



# Izziv DPLJ

XIV. letnik, številka 24, december 2014

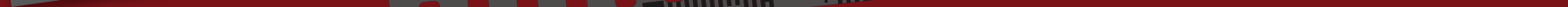
Poština  
plačana  
pri pošti  
1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine



NR 773 9231





Janja Rak

## O izzivu IZZIV-a

Po letu in pol v vaše roke znova prihaja društveno glasilo IZZIV Dplj. Ker sem bila leta nazaj že urednica, se ne bom ponovno predstavljala. Obnovila pa bom nekaj stavkov svojega prvega uvodnika, še iz časov, ko se je IZZIV pošteno iskal. A že takrat je bila sicer okorna naslovnica poslikana z zmajem. Ubessedila sem jo takole: »Ta zmaj ne bruha ognja, bruha pa besede, ki vse prepogosto in bolj žgoče opečejo kot ogenj. Toda v IZZIV-u nočemo nikogar prizadeti, saj se moči pisane besede dobro zavedamo. Želimo si prijazen časopis.« Vse se spreminja, celo naslov je postal nekoliko daljši, a bistveno načelo ostaja. Prijazen časopis! Razprtega imam pred seboj in razmišljam, kako dolgo in uspešno pot je prehodil od tistih kobacavih, negotovih prvih korakov. Vse do zadnje številke, katere urednik je bil moj predhodnik Gal Jakič, je bila urednica naša podpredsednica Mirjam Kanalec, ob kateri sem ga zvesto spremljala. Na nek način je ostal moje dete, ki ga je Mirjam popeljala v zrelost.

Kot sem zapisala, vse se menja, vse se spreminja. Uredniki in spremljevalci, dopisniki, fotografi, oblikovalci, tiskarji prihajamo in odhajamo, da bi se mogoče še kdaj vrnili, a IZZIV ostaja. In vas izziva k sočutju, razumevanju in sprejemanju.

»Ta IZZIV je namenjen vam. Ne le časopis. Izzivamo vas, da se odprete, poveste o sebi, kar imate povedati. In kje lažje, če ne prav v IZZIV-u?! Dobrodošle bodo kritike, ki bodo vsem, ki krojimo IZZIV, spet nov izziv. To lahko nadaljujemo kot pravljico O JARI KAČI IN STEKLEM POLŽU, kajti zgodba o »izzivu« nima konca. Zvenela bo še dolgo potem, ko nas več ne bo,« sem takrat, uf, že davno tega, dodala.

Nič drugače ni. Odprite oči, nikar ne mižite pred seboj, povejte svoje mnenje, bodite si zvesti, da vam –

*Zamiži, morda potem ne boš opazil, kaj se dogaja, in če boš dovolj dolgo mižal, se boš verjetno uspešno zasedral v zrelih letih, tako da ne boš nikoli niti pomislil, kako globoko v nič lahko pademo, toda nekega dne boš tudi ti položil račune, enega zraven drugega, račune za dejanja, račune za bedarije, račune za drkanje, a vse to ne bo nič v primerjavi z računom za mižanje, z računom, ker nisi želel videti, da gredo stvari narobe ... Zakaj sem mižal, bo bobnelo v tvoji glavi, zakaj, in račun bo še vedno čakal na mizi, neporavnan.*

*(Novica Novakovič)*

### Društvo

- 03 O izzivu IZZIV-a
- 04 Mnogo dobrega, pa tudi marsikaj slabega
- 05 Brez kombija ne moremo ...
- 08 Kljub negotovim napovedim uspešno zaključujemo leto
- 10 "Največ sem se naučila o življenju na vozičku"
- 11 Vse pod nadzorom
- 12 Obsežen program za leto 2014

### Časoplov

- 14 januar 2014
- 15 februar 2014
- 16 marec 2014
- 17 april 2014
- 18 maj 2014
- 19 junij 2014
- 20 julij – avgust 2014
- 21 Lupa – bazar nevladnih organizacij
- 22 september 2014
- 23 oktober 2014
- 24 november 2014
- 25 december 2014

### Novice iz MOL-a

- 26 Mesto prijazno otrokom, starejšim in osebam z oviranostmi, je mesto prijazno vsem
- 27 IGNORANCA = TEMA = OVIRA
- 28 Z zelenici mestnega prometa na razstavo o možganih

### Sociala

- 30 Kaj pa, če ni vse samoumevno?
- 31 Anina zvezdica
- 31 Ko cvetijo vinske trte in zorijo prve češnje
- 32 Živa veja med člani in društvom
- 34 Pogostitev novih sotroinov
- 35 Bravo jaz!
- 36 Domžale, Moravče, Lukovica, Mengeš, Trzin in Dol pri Ljubljani
- 38 Ničesar, česar ne bi že videli
- 38 Olajšaj si življenje

### Zdravje

- 39 Težave z urotraktom
- 44 Urinska inkontinenca
- 45 Preteklost potrebuje spomin

### Spolnost

- 46 Potešimo jim radovednost
- 47 Presoterapija

### Ozaveščanje mladih

- 48 Različnost je zakon

### Šport

- 50 Novoletni turnir
- 51 34. Pogačnikov memorial
- 52 Večina od vas me že pozna, pa vseeno ...
- 53 Naredite nekaj zase in svoje zdravje
- 54 Tri prva mesta za ljubljansko društvo
- 55 Za vsakogar se nekaj najde – poišči svoj šport tudi ti!
- 55 Jani Lisac – motorist v sedlu suzukija

### Interesne

- 56 Kljub vročini – več ledu za buške kot pijačo
- 57 Kljub slabi napovedi smo imeli lep dan
- 58 Tkanje prijateljstev, ki bogatijo življenje
- 60 Ura v Semicu ne tik-taka

### Kultura

- 62 Sviloprepjka besed
- 62 Mala princesa
- 64 Nekaj utrinkov iz biografije
- 64 Ironija na pepelnico sredo





Gregor Gračner

## Mnogo dobrega, pa tudi marsikaj slabega

No, pa je ponovno priromal v vaše roke naš časopis Izziv, ki si je vzel nekoliko daljši dopust, saj je lenaril od lanskega junija. Takrat smo vse niti časopisa prepustili Galu Jakiču, tokrat pa je krmilo prevzela članica Janja Rak, ki je že doslej z budnim očesom bdela nad v naše članke pretihotapljenimi slovničnimi napakami in bila Mirjam v veliko oporo. Zato ji moramo vsi skupaj nuditi pomoč, da društveno ogledalo znova postavi tja, kjer je nekdanje bilo.

V vmesnem času se je pri društvu zgodilo mnogo dobrega, pa tudi marsikaj slabega. Slednje se najbolj nanaša na lanskoletni finančni primanjkljaj in posledično racionalizacijo. V vodstvu smo se trudili, kot smo najbolje znali, da bi člani to čim manj občutili. Zaradi sprejetih varčevalnih ukrepov smo se odpovedali tudi izdaji glasila, saj je bilo najprej potrebno dokončati nujne programe, med katere pa časopis ne sodi. A lansko leto je pozabljeno, letošnje je povsem drugačno, saj nam je omogočeno, da v sproščenem vzdušju izvajamo šest posebnih socialnih programov.

Zaposlili smo novo sodelavko Kajo Smole, ki je desna roka Mojce. Skrbi predvsem za socialno varnost naših članov, in to v tolikšni meri, kolikor nam finančno omogoča društveni proračun. Najbolj je proračunsko obremenjen program Osebna asistenca ali pomoč na domu, ki zaposluje šest asistentov, katerih stroške dela sofinancira Zavod za zaposlovanje. Konec leta se pogodba z njimi izteče. Resorno Ministrstvo je objavilo razpis za obdobje štirih let, kar je za nas zelo ugodno, saj tako lahko dolgoročno načrtujemo pomoč članom. Zato bo v naslednjem obdobju prišlo do nekaterih kadrovskega menjav z namenom zagotavljanja nemotene izvajanja omenjenega programa v sledeči štiriletki.

Med člani je najbolj »priljubljen« program Prevoz paraplegikov. Opravljamo ga s prilagojenima kombijema, ki ju vozita dva asistenta voznika. Letno prevozimo cca. 90.000 kilometrov

in s tem naglo zmanjšujemo njuno življenjsko dobo. Prav iz tega stališča smo morali pričeti z aktivnim iskanjem finančnih sredstev za nakup novega kombiniranega vozila, s katerim bi zamenjali dotrajani, skoraj 8 let stari peugeot. Z Zavarovalnico Triglav d.d. smo sklenili sponzorsko pogodbo, po kateri jo bomo na številnih naših dogodkih predstavljali širši javnosti. V zameno nam bo k nakupu vozila primaknila znatna sredstva. Do potrebnih 40.000, kolikor vozilo, ki bo služilo vsem vrstam invalidov, stane, nam manjka še veliko finančnih sredstev. Zato smo se odločili, da 31. januarja 2015 v bivšem Kinu Šiška organiziramo dobrodelni koncert, tako si dodatna sredstva obetamo tudi od prodaje vstopnic. Najbolj se zanašamo na Fundacijo invalidske in humanitarne organizacije, da nam v bodočem letu primakne dobršen del zneska.

Veseli me, da naši člani številčno obiskujete obnovitveno rehabilitacijo, zlasti v Domu paraplegikov Pacug, ki trenutno spet nekoliko spreminja podobo. Po štiriletnem sušnem obdobju si je ZPS zadala, da se bo naslednja sezona OR pričela s šestimi dodatnimi sobami, ki bodo del nastanitvenega centra poleg bazena. Prejeli smo precej pohval o kvalitetnem izvajanju OR in prav je, da naš hram zdravja in dobrega počutja ta sloves obdrži vnaprej.

Ob koncu letošnjega leta smo dodatno aktivirali mrežo socialnih poverjenikov in jih poslali, da vas obiščejo ter društvo seznanijo o tem, kako ste. Ob tem je vsak med vami prejel (oz. še bo) praktično darilo, stekleničko za vodo, z našim logotipom. Sočasno bodo socialno izključeni prejeli znesek denarja, ki smo jim ga namenili za blaženje socialne stiske ob prihajajočih božičnih in novoletnih praznikih.

Za konec bi vsem članicam in članom zaželel veliko uspešnih in zadovoljnih dni, vsem, ki jim jih primanjkuje, pa veliko pozitivne energije. Srečno 2015!



Mirjam Kanalec

## Brez kombija ne moremo ...

**... je naziv akcije, s katero želimo pridobiti sredstva za nakup novega vozila, ker brez njega preprosto ne moremo več. S prilagojenimi kombiji vozimo uporabnike po nakupih, športnike in športnice na tekme in treninge, zaposlene v službo, bolne k zdravniku. Glavni sponzor akcije je Zavarovalnica Triglav d.d., katere družbena odgovornost je vse bolj vtkana v vsak njen poslovni korak.**

**M**ed številnimi programi, s katerimi skušamo članom pomagati dostojno in kakovostnejše živeti, ravno prevoz predstavlja najpomembnejšo in najbolj iskano obliko pomoči, saj vsaj tretjina naših članov zaradi gibalne oviranosti ne zmore voziti avtomobila, komercialni prevozi pa so zaradi slabega socialnega položaja prevelik finančni zalogaj. Poleg tega je naše članstvo razpršeno po vsej osrednji Sloveniji in številni člani živijo na obrobju mest brez urejenega prevoza ter so tako obsojeni na osamitev. Za večino članov aktivno življenje brez organiziranega prevoza ne bi bilo mogoče in mnogi ne bi mogli hoditi v službo, po nakupih, na terapije in zdravniške preglede, obiske družabnih dogodkov in socialnih programov, ki lajšajo bivanje ter ohranjajo zdravje in kondicijo.

Zaradi številnih potreb uporabnikov z dvema prilagojenima kombijema letno prevozimo okrog 90.000 kilometrov. Napovedani stroški, dotrajanost in nezanesljivost enega vozila so nas prisilili k razmisleku o zamenjavi. Ocena investicije skupaj z nujno prilagoditvijo znaša 37.000 €, kar za naše društvo pomeni

velik finančni zalogaj. Sredstva za izvajanje programov pridobivamo s pomočjo različnih razpisov in financerjev, vendar investicije in nakup opreme običajno niso predmet le-teh. Drugače je le pri Fundaciji invalidskih in humanitarnih organizacij, ki med redkimi številnimi invalidskimi in humanitarnimi organizacijami omogoča sofinanciranje naložb, vendar se zaradi velikih potreb organizacij in omejenosti sredstev ni mogoče zanašati le nanje. Poleg tega pri našem društvu nismo vajeni brezdelno čakati in »viseti« le na ravnih FIHO – niti pri izvajanju programov (le 30 % vseh sredstev prispeva FIHO) niti pri investicijah – zadnja dva kombija smo kupili s finančno pomočjo občin, sponzorjev in donatorjev. Še pomnite, kako smo leta 2007 organizirali uspešen in odmeven dobrodelni koncert za nakup novega vozila v Domžalah?!

Že v pomladanskih mesecih smo razmišljali, kako bi rešili nastalo zagato oz. zbrali sredstva za nakup novega kombija. Zavedali smo se, da brez glavnega sponzorja akcija tokrat ne bo uspela. Maja smo z našo ponudbo, ki je vključevala različne aktivnosti in dogodke z namenom pro-

mocije morebitnega glavnega sponzorja, pristopili k Zavarovalnici Triglav d.d., ki je naša podpornica že vrsto let. Družbena odgovornost Skupine Triglav je vse bolj vtkana v vsak njihov poslovni korak, zato smo upali na njihovo podporo. Odgovornost do družbenega okolja razumejo kot temelj trajnostnega razvoja. V okolju, kjer poslujejo, želijo dejavno živeti in prispevati k pozitivnim spremembam za ljudi in naravo. Naš projekt je pri njih naletel na pozitiven odziv, saj razvijajo posluš za prepoznavanje potreb okolja in se nanje dejavno odzivajo z gradnjo dolgoročnih partnerstev, ki zagotavljajo obojestranski napredek. Svetovali so nam, da ga prijavimo na razpis za sponzorska sredstva, ki ga Zavarovalnica Triglav objavlja dvakrat letno in uspeli. Glavni sponzor akcije zbiranja sredstev za nakup novega prilagojenega vozila je tako postala Zavarovalnica Triglav d.d., s katero smo sklenili sponzorsko pogodbo. Naša obveznost vključuje številne aktivnosti in dogodke in da bo zagotovo »vse v redu«, smo prostore in vozila zavarovali pri njih, saj poleg cenovno ugodnejše storitve premorejo znanja in rešitve, ki obvarujejo življenje, premoženje, naravo in zdravje, njihova največja dragocenost, ki nas je prepričala o menjavi ponudnika zavarovalnih storitev. Zagotavljanje varnosti jemljejo kot izjemno odgovornost, zato smo o njihovih stvrtvah obvestili tudi vse člane. Sponzorja bomo oglaševali na manjših društvenih dogodkih, med katerimi so nekateri že za nami, drugi nas še čakajo. Pri tem posebej opozarjamo na gledališko predstavo »Pista sveta« Zavoda Bunker v oktobru, ki nam je namenil ves izkupiček prodanih vstopnic.

Troje največjih dogodkov se bo zvrstilo v naslednjem letu. Prvi bo dobrodelni koncert 31. januarja 2015 v Centru urba-

ne kulture – Kino Šiška v Ljubljani, kjer bo skoraj ducat glasbenih punk rock skupin pričaralo nepozabno vzdušje. Zahvalila bi se Ani Pavšek in Gregorju Rodetu, idejnima iniciatorjema koncerta ter povezovalnemu členu med društvom in glasbeniki, ki se bodo v celoti odpovedali vsem honorarjem. Hvala, Ana in Gregor, hvala vsem glasbenikom! Poleg tega bo tudi Kino Šiška podprl dobredelni koncert z izjemno nizko ceno najema dvorane in opreme. Znani so že skoraj vsi izvajalci: White stain, Prismojeni profesorji bluesa, C-4, The lucky cupids, Moj boogie band, Lene kosti, Balot, Bütli, Carina, Šukar ... morda pa vas čaka še kakšno presenečenje. Vabimo vas, da ne zamudite glasbene bombe, saj z nakupom vstopnic prispevate k izkupičku, namenjenemu nakupu novega kombija.



“ Za večino članov aktivno življenje brez organiziranega prevoza ne bi bilo mogoče in mnogi ne bi mogli hoditi v službo, po nakupih, na terapije in zdravniške preglede, obiske družabnih dogodkov in socialnih programov, ki lajšajo bivanje ter ohranjajo zdravje in kondicijo.

Drugi, športno-kulturno obarvani dogodek, bo maja v Ljubljani, kjer bodo znani slovenski športniki in estradniki sodelovali pri pestrem dogajanju v središču mesta. Zaključek akcije načrtujemo za konec maja v Hali komunalnega centra v Domžalah z dobrodelnim koncertom pop glasbe, kjer se bomo zahvalili našim dobrotnikom, podpornikom in donatorjem.

V podporo zbiranju sredstev bomo posneli tudi promocijski film in v njem predstavili osebne zgodbe posameznikov, ki si življenje brez organiziranega prevoza ne morejo predstavljati. Omenjeni akciji lahko sledite na društvenem facebook profilu, twitterju in društveni spletni strani, za odnose z javnostjo pa bo skrbel Drago Perko.

Na koncu naj omenim še storitev SMS-donacije, ki jo nameravamo vključiti naslednje leto, zato vas že zdaj prosimo, da s poslanim SMS sporočilom prispevate 1 € ali 5 € k nakupu novega kombija.

Tako smo na Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine začeli z dobrodelno akcijo zbiranja sredstev za nakup novega kombiniranega vozila za prevoz invali-

dov. Nova pridobitev bo pomenila nepogrešljiv prispevek k kakovostnejšemu življenju ljudi, ki jim je usoda tako ali drugače namenila življenje na vozičku.

Lahko nam pomagata tudi vi. Veseli bomo vašega prispevka, ki ga lahko nakažete na naš TRR: 03170-1003169118, sklic 2015. Za vsak podarjeni euro se vam najlepše zahvaljujemo.

**IZKUPIČEK OD GLEDALIŠKE PREDSTAVE PISTA SVETA ZA NAŠ KOMBI**  
**V Stari elektrarni na Slomškovi 18 v Ljubljani je Zavod Bunker 25. oktobra pripravil sodobno gledališko predstavo PISTA SVETA, ki jo je režiral Matjaž Pograjc. Predstava je bila dobredelne narave, ves izkupiček od prodanih vstopnic (511 €) so namenili našemu društvu za nakup novega kombi vozila.**

**Skoraj  
pol milijona  
zavarovancev  
že ima  
Triglav komplet.**

Združite tudi vi  
vsa zavarovanja  
in **prihranite  
do 50 %.**

Na dan 31. 7. 2014 je bilo v Triglav komplet  
vključenih 493.246 zavarovancev.

**Kaj pa vi?**

Nova  
zavarovanja,  
dvojni popusti.

Že dve  
zavarovanji sta  
komplet



Zavarovalnica Triglav



Vse bo v redu.

**triglav**

[www.triglav.si](http://www.triglav.si)



Mirjam Kanalec

## Kljub negotovim napovedim uspešno zaključujemo leto

**V začetku leta je bila napoved o sredstvih za izvajanje programov društva precej črnogleda, toda v društveno blagajno se je skozi leto le natekel kupček denarja. Čas pred novim letom nam zopet prinaša vrsto negotovosti – odprta so še vsa vprašanja glede zaposlenih.**

**K**ljub črnim oblakom, ki so se ob začetku leta zgrinjali nad nas, smo že sredi leta lahko v društveno blagajno pogledali z več optimizma. In tudi ob bližajočem se zaključku leta so končni seštevki prihodkov spodbudni, kar se je zrcalilo v pestrosti in obsegu čez leto potekajočih programov. Poglejmo, kaj je leto prineslo v smislu pridobivanja sredstev.

Konec lanskega leta nas je psihično potolkel negativni rebalans Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) za leto 2013 v višini 15,67 %, vendar le-tega nismo izraziteje občutili, ker so se nekateri lokalna društva (tudi naše) in Zveza odpovedali naložbam v korist posebnih socialnih programov in smo porabili FIHO malhe v okviru prvotnega sklepa – ostali smo tudi brez že odobrenih sredstev za nakup novega kombija. Pod vtisom negativnega trenda gibanja loterijskih sredstev je bilo za leto 2014 razpisanih še za slabih 13 % manj denarja glede na rebalans iz leta 2013, kar je skupaj okrog 27 % manj glede na prvotni finančni načrt FIHO za leto 2013. Vendar so se pesimistične napovedi Loterije Slovenije, na katerih sloni finančni načrt FIHO, pokazale za zmotne in konec poletja je FIHO odobril dofi-

nanciranje v višini 12,12 %; za naše društvo priliv v skupnem znesku 70.958,14 €. Vlogo za pridobitev sredstev FIHA za leto 2015 smo oddali že v začetku oktobra in znan je tudi sklep za skupna sredstva vseh društev Zveze. Koliko denarja nam bo kapnilo, bomo izvedeli po Upravnem odboru Zveze, kjer se določi razrez po društvih. Seveda upamo, da bodo sodržavljanke in sodržavljanji dovolj pogosto igrali igre na srečo in se bo v blagajno FIHA nateklo dovolj evrčkov, da ne bo znova potreben kakšen negativen rebalans.

Sredi avgusta smo oddali vlogo na razpis US Embassy, kamor smo prijaviili projekt osveščanja in preventive, ki žal ni bil odobren. Kljub temu smo še naprej iskali druge vire financiranja in se s svojimi zgodbami zapeljali med šolske klopi. Z Zavodom RS za zaposlovanje (ZRSZ) se konec leta izteka pogodba »Asistentka bom/Asistent bom II«, po kateri je bilo zagotovljeno sofinanciranje plač petim osebam v višini 760,00 € mesečno na zaposlenega. V duhu dolgoročneje rešitve sofinanciranja osebne asistencije je sedaj to področje prevzelo Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in enake možnosti ter novembra objavilo štiriletni

razpis, v katerem so združili obe področji, ki sta doslej vključevali osebno asistenco: Asistent bom II in tisti del programa JD Pomoč in varstvo za invalide, ki vključuje dela osebne asistencije. Tako naj bi bilo omogočeno nadaljevanje programa osebne asistencije za štiriletno obdobje, res pa je, da se bodo letno podpisovali aneksi glede na stanje državnega proračuna. V tokratnem javnem razpisu je bilo mogoče oddati vlogo tudi za koordinatorje osebne asistencije, vendar naše društvo ni izpolnjevalo pogoja, saj se na 20 zaposlenih lahko prijavi le enega koordinatorja. Prijavili smo se torej na omenjeni razpis za sofinanciranje plač šestim osebnim asistentom, vendar nam izid zaenkrat ni znan, zato je trenutno izvajanje osebne asistencije še negotovo. V primeru pozitivnega odgovora bomo imeli zagotovljeno sofinanciranje plače zaposlenega v enaki višini kot letos, to je 760,00 € mesečno. Potrebno pa bo poiskati razliko do polnega stroška dela s prevozom na delo in malico, letnim regresom in zdravniškim pregledom pri drugih financerjih.

Javna dela so v letošnjem letu doživela kar nekaj sprememb, od katerih je najpomembnejša ta, da se v program javnih del lahko vključijo le dolgotrajno brezposelne osebe, ki so v evidencah nezaposlenih več kot 12 mesecev brez izjem; niti za invalide ali starejše iskalce zaposlitve. Zato v program javnih del nismo mogli vključiti Mojce, smo pa v »Pomoč in varstvo za invalide« zaposlili osebno asistentko Pavlo ter v »Pomoč društvu ali drugi nevladni organizaciji pri izvajanju in organiziranju dejavnosti« Kajo, ki je dobrodošla pomoč pri izvajanju programov. Obema se zaposlitev zaključuje s koncem leta. Omenim naj še, da sta bili obe sofinancirani tudi iz sredstev naročnika JD, torej MOL-a. Javno povabilo za izvajanje programa javnih del



za leto 2015 je bilo objavljeno v začetku decembra, obseg razpisanih sredstev pa bistveno nižji. ZRSZ je imel z letošnjim javnim povabilom kar precej težav, saj so načrtovali elektronsko prijavo, ki pa potem ni delovala, in smo vlogo oddali v papirni obliki. Nekaj zapletov in zamude je bilo tudi z izjavo v javnem interesu s strani MOL (ki je obvezna priloga razpisu), zato se resnično bojimo, da smo oddali vlogo prepozno (le tri dni po odprtju razpisa) in so bila sredstva že razdeljena. Od tega je odvisna zaposlitev dveh oseb.

S prvim in drugim delnim poročilom smo izpolnili obveznosti do MOL-a, Oddelka za zdravje in socialno varstvo, ki sofinancira konec leta iztekajoči se triletni program »Gibalna oviranost ni ovira«. V aprilu sta nas obiskali predstavnici MOL OZSV, ki sta opravili nadzor nad izvajanjem programa – pohvalili sta delo našega društva. Na razpisu MOL Oddelka za šport je Robertu uspelo pridobiti za izvajanje športno-rekreativnih programov 6.855,05 € in 80 ur brezplačne uporabe športnih objektov. Poročali smo ter pošiljali dokazila o porabi in zahtevke za nakazilo sredstev. Zaradi županskih volitev je bilo sprejetje proračuna MOL za leto 2015 pozno in s tem tudi objava razpisov. Trenutno sta odprta razpisa MOL za sofinanciranje programov športa in socialnega varstva, na katera se bomo prijavili.

Sodelovanje z ostalimi občinami je vsako leto boljše – in to ne le v finančnem smislu. Opažamo, da smo postali prepoznavni, saj nas nekatere občine podpirajo moralno in finančno ter z njimi zelo dobro sodelujemo. Pri sledenju občinskih razpisov se je v letošnjem letu opazila odsotnost Mojce, saj sta se nam izmuznila dva razpisa. V novembru smo že poročali nekaterim občinam o porabi dodeljenih sredstev, pa

Št.	OBČINA	Leto 2013	Leto 2014
1.	Bloke	452,80	446,60
2.	Borovnica	105,00	90,00
3.	Brezovica	321,39	243,97
4.	Cerknica	166,59	146,05
5.	Dobrova -Polhov Gradec	0	0
6.	Dol pri Ljubljani	61,07	60,20
7.	Domžale	1.800,00	2.000,00
8.	Grosuplje	996,03	667,03
9.	Horjul	0	0
10.	Hrastnik	62,50	54,55
11.	Ig	0	0
12.	Ivančna Gorica	454,00	574,00
13.	Kamnik	1.004,08	1.040,00
14.	Kočevje	1.267,74	615,13
15.	Komenda	195,63	250,00
16.	Kostel	0	0
17.	Litija	242,51	215,06
18.	Ljubljana	26.765,58	24.855,05
19.	Logatec	1.180,82	990,07
20.	Log-Dragomer	270,70	223,23
21.	Loška dolina	250,00	225,00
22.	Loški Potok	0	0
23.	Lukovica	266,40	218,00
24.	Medvode	600,00	0
25.	Mengeš	657,27	280,36
26.	Moravče	300,00	933,31
27.	Osilnica	0	0
28.	Ribnica	327,00	268,44
29.	Sodražica	100,00	0
30.	Škofljica	150,00	145,00
31.	Šmartno pri Litiji	83,56	80,95
32.	Trbovlje	499,37	350,84
33.	Trzin	0	0
34.	Velike Lašče	180,00	180,00
35.	Videm Dobropolje	0	0
36.	Vodice	0	0
37.	Vrhnika	708,05	0
38.	Zagorje ob Savi	465,00	344,00

V tabeli so prikazani podatki do 1.12. 2014.

občinam o porabi dodeljenih sredstev, ostalim pa sledijo poročila naslednje leto. Sredstva, pridobljena iz občinskih blagajn, so bila za leto 2014 v skupnem seštevku nižja kot lani, nekatere občine so dodelile več, druge manj sredstev. Občina Hrastnik še vedno ostaja fenomen s 54,55 €, žal pa so ji začele slediti tudi nekatere druge občine: Dol pri Ljubljani (60,20 €), Šmartno pri Litiji (80,95 €) in Borovnica (90,00 €). Mislim, da bomo morali sprejeti odločitev, ali se je na takšne razpise sploh vredno prijavljati, saj več časa razsujemo z vloga-

mi in poročili kot dobimo sredstev. Kako globoko so segli v občinsko malho ostali, lahko preverite v spodnji tabeli. Opazite lahko, da se na nekatere razpise nismo prijavili, saj nismo izpolnjevali pogojev glede članstva. Druge spet ne objavljajo razpisov za sofinanciranje društvenih programov. Tem smo že v poletnih mesecih poslali vlogo in še vedno čakamo na odgovore. Upamo, da smo si zaslužili vsaj odgovor na vlogo, čeravno negativen. Kakšno bo leto 2015, lahko le ugibamo, saj je odvisno od številnih spremenljivk

– stanja v gospodarstvu, državnem proračunu in politiki ter seveda uspeha na razpisih. Bolj nas trenutno skrbi začetek leta, saj se društvo vsakič spoprijema z likvidnostnimi težavami, ko je edini financer FIHO; sredstev občin, ministrstev in drugih, ki so vezana na razpise, pa še ni. Upamo, da bomo imeli nekaj privarčevanih sredstev v "štumfu", in bomo lahko z njimi neokrnjeno izvajali programe. No, če se ozrem na iztekajoče se leto, se je kljub začetnim zapletom in skrbem kar dobro končalo.



Kaja Smole

## »Največ sem se naučila o življenju na vozičku«

V začetku leta sem se pridružila Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Pred tem nisem imela nikakršnih izkušenj z invalidnimi osebami, zato sem si lahko le bežno predstavljala, kaj me čaka. A vseeno sem med razgovorom začutila, da se bom pridružila izjemno pozitivnemu okolju: društvu, kjer vodstvo želi po svojih najboljših močeh pomagati članom in njihove programe nenehno nadgrajuje.

V slabem letu, ki je za menoj, sem se precej naučila o socialni problematiki ter spoznala področno zakonodajo. Po izobrazbi sem psihologinja, zato mi pridobljeno znanje zelo koristi. A vendar sem se v tem

času največ naučila o življenju na vozičku. Septembra sem prvič tudi sama sedla nanj in se preizkusila na 'zloglasnem' društvenem poligonu. Ker sem bolj atletskega tipa, sem bila prepričana, da bom ovire zlahka premagala. Vendar moram resnici na ljubo priznati, da sem se že na klančini, ki je še dovoljena z zakonom, skoraj preukucnila. Strmejših klančin si zato nisem upala niti preizkušati. Po tej izkušnji še bolj običudujem vse, ki se vsakodnevno uspešno spoprijemate s tovrstnimi ovirami, ter sem postala bolj pozorna na le-te tudi v realnem življenju. Šele tako ugotoviš, kako je lahko nekdo na vozičku oviran in da pri gradnji novih objektov ni ustrezno poskr-

bljeno za odpravo arhitekturnih ovir. Le v svetu brez ovir se na široko odprejo vrata v vključujočo družbo in dobrobit za vse. Zato je pomembno osveščanje celotne javnosti.

“ Le v svetu brez ovir se na široko odprejo vrata v vključujočo družbo in dobrobit za vse.

Vame se je od vsega najbolj zapisalo, kako prosti vseh spon in predsodkov člani uživajo življenje in ga trdite v polnosti izkoristiti. Imeti priložnost za delo v takšnem okolju je zares neprecenljiva izkušnja. Super ste in ob vas se vedno spomnim, kako je lahko življenje lepo, hkrati pa mi s svojim zgledom pomagate graditi pozitiven pogled nase in prihodnost. Kajti, Življenska sreča je sestavljena iz trenutkov, majhnih, hitro pozabljenih dobrotljivosti, kot sta nasmeh in prijazen pogled.



Jože Globokar

## Vse pod nadzorom

**Najvišji organ našega društva je Občni zbor, ki določa strategijo razvoja in delovanja društva ter ga sestavljajo vsi redni člani.**

Upravni odbor je izvršilni organ Občnega zbora, med organi društva je Disciplinska komisija, zelo pomembno in odgovorno vlogo pa ima Nadzorni odbor (NO). Njegove pristojnosti so zelo velike, saj je odgovoren za nadzor celotne dejavnosti društva, spremlja delo vseh organov in aktivnosti društva, kjer je vedno prisoten vsaj en član NO.

Nadzorni odbor našega društva v tem mandatnem obdobju sestavljajo predsednik Slavko Ivančič ter člana Cvetka Štirn in Jože Globokar. Do marca 2013 je bil član NO Milan Zlobko, nato ga je zaradi druge zaposlitve zamenjala nadomestna članica Cvetka Štirn.

“ Razveseljiva je tudi drzna odločitev vodstva društva o nakupu novega prilagojenega kombiniranega vozila, ki ga bomo kupili z zbranimi sredstvi humanitarne akcije, donatorjev in pokroviteljev.

NO se je sestajal trikrat do štirikrat letno in pregledal materialno-finančno in splošno poslovanje društva. Vsako trimesečje je nadziral prejete in izdane fakture ter blagajniške bančne izpise.

Pri nadzoru ni našel večjih nepravilnosti, zelo redko se je primerilo, da je umanjkala kakšna zabeležka ali podpis, kar pa je pri tolikšni obilici dela povsem običajno.

Na sejah sta bila vedno prisotna blagajničarka in predsednik društva, zato so te pomanjkljivosti takoj odpravili.

Računovodsko poslovanje društva vodi računovodkinja Zveze paraplegikov Slovenije, za blagajniško pa skrbi blagajničarka društva. Oboje je vzorno urejeno.

Po mnenju članov NO je društvo tudi v kriznih časih dobro in gospodarno poslovvalo, zato izvajanje socialnih programov ni bilo okrnjeno. Pri prevozih in osebni asistenci je bilo sicer potrebno uvesti manjšo participacijo, ki so jo uporabniki sprejeli z razumevanjem.

Razveseljiva je tudi drzna odločitev vodstva društva o nakupu novega prilagojenega kombiniranega vozila, ki ga bomo kupili z zbranimi sredstvi humanitarne akcije, donatorjev in pokroviteljev.



Predsednik NO Slavko Ivančič ter člana Jože Globokar in Cvetka Štirn ob pregledu dokumentov (z leve – foto: Kaja Smole)



**Jože Globokar**

## **Obsežen program za leto 2014**

**Vsa pokrajinska društva Zveze paraplegikov Slovenije v marcu pripravijo svoje redne občne zборе, na katerih se člani seznanijo s poslovanjem svojega društva in programom dela v prihodnjem obdobju.**

**D**ruštvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je svoj občni zbor pripravilo 26. marca v prostorih gostišča Kongo v Grosupljem. Ko smo čakali na sklepčnost občnega zbora sta Tamara Bokalič in Miha Mirtič predstavila celosten program in izposojimo medicinsko-tehničnih pripomočkov SOČA OPREMA, vmes pa je Polona Jevšnik izvedla anketo o poškodbi hrbtenjače.

Po formalnem uvodnem delu – pozdravnem nagovoru predsednika društva, izvolitvi delovnega predsedstva (predsednica Mirjam Kanalec), verifikacijske komisije in overovateljev zapisnika so številni člani prisluhnili poročilom Nadzornega odbora, Disciplinske komisije, poročilu o delu društva v letu 2013 in poročilom referentov. Sledila je razprava in njihov sprejem.

V nadaljevanju občnega zbora je predsednik društva Gregor Gračner članom predstavil obsežen program dela za leto 2014. Omenil je težave, ki se obetajo v le-

tošnjem letu in bodo neugodno vplivale na realizacijo zastavljenih ciljev. Mednje v prvi vrsti sodi že predviden manjši priliv denarja, ki ga društvo dobi od loterijskih sredstev preko Zveze. Društvo bo moralo vložiti vse napore, da bo vsaj del tega denarja dobilo iz drugih virov. Predsednik je ob tem pripomnil, da bomo za delovanje porabili 20, za izvajanje programov pa 80 odstotkov denarja. Ker so izpadla loterijska sredstva za nakup novega kombija, smo v humanitarni akciji že začeli zbirati sredstva za nakup. Po razpravi so člani program dela potrdili.

Članarina predstavlja nekakšno zavezo in pripadnost včlanjenih do svojega društva. Člani so se odločili, da 15 € ni pretirano visok znesek in ostane enak lanskemu. Socialno šibki člani lahko zaprosijo za oporostitev plačila članarine.

Kot na drugih občnih zborih društev so bili tudi na našem prisotni predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije. Predsednik

Zveze Dane Kastelic je v grobem predstavil celostno poslanstvo Zveze v preteklem obdobju, hkrati pa nanizal smernice za leto 2014. Opozoril je na varčevalne ukrepe, ki so v sedanji krizi neobhodno potrebni, in tudi pri Zvezi (kot pri drugih invalidskih organizacijah) bodo za izvajanje nekaterih programov primorani uvesti participacijo. Drugi varčevalni ukrep bo tako pri društvih kot pri Zvezi združitve nekaterih programov. Program osebne asistencije je predstavila strokovna delavka Špela Šušteršič, nato pa so člani predstavnikom krovne organizacije postavili kar nekaj vprašanj in dobili odgovore s prve roke.

V nadaljevanju je projekt Invalid za invalida in vozičke Progeo predstavil Žiga Bajde, novo sedežno blazino Amovida (uvrščena je med zelo zahtevne in jo predpiše zdravnik specialist) pa Aleksander Čerče – Corpo d.o.o.

Po zaključku uradnega dela smo se zadržali še na prijetnem družabnem srečanju in doživeli nekaj veselih trenutkov. Najprej nas je navdušil nastop vokalne skupine CANTEMUS s slovenskim in angleškim izborom nepozabnih pesmi, med njimi Ti si moja ljubezen, Čez Šuštarški most in O happy day. Ta odlična skupina nam je nastop pripravila brezplačno, prav tako tudi naslednja nastopajoča: klovnesa Eva Škofic Maurer in Miha Dolamič, ki sta nam uprizorila enkratno Striptiz by Miha.





## Masaža Uživajmo brez vozličev

Na društvu je našim članom in njihovim svojcem že vrsto let na voljo masaža celega telesa, ki jo izvajajo različni maserji. Masaža stane 18 € in traja 45 minut. Članom 8 € prispeva društvo, 10 € dodajo sami, medtem ko svojci stroške plačajo v celoti.

Kako do masaže? Pokličite na društvo in rezervirajte termin. Zagotavljam vam, da boste resnično uživali.

## Prevozi

To je program, ki ga člani najbolj uporabljate.

Z dvema kombiniranima voziloma prevoze opravljamo vsak dan. Zato če ga potrebujete, preprosto pokličite na društvo vsaj dva dni pred želenim terminom, najboljšo kar takoj, ko veste, kdaj morate po kakšnem opravku, kjer boste potrebovali prevoz. Prej ko boste poklicali, več možnosti imate, da termin še ne bo zaseden. Sporočite nam, kam ste namenjeni in ob kateri uri naj vas pridemo iskat. Izredno pomembno je, da se držite dogovorjene ure, torej bodite točni! Za prevoze zaračunamo simbolično participacijo, ki so je socialno ogroženi člani oproščeni.



### »RAZLIČNOST JE ZAKON« NA OŠ TONE ČUFAR V LJUBLJANI

7. JANUAR

V okviru projekta "Različnost je zakon" smo na OŠ Toneta Čufarja v Ljubljani za 30 predstavnikov šolske skupnosti, otroškega parlamenta in prostovoljcev projekta Moj prijatelj & Sam doma organizirali dve delavnici. Spoznali smo jih s poškodbami hrbtenjače in vzroki, ki so nas pripeljali na invalidski voziček.

### DONACIJA ZA ROKOVO DVIGALO

23. JANUAR

Naš član Rok Bratovž in njegova soproga Ada sta si želela ustvariti svoj dom v Domžalah, v prvem nadstropju hiše, ki je v lasti Adine družine, zato sta nujno potrebovala dvigalo. Ker le-to ni poceni, je Rok iskal donatorje, ki bi mu pomagali premostiti to oviro. V prostorih našega društva se je oglasila skupina Petrolovcev, ki je z donacijo podprla njuno namero. Zakonca Bratovž sta se vsem prav lepo zahvalila!

### CURLING REPREZENTANCA NA TURNIRJU V VILLINGENU

24. DO 26. JANUAR

Slovenska curling reprezentanca (sestavljali so jo člani našega društva – Mojca Burger, Živa Hribar, Žiga Bajde, Milan Zlobko, Robert Žerovnik) je pod vodstvom trenerja Gregorja Verbinca tekmovala na močnem mednarodnem turnirju v nemškem Villinguenu. Med osmimi udeleženkami je zasedla šesto mesto.

### III. KROG LIGE IN 15. NOVOLETNI TURNIR

11. JANUAR

Naše društvo je petnajsti novoletni turnir pripravilo v športni dvorani rekreacijskega centra v Hrastniku. Splošni varčevalni ukrepi so oplazili tudi šport, zato je organizator turnir združil s tretjim krogom košarkarske lige SOČA-OPREMA.

### IVANIŠEVIČEVA PRVA, IVANČIČ DRUGI, EKIPA TRETJA

17. JANUAR

Na kegljišču v Škofji Loki se je v posamični in ekipni konkurenci pomerilo 38 kegljačic in kegljačev, rezultati v ekipni konkurenci pa so šteli tudi za uvrstitve v drugem krogu ligaškega tekmovanja Zveze paraplegikov Slovenije.

### TROJNA ZMAGA NAŠIH SMUČARJEV

28. DO 30. JANUAR

6. tradicionalni smučarski kamp sta Zveza paraplegikov Slovenije in Zveza za šport invalidov – POK pripravili na smučiščih Rogle. V mili zimi in ob pomanjkanju snega je ravno v času kampa tudi na Rogli močno snežilo. Priljubljenega smučarskega srečanja se je prvi in drugi dan udeležilo skoraj 40 smučarjev, spremljevalcev in prostovoljcev. Med njimi je bilo kar nekaj takih paraplegikov, ki so prvič sedli v monoski. Testirali so monoskije avstrijskega proizvajalca Prashberger, s katerimi so tudi tekmovali. Med tekmovalci v monoskijih je najboljši čas dosegel Gregor Gračner, drugo mesto je osvojil Toni Zakrajšek, tretje pa Žiga Bajde – vsi člani DP ljubljanske pokrajine.

Stroške bivanja so udeleženci kampa plačali sami, organizacijske niti zahtevne smučarske prireditve pa so bile v rokah vodje športa pri ZPS Gregorja Gračnerja. Tekmovanje je vodil Uroš Martinšek – UNITUR, ki je s sodelavci poskrbel za dobro počutje smučarjev na Rogli.



## ODLIČNA IGRA PRVE CURLING EKIPE

3. FEBRUAR

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine ima dve ekipi, ki tekmujeta v slovenski ligi v curlingu. Prva ekipa, ki jo sestavljajo Mojca Burger, Robert Žerovnik, Milan Zlobko, Žiga Bajde in trener Gregor Verbinc, tekmuje tudi kot slovenska reprezentanca. Obe ekipi sta na drsališču v Zalogu odigrali zadnji tekmi v prvem delu tekmovanja.

## OČENJEVANJE SPOSOBNOSTI ZA VOŽNJO AVTOMOBILA

14. DO 15. FEBRUAR

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS Soča in Zavod za varstvo pri delu Ljubljana sta ob sodelovanju Katedre za javno zdravje in Katedre za fizikalno in rehabilitacijsko medicino ter Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani organizirala seminar z naslovom OČENJEVANJE SPOSOBNOSTI ZA VOŽNJO AVTOMOBILA. Seminar je potekal v URI–Soča.

Namen seminarja je bil celovit prikaz postopkov in načinov ocenjevanja sposobnosti za vožnjo avtomobila. Zato je seminar z izredno obsežnim programom potekal v dopoldanskem in popoldanskem času. Namenjen je bil strokovnemu osebju, ki sodeluje pri izvajanju ocenjevanja vozniške sposobnosti in ki kakorkoli drugače vodi osebe, ki se vključujejo v promet. Torej zdravnikom, specializantom, psihologom, delovnim terapevtom, tehničnim strokovnjakom za predelavo avtomobilov, inštruktorjem praktične vožnje, članom svetov za preventivo in vzgojo v cestnem prometu, policistom, sodnikom in drugim. Seminar sta vodila prof. dr. Anton Zupan, dr. med., in prof. dr. Marjan Bilban, dr. med.

## VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

26. FEBRUAR

Februar je ravno pravi mesec, da pomislimo na svoje zdravje in kako skrbimo zanj.

Poklicali smo prim. Tanjo Erjavca in VMS Branko Vipavca iz URI–SOČA, ki sta že naši stari znanci, da bi z meritvami ugotovili, kako se spopadamo z boleznimi sodobnega časa. Prim. Erjavčeva je povedala, da se je pri pregledanih stanje holesterola nekoliko izboljšalo, se je pa poslabšalo stanje vsebnosti sladkorja.

Vsako leto vedno znova ugotavljamo, da bi morali sami kaj več storiti za svoje zdravje in pomisliti, da nas poleg paraplegije ali tetraplegije lahko doleti še kaj hujšega. Pozorni bi morali biti predvsem na nezdravo prehrano. Zavedati bi se morali, da so mastna hrana, preveč soli, kofein in nikotin ter premalo gibanja glavni povzročitelji teh nevarnih bolezni. Povsem upravičeno jih imenujemo tihe ubijalce, saj se v nas prikrajuje nepričakovano, postopoma in na neboleč način.

Tudi na letošnjem pregledu je vsak »pacient« ob pregledu prejel kartonček – dnevnik meritev dejavnosti tveganja in publikacijo o zdravem načinu življenja. Večino od več kot štiridesetih članov smo na pregled pripeljali s kombi vozili.

## TEKMOVANJE V TRETJEM KROGU

OKRNILO SLABO VREME

5. FEBRUAR

Na strelišču Koptex v Novi Gorici je potekal 3. krog lige Zveze paraplegikov Slovenije v streljanju. V ekipni konkurenci so drugo mesto osvojili strelci našega društva. Med strelci v posamični konkurenci sta člana Robert Žerovnik in Štefan Glavan osvojila šesto in deseto mesto, medtem ko si je v skupini SH2 drugo mesto pristreljal naš strellec Jasmin Sabljakovič.

## PREHODNI POKAL JE V TRAJNO LAST

OSVOJIL DAVID SLAČEK

14. FEBRUAR

Biljard je med paraplegiki in tudi med nekoliko lažje gibljivo oviranimi tetraplegiki vse bolj priljubljena športna panoga. Za prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije se je za zelenimi mizami pomerilo 16 igralcev. Igralci našega društva – Gregor Gračner, Rok Bratovž, Robert Žerovnik in Igor Dubrovski, so si razdelili peto mesto, Ljubiša Gajič, Edo Planinc in Peter Kralj deveto, Anže Podobnik in Jasmin Sabljakovič pa trinajsto.

## ŠAHISTI V OBEH KONKURENCAH DRUGI

21. FEBRUAR

V prostorih gostišča Taborka v Mariboru so šahisti društev paraplegikov odigrali tretji krog državne lige. V ekipni konkurenci je ekipa našega društva osvojila drugo mesto, drugi med posamezniki je bil tudi naš šahist Jakob Škantelj. Barve društva so branili še: Jasmin Sabljakovič, Adam Dmitrivič, Zlatko Bernašek in Slavko Ivančič.

### RAZSTAVA SLIKARJEV VDMFK V INFORMACIJSKI PISARNI

7. MAREC

Založba UNSU je v Informacijski pisarni v Ljubljani pripravila skupinsko razstavo desetih slikark in slikarjev, ki rišejo z usti ali nogami in so člani mednarodnega združenja VDMFK. Med njimi so razstavljali tudi trije slikarji našega društva – Silvo Mehle, Željko Vertelj in Martina Pavlovič.

### RECITAL DARINKE SLANOVEC – HIŠA, KI JE NI

12. MAREC

Društvo animatorjev Norma7 iz Brij je v Finžgarjevi galeriji v Ljubljani pripravilo recital naše pesnice Darinke Slanovec. Naslovili so ga – HIŠA, KI JE NI.

### PALAMETA DRŽAVNI PRVAK MED VETERANI

14. MAREC

Kegljačice in kegljači so se na kegljišču Golovec na 14. Zdovčevem memorialu pomerili v ekipni in treh posamičnih konkurencah. Ekipa našega društva zasedla tretje mesto. Državni prvak med veterani je postal naš kegljač Emil Palameta. Med kegljačicami sta prvo in drugo mesto osvojili kegljačici našega društva Senka Ivanišević in Cvetka Štirn. Med težje gibavno oviranimi tetraplegiki je bil drugi Slavko Ivančič.

### DRUGI V STRELSKI LIGI

25. MAREC

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je na strelišču v Murski Soboti pripravilo zadnji, četrti krog strelske lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije. Naša ekipa je osvojila naslov podprvaka.

### SERVISNI DELAVNICI IN PRODAJALNI MTP STA ODPRTI

11. MAREC

V sklopu projekta Invalid za invalida so pri ZPS zagnali dejavnost servisiranja in nabave MTP – EASY-MOVING. Podatke o medicinsko-tehničnih pripomočkih dobite tudi na naši spletni strani: [www.easy-moving.si](http://www.easy-moving.si).

### PRVO DRŽAVNO PRVENSTVO V CURLINGU

17. MAREC

Zveza za šport invalidov Slovenije-POK je v sodelovanju s Curling zvezo Slovenije pripravila prvo državno prvenstvo v curlingu na invalidskih vozičkih. Prvenstvo je potekalo v Ledeni dvorani v Zalogu. Prvo mesto je osvojila prva ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine v postavi Mojca Burger, Milan Zlobko, Žiga Bajde in Robert Žerovnik, druga ekipa našega Društva je zasedla tretje mesto (Davorin Kopše, Joc Klemen, Živa Hribar in Jana Ferjan).

### REDNI OBČNI ZBOR DRUŠTVA Z DRUŽABNIM SREČANJEM

26. MAREC

Vsa pokrajinska društva Zveze paraplegikov Slovenije v marcu pripravijo svoje redne občne zборе, na katerih se člani seznanijo s poslovanjem svojega društva in programom dela v prihodnjem obdobju. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je svojo občni zbor pripravilo v prostorih gostišča Kongo v Grosupljem.

### IVANIŠEVIČEVA PRVA – EKIPA ČETRTRA

26. MAREC

Društvo paraplegikov Koroške je na kegljišču v Ravnah na Koroškem pripravilo 19. Grnjakovo spominsko tekmovanje v kegljanju. To je bil tudi 3. krog kegljaške lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije, udeležili pa so se ga kegljači in kegljačice iz osmih društev Zveze. V ekipnem tekmovanju se je naša ekipa uvrstila na četrto mesto. Med kegljačicami je največ kegljev podrla naša kegljačica Senka Ivanišević, s tretjim mestom pa je uspeh dopolnila Cvetka Štirn.



## KAKO DO NOVEGA KOMBIJA?

22. APRIL

Pri društvu tudi v letošnjem letu ne moremo računati na loterijska sredstva za nakup novega kombi vozila. Zato smo oblikovali pripravljalni odbor, ki je v prostorih društva na prvem delovnem sestanku pripravil osnutek načina zbiranja denarja. Na dobrodelnih akcijah naj bi ga zbrali v letošnjem ter naslednjem letu. Do takrat pa bo moral čedalje večje potrebe naših članov še vedno zadovoljevati stari kombi, ki smo ga kupili v juliju 2008. Z njim smo doslej prevozili več kot 270.000 km. Tudi stroški vzdrževanja so pri tolikšnih kilometrih vsako leto večji in že presegajo 3.000 €.

## »OLAJŠAJ SI ŽIVLJENJE«

24. APRIL

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v društvenih prostorih pripravilo zanimivo predavanje z naslovom – Olajšaj si življenje. V tem naslovu je bila zajeta predstavitve številnih medicinsko-tehničnih pripomočkov, ki nam po poškodbi hrbtenjače resnično lajšajo življenje in pomagajo omiliti hude posledice, ki jih za seboj pusti tovrstna poškodba.

## TRI PRVA MESTA NA MEDDRUŠTVENEM KEGLJAŠKEM TURNIRJU

26. APRIL

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je pripravilo že šestnajsto tradicionalno srečanje slovenskih kegljačev paraplegikov in tetraplegikov. Kegljačice in kegljači našega društva so osvojili prvo mesto v ekipni, ženski in moški konkurenci. V moški konkurenci je prvo mesto osvojil naš kegljač Viktor Rupnik. Slavili smo tudi v ženski konkurenci z našo favoritinjo Senko Ivanišević, kateri se je z drugim mestom pridružila Cvetka Štirn. Hkrati je bil to tudi šesti in zaključni krog kegljaške lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije. Ob razglasitvi rezultatov je športnike nagovorili župan Občine Domžale Toni Dragar in izrazil zadovoljstvo, ker že toliko let uspešno nadaljujemo s tradicijo kegljaških tekmovanj za pokal Občine Domžale. Župan želi, da bi tudi v prihodnje dobro sodelovali. Pa ne samo na športnem področju. Občina Domžale se trudi, da bi kmalu pridobila listino »Občina po meri invalidov« in odpravila čim več arhitekturnih ovir.

## EKIPNO DRUGI – POSAMIČNO ENKRAT PRVI IN DVAKRAT DRUGI

4. APRIL

V Novi Gorici je potekalo peto kolo ligaškega tekmovanja pri Zvezi paraplegikov Slovenije. V moški konkurenci je tretje mesto zasedel naš kegljač Viktor Rupnik. Med kegljačicami sta prvo in drugo mesto osvojili kegljačici našega društva. Senka Ivanišević je osvojila prvo mesto, sledila ji je Cvetka Štirn na drugem mestu. V ekipni konkurenci so zasedli drugo mesto.

## NAŠI ŠAHISTI OSVOJILI VSA PRVA MESTA

6. APRIL

Ekipe pokrajinskih društev, ki so igrale v šahovski ligi pri Zvezi paraplegikov Slovenije, so v prostorih Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja odigrale zadnji, četrti krog. Hkrati je bilo to tudi 19. spominsko tekmovanje Jožeta Radeja. Ekipa našega društva je tako v ligaškem tekmovanju kot na Radejevem memorialu osvojila prvo mesto. Prvo in drugo mesto sta na spominskem tekmovanju osvojila naša šahista Adam Dmitrovič in legenda med šahisti paraplegiki Zlatko Bernašek.

## ZAČETEK DRŽAVNEGA PRVENSTVA V TEKMOVANJU LADIJSKIH MODELOV

19. APRIL

Na Bledu je bila prva od šestih tekem za državno prvenstvo, ki se ga je med neinvalidnimi tekmovalci udeležil tudi tetraplegik Peter Soklič, član našega društva. Kljub dobremu začetku je v Sokličevo jadrnico prišla voda, tako da ni posegel po vidnejših rezultatih. Zato pa so ostali tekmovalci in gledalci občudovali voljo invalidov.



## PLAVALEC SEČNIK ODLIČEN NA MITINGU V SPLITU

10. DO 12. MAJ

V Splitu je na plavalnem mitingu odlično nastopil naš plavalec Aleš Sečnik. V absolutni konkurenci je zmagal v svoji paradni disciplini 50 metrov delfin, tretji je bil na 50 metrov prsno, deveto mesto je osvojil na 50 metrov hrbtno, enajsto pa na 100 metrov prsno.

## PREDSTAVITEV NAMIZNEGA TENISA NA OŠ DRAGOIMELJ

23. MAJ

Na OŠ Dragomelj so imeli učenci od prvega do četrtega razreda športni dan. Nato so izpeljali vrsto delavnic, med katerimi je bila tudi delavnica namiznega tenisa. Na njej sta Ljubiša Gajič (član našega društva) in Barbara Meglič iz DP Gorenjske učenec predstavila igranje namiznega tenisa na invalidskem vozičku.

## PRVI MESTI ZA GAJIČA IN LUKEŽIČA

31. MAJ

V športni dvorani v Sevnici je potekalo državno prvenstvo invalidov v namiznem tenisu. Naše društvo sta zastopala: v skupini NT2 Ljubiša Gajič, v skupini NT3 pa Bojan Lukežič in oba v svojih skupinah osvojila prvi mesti.

## POGAČNIKOV POKAL OSVOJILA EKIPA CASTELVECCHIO

10. DO 11. MAJ

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v športni dvorani OŠ v Zgornjem Kašlju v Ljubljani pripravilo 34. Pogačnikov memorial in 18. mednarodni turnir v košarki na vozičkih. Na letošnji največji prireditvi invalidskega športa v regiji Alpe - Jadran so se za Pogačnikov pokal poleg domače ekipe DP Mercator Ljubljana borila še moštva iz Rusije, Češke, Italije, Hrvaške ter Bosne in Hercegovine. Ekipa DP Mercator Ljubljana je zasedla končno četrto mesto.

## DELOVNI SESTANEK ČLANOV S PREDSTAVNIKI OBČIN

13. MAJ

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v prostorih gostišča Soklič v Zalogu pri Krtini pripravilo delovni sestanek članov s predstavniki občinskih institucij, predstavnic ZZS in predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije.

## ŠTIRNOVA DRŽAVNA PRVAKINJA – RUPNIK PODPRVAK

17. MAJ

Na kegljišču Golovec v Celju potekalo državno prvenstvo v kegljanju. Med trinajstimi kegljači petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije so tekmovali tudi trije kegljači našega društva in dosegli eno prvo, eno drugo in eno sedmo mesto. V skupini KPŽ je naslov državne prvakinja osvojila naša kegljačica Cvetka Štirn, v skupini KP je med paraplegiki naslov državnega prvaka Viktor Rupnik zgrešil le za en kegelj.

## UTRINKI S SEJMA V BOLOGNI

21. DO 24. MAJ

15 članov in članic si je v italijanski Bologni ogledalo sejem EXPOSANITA, kjer se predstavljajo vsi, ki kaj veljajo v osrednji Evropi na področju varovanja zdravja.

## NAŠE ČLANICE IN ČLANI V SEMIČU

20. DO 30. MAJ

Dom paraplegikov v Semiču je zadnjih deset majskih dni gostil članice in člane Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Najprej smo s kombiji društva na tri-dnevni tabor v gostoljubni Semič odpeljali enajst naših članov, ki skozi leto večino svojega časa preživijo na svojih domovih ali domovih za starejše občane. Za njihovo dobro počutje sta poskrbela osebna asistenta, skupino pa je vodila nekdanja sodelavka društva Klavdija Čelik.

## SREČANJE V OBČINI IVANČNA GORICA

7. JUNIJ

Tradicionalno spomladansko srečanje članov društva smo letos pripravili v Ivančni Gorici. In po tradiciji zadnjih štirih let nas je tudi tokrat spremljalo vroče poletno vreme. Prijetno hladno je bilo le za mogočnimi zidovi stiškega cistercijanskega samostana, ki smo si ga ogledali na začetku naše poti.

## TRETJI NA MEDNARODNEM ŠAHOVSKEM TURNIRJU

17. JUNIJ

Šahovska ekipa našega društva je nastopila na tradicionalnem 7. mednarodnem hitropoteznem šahovskem turnirju – »Banjaluka 2014«. Na turnirju, ki ga je pripravila Zveza paraplegikov in obolelih za otroško paralizo ter drugih telesnih invalidov Banjaluka, je sodelovalo pet ekip.

## PREDSTAVITEV ORGANIZACIJE NOVIM ČLANOM

18. JUNIJ

Zveza paraplegikov Slovenije je v prostorih zveze pripravila srečanje članov in njihovih svojcev, ki so se v zadnjem času včlanili v lokalna društva paraplegikov. Med njimi so bili tudi člani našega društva. Poleg sodelavcev zveze sta se jim pridružila starejša člana z bogatimi življenjskimi izkušnjami. Strokovna delavka Zveze Špela Šušteršič je predstavila namen srečanja, predsednik Dane Kastelic pa celostno vlogo in poslanstvo krovne organizacije ter pokrajinskih društev. Predstavil je razvoj organizacije in izvajanje vseh posebnih socialnih programov Zveze. Starosta in eden od ustanoviteljev organizacije ter član našega društva Jože Globokar je goste seznanil z novim, na glavo obrnjenim življenjem, s katerim se mora po poškodbi hrbtenjače spoprijeti vsak para- in tetraplegik. Poudaril je, da se življenje po hudi poškodbi ne konča in da je treba izkoristiti vse možnosti, ki jih nov način življenja ponuja. Omenil je veliko razliko v kakovosti življenja skozi celotno petinštiridesetletno obdobje. »Začeli smo iz nič, nato pa zrasli v prepoznavno reprezentativno invalidsko organizacijo z devetimi uspešnimi lokalnimi društvi,« je dodal. V sproščnem pogovoru smo razpravljali še o arhitekturnih ovirah in drugih aktualnih dogodkih, nato pa se odpravili pod grajski hrib in se z gondolo popeljali na ljubljanski grad.

## PETER KRALJ DRŽAVNI PRVAK V RIBOLOVU

21. JUNIJ

Zveza za šport invalidov Slovenije - paraolimpijski komite je v Radečah organizirala državno prvenstvo v športnem ribolovu s plovcem. Naslov državnega prvaka si je z nekoliko več ribiške sreče priboril naš član Peter Kralj.

## SLOVENIJA OSTAJA V SKUPINI B

9. DO 17. JUNIJ

V Brnu na Češkem je potekalo Evropsko prvenstvo v košarki na vozičkih v skupini B. Slovenske barve so pod vodstvom selektorja Gregorja Vodenika in pomočnika Žige Kobaševiča branili: Tone Zakrajšek, Gregor Gračner, Slobodan Banjac (igralci našega društva), Milan Slapničar, Janez Učakar, Enis Musić, Simon Gračnar, Jovita Jeglič, Robi Radič in Danilo Kamenik.

## NA SREDNJI VZGOJITELJSKI ŠOLI V LJUBLJANI

18. JUNIJ

S projektom »Različnost je zakon« smo se ponovno predstavili sedmim razredom drugega letnika na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji v Ljubljani. Tokrat smo jim pripravili pet delavnic in ob projekciji fotografij malo poklepetali.

## ŽE TRETJIČ NA OSNOVNI ŠOLI KAŠELJ

20. JUNIJ

S programom Preventive in ozaveščanja smo se ponovno predstavili na OŠ Kašelj. Mirjam in Rok sta 48 učencem sedmega in osmega razreda pripravila poldruge uro trajajoče predavanje, kasneje so se učenci preizkusili v namiznem tenisu z Bojanom in Ljubišo ter pod budnim očesom Nina premagovali ovire z vozički.



### NAŠA PIVALALCA OSVOJILA PRVI MESTI

19. JULIJ

V Radovljici je potekalo državno prvenstvo in mednarodno tekmovanje invalidov v plavanju. Med številnimi plavalci invalidi so nastopili tudi plavalci pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Aleš Sečnik S2 iz našega društva je na 50 in 100 m prosto in 50 m prsno osvojil prvi mesti, v panogi odprto je bil tretji. Prvo mesto je osvojil tudi naš drugi plavalec Nino Batagelj S2 (50 m hrbtno).

### SEČNIK NA EVROPSKEM PRVENSTVU V PLAVANJU OSMI

4. DO 10. AVGUST

V okviru projekta "Različnost je zakon" smo na OŠ Toneta Čufarja v Ljubljani za 30 predstavnikov šolske skupnosti, otroškega parlamenta in prostovoljcev projekta Moj prijatelj & Sam doma organizirali dve delavnici. Spoznali smo jih s poškodbami hrbtenjače in vzroki, ki so nas pripeljali na invalidski voziček.

### VESELKA PEVEC PRISTRELJALA NORMO ZA NASTOP NA POI

19. DO 26. JULIJ

V nemškem mestu Suhl je potekalo svetovno prvenstvo v streljanju, naši strelci (med njimi je tudi naša članica Veselka Pevec) so v ekipnem tekmovanju osvojili srebrno medaljo. Prehiteli so jih le Korejci, ki med strelci invalidi že vrsto let prevladujejo na strelskem področju.

Slovenija je imela nekaj časa v lasti celo svetovni rekord, pomembno pa je, da sta Veselka Pevec, članica našega društva in Gorazd Franček Tiršek iz DP jugozahodne Štajerske, že na prvem tekmovanju Sloveniji pristreljala kvoti za prihajajoče paraolimpijske igre v Rio leta 2016. Za začetek je to izvrsten dosežek in izvrsten dan na svetovnem prvenstvu v streljanju. Tudi zato, ker se strelci Zveze paraplegikov Slovenije z velikih mednarodnih tekmovanj še nikoli niso vrnili brez medalje. To je hkrati tudi največji ekipni uspeh.

### ZLATO, SREBRO IN KVOTA ZA NAŠO STRELKO

Slovenska strelska reprezentanca se iz svetovnega prvenstva, ki je potekalo v nemškem Suhl, vrača s tremi medaljami. Zlato medaljo je v padajočih tarčah osvojila strelka našega društva Veselka Pevec, z bronasto medaljo pa se ji je v isti skupini pridružil tudi Franček Gorazd Tiršek (DP jugozahodne Štajerske).

Edina strelka med paraplegiki in tetraplegiki je tekmovala tudi v ekipi – Veselka Pevec, Franček Gorazd Tiršek in Damjan Pavlin (SH2), ki je v moštvenem nastopu srebrno medaljo osvojila že v prvih dneh tekmovanja. Poleg tega sta si Pevčeva in Tiršek že na tem prvenstvu pristreljala kvoti za nastop na paraolimpijskih igrah v Rio de Janeiru. Reprezentanco sta odlično pripravila in vodila trenerka Polona Sladič in njen pomočnik Aleš Kosmač.

### NADALJEVANJE GRADNJE DOMA V PACUGU

20. AVGUST

V Domu paraplegikov v Pacugu se je na 9. seji sestal gradbeni odbor Zveze paraplegikov Slovenije. Osrednja tema sestanka je bila razprava o nadaljevanju gradnje nastanitvene objekta doma.

Na že pripravljeni temeljni plošči naj bi po terminskem planu še v letošnjem letu dogradili objekt do III. gradbene faze. V naslednjem letu pa pri Zvezi načrtujejo (po posameznih fazah) dograditi vsaj nekaj sob za povečanje kapacitet nastanitve.



Jože Globokar

## Lupa – bazar nevladnih organizacij

**Tradicionalna predstavitev slovenskih nevladnih organizacij, ki povezujejo okrog milijon prebivalcev Slovenije v vsej barvitosti, pestrosti, raznolikosti, dinamičnosti.**

Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CNVOS) je 18. septembra v ljubljanskem mestnem središču pripravil 13. vseslovenski festival LUPA 2014. Letos je sodelovalo več kot 130 nevladnih organizacij, med njimi naše društvo in Zveza paraplegikov Slovenije. Mojca, Kaja, Mirjam, Nino, Slavko, Joc, Bojan, Zdenko in drugi člani so obiskovalcem predstavljali poslanstvo društva, delno so temu pripomogle različne razstavljenе publikacije društva in zveze. Nekaj zanimivih spominkov so predstavile članice aktiva žena.

Poleg stojnice smo postavili mizo za namizni tenis in prikazali igranje na invalidskih vozičkih. Nekateri obiskovalci so se sami poskusili v igri namiznega tenisa na invalidskem vozičku, z njim so se lahko zapeljali tudi po mestnem središču. Največ zanimanja in občudovanja je s slikanjem z usti vzbudil naš slikar Željko Vertelj. Projekt »Invalid za invalida« sta z novim vozičkom Progeo in novo sedežno blazino Amovida predstavljala Blanka Markovič in Žiga Bajde. Podobno kot vsa leta doslej se je pri naši stojnici precej časa zadržal ljubljanski župan Zoran Jankovič, ki je poprijel za namiznoteniški lopar in izmenjal nekaj dobrih udarcev z našim najboljšim igralcem Bojanom Lukežičem.

Lupo so spremljale številne delavnice in predstave, pevski in plesni nastopi, igre in recitacije, ki so se odvijale na Prešernovem trgu in na velikem odru. Pri CNVOS menijo, da je Festival LUPA tradicionalna predstavitev slovenskih nevladnih organizacij, ki povezujejo okrog milijon prebivalcev Slovenije v vsej barvitosti, raznolikosti in dinamičnosti.

“ *Letos je sodelovalo več kot 130 nevladnih organizacij, med njimi naše društvo in Zveza paraplegikov Slovenije ... Največ zanimanja in občudovanja je s slikanjem z usti vzbudil naš slikar Željko Vertelj.* ”



## XI. KOLONIJA LIKOVNIH USTVARJALNOSTI – AJDOVŠČINA 2014

11. SEPTEMBER

Društvo animatorjev Norma7 je v avli Dvorane prve slovenske vlade v Ajdovščini pripravilo 11. kolonijo ustvarjalnih dejavnosti Ajdovščina 2014. Na kulturnem dogodku so se v dopoldanskem času z likovno delavnico predstavili slikarji, v popoldanskem pa recitatorji s predstavitvijo poezije in proze našega vsestranskega kulturnega umetnika Benjamina Žnidaršiča.

## »VARNI KORAK – VARNI SPREHODI ZA PEŠCE«

16. SEPTEMBER

Udeležili smo se dogodka »Varni korak – varni sprehodi za pešce« v Kočevju. Nino Batagelj in Jože Globokar sta bila predstavnika našega Društva. Navzočim smo predstavili šport in socialne programe, lahko so se preizkusili tudi v vožnji z vozičkom po poligonu.

## SLOVENSKI PARAKOLESARJI V BE- OGRADU DO ODLIČIJ VSEH BARV

20. DO 22. SEPTEMBER

Slovenski parakolesarji so se v Beogradu pod vodstvom trenerja Alekseja Dolinška udeležili tekme za evropski pokal (UCI C1). Slovenska ekipa je bila s sedmimi kolesarji najštevilčnejša doslej. Med njimi je bil tudi parakolesar našega društva Žiga Breznik, ki je v kategoriji H3 osvojil 2. mesto.

## TRADICIONALNI TABOR MLADIH V SEMIČU

5. SEPTEMBER

V Domu paraplegikov v Semiču so tuji prostovoljci, mladi člani pokrajinskih društev Zveze in nekaj mladih invalidov drugih organizacij zaključili XI. tradicionalni tabor. Ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije sta ga pripravila Društvo paraplegikov Ljubljanske pokrajine in Zavod Voluntariat.

## LUPA – 2014 – BAZAR NEVLADNIH ORGANIZACIJ

18. SEPTEMBER

Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij (CNVOS) je v Ljubljanskem mestnem središču pripravil že 13. vseslovenski festival LUPA – 2014. Na letošnji Lupi je sodelovalo več kot 130 nevladnih organizacij, med njimi tudi naše društvo in Zveza paraplegikov Slovenije. Mojca, Kaja, Mirjam, Nino, Slavko, Joc, Bojan, Zdenko in drugi člani so obiskovalcem pojasnjevali poslanstvo društva, predstavljali pa smo se tudi z različnimi razstavljenimi publikacijami društva in zveze.

## EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI: Dan brez avtomobila – Logatec

19. SEPTEMBER

Naš član Nino Batagelj in sodelavka Kaja Smole sta predstavila dejavnosti Društva (dejavnosti AFŽ-ja, socialni programi ...) na Dnevu brez avtomobila v Logatcu. Obiskovalci so lahko na poligonu preizkusili svoje veščine upravljanja invalidskega vozička. Veliko šolarjev je bilo navdušenih nad ovirami in presenečenih, da lahko že manjša ovira onemogoči varno pot z invalidskim vozičkom. Letos smo poligon postavili nekoliko drugače kot pretekla leta.

## JESENSKO SREČANJE

20. SEPTEMBER

Naše društvo je za člane, svojce in sodelavce pripravilo tradicionalno jesensko srečanje. Ta septembrska sobota je bila že nekoliko hladnejša, zato je bila temu primerno manjša udeležba. Ampak v letošnjem deževnem letu je bilo vse mogoče. In tako smo kljub vsemu imeli prelep jesenski dan.

## EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI: DAN BREZ AVTOMOBILA – Ljubljana

22. SEPTEMBER

Sodelovali smo pri dogodku Dan brez avtomobila v Ljubljani. Načrtovali smo predstavitev dejavnosti Društva in namiznega tenisa na vozičku, slikanje z usti ter sodelovanje v kolesarski paradi. Predstavili smo dejavnosti Društva na stojnici, za kar je bila odgovorna Kaja, Bojan, Zdenko, Slavko, Mirjam in Nino pa so bili na preži za mimoidočimi in jih vabila na kavo.



**OBISK NA OŠ LUISA ADAMIČA V ŽALNI**

8. OKTOBER

V dveh dneh smo obiskali kar dve osnovni šoli. Po obisku OŠ Franca Rozmana Staneta smo se s projektom »Različnost je zakon« predstavili tudi učencem četrtega in petega razreda na OŠ Luisa Adamiča v Žalni pri Grosupljem. Osnovna predstavitev je bila enaka vsem predstavitvam na osnovnih šolah. Tokrat smo imeli na voljo nekoliko več časa zato sta Rok in Jože lahko podrobneje spregovorila o celotni dejavnosti društva in vzrokih, ki so botrovali naši invalidnosti. Poleg projekcije slik in kratkega filma o pripomočkih, ki nam lajšajo življenje, so si učenci in njihove učiteljice z velikim zanimanjem ogledali še video posnetek našega člana Janija, ki kljub paraplegiji dirka z motorjem. Na šolskem igrišču so učenci pod budnim očesom Bojana sedli na vozičke, napravili nekaj krogov, se igrali z žogo in za nekaj trenutkov preizkusili življenje na invalidskem vozičku.

S slikanjem z usti se je tokrat predstavil Željko Vertelj. Kot običajno so tudi učenci na tej šoli skušali ustvariti vsak svojo najboljšo umetnino. Ob zaključku sta se nam za prijetno druženje dve učenki še posebej zahvalili in v spomin na srečanje poklonili manjše darilo.

**URŠKI NEMEC NAGRADA ZA BASEN**

13. OKTOBER

V dvorani prve slovenske vlade v Ajdovščini je potekal že 8. literarni maraton »Rdeča jabolka.« Tudi tokrat ga je pripravilo Društvo animatorjev Norma 7, pod organizacijskim in povezovalnim vodstvom predsednice Vlaste Rebek. Zlasti smo se razveselili nagrade, ki jo je za basen prejela naša članica Urška Nemeč.

**DMITROVIČ PRVI – EKIPA DRUGA**

24. OKTOBER

V prostorih Emonca v Kopru je Društvo paraplegikov Istre in Krasa pripravilo prvi krog slovenske lige v šahu (2014–2015) in hkrati turnir v spomin svojemu članu in odličnemu šahistu Viktorju Brezovniku. Na črno-belih poljih se je v posamični in ekipni konkurenci pomerilo 26 šahistk in šahistov iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Med njimi štirje šahisti našega društva – Adam Dmitrovič, ki je v posamični konkurenci osvojil zlato medaljo, Zlatko Bernašek je bil 14., Hasan Čaušević 17., Stane Polovič pa je zasedel 21. mesto.

**PRIČELA SO SE TEKMOVANJA V LIGI ZPS - SOČA OPREMA**

26. OKTOBER

Naše Društvo je v športni dvorani v Ribnici pripravilo prvi krog ligaškega tekmovanja v košarki na invalidskih vozičkih. V sezoni 2014–2015 bo pod pokroviteljstvom SOČE OPREMA tekmovalo pet ekip iz petih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

**OBISKALI SMO OŠ FRANCA ROZMANA STANETA V ŠENTVIDU**

7. OKTOBER

Točno pred letom dni smo se s projektom »Različnost je zakon« že predstavili na OŠ Franca Rozmana Staneta v Šentvidu pri Ljubljani, in sicer učencem četrtil, petih in šestih razredov, tokrat pa so nam ob Tednu otroka prisluhnili učenci zadnjih dveh razredov. Vzroki poškodb in njihove težke posledice so se kot rdeča nit vlekli skozi celotno predstavitev. Vse z namenom, da bi mlada življenja opozorili na nevarnosti, ki prežijo na vsakem koraku. Tudi to je naše poslanstvo in naša dolžnost.

**DONACIJA V CELOTI ZA NAKUP NOVEGA KOMPIJA**

25. OKTOBER

V Stari Elektrarni na Slomškovi 18 v Ljubljani je Zavod Bunker pripravil sodobno gledališko predstavo PISTA SVETA.

Režiser Matjaž Pograjc v predstavi izhaja iz športne tematike, v ospredje postavlja šport in njegove ekstreme, govori o moči in ceni zmagovanja, sistemskem ozadju in zakonu molka. Predstava je bila dobrodelne narave, saj so ves izkupiček od prodanih vstopnic (511 €) namenili našemu društvu za nakup novega kombi vozila.

## ZGODOVINSKA ZMAGA SLOVENSKE CURLING REPREZENTANCE

1. DO 6. NOVEMBER

V norveškem Lillehammerju so potekale kvalifikacije za nastop na letošnjem svetovnem prvenstvu v curlingu. Na kvalifikacijah se je med dvanajstimi moštvi za uvrstitev pod vodstvom trenerja Gregorja Vrbinca potegovala tudi slovenska ekipa. Konkurenca je bila močna, na svetovno prvenstvo pa sta se uvrstili le prvouvrščeni moštvi. Spomnimo pa, da je Slovenija v Lillehammerju zabeležila zgodovinsko zmago.

## »RAZLIČNOST JE ZAKON« NA OŠ V LOŠKEM POTOKU

18. NOVEMBER

S projektom »Različnost je zakon« se je naše društvo predstavilo na Osnovni šoli dr. Antona Debeljaka v Loškem Potoku. Tokrat smo malčkom iz vrtca, učencem in njihovim učiteljem pripravili tri delavnice.

## VSE ZA DOBER SPOMIN

19. NOVEMBER

V prostorih Društva se je sestalo enajst članov, odločenih, da bodo okrepili svoj spomin. Spomin lahko z leti peša, z določenimi vajami pa ga lahko krepimo in ohranjamo. Zato smo na Društvu organizirali delavnico za krepitev spomina. Vodila jo je Urška Stepanek, uni. dipl. soc., sodelavka v Zavodu Uršulinka.

## STRELCI V EKIPNI KONKURENCI DRUGI

29. NOVEMBER

Društvo paraplegikov Gorenjske je na strelišču v Jakličevem domu na Vidmu pripravilo drugi krog strelske lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije. Med šestimi ekipami je naša zasedla drugo mesto.

## SPREJEM NOVIH ČLANOV NA DRUŠTVU

11. NOVEMBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v svojih prostorih pripravilo sprejem za tiste člane, ki so se ostalim članom matičnega društva pridružili v zadnjem polletju. Po krajši predstavitvi vzrokov, ki so botrovali naši invalidnosti, so predsednik društva Gregor Gračner, podpredsednica Mirjam Kanalec, Mojca Burger in Kaja Smole petim novim članom predstavili celotno dejavnost in poslanstvo največjega društva pri krovnih organizaciji Zvezi paraplegikov Slovenije.

## DELOVNO-INFORMATIVNI POSVET SOCIALNIH POVERJENIKOV

11. NOVEMBER

V prostorih našega društva na Dunajski v Ljubljani so se na letošnjem delovno-informativnem srečanju zbrali socialni poverjeniki. Povejmo, da v mreži pod vodstvom Slobodana Banjca deluje 15 socialnih poverjenikov, ki v 38-tih občinah (toliko jih pokriva društvo) skrbijo za nekakšno vez med njimi in društvom pri reševanju socialnih težav.

## 18. SEJA UPRAVNEGA ODBORA

25. NOVEMBER

V prostorih društva se je na 18. redni seji sestal Upravni odbor društva. Člani UO so v osmih točkah dnevnega reda razpravljali o osebnih asistenci, razpisih, zaposlovanju v letu 2015, novoletnem srečanju, športu in dobrodelnem koncertu, ki ga pripravljamo v sklopu humanitarne akcije za nakup novega prilagojenega kombiniranega vozila. Koncert bomo z odličnimi izvajalci pripravili 31. januarja 2015 v Kulturnem centru – Kino Šiška v Ljubljani, udeležbo so že potrdili: White Stain, Carina, Bütli, Lucy cupids, Moj boogie band, Lene kosti, Balo in C-4. Posebno presenečenje naj zaenkrat ostane skrivnost. Pripravili bomo tudi promocijski VIDEO z naslovom »Brez kombija ne moremo«.

## TEŽAVE Z UROTRAKTOM

26. NOVEMBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v društvenih prostorih pripravilo poučno in koristno predavanje na temo – Težave z urotraktom. Predaval je Uroš Fekonja, dr. med., specialist urolog, ki je najprej predstavil novoustanovljeno triažno ambulanto na UKC, se osredotočil na najpogostejše probleme z urotraktom pri paraplegikih in tetraplegikih ter predavanje zaključil z nasveti o preventivnem ravnanju, da do tovrstnih težav ne bi prihajalo.



## S PROJEKTOM »RAZLIČNOST JE ZAKON« NA BLOKAH

1. DECEMBER

Naše ozaveščanje mladih po osnovnih šolah se nadaljuje. Projekt »Različnost je zakon« smo pripeljali tudi na Notranjsko in na prvi decembrski dan obiskali Osnovno šolo Tone-ta Šraja Aljoše v Novi vasi. S prirčno pesmico nas je sprejel zborček najmlajših, nato pa sta Rok in Jože stodvajsetim učencem s projekcijo slik predstavila poslanstvo društva in opozarjala na vzroke, ki so nam življenje obrnili na glavo.

## NAŠA STRELKA VESELKA PEVEC – ŠPORTNICA LETA

8. DECEMBER

Zveza za šport invalidov Slovenije-Paraolimpijski komite je prireditev Invalid – športnik leta 2014 pripravila v dvorani Austria Trend hotela v Ljubljani. Na slovesni razglasitvi sta laskavi naslov invalid – športnik leta 2014 osvojila naša strelka Veselka Pevec in strelec Franček Gorazd Tiršek iz DP jugozahodne Štajerske. Za moško športno ekipo leta so proglasili strelsko ekipo (Veselka Pevec, Franček G. Tiršek, Damjan Pavlin), za žensko pa ekipo odbojkaric sede. Za uspeh strelcev imata velike zasluge trenerka Polona Sladič in njen pomočnik Aleš Kosmač, za uspeh odbojkaric pa trener Simon Božič in njegov pomočnik Branko Mihorko.

## S PROJEKTOM »RAZLIČNOST JE ZAKON« DRUGIČ NA NOTRANJSKEM

12. DECEMBER

Po predstavitvi projekta »Različnost je zakon« na Blokah smo se s projektom predstavili tudi na OŠ heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu. Naš projekt smo predstavili učencem in učiteljem šestega a in b razreda.

## SREČANJE UPORABNIKOV OSEBNE ASISTENCE

16. DECEMBER

V prostorih društva so se sestali uporabniki osebne asistencije. Srečanja se je s koordinatorko osebnih asistentov Mojco Burger udeležilo trinajst uporabnikov, prisotna sta bila tudi predsednik društva Gregor Gračner in podpredsednica Mirjam Kanalec. Razpravljali so o spremembah, ki jih pri društvu na področju osebne asistencije načrtujemo v letu 2015, in že vnaprej naredili načrt potreb asistencije za vsakega posameznika.

## NOVOLETNO SREČANJE IN IZID GLASILA IZZIV NA DANAŠNJI DAN – 20. DECEMBER

Pričakujemo in veselimo se ponovnega srečanja.

Se naklepetamo, naplešemo in nazdravimo z razposajenimi mehurčki ali čimerkoli že, da bo le tekoče gasilo suho grlo –

## DRUGI KROG LIGE IN MEDNARODNI TURNIR

5. DECEMBER

Naše društvo je v prostorih Zavoda Prizma v Ponikvah pripravilo že sedmi tradicionalni mednarodni šahovski turnir. Poleg šahistov šestih ekip pokrajinskih društev ZPS sta tekmovali še ekipi iz Zenice in Bana Luke, nastopila je tudi ekipa Zavoda Prizma. To je bil hkrati drugi krog šahovske lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije. V ekipnem tekmovanju je prvo mesto in zmagovalni pokal občine osvojila domača ekipa DP Ljubljana. V moški konkurenci je prvo mesto in zmagovalni pokal brez poraza osvojil naš šahist Edo Planinc.

## OBISK DEDKA MRAZA

15. DECEMBER

V prostorih FIHA je čarodej Gregor obiskal več kot 20 otrok. Med njimi je bilo tudi devet malčkov naših članov. Čarodej jih je s svojimi vragolijami dodobra nasmejajal, otroci pa so mu pomagali čarati in peti. Kasneje so vsi skupaj s pesmico o dedku Mrazu priklicali dobrega moža s sivo kučmo in belo brado.

Vriskali so od navdušenja, a kaj ko je dedek Mraz pozabil, zakaj je prišel. Otroci so ga nemudoma spomnili, da ne sme oditi, ker jih še ni obdaril. Pa se je stari mož vzel v roke in prinesel ogromen zaboj velikih paketov. Vsi so nestrpnost čakali, kaj bodo dobili. Smejalo se jim je od pričakovanja. Bili so bogato obdarjeni, zato so obljubili, da bodo pridni in naslednje leto zagotovo spet pridejo.

Jože Globokar

## Mesto, prijazno otrokom, starejšim in osebam z oviranostmi, je mesto prijazno vsem

**V Mestni občini Ljubljana si prizadevajo, da bi se v zeleni, čisti, prijazni in varni slovenski prestolnici tako obiskovalci kot meščani počutili dobro. V slabem desetletju so uspešno spremenili utrip mesta. Prenovili so mestno jedro in ustvarili ekološko območje, kamor motoriziran promet nima vstopa. Izboljšali so javni prevoz in povečali ostale možnosti dostopa.**

V filmčku »Dostopna Ljubljana« si lahko ogledate ureditve in rešitve, s katerimi se dnevno srečujemo v Ljubljani. Filmček je prilagojen osebam z okvarami sluha, saj poleg spremnega govora v slovenskem jeziku vključuje tudi podnapise in tolmačenje v slovenski znakovni jezik ter različico s spremnim govorom v angle-

škem jeziku. Za starejše in osebe s posebnimi potrebami je to izjemen prispevek, ki nam ga nudi naša prestolnica.

Hkrati je Ljubljana zmagovalka evropskega tedna mobilnosti 2013, za kar je prejela nagrado v obliki promocijskega filma o svojih dosežkih na področju trajnostne mobilnosti.



Pred nedavnim izdano brošuro Mestne občine Ljubljana, ki jo je pripravil Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir (SOAKO), krasi slogan Ljubljana za vse – primeren dostop za vsakogar, ki celovito opredeljuje zavezo prestolnice postati kar najbolj prijazno mesto za vse svoje prebivalce in obiskovalce brez kakršnih koli razlikovalnih meril. Predsednik Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL Sašo Rink je v uvodnih besedah zapisal: »Ne poznamo ključa, ki bi določal, kdo bo med tistimi, ki jih izguba določenih sposobnosti doleti ob rojstvu ali kasneje zaradi nesreč, bolezni, vojn, starosti in drugih razlogov.« Zato je poznavanje sočloveka, njegovih potreb, navad in ovir, s katerimi se srečuje, nujno za lažjo in boljšo komunikacijo v družbi.

«*Ne poznamo ključa, ki bi določal, kdo bo med tistimi, ki jih izguba določenih sposobnosti doleti ob rojstvu ali kasneje zaradi nesreč, bolezni, vojn, starosti in drugih razlogov.*»  
Sašo Rink, vodja Sveta za odstranjevanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL

V brošuri boste našli vrsto nasvetov, kako pristopiti do sočloveka in se ustrezno »naravnati« na njegovo osebno okoliščino, bodisi da je oseba slepa, naglušna ali oboje, pri gibanju potrebuje pripomočke, živi s stalno osebno asistenco ali morda razume svet okoli sebe s spremstvom druge osebe. Mesto Ljubljana je v zad-



njem desetletju resnično spremenilo izgled tudi na področju dostopnosti za osebe z oviranostmi, še bolj pa se je spremenil odnos mestne uprave, kar poudarja tudi Sašo Rink: »Predvsem s podporo župana Zorana Jankovića Svet ves čas

uspešno odpravlja ovire v prostoru kakor tudi predsodke posameznikov. Trud zaposlenih v mestni upravi za zagotavljanje enakih možnosti za življenje v mestu vsekakor kaže na spremembe, s katerimi se lahko pohvalimo.«

Sporočilo brošure naj nam bo vodilo pri razmisleku, kaj in kako lahko k boljšemu sobivanju prispeva vsakdo med nami. Vse filmčke in brošuro lahko poiščete na društveni spletni strani [drustvo-para-lj.si](http://drustvo-para-lj.si).

Jože Globokar

## **IGNORANCA = TEMA = OVIRA**

**Naše društvo je peto leto zapovrstjo sodelovalo pri Odprtih hišah Slovenije, ki so del mednarodne mreže Open House World Wide.**

**P**oslanstvo svetovne mreže je približati dobro arhitekturo širšim množicam, saj lahko le-ta izboljša kvaliteto življenja. Osrednji dogodek OHS 2014 je bil v galeriji Kresija, kjer so med 3. in 17. oktobrom pripravili razstavo o pomenu inkluzivnega oblikovanja v prostoru pod naslovom **IGNORANCA = TEMA = OVIRA**. Partnerji razstave so bili poleg našega društva: Mestna občina Ljubljana – Galerija Kresija, Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Geodetski inštitut Slovenije.

Razstava je izpostavila možnosti in potencialne, kako lahko arhitektura grajenega prostora in oblikovanje izboljšata življenje vsakemu posamezniku ter ponudita možnosti za bolj kohezivno, trajnostno, vključujočo in humano družbo. Na raz-

stavi smo lahko preizkusili pomen voha, v črni sobi otipali taktilne makete objektov in proizvodov. Z različnimi očali, ki so ponazorila okvare vida, smo vstopili v svet slabovidnih. Na invalidskih vozičkih, ki jih je posodil Andrej Jakšič iz podjetja Bauerfiend, so obiskovalci lahko spoznali, kako pomembna je univerzalna arhitektura za gibanje na vozičku. Na ogled so bili razni rehabilitacijski pripomočki za hranjenje, osebno higieno, oblačenje in slačenje ... s katerimi tetraplegiki lažje opravljajo dnevne aktivnosti. Sposodili smo si jih v URI Soča na oddelku za delovno terapijo pri Petri Grabner.

V dveh tednih od odprtja razstave so poleg mimoidočih obiskovalcev tudi otroci različnih ljubljanskih osnovnih šol spoznali, da prostor dojemamo z vsemi čutili in ga le tako bolje razumemo. Nino, Mojca in Slavko so v teh dneh številnim mladim

približali življenje na invalidskih vozičkih in jim svetovali pri obvladovanju le-teh. V okviru razstave si je bilo mogoče ogledati kratke filmčke o potrebah po univerzalnem okolju različnih skupin z oviranostmi. Tudi na našem društvu smo pripravili film o pripomočkih, ki para- in tetraplegikom lajšajo življenje v domačem okolju in si ga lahko ogledate na naši spletni strani. Glavno zaslugο za nastanek filma ima Nino Batagelj, študent Fakultete za multimedije.

Stene v Galeriji Kresija je krasil tudi zapis organizatorice razstave Ane Struna Bregar in Saša Rinka, predsednika Sveta za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir: »In ob tem ni nič manj pomembno spoznanje, da nas drugačnost neizmerno bogati in pogloblja naše doživljanje enkratne dragocenosti življenja. Obiskovalci razstave bodo, o tem sem prepričan, imeli možnost spoznati del sveta, ki ga vidimo in občutimo tako ali drugače ovirani posamezniki, s tem pa nedvomno pridobili možnost, da z več pozornosti presojujejo okolje, v katerem sobivamo s svojimi enkratnimi življenjskimi potmi. Spoznajmo torej drug drugega z darom empatije, da pridobimo potrebno znanje, s katerim bomo lahko že jutri imeli priložnost bistveno olajšati vsakršne ovire, ki se postavljajo na pot nam in našim bližnjim.«



Jože Globokar

## Z zelenci mestnega prometa na razstavo o možganih

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine že nekaj let v maju pripravi obisk zanimive razstave ali prireditve. Ta je v skupni akciji povezana s prevozi mestnega potniškega prometa in sodelovanjem z Zdravstveno fakulteto v Ljubljani.**

Lani smo si ogledali Da Vincijevo razstavo, še prej Narodno galerijo, obiskali Ljubljanski grad, se popeljali z ladjico po Ljubljanci itd. Na vsa srečanja smo se člani, ki živimo v Ljubljani ali bližnji okolici, pripeljali z »zelenci« mestnega prometa, težje gibalno ovirane člane pa so ves čas spremljale študentke drugega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete. Z nami je bila tudi njihova mentorica Alenka Plemelj, prof. def.

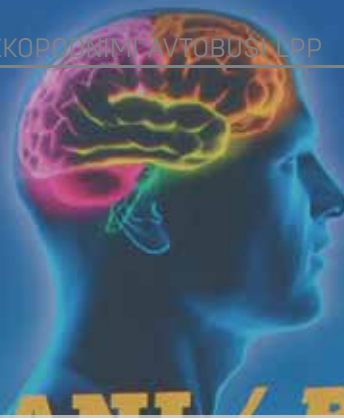
Omenimo naj, da se invalidi na vozičkih in nekateri drugi invalidi ter naši spremljevalci z avtobusi LPP lahko vozimo brezplačno. To nam omogoča LPP v okviru projekta CIVITAS ELAN. Pred načrtovano vožnjo je priporočljivo dan prej izkoristiti možnost »prevoza na klic«. Tako uporabnik takoj dobi informacijo o prihodu nizkopodnega avtobusa na njegovo postajo, voznik pa je vnaprej obveščen, na kateri postaji ga le-ta čaka. S pomočjo dvizne klančine in nagibom avtobusa mu bo pomagal vstopiti in izstopiti. Nekateri vozniki avtobusov so zelo ustrežljivi, drugi pa nekoliko manj. Tudi tokrat je bilo tako, saj smo zaradi nepravilne pomoči in brez pomoči voznika zvrnili na pločnik eno od potnic. K sreči brez poškodb!

Fascinantna razstava Možgani – zgodba od znotraj govori o tem, kako možgani delujejo, razmišljajo, čutijo, čustvujejo in se spreminjajo. Izredno zanimivo in poučno razstavo je pripravil ameriški naravoslovni muzej iz New Yorka, sodobna tehnologija 21. stoletja pa je snovalcem omogočila celo vrsto trikov.

Že v uvodnem videu smo lahko spoznali možgane in njihovo delovanje, nato pa sami s pomočjo interaktivnih prikazov, ugank, slik možganov in modelov poskušali raziskovati občutke, čustva, misli in razvoj. Spoznali smo, kako se možgani spreminjajo od rojstva do smrti, njihove neslutene možnosti ter ogromne potencialne. Videli smo proces mišljenja možganov, ko dobijo podatke, in njihovo obdelavo.

Ta bogata razstava človeka resnično prevzame in mu želi vzbuditi občutek čudenja nad lastnimi možgani. Spoznali smo, kako čudovit organ so, kako jih lahko spreminjamo in kako pomembni so v našem vsakdanjem življenju.





**Z** avtobusi Ljubljanskega potniškega prometa se invalidi z brezplačno urbano že kar nekaj časa prevažamo. Ho-deči invalidi lahko koristijo vse avtobuse, gibalno ovirani pa le nizkopodne. Najbolje, če so ti avtobusi nagibni ali opremljeni s klančino. Pri LPP je tovrstnih avtobusov že kar veliko.

Toda še bolje je, da izkoristimo tako imenovani »Prevoz na klic«. Prometno-nadzorni center priporoča, da jih na tel. številki 01 58 22 425 ali 051 449-992 pokličemo vsaj nekaj ur pred načrtovano vožnjo, tako bodo lahko voznika obvestili, da jih na določeni postaji ob določeni uri čaka potnik z invalidnostjo. Za potnike na invalidskih vozičkih je pomembno, da načrtovano pot centru sporočijo en dan

prej. Le na ta način si lahko zagotovijo, da bo na njihovo postajo pripeljal avtobus s klančino. »Pri prevozu na klic« potnik takoj dobi potrebno povratno informacijo, saj se lahko zgodi, da je avtobus z gibalno oviranim potnikom že zaseden.

Prednost »Prevoza na klic«: voznik je vnaprej seznanjen, da se bo z njim peljal potnik potreben pomoči, zato lahko temu primerno ukrepa. Poleg tega mu lahko pomaga tudi v primeru izjemnih razmer (obvozi, nesreče ...), kar pomeni, da ga spremlja in poskrbi, da varno prispe domov oziroma do spremljevalca. Zahteva za prevoz na klic po SMS lahko koristijo gluhi in naglušni, gluho-slepi in osebe, ki uporabljajo znakovni jezik. SMS pošljejo na 051 449-992, in sicer najmanj eno uro

pred potovanjem. V sporočilu napišejo: kdaj in kje želijo vstopiti / izstopiti, kdaj in s katero linijo potujejo, v kateri smeri, ter predvidoma kakšno pomoč bodo potrebovali.

Kako drugače dobiti informacijo kdaj na vašo avtobusno postajo pripelje nizkopodni avtobus? Na naši spletni strani kliknite na sličico mestnega avtobusa – »Prihod avtobusa« in nato v okence vpišite ime vaše postaje. Odprlo se vam bo okno s časi prihodov in odhodov avtobusov z vaše postaje. Bodite pozorni na malo črko n, ki označuje nizkopodni avtobus. Lahko pa v iskalno vrstico vnesete - bus.talktrack.com ali pokličete omenjene številke.





Mojca Burger

## Kaj pa, če ni vse samoumnevno?

**Osebno asistenco na društvu izvajamo od leta 2006 in je med najpomembnejšimi programi društva.**

Poskušam se vživeti v življenje tetraplegika in moram priznati, da si ne morem niti približno predstavljati, kako je, če se ne moreš sam umiti, obleči, nenazadnje sam vstati iz postelje, da o vseh ostalih stvareh, ki so mi samoumnevne in o njih ne razmišljam, niti ne izgubljam besed. Vsem, ki se kljub težki situaciji odločijo živeti samostojno, namesto v različnih zavodih ali ustanovah, lahko le spoštljivo rečem »kapo dol«, ker je to zares ogromen korak in težka odločitev.

Odkar sem pri društvu zaposlena kot koordinatorica osebne asistencije, se s tovrstnimi problemi ali željami po samostojnosti srečujem dnevno, in vsak dan je več ljudi, ki si želijo neodvisnost. Seveda brez osebne asistencije, ki jim vse to omogoča, ne bi šlo.

Žal vedno ne moremo ustreči vsem potrebam uporabnikov in zagotoviti zaposlenim zelenih delovnih pogojev. Včasih bi moral imeti čarovniško paličico, da bi vsaj približno uspel ugoditi vsem – tako uporabnikom kot zaposlenim.

### Kaj je osebna asistenca in komu je namenjena?

Namenjena je vsem, ki ne zmorejo sami opravljati vsakodnevnih opravil, kot so: oblačenje, nega, hranjenje, namestitve na

invalidski voziček, spremstvo in še mnogo za normalno življenje potrebnih reči, pač po navodilih uporabnika.

Uporabniki osebne asistencije so vsi, ki zgoraj naštetega ne zmorejo opravljati sami in zato potrebujejo pomoč. Program se izvaja v skladu s Pravilnikom o osebni asistenci, kjer so navedeni tudi prednostni kriteriji za koriščenje programa.

“ V skladu z razpisom bo na tem področju z letom 2015 prišlo do nekaterih sprememb. Uporabniki bodo lahko izkoriščali asistenco 4 ure na dan ali več, ne pa več po eno uro, kot je bila dosedanja praksa, saj programa na takšen način ne moremo več zagotavljati.

### Kdo izvaja program osebne asistencije?

V zadnjem letu je bilo pri društvu zaposlenih pet asistentov v okviru programa »Asistent bom/Asistentka bom II« ter ena asistentka iz programa Javnih del, ki so nudili laično pomoč približno 55 gibalno oviranim uporabnikom, potrebnih pomo-

či za samostojno življenje.

Program večinoma izvajamo na domovih uporabnikov, zato jih en asistent obišče tudi do štiri ali pet dnevno, kar pomeni, da je vsako uro lahko pri drugi osebi. Seveda lahko asistent uporabnika spremlja tudi pri obisku zdravstvenih ustanov in različnih opravkih izven njegovega doma. Nekateri člani bi si želeli večurno asistenco, vendar jim zaradi številčnosti tega ne moremo vedno zagotoviti, če želimo preskrbeti najnujnejšo oskrbo čim večjemu številu članov.

Z asistenti imamo vsak torek sestanek, kjer sestavimo tedensko spreminjajoči se urnik in se pogovorimo o vsem, kar je bilo novega v minulem tednu.

“ Čas bo najboljši razsodnik, če smo na pravi poti. Ko bomo na koncu potegnili črto pod vse, bi želeli potrditev, da se nismo motili.

### Kako bo v prihodnje?

Konec leta nam potečeta obe pogodbi »Asistent bom II in Javna dela«, zato smo se prijavili na nov razpis, ki naj bi zagotavljal sofinanciranje dela plač šestih osebnih asistentov za naslednja štiri leta.

V skladu z razpisom bo na tem področju z letom 2015 prišlo do nekaterih sprememb. Uporabniki bodo lahko izkoriščali asistenco 4 ure na dan ali več, ne pa več po eno uro, kot je bila dosedanja praksa, saj programa na takšen način ne moremo več zagotavljati. Čas bo najboljši razsodnik, če smo na pravi poti. Ko bomo na koncu potegnili črto pod vse, bi želeli potrditev, da se nismo motili.



## Anina zvezdica

Anina zvezdica je zavod za pomoč socialno ogroženim. Njen osnovni cilj je pomagati ljudem, jim znova prižgati upanje v obeh ter jih spraviti v dobro voljo.

Pomagajo jim z boni za hrano ter obenem skladiščijo takšno z daljšim rokom uporabe za socialno ogrožene družine. Pomaga lahko prav vsak ter hrano z daljšim rokom uporabe prinese v skladišče Anine zvezdice v BTC-ju, ki jo nato prostovoljci razdelijo v posebne pakete ter jih razdajo med družine.

Ustanoviteljica Ana meni, da dobra dela zbližujejo ljudi. Dodaja, da bi morali ljudje stopiti skupaj in da je Anina zvezdica korak bliže temu. Štejejo samo dejanja in ne besede, zato želi vzpodbuditi mlade k ustvarjanju ter pomoči za dobrobit vseh. Marca 2014 smo preko zavoda Anina zvezdica obdarili 4 člane z boni za hrano v vrednosti 100 € na osebo. Julija smo razdelili 18 paketov hrane v vrednosti 20 € na paket in pomagali 14 članom. Morda smo jim s tem omogočili vsaj nekaj noči brezskrbnega spanca.

Član, ki ne želi biti imenovan, se je tako le izrazil: »Najlepše se zahvaljujem Anini zvezdici za bone za nakup hrane in Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine za posredovanje. Lepo vas pozdravljam.

**Tudi mi se najlepše zahvaljujemo Ani in vsem njenim prostovoljcem.**  
Objem, DPLJ\*

Jože Globokar

## Ko cvetijo vinske trte in zorijo prve češnje

Dom paraplegikov v Semiču je zadnjih deset majskih dni gostil članice in člane Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. No, ti dnevi, ko cveti vinska trta in zorijo prve češnje pod Semiško goro, so že nekaj let »rezervirani« za izvajanje socialnih programov našega društva.

Najprej smo s kombiji na tridnevni tabor v gostoljubni Semič odpeljali enajst naših članov, ki skozi leto večino časa preživijo doma ali v domovih za starejše občane. Za njihovo dobro počutje sta poskrbela osebna asistenta Sadika Džambič in Saša Stojič, skupino pa je vodila nekdanja sodelavka društva Klavdija Čelik.

Za dobrodošlico jim je Saša pripravil dobrote na žaru. Tokrat jim je spekel tudi okusne ribe, ki so jih zalili z dobro belokranjsko kapljico. Naslednji dan so imeli voden ogled Učnega vrta dr. Viktorja Derganca, ki se razprostira za domom. Prve sadike avtohtonega sadnega drevja in vinske trse je Zveza z belokranjskimi sadjarji in vinogradniki posadila leta 2009, zato ima sadje že polno plodov. Prav tako je bogato naložena tudi vinska trta. Nato so si ogledali še Kulturni center Semič. Zadnji dan

jih je obiskala folklorna skupina Semiška ohcet in jim odplesala vrsto belokranjskih in drugih plesov.

Skupino socialno izključenih članov so za teden dni zamenjale članice ženske sekcije društva. Pripravile so aktivno tedensko delavnico ustvarjanja ročnih del od šivanja, izdelovanje čestitk, kvačkanja, okraševanja šatuljic do različnih drugih ročnih spretnosti. Nekaj dni so gostile tudi dve članici DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Ob prisrčnem druženju so si izmenjavale ustvarjalne izkušnje. Gostoljubni in prijazni sosedje so jih nekajkrat razveselili z dobrotami z domačega vrta, zato so poskrbele za odvečne kalorije ter pod vodstvom vodje rekreacije vsak dan pridno telovadile.

In tako se je 30. maja končal njihov ustvarjalni teden.



Kaja Smole

## Živa veja med člani in društvom

**V socialni mreži deluje 15 socialnih poverjenikov pod vodstvom Slobodana Banjca. Poverjeniki delujejo prostovoljno, v svojem prostem času; med njihove naloge sodijo mnogovrstne dejavnosti, od informiranja ter svetovanja do druženja s svojimi varovanci.**

**V**ečinoma pomagajo članom pri različnih težavah in njihove težje rešljive probleme posredujejo socialni službi Društva. Tako je članom, zlasti težje gibalno oviranim, prihranjena marsikatera pot in skrb. Naši poverjeniki opravljajo pomembno socialno vlogo, saj skrbijo za vez med svojimi varovanci in Društvom, predvsem pri reševanju različnih stisk. Mreža socialnih poverjenikov pokriva vseh 38 občin, kjer je Društvo dejavno. Ekipo sestavljajo naslednji socialni poverjeniki, zadolženi vsak za svoje področje ljubljanske pokrajine:

- Slobodan Banjac: Ljubljana
- Mojca Burger: Ljubljana
- Peter Cerar: Domžale
- Ljubiša Gajić: Ljubljana
- Štefan Glavan: Ivančna Gorica
- Slavko Ivančič: Kočevje, Ribnica
- Zofija Japelj: Borovnica - Vrhnika
- Jože Klemen: Kamnik
- Slavko Krajnc: Ljubljana
- Davorin Kopše: Ljubljana
- Živan Miljković: Litija
- Veselka Pevec: Dobropolje
- Anton Zakrajšek: Grosuplje
- Marjan Zupanec: Zasavje
- Robert Žerovnik: Domžale

Socialni poverjeniki bodo ali so že pred iztekom letošnjega leta obiskali nekaj svojih varovancev ter vse socialno izključene člane in jim ob obisku poklonili novoletno darilo – sodobno oblikovano in uporabno stekleničko za vodo. Mogoče je še bolj pomembno, da bodo z njimi tudi malce pokramljali. Ob zaključku leta se bodo še enkrat srečali ter obširneje poročali o svojem delu in dogajanjih.

Ob tej priložnosti bi se vodstvo društva rado zahvalilo vsem petnajstim poverjenikom za letošnje požrtvovalno delo in jim zaželelo veliko uspeha tudi v letu, ki je že pred vrati. Članom sporočamo, naj ob kakršnemkoli problemu ali stiski ne omahujejo, marveč naj navežejo stik s svojim socialnim poverjenikom.

### Nove moči mreže

Letos smo se okrepili s kar petimi novimi poverjeniki. Nekateri že zelo uspešno opravljajo svoje delo, drugi so pred kratkim »zalaufali«. Da bi se izognili dolgočasnemu predstavljanju, smo jih pobarali, da s svojimi besedami povedo, zakaj so se odločili za opravljanje funkcije socialnega poverjenika, ter predstavijo svoje delo oz. poglede na zaupano vlogo.



**Robert Žerovnik**

»Skrbim za 13 varovancev iz območja Domžal. Za to funkcijo sem se odločil, ker želim posredovati uporabne informacije glede invalidnosti. Rad pomagam članom svojega okrožja. Se vidimo!«

### Zahvala prejšnjim poverjenikom

**Za požrtvovalno, vestno in predano delo se najlepše zahvaljujemo prejšnjim poverjenikom:**

**Branku Pagonu, Cvetki Štirn, Janji Balantič, Lutfiju Abdullahu, Pavli Maksimovič ter Petru Kralju.**

### Davorin Kopše

»Med tri in pol letnim članstvom pri Društvu paraplegikov sem mrežo socialnih poverjenikov prepoznal kot nekaj zelo dobrodošlega in uporabnega. Utrnilo se mi je, da bi kot poverjenik lahko postoril marsikaj dobrega tako za člane kakor zase. Nadvse pomembna mi je medsebojna povezanost, da spregovorimo o svojih težavah in življenjskih izkušnjah nasploh ter si po svojih najboljših močeh pomagamo. Da bi bili pri tem čimbolj uspešni, si prizadevam med člani vzpostaviti dvosmerno komunikacijo. «



**Zofija Japelj**

»Za poverjenico sem se odločila, ker rada pomagam ljudem, odkar pomnim. 25 let sem bila prostovoljka pri Rdečem križu in rada sem pomagala vsem, ki so se zaradi takšnega ali drugačnega razloga znašli v stiski.

Skrbim za 20 varovancev in pokrivam zelo razvejano področje: od Vrhnike preko Logatca vse do Borovnice. Vzame mi veliko časa, vendar mi ni žal, ker to delo opravljam z ljubeznijo.«

**Jože Klemen**

»Imam 29 varovancev, ki jih bom oz. sem jih obiskal na domu ter poklepetal o trenutnih težavah, ki jih pestijo – seveda, če jih imajo, in jih družno z njimi poskušal rešiti.

Poverjenik sem postal, ker v tistem času nisem imel pretiranih zadolžitvev in da bi pomagal po svojih močeh, saj so nekateri člani slabo seznanjeni s svojimi pravicami in se ne znajdejo najbolje.«

**Marjan Zupanec**

»Za funkcijo poverjenika sem se odločil zaradi prostovoljnega dela pomoči članom iz svoje, zasavske okolice. Skrbim za 28 varovancev treh zasavskih občin (Trbovlje, Hrastnik, Zagorje ob Savi). S člani se pogovarjam o njihovih socialnih problemih, delu društva, novostih ipd. Spodbujam jih k boljšemu življenju, pri čemer jim zelo pomagata tudi pri društvu. Pri opravljanju nalog me vodijo pozitivne misli.«

## Obvestila, zahvale in čestitke!

### KOLEKTIVNI DOPUST

Od 24. 12. (do 12. ure) do 1. 1. 2015 bo društvo zaprto. Razen osebne asistencije v tem času ne bomo izvajali programov niti prevozov s kombijem.

Tudi zaposleni potrebujejo dopust!

### POMOČ NA VAŠEM DOMU

Preko Centra za socialno delo bomo spet zagotovili pomoč oseb, ki bodo opravljale družbeno koristno delo. Če potrebujete pomoč na vašem domu (priprava drv, čiščenje, kidanje snega ...), nas obvestite. Več informacij dobite pri Mojci na društvu. Družbeno koristno delo!

### ŠAH

Društvo 5. decembra v Ponikvah organizira 7. mednarodni turnir v šahu in hkrati 2. kolo lige ZPS Gradex.

Vabljeni!

### GLEDALIŠKE PREDSTAVE V DRAMI

Na društvu lahko dobite karto Drame, s katero si lahko v spremstvu spremljevalca ogledate izbrano gledališko predstavo. Nahranite si duha!

### Zahvala

Najlepše se zahvaljujem Emilu Lemutu za podarjen voziček, saj mi je omogočil, da se lahko prostovolno vozim. Najlepše ga pozdravljam in mu želim vse dobro. Ajiz Sinanović

### Čestitka

Iskreno čestitamo Petru Cerarju in njegovi družici ter jima želimo vse najlepše na skupni poti. DPLJ

Kaja Smole

## Pogostitev novih sotrpinov

**Aprila in novembra smo na sedežu Društva na Dunajski 188 organizirali sprejem novih članov.**

**Ž**e nekaj časa je na ljubljanskem društvu v navadi, da ob včlanitvi večjega števila novih članov priredimo sprejem. Letošnje leto pri tem ni bilo nikakršna izjema. 15. aprila in 11. novembra smo jim organizirali sprejem v naših prostorih. Trenutno DPLJ šteje 312 članov, 69 % članov je moškega spola, 31 % ženskega. Statistika med novim članstvom od vzorca ne odstopa, saj prevladuje moški spol (64 %). Zato je potrebno skrbno bdeti nad našimi dragoce-nimi ženskami.

Mojca Burger in Kaja Smole sta organizirali vse potrebno za sprejema obeh skupin. Razposlali sta vabila, uredili prevoze s kombijem ter na koncu postregli s slastnimi prigrizki. Novi člani so se spoznali z vodstvom Društva ter ostalimi zaposlenimi. Pozdravili so jih: predsednik Gregor Gračner, podpredsednica Mirjam Kanalec, »stara sablja« Jože Globokar, blagajničarka Dragica Lapornik, Mojca Burger in Kaja Smole. Novi člani so nam zaupali svoje zgodbe ter vzroke, ki so botrovali invalidnosti.

Mirjam je predstavila aktivnosti Društva ter pet socialnih programov – Osebo asistenco in pomoč na domu, Prevoze pa-

raplegikov, Kompenziranje invalidnosti, Šport in rekreacijo ter Interesne dejavnosti. Seznanila jih je tudi z zakonodajo in vsemi ugodnostmi ter olajšavami za invalide. Hkrati je Gregor med njimi že novačil perspektivne športnike.

Posebno pozornost smo namenili predstavitvi Mreže socialnih poverjenikov (MSP), ki vzpostavlja povezovalni most med društvom in člani. S pomočjo socialnih poverjenikov lahko zaposleni in referenti laže in hitreje rešujejo kakršnekoli težave članov. Podrobnejše delovanje MSP je opisal vodja Slobodan Banjac. Z novimi člani so stike že navezali njihovi socialni poverjeniki.

Z novinci smo delili naše raznovrstne izkušnje ter jih seznanili z začetnimi težavami, s katerimi se bodo morda srečali v prihodnosti. Najpomembnejše je, da se zavedajo, da je življenje na invalidskem vozičku lahko lepo ter polno novih doživetij in užitkov. V procesu rehabilitacije se bodo zagotovo srečevali z raznovrstnimi vprašanji, zato smo jih opremili z avtobiografsko knjigo paraplegika Igorja Plohla »Ne domišljaj si ...«. Seveda smo jim v roke potisnili tudi lansko številko Izziva.

### Uroš Milutinovič:

Na srečanju novih članov sem se počutil dobro. Prigrizek in predstavitev društva sta mi bila všeč.



**Ajiz Sinanovič**

Na srečanju sem se imel lepo in ni mi žal, da sem prišel.



**Darko Bajželj**

Na sprejemu sem bil malo zmeden, ker sem na začetku nove poti. Z vsakim ponovnim obiskom mi je vedno lepše.



**Andor Palkovič**

Zelo zadovoljen sem, da sem se udeležil srečanja. Čim večkrat nameravam priti sem, saj se med vami počutim zelo dobro. Ker sem športni navdušenec, sem naletel na številne koristne informacije.

### Karol Čepon:

Izvedel sem skoraj vse, kar sem si želel. Bilo je super.



**Drago Benčič**

O sprejemu vse dobro. Nove informacije, pogovor in postrežba. Izredno pozitivna izkušnja in nimam niti ene negativne pripombe. Glede društva imam vse urejeno, vendar se moram kmalu oglasiti pri vas. Obžalujem, da nismo zaplesali. (smeh)

**Dušana Eržen**

Na sestanku sem pridobila veliko zanimivih informacij. Zelo sem bila presenečena nad vsem, kar sem izvedela. Zdaj vem, h komu se moram obrniti po pomoč. Izvedela sem tudi, zakaj je kdo pristal na vozičku. S tem se ti svet odpre, saj si bolj pozoren na marsikaj, česar prej nisi niti pomislil. Predvsem ugotoviš, da nesreča oz. bolezen ne vpraša za leta. Vsi smo na istem, tu ni razlik. Društvo res veliko nudi – še posebno za tako nizko članarino.

## Kaja Smole in Barbara Horvat

### Bravo jaz!

**Življenje je polno presenečenj. Nepričakovano nas lahko obdaruje s trenutki sreče, hkrati pa nam postreže s težkimi preizkušnjami, za katere si ne bi nikoli mislili, da nas lahko doletijo.**

V takšnih situacijah se počutimo osamljene, ker menimo, da nas vsi, ki ne prestajajo tovrstnih preizkušenj, ne zmorejo razumeti, četudi gre za naše najbližnje. Poškodba hrbtenjače je ena izmed tovrstnih življenjskih izkušenj, s katero se sooča manjša populacija ljudi. Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine želimo nuditi varen prostor posameznikom z okvarami hrbtenjače. Organizirano skupino redno obiskuje 5 članov, ki so na začetku svojega drugačnega življenja – življenja na vozičku. Soočajo se s podobnimi simptomi ter pridruženimi zdravstvenimi zapleti, ki jih glede na to, da smo ljudje čudovito različne osebnosti, doživljajo vsak po svoje. Deljenje in izmenjava izkušenj z ljudmi, ki živijo v podobnem scenariju, je lahko za posameznika nadvse dragocena izkušnja. Zato smo pri ljubljanskem društvu septembra organizirali podporo pogovorno skupino. Udeleženci imajo priložnost, da se pogovorijo o perečih življenjskih situacijah, izzivih, stiskah. Psihologinji Barbara in Kaja ne izbirava tem, temveč tok pogovora le usmerjava, da se udeleženci doživljajo v spremenjenih razmerah. Skozi šest srečanj naše prve skupine smo spoznali, kako pomembno si je znati dati priznanje in si reči: »Bravo jaz!« Svet doživljamo, kot vidimo sami sebe, zato je za kakovost življenja ključno, da se v svoji koži počutimo čim bo-

lje in varneje. Prepričani smo, da lahko temu pripomorejo srečanja in pogovori z ljudmi, ki se zaradi ključnih življenjskih preizkušenj, kjer so na nek način pravilno izgubili del sebe, podobno doživljajo.

« Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine želimo nuditi varen prostor posameznikom z okvarami hrbtenjače.

#### Zvonimir Zidanič, eden od udeležencev pogovorne skupine:

»Skupina je bila zelo koristna. Izvedel sem za težave, s katerimi se spopadajo preostali člani, in ugotovil, da so zelo podobne mojim. Odkril sem, kako jih premagujejo ostali, kar me spodbuja pri soočanju z lastnimi problemi. Pogovorno skupino sem obiskoval zaradi dobre motivacije in seveda prijetnega druženja. Med seboj smo se bodrili, se povezali in se velikokrat pošalili. Počutil sem se dobro. Med našim spoznavanjem drug drugega in smehom, ki je bil pogosto spremljajoča sprostitev, je čas prehitro mineval ... Ker sem sprevidel, koliko se naučim o sebi in drugih, vem, da bi se pogovorne skupine tudi v prihodnje redno udeleževal.«

## Kaja Smole

# Domžale, Moravče, Lukovica, Mengeš, Trzin in Dol pri Ljubljani

**Medobčinski delovni sestanek je potekal 13. maja v Zalogu pod Sv. Trojico v gostilni Soklič. Povabili smo župane občin Domžale, Moravče, Lukovica, Mengeš, Trzin in Dol pri Ljubljani in predstavnike različnih institucij, ter člane, živeče v omenjenih občinah (na tem območju živi 31 članov).**

Sestanek je vodila podpredsednica Mirjam Kanalec, poleg so bili še predsednik Gregor Gračner, sodelavka Kaja Smole in arhitekt Zveze paraplegikov Slovenije Matjaž Planinc. Delovnemu sestanku so prisostvovali predstavniki treh občin: predstavnica občine Dol pri Ljubljani Sandra Učakar, podžupanja občine Domžale Andreja Pogačnik Jarc ter župan občine Lukovica Matej Kotnik. Udeleženi so bili tudi predstavniki drugih institucij: iz ZZS Marjana Repnik Madalanovič, iz ZPS Špela Šušteršič, s policijske uprave Domžale Rajko Gabrovec in direktorica CSD Domžale Tanja Amon. Sestanka se je udeležilo 14 članov Društva.

Pomembno vlogo na sestanku so imeli prisotni člani, ki so s svojimi vprašanji odprli razpravo. Precejšnje število vprašanj je bilo naslovljenih na predstavnico ZZS -ja (servis vozička; kaj storiti v primeru, če počí guma; postelja/hodulja na izposojito itd). Opozorili so na težave s pomanjkanjem oz. zasedenostjo parkirnih mest v Domžalah, nedostopnostjo knjižnice v občini Trzin, slabo dostopnostjo CSD-ja in ZZS-ja v Domžalah, medtem ko v občini Moravče sploh nimajo možnosti dostopa do zdravnika/zobozdravnika. In še kaj bi se našlo.

Poudarili bi naslednja vprašanja in odgovore.

### **1. Kdaj lahko oseba z odločbo ZZS-ja o uporabi invalidskega vozička zaprosi za njegov servis?**

Marjana Repnik Madalanovič je pojasnila, da v času garancijske dobe za to poskrbi dobavitelj. Kasneje osebni zdravnik predpiše naročilnico za servis (vse poteka preko spleta). Postopek je enak kot pri predpisu novega pripomočka. Na osnovi naročilnice dobavitelj pove, kaj je potrebno popraviti, nato jo s predračunom pošlje neposredno na izpostavo ZZS-ja ali v Ljubljano, če gre za ljubljansko področje. Po odobritvi se lahko opravi popravilo.

### **2. Center za socialno delo Domžale in območna enota ZZS-ja Domžale sta v isti stavbi, kjer je dvigalo pogosto v okvari. Invalidi sicer lahko pozabijo na svojo invalidnost, vendar ko se napotijo nekam, kjer imajo neodložljive opravke, pa tja ne morejo – še kako občutijo invalidnost, saj so prisiljeni čakati in nekoga zaprositi za pomoč.**

Tanja Amon je razložila, da je dvigalo last ZZS v Domžalah, in menila, da deluje korektno. Lahko pa delavec CSD pride v pritličje, kjer v praznih prostorih ZZS pomaga urediti vse potrebno. Dostopnost je resnično slaba zaradi starosti stavbe, ki je ne nameravajo preurediti, saj se bodo selili v druge prostore. Predlagala je, da bi lahko v takšnih primerih prišli na teren in s seboj prinesli vlogo.

**Realizacija:** z upravnikom stavbe smo se dogovorili, da naj bo pri vstopu v stavbo ZZS in CSD Domžale vselej zapisana telefonska številka, kamor se lahko pokliče v primeru uporabe dvigala. Po prejetem klicu delavec ZZS prinese ključ do uporabnika dvigala (v pritličje).

### **3. V novem centru v Trzinu, kjer je knjižnica, je zelo nevarno stopniščno dvigalo, zato je knjižnica invalidom težko dostopna.**

Gregor Gračner je omenil, da med udeleženci ni predstavnikov občine Trzin ter da so med 38 občinami, kjer ima društvo svoje člane, ravno tu najbolj neodzivni.

**Realizacija:** Pobuda za varno dostopnost invalidov na vozičkih do knjižnice Trzin je bila



poslana občini Trzin. Trenutno je postopek v urejanju.

**4. Pred ZD Lukovica ni parkirnega mesta za invalide in v občinski stavbi v Lukovici ni dvigala. Član je predlagal, da bi namestili domofon, s katerim bi lahko poklicali za pomoč.**

**Realizacija:** Matej Kotnik je bil po delovnem sestanku zelo aktiven. Odgovoril je, da so ob zadnjih volitvah izdali obvestilo s seznamom volišč, dostopnih invalidom. Prvič je bilo dostopno tudi volišče v dvorani kulturnega doma v Lukovici, kjer so uporabili montažno kovinsko rampo, postavljeno pri vходу na volišče (obvestilo v časopisu Rokovnjač). Ob kakršnihkoli prireditvah prosijo, naj se paraplegiki, če je le mogoče, prej najavijo in jim s tem omogočijo, da predčasno postavijo rampo, ker je to med potekajočim dogodkom težje izvedljivo (ni pa nemogoče). V občinsko stavbo so vgradili domofon. Glede parkirnega mesta za invalide pred ZD Lukovica se morajo dogovoriti z ZD Domžale. Poslali so že pobudo za označen parkirni prostor. Zaenkrat je postopek v urejanju.

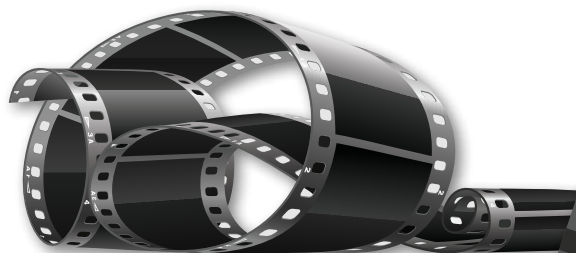
**5. Član DPLJ je opozoril, da ni dostopa do zdravnika v občini Moravče.**

Mirjam Kanalec je odgovorila, da so bili predstavniki občine Moravče vabljeni, vendar se vabilu niso odzvali.

**Realizacija:** Občina Moravče bo v proračunu za leto 2015 zagotovila sredstva za nakup ustrezne opreme, ki bo invalidom omogočila lažji dostop do prostorov zdravstvene doma v Moravčah.

“ *Pomembno vlogo na sestanku so imeli prisotni člani, ki so s svojimi vprašanji odprli razpravo. Opozorili so na težave s pomanjkanjem oz. zasedenostjo parkirnih mest v Domžalah, nedostopnostjo knjižnice v občini Trzin, slabo dostopnostjo CSD-ja in ZZS-ja v Domžalah, medtem ko v občini Moravče sploh nimajo možnosti dostopa do zdravnika/zobozdravnika.*

V upanju, da bomo čim prej rešili tudi težje premagljive ovire, smo sestanek uspešno zaključili.



Mirjam Kanalec

## Ničesar, česar ne bi že videli

V italijanski Bologni se vsaki dve leti na sejmu EXPOSANITA predstavijo vsi, ki kaj veljajo v osrednji Evropi na področju varovanja zdravja. Letos je sejem potekal od 21. do 24. maja, razstavljali pa so predvsem italijanski proizvajalci.

Izobraževalni izlet v Bologno je bil pretekla leta za člane precej interesanten, zato smo se tudi letos odločili, da ga organiziramo. Petnajst članic in članov ter nekaj spremljevalcev se je 22. maja podalo na štiriurno pot proti Bologni. Vstopnina je bila kot v preteklih letih brezplačna – izpolniti je bilo potrebno le kratek obrazec s podatki.

Na sejmu je bilo poleg izdelkov s področja bolnišnične in druge opreme predstavljeno veliko tehničnih pripomočkov za invalide, kar nas je tudi najbolj zanimalo. Videli smo lahko invalidske vozičke predvsem italijanskih proizvajalcev (zato smo

pogrešali izdelke proizvajalca Kuschall), nato predelave avtomobilov, ročne ali baterijske priključke za invalidske vozičke, sedežne blazine, stojke, motomeđe, vozičke za na plažo, prilagojene motorje in gokarte ... Ampak ničesar, česar ne bi že videli – razen novih tipov naslonov za invalidski voziček.

Seveda so cene vseh pripomočkov izjemno visoke, višje kot pred dvema letoma. Danes je na tržišču moč najti vrsto pomagala, ki omogočajo invalidom aktivnosti, o katerih so v preteklosti le sanjali. A za mnoge sanje ostajajo sanje, ker imajo preplitve žepe.

Jože Globokar

## Olajšaj si življenje

Društvo je 24. aprila v svojih prostorih pripravilo zanimivo predavanje z naslovom - Olajšaj si življenje.

Ogledali smo si predstavitev številnih medicinsko-tehničnih pripomočkov, ki nam po poškodbi hrbtenjače resnično olajšajo življenje in pomagajo omiliti hude posledice. Zajete so bile tudi pravice za te pripomočke (iz naslova ZZZS) ter pravilna in varna uporaba le-teh. Predavanje je s projekcijo slik in obrazložitvijo vodila Petra Grabner, dipl. delovna terapevtka iz URI-SOČA. Vsebovalo je skoraj vse medicinsko-tehnične pripomočke: od navadnih in električnih vozičkov, skuterjev do številnih drugih pripomočkov ... V nadaljevanju je govorila o testiranju in predpisih ter kategorizaciji vseh pripomočkov ter seveda pravilni uporabi naštetega. Uporabniki največjo napako delamo prav pri nepravilnem ravnanju z MTP, kjer prednjači nepravilna raba sedežnih blazin. Za primer naj povemo, da med nami najbolj uporabna ROHO blazina ne da zelenega učinka, če ni optimalno napolnjena z zrakom. Po mnenju Grabnerjeve je zelo pomemben tudi položaj sedenja na vozičku. Omenila je še prilagoditev grajenega bivalnega okolja in dostopnost do različnih objektov ter zunanjo in notranjo opremo. Videli smo veliko zanimivih fotografij in idealnih rešitev, a večina od njih ni dosegljiva za naš žep. Se pa ob njih porajajo različne cenejše ideje.





## Predavanje v prostorih društva

### Težave z urotraktom

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 26. novembra v prostorih društva pripravilo predavanje "Težave z urotraktom". Predaval je Uroš Fekonja, dr. med., specialist urolog, ki je najprej predstavil novoustanovljeno triažno ambulanto za para- in tetraplegike na UKC.**

Največ časa je namenil problematiki urotrakta po poškodbi hrbtenjače. Spregovoril je o PASM (prekomerno aktiven sečni mehur) neoperativnem zdravljenju, PASM minimalnem invazivnem zdravljenju, PASM operativnem zdravljenju, spolnosti, uroloških kontrolah ter različnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravljenje, in preprečevanju uroloških težav. Predavanje je zaključil z nasveti o preventivnem ravnanju, da do tovrstnih težav ne bi prihajalo. Po končanem predavanju so mu naše članice in člani zastavili različna vprašanja in seveda dobili odgovore iz prve roke. Vsekakor bi po nasvetu urologa vsaj enkrat letno morali opraviti preventivni pregled in izkoristiti veliko pridobitev, ki smo jo dobili s triažno ambulanto. Po živahni razpravi smo ponovno ugotovili, da je intermitentna kateterizacija najbolj primerna za praznjenje mehurja.

Urološka obravnava paraplegikov je dokaj slabo urejena; za takšno stanje je veliko razlogov, malo smo krivi sami, delno je kriv sistem. Obravnavo poskušamo izboljšati in odpraviti komunikacijski šum, ki je bil neredko prisoten. Odprli smo triažno ambulanto za paraplegike, kjer lahko načeloma v ponedeljek in torek pregledamo dva pacienta. Za pregled se lahko naročite

v cistoskopirnici. Problem urologije v tem trenutku je, da je zaradi precejšnje neaktivnosti v vseh teh letih oprema slaba oz. je sploh ni. Nujno bi potrebovali urodinamsko napravo, ki nam je obljubljena, in upamo, da jo bomo čimprej dobili. Problem so tudi prostori, vendar upamo, da bomo to uspeli rešiti v vaše in naše zadovoljstvo.

**Prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) je sindrom, ki ga spremljajo naslednji simptomi:**

- nuja – nenadno močno tiščanje na vodo z malo ali nič možnosti, da bi mokrenje odložili;
- pogosto mokrenje – potreba po mokrenju več kot osemkrat v 24 urah;
- nokturija – prebujanje zaradi potrebe po mokrenju dva- ali večkrat na noč;
- urgentna urinska inkontinenca – nenadno močno tiščanje na vodo, ki mu sledi uhajanje znatnih količin urina.

Simptomi PASM se pojavijo zaradi nehotenega krčenja detruzorja v steni mehurja. Najbolj moteč simptom prekomerno aktivnega sečnega mehurja je urgentna urinska inkontinenca.

Ledvice proizvajajo urin noč in dan. Ko se mehur polni, se počasi razteza, podobno kot balon. Pri tem je mišica zapiralka sečnice, ki obdaja sečnico in deluje kot ventil, zaprta. Mišice medeničnega dna in vezi, ki podpirajo mehur in črevo – pri ženskah tudi maternico in nožnico, še dodatno pomagajo zapirati sečnico.

Ves čas naši možgani podzavestno beležijo, koliko poln je naš sečni mehur. Ko občutimo potrebo po izpraznitvi, ki se pojavi veliko pred tem, ko je mehur resnično poln, začnemo iskati ustrezno priložnost za izpraznitev le-tega oz. stranišče. Večina izmed nas mora izprazniti mehur 4 do 8-krat dnevno. Normalna količina urina, ki jo drži sečni mehur, je od 350 do 500 ml. Ko uriniramo, se mišica zapiralka sečnice sprosti in odpre izhod sečnega mehurja. Hkrati se mišica v steni mehurja (detruzorska mišica ali krajše detruzor) močno skrči in iztisne urin. Sečni mehur se nato ponovno polni in ves proces se ponovi. Dnevno izločimo med 1000 in 1500 ml urina.

Težave s sečnim mehurjem poznamo. Nekatere težave z nadzorom nad sečnim mehurjem nastanejo zaradi okužbe sečil ali nožnice, lahko so tudi posledica zdravil in hormonskega neravnovesja. Te težave so običajno prehodne. Stalne težave z nadzorom nad sečnim mehurjem pa se pojavijo, kadar mišice sečnega mehurja in zapiralke sečnice ne delujejo pravilno. Težave se utegnejo pojaviti tudi, kadar živčni sistem ne deluje pravilno zaradi boleznih ali poškodb.

**Skrb za mehur:** ne poskušajte piti manj z namenom, da preprečite uhajanje. Premalo tekočine bo povzročilo dodatno koncentriranje urina, kar draži mehur in poveča potrebo po odvajanju. Najboljše je, da popijete vsaj 1,5 do 2 litra tekoči-

ne dnevno in greste urinirat 6 do 8-krat dnevno.

Preprečujte zaprtje in zapeko blata. Napenjanje med odvajanjem blata dodatno obremenjuje medenične mišice, kar pomeni, da jih lahko zato precej oslabi. Jejite hrano, bogato z vlakninami, pijte veliko tekočine in redno telovadite.



Premagajte željo, da greste na stranišče »samo za to, da bi vam ne ...« – bolje je počakati, da se mehur napolni in je potreba utemeljena. To bo vzpodbudilo mišice medeničnega dna, da bodo učinkovitejše, vi pa boste povečevali nadzor.

Mehur je mišični organ, ki služi predvsem kot rezervoar za shranjevanja seča. Ob krčenju omogoča izločanje seča preko sečnice (mikcija). Urin prihaja iz ledvic po sečevodih v mehur, ki ima dve osnovni nalogi: shranjevanje seča ter ob ustreznem trenutku izločanje seča skozi sečnico. Normalno se mehur stalno polni in se pri polnjenju dviga in širi v vse smeri, njegova običajna kapaciteta znaša od 300 do 400 ml in je lahko pomembno zmanjšana pri različnih obolenjih. Pri polnjenju se volumen mehurja večja, vendar tlak v mehurju ostaja nespremenjen, nizek. To omogoča relaksacija detruzorja (simpa-

tično nitje) ter sama elastičnost mehurja. Ko količina seča doseže kapaciteto mehurja, se pojavi občutek tiščanja na vodo, detruzor se prične refleksno krčiti (aktivacija parasimpatičnega nitja). Mikcijski center v možganih lahko krčenje detruzorja zavre in nam s tem omogoča mikcijo ob primernih pogojih (npr. na stranišču). Mehur je mišica, ki lahko deluje sama po sebi, kar je najbolj vidno pri otrocih, ki odvajajo refleksno, takrat, ko se mehur napolni, nimajo ga pod nadzorom. Telo in glava se šele kasneje naučita, kako nadzorovati mehur ter mu preprečujeta refleksno krčenje. Ko se mehur napolni, je potrebno imeti vzpostavljene primerne socialne razmere, da gremo na vodo. Možgansko deblo in višji centri preprečujejo mehurju refleksno krčenje.

Parasimpatični in simpatični živčni center se nahajata v križničnih in prsnoledvenih segmentih hrbtenjače. Centri v hrbtenjači so pod nadzorom živčnih centrov v možganskem deblu in možganih. Problem pri paraplegikih je ravno ta povezava med centri, hrbtenjačo, sakralnim delom (del v predelu ledvene hrbtenice, tu prihaja do lezij in takrat mehur uide hoteni kontroli), dovodnim živčevjem (skrbi za krčenje mehurja), čutilnim živčevjem (živci, ki prihajajo iz mehurja v hrbtenjačo in kasneje do možgan, ki glavo in hrbtenjačo oskrbujejo z informacijami, koliko je mehur napolnjen in ali je potrebno vodo odvajati). V mehurju po poškodbi pogosto pride do spinalnega šoka (ki traja navadno 6 do 12 tednov, lahko tudi do 1 leta), takrat je mehur povsem brez refleksov in je krčenja zelo malo. Kasneje je scenarijev, kaj se bo zgodilo, več, odvisno od tega, kje je poškodba, kakšna je, na katerem nivoju je, ali je popolna ali delna lezija, ali je ohranjen čutilno živčevje ali ne. Lahko se razvije atoničen mehur, to je nekakšna vreča, ki

se malo ali sploh ne krči; lahko je mehur spastičen, pojavijo se pogoste kontrakcije mehurja, zadebeljen mehur, lahko pa je relativno normalen. Tudi pri atoničnem mehurju se stanje kasneje lahko spremeni, postane zadebeljen ali se v njem zvišajo tlaki. Ko se vzpostavi novo fiziološko stanje, še ne pomeni, da bo ostalo nespremenjeno do konca življenja. Gre namreč za dinamičen proces, mehur se spreminja, spreminja pa se tudi odvajanje in od tega je odvisno vaše zdravje, zato je potrebno na določena časovna obdobja obiskati urologa, ki oceni stanje.

Vendar problem ni le v mehurju, temveč tudi mišici zapiralki. Imamo dve mišici, ena je gladkomišična, na katero nimamo vpliva, druga je voljna, ki jo imamo pod nadzorom. Le-ta je pri paraplegikih s poškodbami nad sakralnim delom pogosto spastična, kar pomeni, da se ne razpira dovolj ali sploh ne. Ko se mehur krči pod relativno nizkim tlakom in si želimo odvajati, se mišica zapiralka sprosti in začnemo odvajati.

Problem pri paraplegikih je, da se mehur krči proti zapiralki, ki je zaprta, zato nastanejo visoki tlaki. Ker mora ta voda nekam odteči, gre v nasprotni smeri po sečevodih nazaj v ledvice in povzroča njihovo okvaro. Veliko kasnejših težav pri invalidih je povezanih ravno z okvaro ledvic. In to je potrebno preprečiti. Potrebno je skrbeti za ohranitev odvodnih sečil oz. dobro delovanje ledvic.

Ledvice nenehno proizvajajo seč, ki teče po sečevodih in se zbira v sečnem mehurju. Spodnji del sečnega mehurja obkroža mišica zapiralka, imenovana sfinkter, ki je skrčena, da preprečuje iztekanje seča. Mišicam zapiralkam so v pomoč mišice medeničnega dna, ki podpirajo mehur, črevo, pri ženskah tudi maternico in



nožnico, ter tako še dodatno pomagajo zapirati sečnico. Ko je sečni mehur poln, živci v njem pošljejo možganom signal, ki nas opozori, da je potrebno iti na stranišče in mehur izprazniti. To povzroči, da se mišica zapiralka sečnice sprosti in odpre izhod sečnega mehurja, istočasno pa se mišice v steni mehurja skrčijo in potisnejo seč v sečnico. Če navedena sporočila niso usklajena ali če mišice ne delujejo pravilno oz. je njihova funkcija motena, lahko prihaja do urinske inkontinence.

Zapiralka je lahko spastična, lahko pa atonična; pri slednji prihaja do nenadzorovanega uhajanja urina.

Glavne težave so nekontrolirano krčenje mehurja, prekomerno aktiven sečni mehur ter težave spastične mišice zapiralk. Kako si lahko paraplegik pomaga pri odvajanju? V preteklosti so priporočali pritiskanje oz. trkanje na mehur, tako se je povečal tlak v trebušni votlini, ki je sprožil odvajanje vode. Vendar tega pristopa ne priporočamo več. Za zgornja sečila je ta način nevaren, saj pri povečanju tlaka v mehurju urin lahko v nasprotni smeri steče v ledvice, zato je možen

nastanek konkrementov, infektov in posledično slabše delovanje ledvic.

Refleksno uriniranje, potrkavanje ali draženje živcev kože, ki sprožijo refleksno odvajanje vode, pri nekaterih pacientih deluje dobro, pri drugih ne, zato je pomembno, da opravite urodinamske preiskave, ki pokažejo, kaj se dogaja z vašim mehurjem. Prav tako je potrebna obravnava, da bi ugotovili, če morda prihaja do refluksa.

Najpreprostejša je čista intermitentna kateterizacija, ki se je ni težko priučiti, in sicer večkrat dnevno, na 3 do 4 ure s čistim katetrom, preko katerega povsem izpraznimo mehur. Vprašanje je, ali je bolnik tega zmožen. To je sicer odlična opcija, dostopna vsakomur, ki ima zdrave roke, in je minimalno invazivna.

Možna je tudi operacija preveč zakrčene zapiralk, ki jo prežemo, vendar je to trajna rešitev, po njej ni več mogoče zadrževati urina.

Moški nato lahko uporabljajo urinal konde, pri ženskah je precej boli

nerodno. Operativni poseg pride v poštev takrat, ko ni mogoče narediti ničesar drugega. Je ena od skrajnih možnosti, če drugače ne moremo zaščititi zgornjih sečil. Z operacijo prekinemo živce, ki odhajajo in prihajajo do mehurja, tako iz spastičnega mehurja naredimo atoničnega ter zmanjšamo tlake v mehurju.

Sakralna modulacija je ena od velikih tem v svetu (v primeru bolnika s PASM), kjer napeljejo elektrode čez trtico do živcev, možno je tudi operativno povečanje kapacitet mehurja (augmentacija mehurja), tretja možnost pa je izpeljava urina na stomo, predvsem po dolgotrajni kateterizaciji, saj je stoma praktično nevidna in je kateterizacija čez popek neprimerno preprostejša.

Veliko vprašanj je glede spolnosti. Želja po spolnih odnosih je povsem normalna. Pri poškodbah nad torakalnim delom (6.-7. vretence) so refleksne erekcije po stimulaciji pogoste, tisti s poškodbo nad sakralnim delom imajo ob manjšem odstotku erekcijo po naravni poti,



ostalim lahko pri tem vsekakor pomagamo. Obstajata dve možnosti: pri prvi apliciramo injekcijo neposredno v penis, pri drugi gre za vstavev proteze.

Kontrole pri urologu so pomembne. Po poškodbi je potrebno po enem letu, ko se razmere stabilizirajo, opraviti urodinamsko preskavo za oceno stanja, nato pa v obdobju naslednjih 5–10 let vsakoletno opraviti vsaj ultrazvok, ob kakršnihkoli spremembah tudi urodinamsko preiskavo, kasneje naj bi ultrazvok opravili vsaj vsaki dve leti.

Ob okužbi je potrebno opraviti test urina po Sanfordu, da se pokaže, kakšne bakterije so v urinu prisotne. Če se intermitentno ali stalno kateterizirate, potem so bakterije v urinu stalno prisotne. UZ sečil z oceno zastanka urina bi bilo potrebno opraviti vsaj 1x letno, ob težavah prej. Potrebno je biti pozoren na vnetje sečil; v primeru povišane temperature vnetje ni omejeno le na mehur, ampak je sistemsko. Če so ponavljajoča vnetja sečil pogosta, je potrebno uvesti antibiotično terapijo za dlje časa.

Predvsem pri bolnikih z visoko torakalno poškodbo lahko nastopi problem hipertenzivne krize, ki je smrtno nevarna (nevarno povišanja tlaka, glavobol in razbijanje srca, splošno slabo počutje, potenje in rdečica nad nivojem poškodbe). V takšnih primerih je potrebno takoj poiskati ustrezno zdravniško pomoč.

Nikakor ne moremo dovolj poudariti, kako pomembno je varovanje ledvic. Potrebno je biti pozoren na povečane vrednosti v krvi (kreatinin, sečnina), to sta poglavitna faktorja, ki ju lahko spremljamo, in kažeta na to, kako delujejo ledvice. Povečana vrednost kreatinina kaže, da se nekaj dogaja v urotaktu in ledvice trpijo.

Po končanem predavanju se je razvila živahna debata. Izpostavili smo nekaj vprašanj.

**23 let sem že parapleginja in nisem bila na pregledu od časa, ko so mi odvzeli kateter na Soči. Nimam težav, vnetij, uroinfektov. Ali bi morala opraviti pregled pri urologu?**

Smiselno se je naročiti na pregled. Nekaterim paraplegikom mehur deluje relativno dobro. Če ste zadovoljni s tem stanjem, je verjetno vse v redu. A vseeno je potrebno spremljati funkcijo ledvic in vsaj enkrat letno opraviti ultrazvok.

**Kako je z jemanjem tablet noricin? Ob uroinfektu mi že prva tableta prime, nato je ves mesec v redu. Bi moral kuro narediti do konca?**

Osnovno pravilo antibiotične terapije je, da je potrebno vzeti vse predpisane antibiotike. Ko enkrat vzamete eno, je potrebno narediti celotno kuro. Drugače ne uničite vseh bakterij, tako na koncu ostanejo le najbolj odporne, kar vzpodbuja razvoj rezistence.

**Terapija z botulinom. Je pri nas razvita?**

S tem se je ukvarjal dr. Mihelič, vendar se je bilo potrebno posebej naročiti, poleg tega ni poceni. Nameravamo jo spet uvesti, saj je odlična metoda, poleg tega za vas zelo aktualna. Vprašljivo je le, ali jo bo zavarovalnica kdaj odobrila.

**Kateterizacija; ob pregledu vode so vedno prisotne bakterije. Vsakič, ko sem prenehala jemati antibiotike, je bilo slabše. Vseskozi imam uroinfekt, včasih voda uhaja, včasih malo boli mehur, dokler nimam temperature, ga ne zdravim. Je to v redu?**

Predvsem se je potrebno naučiti poslušati svoje telo. Če nimate težav, je v

redu. Povišana telesna temperatura pa je zagotovo alarm. Takrat nastopi sistemska okužba, na kar je potrebno biti pozoren. Ker so bakterije stalno prisotne v urinu, se sčasoma navadijo na antibiotike. Pomembno se je dovoljkrat kateterizirati in popolnoma izprazniti mehur.

Ker je bilo predavanje namenjeno laičnim poslušalcem in ne stroki, smo se izogibali pretirani uporabi strokovnega izrazoslovja, kjerkoli je bilo to mogoče. Poskušali smo se približati duhu govornice, zato se opravičujemo za vse morebitne pomanjkljivosti oz. napake, katerih ni zagrešil dr. Fekonja med predavanjem, ampak so splet okoliščin. Potrudili smo se, da smo predavanje, ki smo mu bili priča poslušajoči, pripravili tudi za vse tiste, ki niste bili prisotni.

(pripravil: Brane Pavšek)







Po treh letih dogovarjanj med Zvezo paraplegikov Slovenije in Kliničnim oddelkom za urologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani vam sporočamo, da je od 15. septembra 2014 dalje vsem našim članom na voljo TRIAŽNA AMBULANTA.

Ambulanta v UKC, I. nadstropje, hodnik B (cistoskopija), Zaloška 2, bo naše člane (paraplegike in tetraplegike) sprejemala po PREDHODNEM NAROČILU na telefon 01 522-35-19. Ob telefonskem klicu na omenjeno številko morate obvezno povedati, da se prijavljate preko Zveze paraplegikov Slovenije. Pred obiskom urologa si zagotovite ustrezno NAPOTNICO, ki mora poleg splošnih podatkov vsebovati še naslednje:

- pregled pri specialistu urologu v ambulanti za paraplegike,
- 12-mesečno pooblastilo,
- vašo kontaktno številko,
- zdravstveno dokumentacijo, če še niste bili obravnavani v tej ambulanti.

Triažna ambulanta bo **PRIORITETNO** dvakrat tedensko sprejemala po tri člane Zveze in sicer ob:

- PONEDELJKIH - enega urgentno in še dva člana,
- TORIKIH - enega urgentno in še dva člana.

Preglede bo opravljal naš referenčni zdravnik dr. Borut Gubina, specialist urolog, ki vas bo seznanil z vašim trenutnim zdravstvenim stanjem kakor tudi z ev. dodatno terapijo.

**Spoštovane članice in člani – urološke težave so posledica naše invalidnosti, brezbriznost do njih pa lahko v naše življenje prinese hude posledice, ki so lahko tudi smrtno nevarne. Teh se velikokrat premalo zavedamo, zato apeliramo na vas, da ponujeno priložnost tudi izkoristite.**

V prostorih UKC v Ljubljani je bilo ustanovljeno Društvo uroloških bolnikov Slovenije (DUBS). V organih društva sodelujeta tudi dva naša člana: **Žiga Bajde** je član upravnega odbora, **Robert Žerovnik** pa član nadzornega sveta. Za prvega predsednika DUBS so člani ustanovnega zbora izvolili **mag. Franca Hočvarja**, za predsednika strokovnega sveta pa urologa **Boruta Gubino, dr. med.**

**Če že imate kakšne težave ali se bojite čakalne dobe, pokličite takoj in ne odlašajte s prijavo za pregled!**

**Več podrobnosti dobite tudi na Zvezi pri Žigi Bajdetu – tel: 01 230-25-22 ali 01 432-71-38.**

## Darinka Klemenc

# Urinska inkontinenca

**Zavedati se moramo, da nimamo opravka z diagnozo »inkontinenca«, temveč z inkontinentnim bolnikom.**

Inkontinenca je velik medicinski, socialni in ekonomski problem ter hkrati težka psihična in telesna obremenitev za človeka ter njegovo ožjo in širšo okolico, ki jo spremljajo neprijeten vonj ter občutja sramu in krivde. Prizadete so različne starostne skupine prebivalstva obeh spolov, vseh poklicev in družbenih slojev, čeprav so bolj prizadete verjetno ženske, saj je prestrezanje uhajajočega urina pri njih težje kot pri moških.

Inkontinenca ni bolezen, niti ni neizogibna posledica staranja temveč simptom, ki je posledica številnih motenj. Mnoge med njimi bi lahko pravočasno preprečili oz. uspešno zdravili; tudi pri neozdravljivih lahko marsikaj postorimo in tako izboljšujemo kvaliteto življenja.

Včasih je vzrok inkontinence bolezen ali poškodba (npr. paraplegija, tetraplegija, različna nevrološka obolenja ...), lahko pa je posledica določene bolezni (npr. omejena gibljivost pri artritisu, diabetes ...).

Vsem skupinam prizadetih so skupne številne značilnosti in spremljajoče težave.

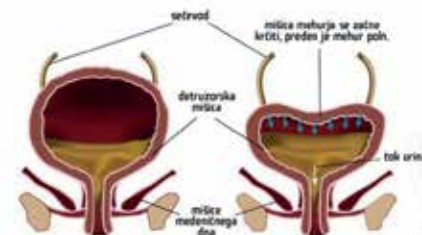
Inkontinentni bolnik mora vedno premisljevati o tem, kako bo prišel do stranišča, pa naj gre v službo, trgovino ali na obisk, zaradi česar marsikdo sčasoma prične opuščati kulturno in družabno življenje. Ker številni o svoji težavi ne spregovorijo,

so v nenehnem strahu pred neprijetnim vonjem in vidno mokroto, zato se izogibajo bližine drugih ljudi in so v socialnih stikih nesproščeni ter se brez utemeljitve umaknejo v samoto zaradi strahu pred zavračanjem.

Med paraplegiki in tetraplegiki je zlasti pogosta refleksna inkontinenca, to je uhajanje urina zaradi nevroloških vzrokov, ki je običajno nezavedna, nehotena in neustavljiva, in nastane pri poškodbah hrbtenjače. Posledica je hiperrefleksni mehur. Inkontinentni bolnik si lahko včasih sam sproži refleks za mikcijo (voljno izločanje urina brez bolečin in v normalnem curku) z določenimi gibi, mnogokrat pa ne in v tem primeru pride včasih kot možnost praznjenja mehurja v poštevitentna čista (samo)kateterizacija.

Sečni mehur in sečnica, notranja zapiralna mišica ob izhodu iz mehurja in zunanja zapiralna mišica, ki obdaja sečnico na ravni mišic medeničnega dna so pri zadrževanju in odvajanju urina med seboj povezani in delujejo kot celota. Za nevrogeni mehur so značilne motnje pri odvajanju urina, ki so posledica okvare živčnih centrov in živčnih poti z izjemo psihogenih. Poznamo različne oblike inkontinence, ki nastanejo zaradi nevroloških okvar na različnih mestih in se razlikujejo po stopnji in obsegu. Zaustavimo se le pri po-

polni okvari hrbtenjače, ki nastane navadno pri zlomu hrbtenice nad dvanajstim prsnim vretencem. Za nadaljnji razvoj bolezni sta značilni dve obdobji: v prvem obdobju, obdobju hrbtenjačnega šoka, je sečni mehur ohlapen in brez refleksa, medtem ko je za drugo obdobje, obdobje izboljšanja, značilno krčenje sečnega mehurja in bolnik prične z odvajanjem urina (refleksna mikcija), vendar je moten pravilen odnos med delovanjem sečnega mehurja in zunanjo mišico zapiralno, ki obdaja sečnico. Pri okvari hrbtenjače (travma, tumor, operacija ...) oz. snopa živcev, ki izhaja iz hrbtenjače pod ravni-jo dvanajstega prsnega vretenca, je sečni mehur brez refleksov in bolnik odvaža urin z napenjanjem trebušnih mišic (zvišan pritisk v trebušni votlini).



Občutkov neudobja in težav inkontinentnih bolnikov ne bi smeli nikoli podcenjevati; pomislite na stalno mokroto, neprijeten vonj, denarne izdatke za nakup pripomočkov, skladovnice umazanega perila, prekinjeno spanje, strah pred smradom, pred zavračanjem zaradi socialne nesprejemljivosti inkontinence in odhodom od doma, izgubo samozavesti ...

Toda vsem inkontinentnim bolnikom je skupno nekaj: vsi bi se radi znebili svoje nadloge. Zato jim z občutkom in razumevanjem poskušajmo olajšati težave in trpljenje. Poznavanje problematike je lahko prvi korak k temu.



Urška Stepanek

## Preteklost potrebuje spomin

**V prostorih Društva se je 19. novembra sestalo enajst članov, ki so se odločili, da bodo okrepili svoj spomin. Spomin z leti peša, lahko pa ga z določenimi vajami krepimo in ohranjamo. Zato smo tudi organizirali delavnico za krepitev spomina, ki jo je vodila Urška Stepanek, uni. dipl. soc., sodelavka v Zavodu Uršulinka.**

**P**a si preberimo nekaj iz Urškinega predavanja.

Razvoj človeka je zmes vplivov narave in okolja – »nature and nurture« – genske zasnove posameznika, hrane, okolja, skrbi, stimulacije in učenja. V odraslih možganih je 100 milijard nevronov, kar je enako ali celo več, kot je število zvezd v Rimski cesti. Število možnih povezav med možganskimi celicami verjetno presega število vseh delcev v vesolju. Delovanje možganov je kompleksno in več kot le logični sistem, kot je npr. računalnik. Je neke vrste selekcijski sistem, ki s prepoznavo vzorca vzpostavlja nove sisteme, ki so lahko vedno različni in vsakemu posamezniku omogočajo enkratnost in sposobnost ustvarjanja.

V razvoju možganov so časovna obdobja, ki omogočajo v določenem času najbolj optimalen razvoj določenega področja možganov, imenovana kritična obdobja. Kar se naučimo v tistem času, se naučimo hitreje in bolj temeljito kot v kakšnem drugem obdobju. Žal to pomeni tudi, da zamujeno obdobje kasneje težje nadomestimo.

Na razvoj možganov vplivamo že pred rojstvom. Kar bomo počeli v zgodnjem otroštvu (oz. občutljivem obdobju), bo trajno vplivalo na nas. Če bomo deležni ljubeče skrbi in prisotnosti odraslega, ki

nas bo hranil, negoval, odvrčal od nas bolečino, bomo dozoreli v zdrave odrasle ljudi. Možgani se razvijajo vse življenje in naš življenjski slog vpliva na njihovo delovanje.

“ *Spomin je droben kamenček v mozaiku, ki smo mi.*

Karkoli vidimo, slišimo, vonjamo, občutimo oz. se naučimo, se shrani v naših možganih kot spomin. Pogosto si predstavljamo, da se ti spomini skladiščijo v naših možganih, kot se spravljajo podatki v delovnem pomnilniku in trdem disku računalnika. Vendar je računalnik mnogo bolj sistematičen od možganov. Informacije shrani na točno določenih mestih ter jih potem obdeluje zaporedno in postopno, najprej eno, šele nato pridejo na vrsto druga. Dočim možganski procesi potekajo vzporedno v več delih hkrati. Možgani posamezne »koščke« spomina o isti stvari shranijo na različnih koncih. Ko spomin prikličemo, živčni impulzi iz posameznih delov možganov povežejo shranjene delčke le-tega in vse združijo v smiselno celoto.

Zavedati se moramo, kako pomemben je spomin v našem vsakdanjiku za obujanje iz preteklosti in načrtovanje prihodnosti. Pomislite na svojo najljubšo otroško jed – vonj jedi, barvo, okus, obliko. Vse te zaznave potujejo v del možganov, imenovan hipokampus, ki nadzoruje spomin. Hipokampus hrani pomembnejše informacije, manj pomembne pa različno dolgo, saj jih v teku življenja naberemo veliko preveč. Z leti spomin peša, vendar lahko z določenimi vajami le-tega krepimo in ohranjamo. Z dobrim spominom vzdržujemo tudi kvaliteto življenja in samostojnost.

“ *Vse človekovo dostojanstvo je v misli, vse dostojanstvo misli je v spominu. Človek je duh samo zaradi spomina; človeški smo zaradi zvestobe. Varuj se človek, da ne boš pozabil spominjati se! (André Compté-Sponville)*

Člani, ki so poslušali predavanje, so povedali, na kakšen način že sedaj negujejo spomin, in spoznali različne nove tehnike pomnjenja.

Povzeto po spletu

## Potešimo jim radovednost

**Če si relativno zdrav, pri seksu skorajda ni omejitev. Kaj pa v primeru paraplegije? Pomeni to konec spolnosti? Niti slučajno.**

**M**nogokrat se paraplegiki srečujejo z nerodnimi vprašanji okolice, ki je radovedna o njihovem spolnem življenju. Največkrat se pojavi vprašanje, če imajo lahko ljudje s paraplegijo normalno spolnost, pri čemer se moški največkrat soočajo z vprašanjem, ali lahko dosežejo erekcijo. Vendar seks ni le fizični akt in poškodba hrbtenice ne pomeni nujno tudi konec spolnega življenja. Kadar možgani niso poškodovani, lahko praviloma tudi paraplegiki uživajo v spolnosti, čeprav njihovi občutki niso enaki kot pred poškodbo. Omejitev, ki jo poškodba lahko prinese, pa je oteženo ali onemogočeno prakticiranje nekaterih spolnih položajev. Vendar tudi za to obstaja mnogo pripomočkov, ki lahko olajšajo in omogočijo pestro spolnost paraplegikov.

### Penetracija in paraplegija?

Čeprav so čutila na območju genitalij onemogočena ali delno oslABLJENA, pa upi za izvajanje penetracije kljub paraplegiji niso popolnoma izgubljeni. Večje težave se pojavijo pri doživljanju orgazma, čeprav več kot 50 odstotkov tistih, ki imajo paraplegijo, orgazem lahko doživi neovirano. Ostali se lahko naučijo doživeti drug tip orgazma, ki pa ni fizične narave. Torej skrivnost takšnega seksa je, da s partnerjem nikoli ne odnehata in če ne uspe prvič, poskusita drugič. Zelo pomemb-

na je kreativnost in vztrajnost. Ponavadi se pri takšnih poškodbah izgubijo čutila na določenih delih telesa, na drugih pa močno povečajo. Prav zato je lahko zelo vznburjajoč dotik vratu, ščipanje bradavičk ali že enostavno božanje las. Za paraplegike obstaja rešitev za težavo z doseganjem erekcije, in sicer injekcija ali tako imenovana terapija SKAT.

“ *Seks ni velikost, trdost, orgazem, ampak sposobnost predajanja partnerju. Spolnost je dajanje in prejemanje.* ”

V knjigi »Točka G«, avtorji dr. John Perry, dr. Beverly Johnson (ki so ji nekateri dali nadimek »mama točke G«) ter Alice Ladas pojasnjujejo svojo teorijo o točki G. Ugotavljajo, da se ženski orgazem prenaša do možganov po dveh nevroloških poteh in ne le eni. To se zdi zelo logično, če upoštevamo dognanja raziskav dr. Whipplove na ženskah, paraliziranih zaradi poškodb hrbtenjače. Ugotovila je, da velik odstotek teh žensk še vedno lahko doživi genitalni orgazem, kar nakazuje, da obstaja do možganov tudi druga pot poleg tiste, ki teče

po hrbtenjači.

### Kateri živci sodelujejo pri prenosu orgazmičnih občutkov?

Že ptički na vejah čivkajo, da ima ženska sposobnost doživeti »opens external link« in »new window«, dva različna orgazma, ki imata dve različni središči. Te občutke pa do možganov prenašajo tudi različne poti. To pomeni, da tudi če je ena (zaradi poškodbe) prekinjena, druga lahko še vedno nemoteno deluje. Kaže, da se občutki v ščegetavčku prenesejo do možganov po pudentalnem živcu, medtem ko se občutki iz točke G prenašajo preko pelvičnega živca. Klitorni orgazem torej potuje do možganov po drugi poti kot orgazem iz točke G. Mogoče zato ženske, ki doživljajo orgazme, ki izhajajo iz točke G, opisujejo le-te kot izvirajoče globlje v telesu. To je morda tudi razlog, da se ženskam ob stimulaciji točke G zdi, da jih tišči lulat, ker isti živec sporoča tudi, da je mehur poln.

### Se sprašujete, zakaj in kako seksati, če spolni organi ne delujejo kot običajno? Je seks sploh možen?

Paraplegiki in tetraplegiki so pogosto obremenjeni s svojo hibo. Spolnost je možna z vsakim človekom, ki si jo želi, ki čuti poželenje in ga želi preneseti tudi na partnerja. Pred tem pa je dostikrat treba spremeniti marsikatero predstavo, ki jih imamo – tako o ljudeh, ki niso najbolj običajni (v tem primeru paraplegiki in tetraplegiki), kot tudi o spolnosti sami. Predstave o sebi in spolnosti pa morajo spremeniti tudi paraplegiki in tetraplegiki sami, kar je včasih še težje. Težje zato, ker se dostikrat ne spopadajo le s svojimi kompleksi, nezadovoljstvom, strahovi, ampak tudi s tujimi. Ta bremena vplivajo tudi na spolnost.



**Ljudje imajo o para- in tetraplegikih pogosto napačne predstave.**

Predstave drugih ljudi so dostikrat napačne, saj so največkrat utemeljene na mitih, ki so posledica pomanjkanja pravih informacij in razumevanja. Negativen pristop človeka do drugih pa je lahko drug problem, ki ga je potrebno spremeniti. Ljudje se moramo naučiti gledati celotnega človeka.

“ Vendar seks ni le fizični akt in poškodba hrbtenice ne pomeni nujno tudi konec spolnega življenja. Kadar možgani niso poškodovani, lahko praviloma tudi paraplegiki uživajo v spolnosti, čeprav njihovi občutki niso enaki kot pred poškodbo. Omejitev, ki jo poškodba lahko prinese, pa je oteženo ali onemogočeno prakticiranje nekaterih spolnih položajev.

**Kaj pomeni para- in kaj tetraplegija?**

Paraplegiki so ljudje, ki imajo paralizirane noge, tetraplegiki pa ljudje, ki imajo paralizirane vse štiri ude. Paraliziranost je odvisna od tega, na katerem delu je poškodba hrbtenice. Paraplegiki imajo poškodbo torakalno ali niže. Ponavadi imajo roke polno funkcionalne. Tetraplegiki izgubijo sposobnost uporabe vseh udov, saj je poškodba njihove hrbtenice pri vratu. Vendar so tudi tu odstopanja in različne stopnje paraliziranosti. Ravno v takih primerih primanjkljajev se resnično zavedamo, kako pomembne so še druge komponente pri seksu. Jezik, ustnice, roke, prsti so ravno tako del spolnosti. Največji organ, ki je zelo občutljiv in ga premalo izkoriščamo, je koža. Spolnost zahteva več načrtovanja, priprav, ustvarjalnosti, zaupanja in smisla za humor. Posebno mesto pa si zasluži komunikacija. Seks ni samo stvar genitalij, ampak cele osebe.

**Od česa je pri para- in tetraplegikih odvisen užitek pri spolnosti?**

Neodvisno od stopnje telesnega občutenja je najpomembnejši občutek zaželenosti, umska vzpodbuda. Para- ali tetrapleginja lahko zelo uživa v spolnosti že zaradi vseh gibov, suvanja penisa, premikanja telesa v ritmu, zaradi vseh znakov, ki kažejo na spolnost, ki je sicer drugačna, vendar gre še vedno za partnersko

predajanje in fizično intimnost. Nekateri ženske lahko ob globoki penetraciji doživijo tudi orgazem. Posledice poškodb niso pri vseh enake in lahko za sabo pustijo tudi določeno stopnjo občutljivosti, spet druge lahko neko področje povsem ohromijo. Nekateri ženske in moški ohranijo precej občutljivosti na genitalnih predelih in lahko uživajo tudi v orgazmu. Užitek v spolnosti je odvisen od značaja in odnosa do življenja. Seks ni velikost, trdost, orgazem, ampak sposobnost predajanja partnerju. Spolnost je dajanje in prejemanje.

“ Neodvisno od stopnje telesnega občutenja je najpomembnejši občutek zaželenosti, umska vzpodbuda.

**Mojca Burger  
Presoterapija**

Na društvu že vrsto let opravljamo presoterapijo. Vsem, ki še ne veste, za kakšno vrsto terapije gre, naj jo na kratko predstavim.

“ Presoterapija je pravzaprav neke vrste limfna drenaža, kombinirana s stimulacijo.

Obiščite nas na društvu, po možnosti v trenirki, kjer vas bom sprejela in vas odpeljala v posebno sobo z masažno mizo, na katero se boste udobno namestili. Sezuli si boste čevlje in ko boste povsem sproščeni, vam bom na noge in trebuh namestila posebne prevleke, po katerih bo ob vključenem aparatu krožil zrak. Zaradi posebnega programa, nastavljenega na 45 do 60 minut, bo zrak v prevlekah zaradi izmenjujoče se kompresije in sproščanja pritiska na različnih žilnih in limfnih strukturah pospešil pretok krvi s hranilnimi snovmi ob sočasnem odstranjevanju medcelične tekočine in odpadnih produktov presnove. Po terapiji bodo vaše noge lažje in manj otečene, stimuliran bo imunski sistem, izboljšana prekrvavitev tkiv, nenazadnje so bo zmanjšala količina celulita in celotno počutje bo mnogo boljše.

Za dober učinek je potrebno izvesti terapijo desetkrat zapored. Člani društva ne plačajo. Izkoristite priložnost, ki se vam ponuja, in storite nekaj za svoje zdravje. Čim prej nas pokličite in se naročite za želeni termin.

Jože Globokar

## Različnost je zakon

**Na eni od sej Upravnega odbora smo sprejeli sklep, da bomo po osnovnih, srednjih in tudi višjih šolah začeli mlade opozarjati na vzroke, ki so nas pripeljali na invalidski voziček.**

Še posebej spregovorimo o prometnih nesrečah, ki predstavljajo več kot eno tretjino vseh poškodb hrbtenjače, opomnimo na razne padce z višine, skoke v vodo, poškodbe pri športu, strelne poškodbe, operativne posege zaradi obolenj in drugo.

Projekt ozaveščanja mladih in mentorjev po izobraževalnih ustanovah smo poimenovali »Različnost je zakon«, pri tem sodeluje skupina različnih predstavnikov društva. Program sestavlja šest delavnic, na katerih se učenci in dijaki v besedi, sliki in praktičnih poskusih seznanijo s celostno dejavnostjo društva in našega življenja.

Najbolj poučna je predstavitev društva, kjer pojasnimo in s projekcijo slik ponazorimo vse vzroke, ki so botrovali našim poškodbam. V spomin se jim najbolj vtisnejo tragične življenjske zgodbe, ki so nam za vedno spremenile življenje.

Na naslednjih delavnicah se predstavimo: na kulturnem področju, kjer veliko pozornosti in občudovanja vzbudi predstavitev slikanja z usti, z izdelavo spominkov, kjer ročne spretnosti predstavijo članice aktiva žena, plesom na invalidskih vozičkih, vožnjami z invalidskimi vozički in premagovanjem arhitekturnih ovir ter športom, ki je mladim še posebej blizu. Na

teh delavnicah učenci oz. dijaki praktično poskusijo, kako poteka življenje na invalidskem vozičku, kako se izdelajo spominek, kako nastaja slika, če se slikarski čopič drži z usti, kako nemočne se počutimo, ko se z vozičkom znajdemo pred nepremagljivo oviro, kako se zapleše z vozičkom, igra namizni tenis in kako težko je sedeti na njem voditi žogo ter doseči koš.

Vse to pri mladih pusti globok pečat, saj spoznajo, kaj pomeni postati para- ali tetraplegik, kako se spopasti s povsem novim, na glavo obrnjenim življenjem. Tudi to, da se življenje po poškodbi ne konča in da je življenje, ki nam je dano, treba plodno in ustvarjalno živeti naprej. Menimo, da so te predstavitve koristne in poučne in da so del našega poslanstva. Če bomo z našimi preventivnimi predstavitvami in opozorili pred morebitno nesrečo obvarovali samo enega učenca, smo dosegli svoj namen.

Do sedaj smo se z našim preventivnim programom predstavili že na številnih šolah. Letos smo jih obiskali dvanajst: OŠ Franca Rozmana-Staneta, OŠ Toneta Šraja Aljoše, OŠ Grosuplje, OŠ Loški Potok, OŠ heroja Janeza Hribarja, OŠ Toneta Čufarja, OŠ Dragomelj, OŠ Zbora odposlancev Kočevje, OŠ Ljuba Šercerja, OŠ ob Rinži, OŠ Kašelj in OŠ 8 talcev Logatec.



### **OŠ Franca Rozmana Staneta v Šentvidu pri Ljubljani**

Ob Tednu otroka so 7. oktobra našim predstavitev na štirih delavnicah prisluhnili učenci zadnjih dveh letnikov. Po prikazu poslanstva društva so učenci na vozičkih premagovali arhitekturne ovire na poligonu, se pomerili v namiznem tenisu in košarki na vozičkih ter občudovali našega slikarja Silva Mehleta ter njegovo slikanje z usti. Pokazali smo jim tudi kratek film Pripomočki olajšujejo vsakdanjik. Delavnice so si na kratko ogledali še učenci prvih razredov.

### **OŠ Luisa Adamiča v Žalni**

Na OŠ v Žalni pri Grosupljem smo naslednji dan projekt v treh delavnicah predstavili učencem četrtega in petega razreda. Osnovna predstavitev je bila enaka. Tokrat smo imeli na voljo nekoliko več časa, zato smo lahko podrobneje spregovorili o celostni dejavnosti društva. Tudi na tej šoli smo pokazali prej omenjeni film, zraven pa še film o članu, ki kljub paraplegiji dirka z motorjem. Na šolskem igrišču so se učenci usedli na vozičke, naredili nekaj krogov, se igrali z žogo in za nekaj trenutkov spoznali življenje na invalidskem vozičku. S slikanjem z usti se jim je predstavil naš drugi slikar Željko Vertelj.

### **OŠ dr. Antona Debeljaka v Loškem Potoku**

Na tej šoli smo se 18. novembra s tremi delavnicami predstavili učencem vseh razredov in malčkom iz vrtca. Predavanje smo razdelili na dve skupini. V prvi skupini so projekt spoznali malčki iz vrtca in učenci nižjih razredov, v drugi pa učenci višjih razredov. Po prvi predstavitvi smo učence razdelili še v dve skupini. V prvi skupini so šolarji v športni dvorani sedli na invalidske vozičke in skušali zadeti koš, v drugi pa so si z zanimanjem ogledali slikanje z usti. Čez nekaj časa sta se skupini zamenjali. Enako predstavitev smo pripravili za učence višjih razredov, le da smo predavanje priredili njihovim letom primerno.

### **OŠ Toneta Šraja Aljoše v Novi vasi na Blokah**

Na OŠ v Novi vasi je 1. decembra projekt Različnost je zakon spoznalo približno 120 učencev. Osnovno predavanje so poslušali vsi učenci hkrati. Mogoče ta odločitev ni bila najboljša, saj je treba za učence nižjih razredov predavanje pripraviti drugače kot za učence zadnjih letnikov. Na tej šoli smo v nadaljevanju pripravili le še predstavitev košarke na vozičkih, kjer so šolarji vseh starosti aktivno sodelovali. Žal je bilo premalo časa, da bi prav vsi poskusili, kako težko je zadeti koš z invalidskega vozička.

### **OŠ heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu**

12. decembra smo obiskali OŠ heroja Janeza Hribarja v Starem trgu pri Ložu. Naš projekt smo predstavili učencem in učiteljem šestega A in B razreda.

Poslanstvo društva in vzroke, ki so nas pripeljali na invalidski voziček, sta pojasnila Rok in Jože, v nadaljevanju pa življenje po poškodbi opisala še Marino Popovič in Benjamin Žnidaršič. Marino je predstavil šport in športne aktivnosti, Beno kulturo in naše interesne dejavnosti. V športni dvorani so se učenci usedli na košarkarski športni voziček, na likovni delavnici pa s čopičem v ustih narediti osnovne slikarske poteze.

**Povemo naj, da se opozarjanja na vzroke poškodb in težke posledice kot rdeča nit vlečejo na vseh predstavitvah. Čutimo dolžnost, da ta mlada življenja opozorimo na nevarnosti, ki prežijo na vsakem koraku.**



## Jože Globokar Novoletni turnir

**Naše društvo je pobudnik in organizator tradicionalnih novoletnih košarkarskih turnirjev. Tokratnega – petnajstega po vrsti – smo 11. januarja pripravili v športni dvorani rekreacijskega centra v Hrastniku.**

Splošni varčevalni ukrepi so oplazili tudi šport, zato smo turnir združili s tretjim krogom slovenske košarkarske lige SOČA-OPREMA. Otvoritveno tekmo sta odigrali ekipi DP Mercator Ljubljana in DP Celje. Naša nekoliko okrnjena postava državnih prvakov je morala premoč priznati ekipi DP Celje, ki nas je premagala z rezultatom 55:50. Tekmo smo izgubili v prvem polčasu, ko so Celjani imeli 11 točk prednosti.

V drugi tekmi sta se pod koše zapeljali ekipi DP Palfinger Marine Maribor in DP Kranj. Mariborčani so tekmo suvereno dobili z rezultatom 46:33, čeprav so zadnjo četrtino odigrali slabo (8:15). V nadaljevanju tekmovanja sta se v tekmi za tretje mesto srečali poraženi ekipi. Ekipa DP Mercator Ljubljana je vso tekmo vodila in moštvo DP Kranj brez težav ugnala z rezultatom 48:42. V finalnem srečanju sta se za prvo mesto borili zmagovalni ekipi predtekmovanj – DP Celje in DP Palfinger Marine Maribor. V prvi četrtini sta bili moštvi povsem izenačeni. V drugi in tretji četrtini so si Celjani priigrali prednost dvanajstih točk, a v zadnji nekoliko popustili, toda vseeno obdržali toliko prednosti, da so prvo mesto na novoletnem turnirju povsem zaslužno osvojili z rezultatom 48:33. Po tradiciji se na novoletnih turnirjih v odmorih izbrani igralci vseh štirih ekip pomerijo v prostih metih in metanju

trojk. Pri izvajanju desetih prostih metov je žogo skozi obroč največkrat poslal Mičo Ostojič (DP Celje), za njim se je uvrstila Jovita Jeglič (DP Kranj), tretje mesto je osvojil Janko Koren (Palfinger Marine DP Maribor), četrto pa Bego Mahovac (DP Mercator Ljubljana). Mete za tri točke je najbolj natančno izvajal Gregor Gračner (DP Mercator Ljubljana), drugo mesto je zasedel Boštjan Ceglar (DP Kranj) IN tretje David Slaček (Palfinger Marine DP Maribor). Tekme sta korektno in brez zapletov vodila sodnika Mitja Dečman in Nedžad Budimlić, tehnični delegat je bil eden od pobudnikov novoletnih turnirjev Milan Lukan.

Ob razglasitvi rezultatov je košarkarje nagovoril podžupan Občine Hrastnik Soniboj Knežak in ob čestitkah izrazil zadovoljstvo, da smo novoletni košarkarski turnir odigrali v njihovi športni dvorani. Na kratko je predstavil občino in omenil njihovo uspešno steklaro, ki je vsakemu igralcu namenila praktično darilo. Njihov hit proizvodnje je bil »pijani kozarec«, ki so ga razvili skupaj s svetovno znanim kuharjem Jamiejem Oliverjem. Posebne praktične nagrade je izvajalcem prostih metov in trojk podelil Milan Lukan. Ob drugih pokroviteljih sta turnir podprla tudi Občina Hrastnik in Zveza paraplegikov Slovenije.



Jože Globokar

## 34. Pogačnikov memorial

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 10. in 11. maja v športni dvorani OŠ v Zgornjem Kašlju pri Ljubljani pripravilo 34. Pogačnikov memorial in 18. mednarodni turnir v košarki na vozičkih.**

**N**a letošnji največji prireditvi invalidskega športa v regiji Alpe–Jadran so se za Pogačnikov pokal poleg domače ekipe DP Mercator Ljubljana borila še moštva iz Rusije, Češke, Italije, Hrvaške ter Bosne in Hercegovine. Pokal je brez izgubljene tekme osvojila ekipa Castelvechchio, finalno tekmo si je ogledal tudi župan gostiteljskega mesta Zoran Jankovič.

Prvi dan tekmovanja so ekipe v dveh skupinah za nadaljnje uvrstitve odigrale šest tekem, naslednji dan pa tri za končne rezultate. V prvi tekmi sta se za peto mesto pomerili zadnje uvrščeni ekipe iz predtekmovanja – KKI Zagreb in Russia. Ruski igralci so bili v vseh pogledih igre boljši in so Hrvate brez težav porazili z rezultatom 72:48. Sledila je tekma za tretje mesto. Pod koši sta se srečali ekipe KKI Vrbas in DP Mercator Ljubljana (v predtekmovanju sta nekoliko presenetljivo izgubili po eno tekmo). Povedli so Banjalučani in že v polčasu vodili z 22 točkami razlike. Bronasto odličje so prepričljivo dobili z rezultatom 85:38. V boju za najvišjo lovoriko sta se udarili zmagovalni ekipe skupine A in B – Castelvechchio in Hobit Brno. Italijani, ki so zmagovalni pokal osvojili že lansko leto, so tekmo začeli z agresivno igro, vendar so jim Čehi sledili in celo povedli. Toda na koncu so le morali priznati premoč Italijanom.

Tekme so sodili: Mitja Dečman in Nedžad Budimlić, oba (SLO), Jakub Král (CZ) in Mikhail Lokshin (RUS).

Košarkarski športni dogodek je v odmoru finalnega srečanja navduševala akrobatska košarkarska skupina Dunking Devils in ob vsaki akciji požela bučen aplavz.

Po končanem tekmovanju so razglasili tudi najboljšega in najkoristnejšega igralca ter najboljšega strelca. Prvi naslov si je prislužil Izet Seimenović, drugega Ademir Demirovič s 83 koši. Sledila je še slovesna podelitev spominskega dresa vodji košarke pri DP ljubljanske pokrajine Suadu Hodžiču, ki zapušča ekipo.

Končne uvrstitve: prva je bila ekipa Castelvechchio (I) druga Hobit Brno (CZ), tretja KKI Vrbas (BiH) in četrta DP Mercator Ljubljana (SLO).

Ob razglasitvi rezultatov se je košarkarjem za sodelovanje na turnirju v imenu organizatorja zahvalil predsednik Gregor Gračner, vlogo tradicionalnega Pogačnikovega memoriala je omenil podpredsednik Zveze Damjan Hovnik, ki je zatem s svetnikom MOL Sašem Rinkom (ob odsotnosti župana) ekipam podelil pokale in medalje. Vodja in organizator celotnega košarkarskega srečanja je bil Robert Žerovnik.



## Pripravila: Janja Rak po Veselkini zgodbi

### Večina od vas me že pozna, pa vseeno ...

**Naša strelka Veselka Pevec se je s trdim delom in voljo prebila v sam svetovni vrh. Po njeni zaslugi je v Suhlu zadonela Zdravljica, svoj delež je prispevala pri osvojitvi srebrne ekipne medalje, osvojila pa je tudi kvoto za nastop v Riu.**

Po strelni poškodbi sem se nenadoma znašla na invalidskem vozičku kot tetrapleginja. Stara sem bila osemnajst let in poslali so me na rehabilitacijo v Kraljevico pri Reki. Niti sanjalo se mi ni, da bo moja prihodnost trajno povezana z invalidskim vozičkom. Prikrivali so mi resnico, a me hkrati pripravljali na drugačno življenje. Ob tem so me spodbujali, naj medtem ko čakam, kdaj bom ponovno shodila, čas dobro izkoristim in nadaljujem šolanje. Bilo je poletje in na jesen bi morala v Zagreb v Dubravo; pa ni bilo nič iz tega, saj je moja pot nepričakovano zavila v drugo smer. Spoznala sem Adama Dimitroviča, ki je takrat prišel s svojo sedanjo ženo Jasmino v Kraljevico. Naključno smo se srečali, se zaklepetali in po njegovem nasvetu sem se odločila napisati prošnjo Zavodu Ponikve. Izbrala sem delo namesito šole – zaradi finančne plati in možnosti, da si prislužim pokojnino.

Sprejeli so me v Ponikve, kjer sem delala 8 let. Vmes sem opravila vozniški izpit, si kupila avto, se upokojila, zaljubila, poročila, rodila malo princesko in se preselila v Videm k bivšemu možu (4 km stran od Ponikev). Po 13 letih skupnega življenja sva se razšla in prvič v življenju sem začela razmišljati, kako bi lahko sebi popestrila

življenje. Ko sem bila še v Ponikvah o svoji sreči nisem mogla niti sanjati, saj sem ves zaslužek dajala zavodu za stroške bivanja. Imela sem sicer avto na parkirišču, a niti prebite pare za bencin. Iskala sem dodatno delo in dolga leta pakirala zobotrebce, da sem vsaj nekaj malega zaslužila in se odpeljala do kakšne prijateljice. O kakšnem »šoppingu« ni bilo govora, saj si ga nisem mogla privoščiti.

Po ločitvi mi je prijatelj Zlatko Bernašek stal ob strani, se pogovarjal z menoj in me spodbujal k novim ciljem. Tako mi je pomagal lažje sprejeti ločitev. Nenehno me je spraševal, kaj bom zdaj počela. Tako se je vse skupaj začelo. Bil je pobudnik ideje, da se pričnem profesionalno ukvarjati s strelstvom, saj sem vrsto let tekmovala za naše društvo z zračno puško. Ni in ni odnehal, vedno znova me je prepričeval, naj se odločim za drzno potezo. Šel je celo tako daleč, da mi je pri nakupu puške iz svojega žepa odštel zajeten kupček denarja. Potem ni bilo več poti nazaj.

Leta 2011 sem pričela trenirati z reprezentanco, na domačem strelišču pa sem trenirala individualno in v enem letu dosegla tako dobre rezultate, da so me sprejeli v reprezentanco.

Začela so se tekmovanja, potovanja, a že po nekaj mednarodnih tekmah sem si poškodovala komolec, zaradi česar se nisem udeležila evropskega prvenstva v Španiji 2013. Zato sem letos na svetovno prvenstvo v Suhlu prišla brez izkušenj, ki jih pridobiš na velikih tekmovanjih. A rezultati so pokazali drugačno sliko.

Na svetovnem prvenstvu smo bili ekipno srebrni, le Koreja je bila boljša od nas med 54-imi državami udeleženkami. Prejela sem zlato odličje v padajočih tarčah (ta disciplina ni olimpijska) in si tako »pristreljala« kvoto za paraolimpijske igre, ki bodo v Riu leta 2016. Ko so me 8. decembra razglasili za invalidko športnico leta, sem bila nemalo presenečena in srečna do neba.

**Tako je o sebi napisala naša članica Veselka Pevec in nam razgrnila zgodbo svojega življenja ter poti, ki so jo pripeljale do tega, da je v Suhlu zadonela slovenska himna. 8. decembra je bila izbrana tudi za laskavi naslov Invalid – Športnik leta 2014.**

**Veselka, za vse uspehe do sedaj ti iskreno čestitamo in želimo, da še naprej dosegaš rezultate, ki so te povzdignili med zvezde. Ostani takšna, kot si, čimbolj uživaj in srečno na paraolimpijadi v Riu! Do takrat pa – »razturaj«!**



Robert Žerovnik

## Naredite nekaj zase in svoje zdravje

**Telesne prizadetosti so stare kot življenje samo. Nekateri najzgodnejši viri dokazujejo, da so se ohranjali najbolj prilagojeni organizmi. Tisti, ki niso bili sposobni samozaščite in samoobrambe, so propadli.**

Primitivni narodi so si telesno prizadetost razlagali s pomočjo nadnaravnih sil, ki se jim ni mogoče upirati in zoperstavljati. Zato so bolne in prizadete izganjali iz svojih sredin in uničevali. A na drugi strani so obstajala plemena, ki so imela drugačen odnos do telesno prizadetih. Vzhodno afriško pleme Chaaga, zahodno afriško pleme Dahomea ter plemeni Palaungí in Semangos so šteli prizadetost kot znak božanstva, kar je pomenilo privilegiran položaj takšnega posameznika.

V prvotni družbi je bila telesna aktivnost nuja, ki je prisilila ljudi, da so se izurili v nekaterih telesnih aktivnostih, kot so: plezanje, skoki, borilne veščine, hitri in vzdržljivostni teki. Ti začetki pokrivajo dolga zgodovinska obdobja in so dali osnovo za kasnejši napredek in razvoj. Nekatero arheološke najdbe nam kažejo, da so vroče vrelce in mineralne vode že tisočletja uporabljali v posebne zdravstvene namene. Zdravljenje je predstavljalo zmes fizikalnih postopkov in verskih ritualov. Odločilno vlogo pri tem zdravljenju sta imela vrač za telesne bolezni in svečenik za bolezni »duše«.

Kitajci imajo najstarejšo tradicijo na področju medicine in telesne kulture. Gojili so vrsto športov, predvsem zaradi potreb vojskovanja. Na kitajskih tleh so odkrili prve zapise o tako imenovanih CONG FOU

terapevtskih vajah, v katerih je bila pozornost usmerjena v telesno držo in vaje dihanja, pripisovali so jim tudi zdravilno moč.

Položaj prizadetih se je skozi vso zgodovino spreminjal. Po I. svetovni vojni je postal odnos do njih celo sprejemajoč. Posledice ran, dobljenih v vojni, so bile medalje za čast in hrabrost. Zbledeli so marsikateri predsodki. Rastel je interes za rehabilitacijo, za enakopravne možnosti prizadetih. Kot specializirani obliki dela v rehabilitaciji sta se pojavili fizioterapija in delovna terapija. Po II. svetovni vojni je postal šport pomoč pri rehabilitaciji in njen sestavni del. Na pobudo prizadetih samih, predvsem vojnih invalidov, je postal šport dejavnost, ki je preraščal rehabilitacijske in terapevtske okvire, in postal življenjska potreba.

Pred II. svetovno vojno so bili tako pri nas kot po svetu športno organizirani le gluhi, ki so imeli svojo zvezo. Ostali invalidi so začeli s svojo organizirano športno dejavnostjo po vojni, ki je zapustila za seboj 150.000 vojnih invalidov. Pri razvoju športa telesno prizadetih so imele posebno vlogo rehabilitacijske ustanove (Zavod SRR za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani). Pobuda za organizirano športno dejavnost je leta 1949 prišla iz vrst vojaških vojnih invalidov.

Leta 1964 je Bojan Hrovatin pričel v okviru Zavoda za rehabilitacijo invalidov invalidski razvijati šport med paraplegiki v času njihove rehabilitacije. Odločilno je vplival na našo prihodnost, zato v njegov spomin vsako leto v duhu športa organiziramo memorial.

Slovenski športniki invalidi so prvič nastopili na četrth poletnih paraolimpijskih igrah v Heidelbergu leta 1972. Od takrat dalje so sodelovali v reprezentanci Jugoslavije, od leta 1992 pa kot reprezentanca Slovenije nastopajo na vseh mednarodnih tekmovanjih.

“ Pri društvu se zavedamo pomembnosti športa in rekreacije, zato imate vsi naši člani na izbiro pestro paleto druženj – tako na rekreacijski kot tekmovalni ravni.

Dejansko se je v drugi polovici 20. stoletja pomembno spremenil značaj športa in naš odnos do njega. Skozi zgodovinski sprehod nam je postalo jasno, da je že od nekdanjih nujnih del zdravega življenja. Z njim se ukvarjamo, ne le zaradi vrhunskih dosežkov, temveč tudi zaradi različnih vsakodnevnih motivov: zaradi zunanje videza, zdravja, druženja in samopotrjevanja. Danes gibalno ovirane osebe vemo, kakšen je vpliv telesnega gibanja in kako vadba pomembno vpliva na telesno zdravje in duševno svežino. Šport in rekreacija sta uveljavljena kot sestavni deli zdravja in usposabljanja. Uspešno dopolnjujeta rehabilitacijske metode, kot

sta fizioterapija in delovna terapija, saj si prizadevamo za enake cilje: krepitev mišic ter izboljšanje gibljivosti sklepov, s čimer krepiamo in dopolnjujemo svoje telesne sposobnosti. Hkrati se pri športni dejavnosti duševno razvedrilo, pozabimo na invalidnost, razvijamo tekmovalni duh in se veselimo uspehov. Krepiamo družabne vezi, širimo svojo socialno mrežo ter postajamo vse bolj podobni svojim zdravim sovrstnikom. Ugodno delovanje na psihično plat je posebej pomembno, saj vemo, da že sama invalidnost lahko povzroči različne duševne motnje, ki pa jih športne aktivnosti pomagajo odpravljati.

Pri društvu se zavedamo pomembnosti športa in rekreacije, zato imate vsi naši člani na izbiro pestro paleto druženj – tako na rekreacijski kot tekmovalni ravni. Izbirate lahko med naslednjimi disciplinami: atletiko, dvoranskim balinanjem (boccia), curlingom, fitnessom, kegljanjem, košarko, namiznim tenisom, plavanjem, smučanjem, streljanjem, šahom, športnim ribolovom, rekreacijo za najtežje prizadete, tenisom, bowlingom, biljardom.

Kot vodja športa vabim vse člane, še posebej nove, da se pridružite eni ali več disciplinam ter sami ugotovite, na katerem področju se lahko dokažete, predvsem pa naredite nekaj zase in svoje zdravje. Vsem, ki ste že aktivni in pridno vadite, želim uspešno nadaljevanje, saj boste tako lahko najboljše dokazali tako sebi, kakor tudi drugim, kaj vse nam lahko USPE, z voljo in vztrajnostjo!

**Ob koncu leta vsem skupaj voščim obilico športnega duha ter čim več osebnega zadovoljstva in novih zmag, ki naj vam služijo kot zlata odličja na področju lastnega uspeha!**

Jože Globokar

## Tri prva mesta za ljubljansko društvo

**Naše društvo je 26. aprila pripravilo šestnajsto tradicionalno srečanje slovenskih kegljačev paraplegikov in tetraplegikov.**

Tudi tokrat so se ob občinskem prazniku za prehodni pokal Občine Domžale pomerili na sodobnem šeststeznem kegljišču Kegljaškega kluba v Kamniku. Kegljačice in kegljači našega društva so osvojili prvo mesto v ekipni, ženski in moški konkurenci. Hkrati je bil to šesti in sklepni krog kegljaške lige pri Zvezi paraplegikov Slovenije.

Za lovorike se je tako v ekipni kot posamični konkurenci potegovalo 42 tekmovalcev iz osmih pokrajinskih društev ZPS. Izostali so kegljači DP Gorenjske, zato pa sta za naše društvo tekmovali dve ekipi. Kegljačice in kegljači so imeli na voljo 120 lučajev (60 na polno, 60 na čiščenje), za pravilni potek tekmovanja sta poskrbela sodnika Franci in Grega Grubar.

V ekipni konkurenci je prvo mesto s 1716 podrtimi keglji osvojila naša prva ekipa, druga je bila ekipa DP jugozahodne Štajerske (1579), tretja pa ekipa DP severne Štajerske (1629).

V moški konkurenci je prvo mesto osvojil naš kegljač Viktor Rupnik (469), drugo Tone Kanc – NM (465), tretje Miran Jernejšek – MB (436).



Slavili smo tudi v ženski konkurenci. Naša favoritinja Senka Ivanišević je podrla 433 kegljev, z drugim mestom se ji je pridružila Cvetka Štirn (366), tretja je bila Mari-borčanka Nataša Godec (324).

Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov smo združili v eno skupino. Največ kegljev je podrl Aleš Povše – CE (447), na drugo mesto se je zavihtel Ludvik Škraban – MS (427) in na tretje Emil Filipič – KP (413).

Ob razglasitvi rezultatov je športnike nagovoril domžalski župan Toni Dragar in izrazil zadovoljstvo, ker že toliko let uspešno nadaljujemo s tradicijo kegljaških tekmovanj za pokal Občine Domžale. Želi, da bi tudi v prihodnje dobro sodelovali, pa ne le na športnem področju. Trudijo se, da bi kmalu pridobili listino »Občina po meri invalidov« in odpravili čim več arhitekturnih ovir. S pozdravnim nagovorom se je županu pridružil še direktor Zavoda za šport Domžale Janez Zupančič, ki je kegljačem čestital za dobre rezultate, organizatorjem pa ponudil dobro sodelovanje tudi v prihodnje.

Predsednik Gregor Gračner se je v imenu društva in Zveze paraplegikov zahvalil za prijateljstvo in velik posluš, ki ga ima občina do naših članov, nato pa so skupaj z občinsko svetnico Vero Vojska podelil pokale. Prehodni pokal občine je zmagovalni ekipi podelila organizatorica vseh šestnajstih turnirjev Cvetka Štirn in se zahvalila vsem, ki so ji pomagali pri organizaciji, še posebej glavnemu pokrovitelju Občini Domžale, sodnikom, sponzorjem in donatorjem.

Jože Globokar

## Za vsakogar se nekaj najde – poišči svoj šport tudi ti!

»Zdrav duh v zdravem telesu« – rek, ki spodbuja tudi naše paraplegike in tetraplegike

V večina športnikov je z organizirano športno vadbo začela septembra, oktobra pa so se jim z rekreacijo in plavanjem pridružili težje gibalno ovirani tetraplegiki in starejši člani društva.

Košarkarji trenirajo dvakrat tedensko v telovadnicah OŠ Dragomelj in Dol pri Ljubljani, kegljači, strelci, plesalci in igralci namiznega tenisa na vadbiščih na Malenškovi v Ljubljani, igralci curlinga v Ledeni dvorani v Zalogu, na stadionu ŽAK, aktivni so tudi ribiči in igralci biljarda. Nekaj naših športnikov igra tenis.

Tetraplegiki in starejši člani društva se od oktobra do maja vsak četrtek rekreirajo v telovadnici URI-SOČA. Skoraj vse udeležence na rekreacijo vozita dva društvena kombija, pomagata pa voznika osebna asistenta. V letošnji sezoni se rekreacije udeležuje kar 17 članov. Enourni prilagojeni program vadbe pod vodstvom dipl. delovne terapevtke Petre Grabner vsebuje različne dihalne in razgibalne vaje. Pri vajah uporabljajo različne pripomočke ter orodja za boljše razgibavanje in krepitev mišic.

Jože Globokar

## Jani Lisac – motorist dirkač v sedlu suzukija!

Brez motociklizma bi bilo življenje zagotovo bolj pusto

Za našega člana Janija Lisca iz Kočevja ste zagotovo že slišali, saj je leta 2008 kot igralec namiznega tenisa branil barve Slovenije na paraolimpijskih igrah v Pekingu.

Najbrž pa ne veste, da je Jani po prometni nesreči z motorjem ponovno sedel na dirkalnik in začel »polagati« ovinke na dirkalni stezi. Povemo naj, da je s pomočjo prijateljev usposobil motor Suzuki za dirkanje.

Najprej so morali motor prilagoditi s sistemom za »speljevanje in pristajanje«, kot ga je poimenoval Jani, kar je zelo podobno otroškim kolesom, ki so opremljeni s pomožnimi kolesčki. Seveda pri njegovem motorju vse skupaj deluje elektronsko. Pri speljevanju se kot pri letalu kolesa dvignejo, pri pristajanju spustijo. Prilagoditi so morali tudi prestave, zavore in druge malenkosti, za boljšo predstavo si lahko ogledate posnetek med video vsebinami na naši spletni strani.

Že res, da ga je huda prometna nesreča prikovala na voziček, a da bi ga odvrnila od njegove strasti do motorjev, to pa še zdaleč ne!



Mojca Burger

## Kljub vročini – več ledu za buške kot pijačo

**Srečanja so namenjena vsem članom in njihovim svojcem, zato je zelo pomembno, da se jih udeležujemo, saj se na njih dogaja res veliko zanimivih in koristnih reči.**

**N**iso namenjena le temu, da se dobro najemo in napijemo, ampak se na njih splete prenekatero prijateljstvo. Hkrati je to priložnost, da smo v družbi sebi enakih in se lahko odkrito pogovorimo o vseh težavah in izkušnjah, ki jih imajo starejši člani v izobilju. Za svojce je to priložnost, da spoznajo ostale svojce in člane ter se prepričajo, da niso osamljeni. Pogosto so namreč sami najbolj potrebni opore, zlasti na začetku nove poti, na katero stopajo še malce izgubljeni in preplašeni.

Naša srečanja so pogosto obogatena s spremljevalnimi dogodki kot npr.:

- vedno spoznamo novo občino, v kateri prebivajo naši člani
- različni kulturni programi (odvisno od ponudbe občine, v kateri gostujemo)
- različne igre (športne in družabne)
- če ne prej, zagotovo na koncu tudi zapojemo in zaplešemo ...

Naj vam zelo na kratko obudim nekaj vtisov zadnjih dveh letošnjih srečanj.

Prvo je potekalo 7. junija v občini Ivančna Gorica. Pričeli smo ga z vodenim ogledom samostana Stična, nato smo se odpravili na turistično kmetijo Fajdiga v kraju Temenjica na piknik kosilo.

Po kosilu nas je pozdravil predsednik Gregor Gračner v družbi podžupana Ivančne Gorice Tomaža Smoleta, ki nam je predstavil svojo občino in nam s povedanim dokazal, da o nas in drugih invalidih veliko ve. Občina se namreč trudi pridobiti listino Občina po meri invalidov.

Ker v občinah, ki nas gostijo, pomagajo pripraviti tudi kulturni program, sta nam na harmoniko zaigrala dva zelo mlada domačina Andraž in Luka.

Srečanje smo nato nadaljevali do poznih večernih ur ob dobri družbi in glasbi. Da je bilo res veselo, je potrdila tudi natakarka ob zaključnem pospravljanju in se namuznila, da vročini navkljub ni porabila za pijačo toliko ledu kakor za »buške«. Zares je moralo biti vroče!

Na jesenskem srečanju pa smo se zbrali 20. septembra v Spodnjih Gameljnah.

Na vodenem ogledu živalskega vrta Ljubljana smo si pobliže ogledali kače in druge živali v družbi izkušenih vodičev.

Sočasno so v Sp. Gameljnah že marljivo pekli in pripravljali hrano za prihod vseh sestranih in žejnih članov ter svojcev. Po prihodu na prizorišče dogajanja ob ribniku je naš predsednik Gregor Gračner pozdravil vse udeležence, nato pa smo posedli in se lotili pripravljenih dobrot.

Popoldanske ure je zapolnila vedno zabavna igra Bingo, zelo priljubljena med našimi člani. Seveda se ves izkupiček od prodanih lističev za igro steka v sklad za glavni dobitek, ki ga je letos prejela naša članica Nada Begič.

Z ganljivim recitalom nas je presenetila žena našega člana Nina Jakupovič, ob katerem smo se vsi malce zamislili.

Druženje je potekalo ob prijetnem vzdušju pozno pod večer, tudi tokrat se dobre glasbe in plesa ni manjkalo. Končalo se je brez bušk in ledu tokrat nismo potrebovali.

Na vseh srečanjih sem »deklica za vse« od začetka in do konca; vedno prva pridem in zadnja odidem. Toda brez vedno ustrezljivih pomočnikov nikakor ne bi zmogla izpeljati vsega, zato se vsem še enkrat zahvaljujem za vso nesebično pomoč:

Slavku in Mirjam, ki skrbita za glasbo, Tomažu in Marinu, zadolženima za varno vožnjo, ob pomoči vseh izposojenih voznikov, Vesni, Andreji, Saši, Darinki in Pavli za pomoč članom, pomoč v kuhinji in strežbi, Milanu, Binetu in Tomažu za vrtenje okrog žara, Jani, Anji, Sabini in Kajji za pomoč pri strežbi in v kuhinji ter Bojanu za Bingo. Zahvaljujem se tudi našemu predsedniku Gregorju, ker skrbi, da lahko vse skupaj tudi finančno izpeljemo ter za zadostno število preskrbljenih kombijev.

Upam, da sem omenila vse. Če sem koga izpustila, se iskreno opravičujem, saj na srečanjih sodeluje zares zelo veliko ljudi.

Pa ne pozabite na 20. december, ko se zopet srečamo na tradicionalnem novoletnem srečanju v Kongu, kjer bo zopet veselo.

**Juhu, december je tu ...**



Jože Globokar

## Kljub slabi napovedi smo imeli lep dan

**Društvo je za člane, svojce in sodelavce v začetku junija pripravilo spomladansko srečanje.**

**D**ruštvo je za člane, svojce in sodelavce v začetku junija pripravilo spomladansko srečanje, medtem ko je 20. septembra potekalo tradicionalno jesensko srečanje. Kot se za september spodobi, je bila sobota že nekoliko hladnejša, temu primerna je bila udeležba. Ampak v letu, prepolnem deževnih dni, smo se navadili, da je vse mogoče. Tudi to, da jutro napove prelep jesenski dan.

Nekoliko bolj »korajžni« smo si, medtem ko se je dopoldan prevešal v popoldan, ogledovali varovance ljubljanskega živalskega vrta. Ste vedeli, da so Živalski vrt Ljubljana ustanovili leta 1949 in so prve kletke namestili v središču blizu današnje RTV Slovenija? Leta 1951 so živalski vrt preselili na današnje območje pod Rožnik s skoraj 20 ha površine ter je del zaščitenega krajinskega parka Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib. Pred vhodom vanj stoji mogočen kovinski kip bika, delo kiparja Janeza Boljke. Dodajmo, da je letošnji februarjski žled povzročil ogromno škode in sta skozi podrto ograjo pobegnila risa.

Zanimivosti o številnih živalskih vrstah sta nam ob ogledu predstavila vodiča Yvonna Knap in Klemen Kisovec. Ja, veliko zanimivega smo videli in poučnega slišali. Če odmislimo žuželke, vrt premore okrog 500 živali, ki pripadajo 119 vrstam in 14 pasmam. Uvodoma smo spoznali krotko

grlico, nato še prijaznega rdečega ameriškega goža, ki so si ga nekateri celo ovili okrog vratu.

V živalskem vrtu z živalmi pripravljajo različne dogodivščine. V času našega obiska so pripravili dan mačje pande. Ta vrsta je v naravnem okolju Nepala in Indije močno ogrožena, ker človek uničuje njihov življenjski prostor in jih lovi za hišne ljubljence. Ogledali smo si ljubko Šano in prisrčnega Maguja. Čeprav jih uvrščamo v družino zveri, se ta vrsta pand večidel prehranjuje z rastlinami. Kot zanimivost povejmo, da po deblih lahko plezajo z glavo navzdol.

Po ogledu živalskega vrta smo se napotili proti ribniku Ribiške družine Straža v Spodnjih Gameljnah, kjer so nam kuharji Bine, Milan in Tomaž pripravljali dobrote na žaru. Osebne asistentke, ki sicer skrbijo predvsem za naše najtežje gibalno ovirane tetraplegike, so urno poskrbele, da so dobrote našle pot do »uporabnikov«.

S pozdravno dobrodošlico predsednika Gregorja Gračnerja je sledilo družabno srečanje z vedno privlačnim Bingom. Tokrat je bilo še posebej zanimivo. Kljub številnim prodanim kombinacijskim listkom je kot po tekočem traku prve tri nagrade pobral Milan. Naposled se mu je pred predzadnjim in glavnim dobitkom le

ustavilo. Bingo – 104 € (izkupiček prodanih lističev) je šel v prave roke, in sicer k Nadi Begič iz Kočevja. Ne smemo pozabiti ganljivega recitala žene našega člana Nine Jakupovič, posvečenega vsem nam, še posebej pa možu.

Že v dopoldanskem času so se ob ribniku Ribiške družine Straža v ribolovu s plovcem pomerili ribiči para- in tetraplegiki iz petih društev. Zmagala je ekipa DP Prekmurja in Prlekije, druga je bila kombinirana ekipa DP jugozahodne Štajerske, tretja ekipa DP severne Štajerske, četrta ekipa DP Istre in Krasa ter peta ekipa ribičev organizatorjev DP ljubljanske pokrajine. V posamični konkurenci je zmagal Gašper Peček (NM), ki je ujel 3,63 kg rib, drugo mesto je osvojil Slavko Dunaj (MS, 2,42 kg), tretje Rudi Centrih (CE, 1,37 kg). Ulov bi bil zagotovo večji, če voda ponoči ne bi odnesla pregrade in z njo veliko rib.

Druženje smo nadaljevali ob sproščenem klepetu in izmenjavi izkušenj ter ob dobri glasbi, za katero sta poskrbela Slavko in Marino. Namesto zaključka le to, da so bile vse organizacijske niti tudi tokrat v rokah Mojce in njenih pomočnikov.

“ “ *Doma  
moj kazalec obvisi  
v praznem*  
(Darinka Slanovec)

Jože Globokar

## Tkanje prijateljstev, ki bogatijo življenje



**V Domu paraplegikov v Semiču so 5. septembra tuji prostovoljci, mladi člani pokrajinskih društev Zveze in nekaj mladih invalidov drugih organizacij zaključili XI. tradicionalni tabor. Ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije sta ga pripravila Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine in Zavod Voluntariat.**

**N**a tokratnem taboru so naše člane spremljali: Aleksandra Nepelska in Magdalena Shiatko s Poljske ter Mary Ryan, Robert Jennings in Tom Higgins z Irske; Mary in Robert sta invalida.

Prostovoljci so našim članom predstavili svoje države in jim v času tabora skuhalo nekaj nacionalnih jedi. Naši člani so jih najprej seznanili s poškodbo hrbtenjače in vzroki, ki so jih prikovali na invalidski voziček, nato pa so v idiličnem Semiču družno preživeli osem pestrih dni, prepolnih zanimivih dogodkov in izpopolnjevanja v znanju angleščine, ker so se bili prisiljeni sporazumevati v tem globalnem jeziku. Kot se za delovni tabor spodobi, so udeleženci tabora sami skrbeli za kuho, red in snago, generalno so očistili naš dom v Semiču, načrtovano pleskanje že malo dotrajane drvarnice pa jim je preprečilo deževno vreme. Naši nekdanji osebni asistentki Zdenki Hribar se lahko zahvalimo,

da so se tabora udeležili tudi tetraplegiki, saj jim je pomagala pri osebni negi in osnovnih življenjskih potrebah.

Zvesti tradiciji so obiskali Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Gostoljubni Dolenjci so jim pripravili lep sprejem in poskrbeli, da so se deževnemu dnevu navkljub pri njih prijetno počutili.

Predzadnji dan so namenili celodnevni izletu. Najprej je bil na vrsti obisk prestolnice, kjer sta jim dobrodošlico zaželela župan MOL Zoran Jankovič in mestni svetnik Sašo Rink, sicer član DP Ljubljanske pokrajine. Po ogledu ljubljanskih znamenitosti so se napotili v kraški biser – Postojnsko jamo. Odveč je dodati, da so bili ob pogledu na podzemna čudesa in stvaritve narave izjemno navdušeni. Tudi s pomočjo tujih prostovoljcev se bo glas o lepotah Slovenije razširil izven naših meja.

Še zaključni in poslovilni večer in napačil je dan slovesa z lepimi spomini na stkana prijateljstva ter bogate življenjske izkušnje.

Omenimo še, da bi letošnji tabor zaradi pomanjkanja finančnih sredstev skorajda odpadel. Na pomoč sta nam priskočila Zavod Voluntariat in Mojca Cej, ki je 16. avgusta v kulturnem domu v Šempasu organizirala dobrodelni koncert v podporo taboru. V programu, ki ga je povezoval Nejc Furlan, so nastopili: Vokalna skupina Voluntariat, Matej Lackovič – kitara, Peter Lackovič – oboa, Eva Dolinšek – klavir, Tamburaški orkester Danica, Folklorno društvo Vipava, Moški pevski zbor Prijatelji, Andrej Orel, Rene Fajt – kitara, Eva Medved – citre. Pripravili so cvetober uspešnic znanih slovenskih in hrvaških izvajalcev, medtem ko je naše društvo in pomen tabora v Semiču na koncertu predstavil Rok Bratovž.





**Marja Koren****Robert Jennings**

**M**ednarodni tabor paraplegikov je priložnost, kjer se združita prijetno s koristnim in tako skupaj preživimo razgiban teden. Letos smo se namenili generalno pospraviti in počistiti hišo ter urediti okolico. Zelo samoiniciativni in zagnani prostovoljci so veliko večino dela opravili sami, zato smo se udeleženci tabora nekajkrat ponudili, da pripravimo kosilo.

Čez dan so potekale različne aktivnosti, zvečer pa smo se družili ob kitari ali ob igranju družabnih iger. Prostovoljci, ki so se udeležili tabora, so prišli z Irske in Poljske. Poleg uživanja v njihovi tradicionalni kulinariki, irski kavi in drugih dobrotah smo se veliko naučili tudi o njihovih državah in kulturi na mednarodnem večeru, kjer se je vsaka država predstavila z značilno glasbo, hrano in pijačo.

Da bi bili tudi prostovoljci deležni lepote Slovenije, smo jih peljali na ogled Postojnske jame, v Novo mesto ter na voden ogled po Ljubljani.

Sama se običajno, če lahko izbiram med počitnicami ali taborom, rajši odločim za tabor ali kakšen podoben mednarodni projekt, saj se poleg zabave naučim tudi veliko novega ter stkem številna mednarodna prijateljstva, ki bogatijo moje življenje.

**I**n august this year I was lucky enough to get a chance to travel from my home in Dublin Ireland to Semic in Slovenia to take part in a volunteer opportunity with the SCI (Social Civil International), the details of this particular project interested me as it was to do with the social and independent lives of Adults with significant physical disabilities. As I am a 41 year old male with Spina Bifida & Hydrocephalus I knew it would be of great benefit to see how disability is dealt with in other European countries such as Slovenia. The society of paraplegics of Ljubljana region was the host organisation for this project and me and my co volunteers from Ireland were greeted very warmly at the airport and brought to temporary accommodation for the night. Next morning we were collected and brought to the association's headquarters in Ljubljana to meet the rest of the group that we would be travelling with to Semic. The journey took around an hour and a half and by the time we got to the small village and our accommodation for the week we were all getting on very well with each other.

For the first few days we spent time getting to know each other and the three of us from Ireland and two Polish girls got a feel of what was expected of us as volunteers in a very relaxed atmosphere. I got on well with everyone and even though I am disabled myself I was learning different things each day about the group and how each member deals with similar but very different challenges in their daily lives. Rok showed us video of wheelchair rugby and how each team member plays their part of the team in a very gruelling and physically challenging sport.

During the week we went to a small town called Novo Mesto, meaning New town in English, there we spent time in a centre run by local branch of the spinal injury association meeting many of the members living in the area. It was great to meet them all. The two other trips were a sightseeing tour of Ljubljana and a trip to and the most memorable train ride through the Postojna caves.

The main interest for me was meeting so many different people having great fun and looking out for each other. I met a lot of very interesting and friendly people some of whom I now keep in contact through the internet.

I feel no matter what your situation is in life, it is important to broaden your scope of contacts with different people because its only by sharing experiences and ideas that we can help one another and learn from each other and this project certainly achieves that goal.



Marjana Lavrin

## Ura v Semiču ne tik-taka

**Končno! Pogrešala sem naš časopis IZZIV, kljub temu da moram svoje možgane znova naoljiti in jih spraviti v pogon, da se bodo misli pretočile v stavke. Moram priznati, da me morajo urednice vedno priganjati in opominjati, da se čas za oddajo članka izteka, saj ga napišem vedno v zadnjem trenutku ali pa z njim celo zamujam.**

**N**aša sekcija še vedno vztraja; ja, vztrajanje je lepa ženska čednost. Naj vam zelo na kratko predstavim naše delovanje. Na začetku vsakega leta si okvirno pripravimo program, kaj bomo delale in kam bomo šle, četudi potem naknadno kaj dodamo in spremenimo. Na društvu se srečujemo dvakrat mesečno – to so naše srede, takrat izdelujemo unikatne izdelke in seveda klepetamo. Vsem nam – upam – to druženje veliko pomeni, saj se srečujemo že polnih devet let. Navadile smo se družno praznovati rojstne dneve članic, takrat je še posebno veselo. Najprej, po prihodu na društvo, si privoščimo kavico, nato se začne garanje (hahaha), ne, čisto zares delamo! Konec maja vsako leto v Semiču pripravimo enotedensko delavnico. Letos sem bila prvič in upam tudi zadnjič zgrožena, ko sem zagledala »štalo« ob prihodu, saj se pred čim podobnim doslej še nismo znašle. V hiši in pred njo je bilo vse umazano in razmetano, a bom podrobno-

sti rajši izpustila. Najprvo smo morale vse pospraviti in pomiti. Na srečo nas je spremljala prostovoljka Zdenka, nekdanja asistentka na društvu. Moram jo pohvaliti in se ji še enkrat zahvaliti za vso pomoč. Zvečer smo si naredile načrt dela. Imele smo tudi nekaj obiskovalcev, tako se je lepega dne prikazal občinski svetnik ter zunaj stoječim članicam predaval o volitvah: in to na dan volilnega molka! Bajе so se dobro zabavale. Sosedje so nadvse prijazni in so nas crkljali, tako da so nas oskrbovali s pridelki s svojih vrtov: solato, jagodami ... gospodinje pa še s sladkimi dobrotami, ki so jih spekle, ni nam bilo hudega, mar ne?! Tudi letos sta se nam pridružili članici dolenjskega društva Anica in Branka, ki sta z nami ostali nekaj dni. Zame je druženje v Semiču nekaj posebnega, ker nam ura nič ne tik-taka.

Naša sekcija sodeluje še na drugih področjih, glavna »krivka« pa je Vlasta Rebek od NORME 7. Vzpodbudila nas je k literar-

nemu sodelovanju na različnih prireditvah in smo se po njeni zaslugi prelevile v recitatorke na slikarskih otvoritvah ali razstavah, recitalih različnih ustvarjalcev, literarnih maratonih, najbrž sem kaj celo pozabila omeniti. Naj vas spomnim, da je letos na literarnem maratonu v Ajdovščini naša članica Urška prejela nagrado v natečaju za najboljšo basen. Ja, v naši sekciji nikoli dolgo ne vlada zatišje, vendar vsega ne morem opisati v enem članku, sicer bi bil predolg. Ojoj, tega ne smem izpustiti! Zadnji mesec še posebno garamo, »priganja« nas Zehida, ki vodi delavnice. Kaj na njih počnemo? To naj zaenkrat ostane skrivnost, obljubljam pa vam presenečenje!

Konec bom posvetila »svojim« ženskam. HVALA, DA STE TAKŠNE, KOT STE. Ostanimo še naprej skupina, vesele, delavne in pa – seveda – glasne.

Preberite si tudi vtise nekaterih članic.





MIJA JEZERŠEK

Z veseljem sem v letu 2005 sprejela vabilo za sodelovanje v ženski sekciji in se takoj prijavila. Rada prihajam na sestanke, saj mi druženje veliko pomeni. Zelo sem zadovoljna, kadar naredimo koristne izdelke ročnih spretnosti. Veliko mi pomeni tudi, če se odpravimo na kakšno kulturno prireditev ali izlet, kot smo npr. obiskale Pacug ali Semič, na delovne počitnice vključno s krajšim izletom v bližnjo okolico. Zahvaljujem se pobudnicam in vodjama – tu mislim tudi Ano, ki je začetnica ženske sekcije.



MATILDA ŠALAMUN

V drugi polovici septembra smo se članice ženske sekcije pri Društvu paraplegikov ljubljanske regije spet srečale. Ker živim sama, so mi štirinajstdnevna srečanja, katerih se udeležujem že več let, še vedno dobrodošla sprememba.

V skupinici, ki je že nekaj let v isti sestavi, je tudi kavica bolj dišeča, še posebej, če jo skuha in postreže Ana. Smeh in pogovor v družbi je dragocen zaklad, tako da nas mora Marjana večkrat opomniti, čemu smo se pravzaprav v prostorih društva zbrale. Še vedno rada kaj naredim, čeprav mi ne gre več tako od rok kot pred leti.



MIRA RACMAN

V ženski sekciji sodelujem že vse od ustanovitve. Čeprav vedno malo zamudim in se mi dozdeva, da ostale članice zato malo zmotim pri delu, se sredinih popoldnevov veselim, saj ob sproščenem druženju ustvarimo tudi lepe izdelke, s katerimi predstavljamo naše društvo.



## Zbrala in povezala: Janja Rak

### Sviloprejka besed

Z Darinko sva se kar nekaj časa dogovarjali za klepet ob kavi. A najina kazalca na uri se tokrat nista poklopila. Včasih se najini poti nenadejano križata v Kamniku, kar tako, mimogrede, in vedno si obljubiva, da se bova v najkrajšem času srečali. Ampak žal –

Vem, da bova to nadoknadili, saj čutiva, da si imava kaj povedati. Ne vem pa, če bova izdali, o čem bo tekel najin pogovor. Mor-da »o levih, ki ne znajo francosko«, ali pa »drevesih, ki ne sanjajo« – Kdo ve?!

A brez skrbi, ne boste razočarani. Objavila bom njen sestavek življenjepisa, ki ga je poslala. In prelepo zgodbo o Mali princesi. Pa njen haiku, ki je bil prvonagrajen na 13. mednarodnem natečaju haiku poezije, Apokalipsa 2011. Darinka pesmi objavlja predvsem v periodičnem tisku in na radiu. Sodelovala je pri prevodu izbranih liričnih besedil Phila Bosmana v slovenščino, Ne pozabi na veselje (1996). Leta 1998 je prejela nagrado na I. literarnem natečaju Mohorjeve družbe Celje in Radia Ognjišče. Je ena izmed štirih avtorjev slovensko-nemške pesniške zbirke Most na drugi breg (1998) in ena izmed petih avtorjev slovensko-makedonske pesniške zbirke Nemirna misel (2004). Samostojno se je predstavila s pesniško zbirko Sled angelov (2003). Skladatelj in dirigent prof. Milivoj Šurbek je uglasbil več njenih pesmi in jih uvrstil v koncertni program KMZ Lek.

Pssst, čas je, da spregovori ona, Sviloprejka ...

## Darinka Slanovec

### Mala princesa

**M**ed vsemi otroki v bolniški sobi je, kot bi bila sama sredi sveta. Leži na postelji in bere. Zamaknjena je v knjigo. Za črnimi črkami trka na neko skrivnost, da bi se ji razkrila. Poslušaj glas, ki je tako zapeljiv, da zadrži dih, ker bi ga rada natanko slišala ... Rečem si: Ne bere, da bi si zapomnila, ne tako kot v šoli. Bere, kot vdihujemo vonj cvetoče sivke ali španskega bezga.

Ime ji je Vesna. Ima dolge črne lase kot slap čez rame. Dolge ure prebije pri knjigah. Besede in stavke požira z očmi in z usti, včasih tudi s prstom. Včasih dvigne glavo, pogleda ven. Vidi prometno ulico, po njej hitijo ljudje. Vidi majhen park s platanami na drugi strani ulice. Zazre se v sinje modro nebo, po njem jadrajo prosojni beli oblaki. In se vrne h knjigi.

Že ves mesec je v tej bolniški sobi. Nikoli ne odide iz nje, še ne more. In zelo se boji najkrajše vožnje z rešilnim avtom. Vendar potuje: v domišljiji in sanjah. In veliko potuje. Na njeni omarici se kopičijo zgodbe z različnih koncev sveta. Ko bere, v domišljiji zapusti bolniško sobo. Gre, kamor se ji zljubi. To je njena svoboda. Iz Ljubljane gre v dolino Trente, iz doline Trente v Ameriko, iz Amerike v Indijo, iz Indije na Švedsko, s Švedske v Afriko ... Nobenemu kraju ne pripada in nobenemu letnemu času.

To mi je odkrila neko pomladno popoldne, ko je bila v sobi spet čisto sama. Tako se je začelo.

»Ljudje, ki tako potujejo, gredo dlje kot okoli sveta«, sem rekla in ji ponudila mandarino. »Dobra je. Vitamine potrebuješ«, sem ji prigovarjala in sedla k njej na rob postelje. Vzela je krheli mandarine in z očmi pokazala na knjigo, ki jo je pravkar odložila na posteljo poleg sebe, ne da bi jo zaprla.

»Mali princ. Že drugič jo berem,« se je nasmehnila.

Mali princ je silna knjiga; bolj resnična je od pravljic, kajti to je knjiga za hudo lakoto – po prijateljstvu in prostosti. Te lakote ne poteši nobena jed, ah, nikoli ne obmolkne ta globoka lakota po tistih, ki jih imamo radi ... Na pol zvijačno je prišla med njene štiri stene več kot sto kilometrov daleč od njenega doma. Kar na lepem, čez noč se je naselila vanjo. Skupaj z njo pa je molče prišla ljubezen do branja. Da, medtem ko leži tu, kjer zdravniki rešujejo njeno ranjeno telo, da bi bilo spet takšno kot prej, preden se je avto z vso silo zaletel vanjo na prehodu za pešce ...

»A veš,« je resno uprla vame svoje velike zelene oči – take so, kot da je v njih naš travnik, me je prešinilo –, »a veš, da je avtor Malega princa tudi doživel nesrečo. Bil je pilot in je z majhnim letalom sam letal po Afriki. Enkrat se je letalo med letom pokvarilo, da je moral zasilno pristati v Libijski puščavi. Resno. To je bilo resnično.«

»Aha,« sem prikimala. »On v Libijski puščavi, ti pa tukaj. Bolnišnica je puščava. Tu je pust čas. Puščava, a ne?«



»Tako se mi zdi, ja. Pa nočem težiti, razumeš?«

»Razumem,« sem prikimala in ji vneto rahljala blazino. Znenada se je narahlo s konico prsta dotaknila konice mojega nosu, pojma nimam, zakaj, in zelo prijazno šepnila:

»Kaj pa boš ti s tem?«

»S čim?« sem se začudila.

»No, s to rečjo, ki jo razumeš?«

Nisem odgovorila, nič nisem rekla, nisem vedela, kaj naj rečem. Vprašanje mi je padlo na glavo kakor slap vode in se mi razlilo po obrazu, da sem zardela. Jasno, ona hodi in hodi skozi svojo puščavo – ne jaz. Zelo tesno je tukaj, pretesno za njene želje po svobodi, odkrivanju, igranju. Cel besede so stisnjene in tako trde, da jih ni moč vzljubiti. Kako ne bi vedela! To sem seveda vedela. Ampak ...

»Res je lepa ta knjiga,« sem rekla po dolgem premolku in s prstom nekaj risala po beli platnici.

- . -

Obraz se ji obarva rožnato, ko mi pripoveduje o malem princu. Večkrat govori o njem. Deček zlatih las in globokih misli, ki je prišel z nekega majhnega planetoida, da bi si na Zemlji našel prijatelje, jo je čisto prevzel. O njem govori kot o svojem najboljšem prijatelju. Včasih reče, na primer:

»Bistvo je očem nevidno. Če hočem videti, moram gledati s srcem, mi je rekel mali princ.«

Ali: »Ta stvar je zelo lepa. Nikoli prej nisem tako občutila. Srce mi noro razbija.«

Ali: »Nebo je nocoj čudovito jasno in zdi se mi, da zvezde ne žarijo samo na zemlji.«

Rečem ji: »Ti mi kažeš svet dosti lepši kot vsi časopisi in televizija. Ti si mala princesa. V tebi ponoči zvezda sijje.«

Čutim: Govorica otroštva je to, preprosta igra. Izreka srebrnkaste besede, sijoče in žive. Gre se igro, ki zdravi. Vanjo vstopim skozi njen glas, ki mi pripoveduje. Vse stvari – vse muke, vse noči in vse vzdihne – daje v darežljive roke sanj in domišljije. Bolečino spreminja v svetlobo.

Poslušam jo, ko pripoveduje o svojem življenju, in jo gledam, ko mi sporoča, kaj se ji odkriva. Vase potujem, grem v svoje življenje, govoricu otroštva poslušam v svojem srcu. Ničesar ni bliže svobodi kot igra, si rečem. Zelo majhna je razlika med to igro in svobodo. Tako zelo majhna, da je za trenutek ne občutim več. Poslušam deklico, kako pripoveduje: moja puščava, moj princ sinjega neba. In zelo mi je všeč njena radostna gibkost razmišljanja. Ko jo vidim, vsakič znova pomislim: Njena misel leti kot ptica pod nebom. Njen duh je svoboden kot ptica.

- . -

To pomlad vsak dan prihajam k njej, med uro večerje in uro spanca. Sedim vedno na istem stolu, ona meni nasproti. Z menoj spiše še eno skodelico čaja. Tu, med čajem in spancem, prebiva v šibki svetlobi mala princesa – desetleten otrok si sam skrbi za zgodbo, ki je potrebna, da dospe od jutra do večera, od večerje do spanca, od te ure do naslednje ...

*(op.: Mala princesa je prvotni naslov te zgodbe, ki je bila pod naslovom Domišljija prvič objavljena v knjigi Svoboda na izpitu, Jasa 2010)*



## Nekaj utrinkov iz biografije

Moj vsakdan je zaznamovan z boleznijo in s tem, kar je ta prinesla s seboj: predvsem bolečino in odvisnost od pomoči drugih.

Zbolela sem – gre za neustavljivo bolezen sklepov – ko sem bila stara 10 let in kmalu je postalo jasno, da bo kljub zdravljenju bolezen ostala in napredovala. Pri 20-ih sem prišla na invalidski voziček. Študij angleškega jezika sem prekinila in nikoli dokončala. Ni šlo. Načrti in sanje o tem, kako bom živela, kaj bom delala in kaj vse bom v življenju dosegla, so se sesuvali eden za drugim. Prilagajala sem se. Hotela sem biti zdravnica, potem učiteljica, potem prevajalka, potem pisateljica ... Nič od tega ... Ampak je krasno, ima to tudi prednost: sem dosti bolj svobodna v izbiri tega, kaj bom počela.

Prisiljena sem se vsakodnevno soočati z dejstvi:

- da brez tablete proti bolečinam ne moram niti sedeti.
- da ne morem sama opravljati vseh tistih nujnih opravil, ki bi jih morala, da bi lahko živela samostojno.
- da so občutki nemoči neprijetni in si jih ni lahko priznati. To stanje je namreč neposredno povezano s prošnjami za pomoč. Prosim za pomoč in sprejemati pomoč ni nič manj težko kot pomoč dajati, še posebno če to stanje kar traja in traja.

Ampak hočem reči to: Če brez pomoči drugega ne moreš preživeti niti enega dneva – potem si res ne moreš lastiti zasluge za to, da nekdo vztraja ob tebi in ti stoji ob strani in ti dan in noč streže. In če kdo to vendarle počne, to ni samo po sebi

Darinka Slanovec

## Ironija na pepelnično sredo

Okoli božiča sem dobila vabilo. Prijazen fant z izklesanim telesom se mi je ponudil, da mi je na razpolago kot osebni trener za individualno vadbo, brezplačno, v velikem fitnes centru v Ljubljani. Ideja se mi je zdela imenitna, navdušila me je in me prevzela. Ravno prav, kot naročeno: okrepila si bom telo, šibke mišice mi slabo podpirajo hrbtenico, ki močno boli, trenerjev nadzor me bo milo prisilil k vztrajnosti, ki sem jo zadnji čas preveč zanemarila. Opisala sem mu svoje zdravstveno stanje. Dejstvo, da sem na invalidskem vozičku nikakor ni ovira, sva rekla, moje šibko telo s poroznimi kostmi pa bo treba jemati skrajno resno, seveda. Dogovorila sva se za datum.

A se nisva srečala. Na dogovorjeni dan je bil moj trener nujno zadržan zaradi tragičnega dogodka v družini.

Jaz v fitnes centru! Kdor je slišal o tem, se je nasmejal: da si mene ne more predstavljati tam. Večina me v tej vlogi ni mogla videti zaradi moje telesne šibkosti. Ampak, prav: tiho sem se smejala sama sebi, glasno sem se smejala z njimi, saj se nisem jemala preveč resno. Če nič drugega, se bom vsaj malo igrala. Igra ne rabi ničemur, igranje je čudovito nekoristno, tako kot veselje. S prijaznim trenerjem sva se dogovarjala za nov datum. Gostoljubja ne gre kar tako zavrniti. Prepričana sem: bolečina sveta je v zavrnitvi gostoljubja, ki je sveti ogenj ...

Taka sem se na pepelnično sredo nenadoma znašla na Travmi v UKC v Ljubljani. Pri nepredvidnem gibu sem si zlomila nekaj hrbteničnih vretenc, doma. Uganka sredi belega dne. Ne jaz ne kdo drug ni mogel nič pri tem. Pok kosti je odločil o vsem. Slišalo se je kot pok malo debelejšje suhe veje. Odmeval je po vsem telesu in priklical odsotnost, ki me je

**V svilo prede svoje besede. So gladke, tekoče, polzijo skozi možgane, ko zasanjano bereš njeno poezijo. Izbrušenost verzov in prefinjenost občutenja –**

**Vesela sem, da Sviloprejki nisem postavljala vprašanj. Kajti njeni odgovori so pomembni. Ne jaz –**

**Darinka, hvala za prečudovite prispevke, mene si presunila v dno srca. Upam, da bodo tako čutili tudi bralci Izziva in z menoj delili kurjo polt, ki me oblije vsakič, ko ponovno preberem vsako tvojo Zgodbo. Ne zdi se mi, da si s tega Planeta. Ampak prihajaš nekje od daleč. Morda pa ravno s tiste Zvezde, ki ponoči v »Mali princesi« sije –**



vodila nekam na rob, ki bo za zmerom ostal brez besed.

Pok te kosti je odločil o vsem. Napotil me je v bolečino in mirovanje, na pepelnično sredo.

Ravno obratno od tistega, kar sem hotela, izrekala in načrtovala, je res. Šla sem proti prigodi v fitness dvorani, pristala sem na postelji v bolniški sobi. Kakšen obrat, kakšno neskladje! Ironija.

Ironija hkrati vidi, kar se je zgodilo in kar se ne bo, in ravno toliko pove, da se zgodba lahko začne. Zdi se, da je kot iskra za nezatno spremeno nevidnega v duši, za drobižek spanca, počitka, resnice. Dala mi je, kar ima najbolj dragocenega – svoj smeh. Zasmejala sem se eno dopoldne po viziti, na lepem, kot bi med staro šaro naletela na zaklad. Sosedu na posteljah ob meni sta me slišali. Nekaj je narobe z njo, nekam čudno joče, sta rekli. Menili sta, da jočem, ker nista mogli razumeti, kaj bi v mojem bednem položaju lahko bilo tako smešno. Pa saj tudi sama nisem razumela. To ni imelo nič opraviti z mojo voljo, z mojim hotenjem, z mojo izbiro. Bala sem se, precej.

Ta smeh me je obiskoval nekaj dni, na trenutke. Kot iskra ali pljus svetlobe, ki je prišel od daleč skozi ozko okno v visokem zidu. Pogled na neskladje med pričakovanim in realnim me je spravljal v smeh, neverjeten, nenavaden, banalen! Vendar vse to čudno početje ni bilo nesmiselno razvedrilo, danes to vem, pomagalo je, da se nisem preveč prestrašila svoje bede. In odprlo prehod od banalnega dogodka do pomembnih vprašanj.

Zdaj sem v napornem obdobju, kot da sem sredi odraščanja. Tista kost pod mesom, kar sama se je izbrala, ne pripusti vase miru in počitka. Z bolečino gledam, kako vstaja dan in kako se temni, poslušam tišino, ki je v tišini. Z Bogom si dam opraviti.

Trenerju sem sporočila, kaj se mi je zgodilo. Če bi se to zgodilo med najino vadbo, bi z mosta skočil, je rekel.

umevno. S čim si lahko zaslužiš to, da te nekdo vsak dan nežno pokliče po imenu? S čim si lahko zaslužiš to, da te nekdo vsak dan umije in obleče, ti skuha, ti prinaša stvari, ki jih potrebuješ? Hodi s teboj k zdravnikom, te obiskuje po bolnišnicah in zdraviliščih? Te čaka do pozne noči, da prideš domov, ko si s svojo družbo zunaj ... Ni samo po sebi umevno, da nekdo ponoči bedi zaradi tebe, ker te telo boli in je kot ohromelo in se sam ne moreš niti obrniti v postelji ... Ni samo po sebi umevno, da nekdo vse to počne zastonj in brez pričakovanja povračila. Takšni so bili moji starši, dve tetki in stric, pri katerih sem živela. Ob njih se mi je neki dan zjasnilo: to je in takšna je brezpogojna ljubezen.

Da, seveda, tudi kasneje sem srečevala takšne ljubeče ljudi, sorodnike in prijatelje, in še jih srečujem.

Ta izkušnja me je močno zaznamovala in mi v precejšnji meri oblikovala življenje. Po eni strani me je okrepila za življenje, kjer nikoli ne zmanjka problemov, in me odprla za izzive. Po drugi strani me je zmehčala, da čutim ljudi.

Morda je moje ključno spoznanje to: ta izkušnja mi vitalno kroji življenjsko okolje, v katerem prebivam. Zame je to bolj resnično kot mnogi podatki. Govorim o hvaležnosti in hvaležnem spominu. V hvaležnosti dojemam svet drugače in tudi živim drugače.

No, to je moja osebna izkušnja, in prepričana sem, da nisem edina, ki jo izpostavljam.

Navadno govorimo o zgodovini, ko mislimo na vojno, na mir, na politično zatiranje, na strankarsko politiko, pa je hvaležnost osrednje vprašanje. Postavlja nas v odnos do vsega sveta. Daje nam občutek, da nismo izgubljeni v svetu. Odpira nas za zaupanje –





V prostorih FIHA je 15. decembra čarodej Gregor obiskal več kot 20 otrok. Med njimi je bilo tudi devet malčkov naših članov. Čarodej jih je s svojimi vragolijami spravljal v krohot, ob tem pa so mu otroci pomagali čarati in peti. Kasneje so vsi skupaj s pesmico o dedku Mrazu priklicali starega moža s sivo kučmo in belo brado.

Otroci so se ga razveselili, a kaj ko je že malce senilen dedek Mraz pozabil, zakaj je prišel. Hotel je kar oditi in jih pustiti praznih rok. Pa so ga mladi nadebudneži hitro opomnili, da jim je pozabil prinesiti darila. Dobri mož se je malce vzel v roke in nato prinesel ogromen zaboj daril. Obrazki so se razlezli v široke nasmehke, ko so zagledali kakšne velike pakete jim je letos namenil. Nestrpno so pričakovali in pogledovali, kaj se skriva v njih. Na koncu so dedku Mrazu obljubili, da bodo tudi naslednje leto spet pridni, zato naj jih zagotovo obišče.e.







Informativno glasilo Izziv DPLJ  
izdaja Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira  
FIHO in občine.

## Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:

Janja Rak

uredništvo:

Mirjam Kanalec

Gregor Gračner

Jože Globokar

Borut Sever

lektoriranje:

Janja Rak

oblikovanje:

Brane Pavšek

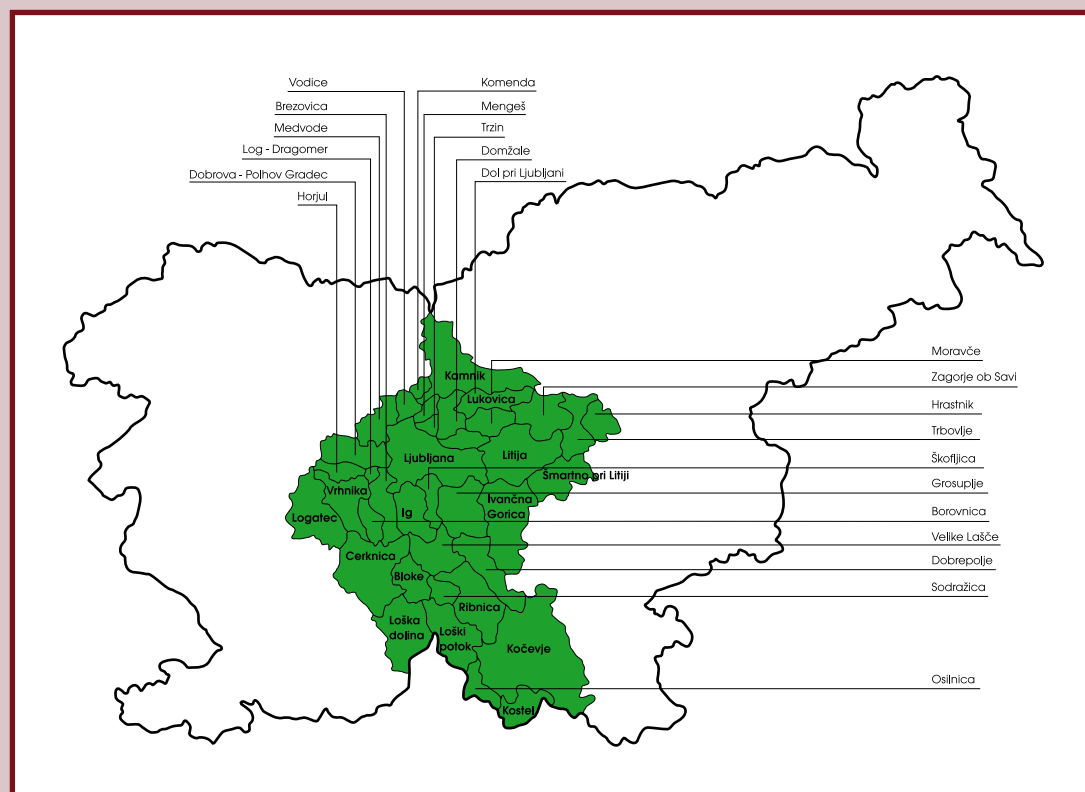
tisk:

PARTNER GRAF

zelena tiskarna d.o.o.

naklada:

700 izvodov



Izziv izhaja  
2-krat letno in ga  
prejemajo vsi člani  
brezplačno!

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine**

Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p.p.: 5922

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www.drustvo-para-lj.si

