




PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 175/DECEMBER 2023



Vsač dan posebej vzemi eno do dve
tretjini veselja in humorja.
Dodati je treba tri zvrhane
žlice optimizma,
žličko strpnosti, zrnce ironije
in šeepee obzirnosti.
Vse bogato prelij z ljubeznijo.
Pripravljeno jed okraši
še s šopki malih pozornosti
in z vedrino serviraj.

3. DECEMBER — MEDNARODNI DAN INVALIDOV

TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

KAZALO

4	UVODNE BESEDE	51	BARBARA MEGLIČ IN BOJAN LUKEŽIČ DRŽAVNA PRVAKA
4	KOLUMNA	51	JAKOB ŠKANTE LJ SEDMI NA BOCCIA TURNIRJU
5	DELO ZVEZE	52	NAŠI PARAPLESALKI ODLIČNI V PRAGI NA ČEŠKEM
5	NOVA STROKOVNA VODJA POSEBNIH SOCIALNIH PROGRAMOV ZPS	52	LARA NEDELJKOVIČ OSMA NA SVETOVNEM PRVENSTVU V PARAPLESU
6	TERAPIJE, KI ZMANJŠUJEJO RANE IN IZBOLJŠAJO CIRKULACIJO	53	ATV MOTORISTE JE SPREMLJALO SLABO VREME
7	DELOVNI SESTANEK ŠPORTNIH REFERENTOV ZA NOVO TEKMOVALNO SEZONO	53	JAKOB ŠKANTE LJ DRŽAVNI PRVAK V BOCCI
8	MREŽENJE	54	ATLETI ODLIČNI NA MEDNARODNEM PARATLETSKEM MITINGU
8	VSE, ČESAR NISTE LETOS PREBRALI	54	NAŠI ŠAHISTI NA TURNIRJU V BANJA LUKI
14	STROKOVNO	55	OGLAS
14	ZAGOVORNIŠKE NOVIČKE NA PODROČJU INVALIDSKEGA VARSTVA	55	SLAVIMO 170 LET - TRADICIJA, KI JE ZGOVOREN DOKAZ NAŠE KVALITETE!
16	V SREDIŠČU	56	KULTURA
16	SPREJEM PREDSEDNIKOV NA BRDU PRI KRANJU	56	DELAVNICE SO SI OGLEDALI UČENCI IZ OŠ BELOKRANJSKEGA ODREDA SEMIČ
18	DELO DRUŠTEV	57	TRGATEV IN OBIRANJE SADJA V UČNEM VRTU DR. DERGANCA V SEMIČU
18	IZ DEŽELE CVIČKA	58	IZ ŽIVLJENJA
22	GORENJSKE KAPLJICE	58	DOBRODELNA KATRA TUDI ZA ZVEZO PARAPLEGIKOV SLOVENIJE
24	MORJE, REFOŠK IN PRŠUT	60	AKCIJA NAJ JAVNO STRANIŠČE, AKCIJA, KI JE ZELO UPORABNA TUDI ZA PARAPLEGIKE
27	CELJSKI GROFI	62	OGLASI, ZAHVALE, V SPOMIN
30	KARANTANSKI KNEZI	62	V SPOMIN
34	LJUBLJANSKI ZMAJI	63	OGLASI
40	S PANONSKIH RAVNIC	64	ZAHVALA
43	IZ DOLINE SOČE	67	RAZVEDRILO
47	S TOTEGA EKA	67	KVIZ ZA RAZVEDRILO
48	ŠPORT	68	KRIŽANKA
48	NA 27. LJUBLJANSKEM MARATONU TUDI TRIJE PARAKOLEŠARJI		
49	ZAČELA SE JE 16. SEZONA NLB WHEEL LIGE V KOŠARKI		
50	FRANČEK G. TIRŠEK TRETJI NA SVETOVNEM PRVENSTVU		

Glasilo Paraplegik izdajajo Zveza paraplegikov Slovenije in njena pokrajinska društva: Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo paraplegikov Podravja, Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, Društvo paraplegikov Gorenjske, Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Društvo paraplegikov Istre in Krasa, Društvo paraplegikov severne Primorske, Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije in Društvo paraplegikov Koroške

Za Zvezo paraplegikov Slovenije: Dane Kastelic
Glavna in odgovorna urednica: Barbara Slaček
Uredniški odbor: Dani Globokar, dr. med., asistent fiziater, Jože Globokar, Dane Kastelic, Mateja Vodeb, Petra Medved, Mirjam Kanalec, Andraž Muljavec in Jakob Škantelj
Tajnica uredništva: Nevenka Švigelj
Lektorica: Brigita Seidl
Tisk: Tiskarna Evrografis, d. o. o.
Prelom in obdelava slik: Kreativna pika, d. o. o.
Avtor fotografije na naslovnici: Freepik.com

Kontakt uredništva: Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana, tel.: 01 43 27 138
GSM: 051 61 88 03
E-pošta: info@zveza-paraplegikov.si, zveza-paraplegikov@guest.arnes.si
TRR: 0317 0100 1146 571
Poštnina plačana pri pošti 2102.
Naklada: 2000 izvodov
Glasilo izide štirikrat letno.
ISSN 0351-9163



Glasilo je vpisano v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo. Programe in delovanje sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO). Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



05 NOVA STROKOVNA VODJA POSEBNIH SOCIALNIH PROGRAMOV ZPS

Uredništvo

Zveza paraplegikov ima novo strokovno vodjo posebnih socialnih programov Zveze paraplegikov Slovenije, Brigito Erjavec Škrbina. V intervjuju se nam je predstavila.



06 TERAPIJE, KI ZMANJŠUJEJO RANE IN IZBOLJŠAJO CIRKULACIJO

Brigita Erjavec Škrbina

Aparat za PVR- terapije se je vrnil na Zvezo paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana. Med časom obnovitvene rehabilitacije so se terapije izvajale v Pacugu, sedaj se bodo pa ponovno na sedežu ZPS.



14 ZAGOVORNIŠKE NOVIČKE NA PODROČJU INVALIDSKEGA VARSTVA

Matej Verbaj, pravne in kadrovske zadeve ZPS

V tokratni številki preberite o pripombah proti odvzemu dodatka za pomoč in postrežbo za uporabnike osebne asistencе, o tem, da so pravičnejše pokojnine za delovne invalide vedno bližje, o podani pobudi za pomoč pri volitvah, ter o osnutku Zakona o invalidnini za telesno okvaro, ki ga je pripravil NSIOS. Nenazadnje pa še kako smo uspeli s pobudo za uskladitev socialnih transferjev.



16 SPREJEM PREDSEDNIKOV NA BRDU PRI KRANJU

PR kabineta predsednice RS

Predsednica države Nataša Pirc Musar, predsednica Državnega zbora Urška Klakočar Župančič in predsednik vlade dr. Robert Golob, so 4. decembra 2023 ob mednarodnem dnevu invalidov na Brdu pri Kranju, pripravili tradicionalni sprejem za predstavnike invalidskih organizacij.



52 NAŠI PARAPLESALKI ODLIČNI V PRAGI NA ČEŠKEM

Jože Globokar

V Pragi na Češkem je slovenska ekipa paraplesalcev v začetku oktobra še zadnjič nastopila na mednarodnem tekmovanju pred svetovnim prvenstvom. Tokrat so poleg reprezentantov zaplesale tudi naše mlajše paraplesalke in si nabirale izkušnje. V ekipi sta bili tudi paraplesalki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, Lara Nedeljковиč in Brina Rogelj.



50 FRANČEK G. TIRŠEK TRETJI NA SVETOVNEM PRVENSTVU

Jože Globokar

Na 10. svetovnem prvenstvu v parastrelstvu za invalide, ki je v septembru 2023 potekalo v Limi v Peruju, je naš parastrellec Franček G. Tiršek v svoji paradni disciplini osvojil odlično tretje mesto. Spremljala ga je trenerka Andreja Gorjup.



58 DOBRODELNA KATRA TUDI ZA ZVEZO PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Aljoša Habjan

Dobrodelna pot katre se je začela z našim bivšim predsednikom države, Borutom Pahorjem, ki je ob zaključku predsednikovanja na dobrodelni dražbi prodal svojo znamenito katro, ves izkupiček pa namenil otrokom z rakom oz. Inštitutu Zlata pentljica, ter društvu Junaki 3. nadstropja. Kupci katre, bratje Fratar, so ponudili 60.000 evrov in kot novi lastniki dobrodelno akcijo nadaljevali. Odločili so se za dražbo z žrebanjem, s katero je lahko katrcu dobil kdorkoli, ki je doniral. Med potekom dražbe je katra prevozila celo Koroško. Po neverjetnem odzivu ljudi so zbrali kar 275.000 evrov. Na zaključnem žrebanju pa je g. Borut Pahor izžrebal listek z imenom Tomaža Habjana. Zbrani denar so razdelili Inštitutu Zlata pentljica, društvu Junaki 3. nadstropja ter Splošni bolnišnici Slovenj Gradec.

Vir fotografij:

1. arhiv ZPS, 2. kajori.si/rane-in-opekline 3. tbrnewsmedia.com, 4. Nebojša Tejič/STA, 5. onaplus.delo.si, 6. siol.net, 7. katrapomaga.com

SPOŠTOVANE ČLANICE IN ČLANI TER OSTALI BRALCI PARAPLEGIKA!

Nezadržno nam skozi namišljene bleščeče dni »veselega decembra« polzijo zadnji dnevi letošnjega leta. Zato so pred dobroto in sočutjem največkrat obljube o boljšem svetu, ki gojijo pri posamezniku in družbi največkrat nerealna pričakovanja. Naj nas vsaj zadnji teden v letu preveva duh božiča in medsebojnega spoštovanja, razumevanja, predvsem pa podarjanje svojega časa družini, najbližjim in prijateljem.

Poleg vseh lepih želja, ki smo jih prejeli ob mednarodnem dnevu invalidov 3. decembra na skupnem sprejemu s strani predsednice RS, predsednika vlade in predsednice DZ, smo na Zvezo paraplegikov Slovenije ob našem prazniku prejeli tudi poslanico predsednika DS in predsednice Sveta za invalide RS. Izrečenih je bilo veliko lepih želja, spoštovanja in vsega lepega, kar sede v uho. Upam, da se bo kaj od tega tudi uresničilo, zagotovo pa bo v proceduro s strani državnega sveta položena novela Zakona o volitvah v državni zbor, s katerim bo dana volilna pravica vsem državljanom, ne glede na obliko invalidnosti.

Obnovitvena rehabilitacija v domu paraplegikov in pogodbenih zdraviliščih Laško in Radenci je zaključena v skladu z javnim razpisom za leto 2023. Žal so bili roki izvedbe zelo kratki, kar je posledično pomenilo, da se ni izpolnila razpisana kvota prostih mest para in tetraplegikov. Na to bomo opozorili ministrico za zdravje, dr. **Valentino Prevolnik Rupel**, na prvem delovnem sestanku, ki nam ga je zagotovila ob srečanju na Brdu pri Kranju. Ker pa še vedno ni sprejetega podzakonskega akta (Pravilnika) glede



23. člena Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (ZZVZZ –T), ki paraplegikom in tetraplegikom daje zakonsko pravico do obnovitvene rehabilitacije, se bo ta v letu 2024 s sprejetjem Zakona o nujnih ukrepih na področju zdravstvenega varstva izvajala pod enakimi kriteriji in pogoji kot v letošnjem letu. Tako je opredeljeno v 43. in 44. členu predmetnega zakona.

Če pa pogledam s poslovnega vidika, je bila oddana prijava za program dela ZPS in društev za leto 2024 na FIHO, potekajo prijave na projekte različnih javnih razpisov in verifikacije posebnih socialnih programov za prihodnje leto. Z vso odgovornostjo zagotavljam, da je bilo enajstmesečno izvajanje posebnih socialnih programov uspešno, čeprav je bilo kar nekaj nepredvidenih izzivov. Z globalnega vidika na strategijo ZPS v prihodnje smatram, da je vse izzive mogoče rešiti, če seveda premišljeno načrtuješ, koordiniraš in racionalno porabljaš javna sredstva. Če pa si še obdan s sodelavci, ki so strokovnjaki

na svojem področju, predvsem pa vestni in poštene, je to neprecenljivo. Še posebej sem ponosen na njihovo veliko stopnjo lojalnosti do naše organizacije in to je največ, kar si kot odgovorna oseba lahko želim. Podobno mnenje lahko delim tudi do sodelavcev v lokalnih društvih, zato sem Vam hvaležen in ponosen.

Spoštovane bralke in bralci glasila Paraplegik!

Ob koncu leta 2023 vsem izrekam iskreno zahvalo za podporo in sodelovanje. Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil vsem zaposlenim in sodelavcem v ZPS in društvih paraplegikov, kajti brez vas ne bi bilo uresničenih številnih akcij in drobnih del v skupno dobro. Ogromno Vas je, ki ste nam stali in obstali pri uresničevanju našega poslanstva, se z nami veselili uspehov in nas bodrili pri neuspehu, podpirali s finančnimi prispevki preko dohodninske napovedi, donatorstva, sponzorstva ali kako drugače, hvala vsem skupaj in vsakemu posebej.

Spoštovane in spoštovani, naj vsem Vam zaželim, da bi v teh zadnjih dneh letošnjega leta v krogu svojih najdražjih doživeli lep, miren in blagoslovljen božič. Želim vam ponosno praznovanje dneva samostojnosti in enotnosti, v novem letu pa Vam iz srca želim veliko zdravja, miru, osebne sreče in da se vam izpolni vsa pričakovanja, v katera vlagate svojo energijo.

SREČNO!!!



Uredništvo | Pogovor s strokovno vodjo posebnih socialnih programov Zveze paraplegikov Slovenije, Brigito Erjavec Škrbina

NOVA STROKOVNA VODJA POSEBNIH SOCIALNIH PROGRAMOV ZPS

Prosim te, da se na začetku predstaviš.

Moje ime je Brigita Erjavec Škrbina. Odraščala sem v okolici Krškega, kasneje me je pot zanesla v Ljubljano, kjer sem delala in študirala, sedaj pa že deveto leto živim v okolici Grosuplja. Sem mamica dveh fantov, ki sta že oba šoloobvezna, tako da ni nikoli dolgčas. Kljub svojim rosnim letom ☺, letos sem dopolnila 40 let, sem se pred štirimi leti ponovno vpisala na študij, in sicer Menedžment v izobraževanju in socialni ter ga lansko leto tudi uspešno zaključila. Pri Zvezi paraplegikov Slovenije sem zaposlena od decembra 2018, kjer sem do letošnje jeseni delala na področju osebne asistencije.

Kaj je tisto, kar te odlikuje?

Zelo nerada opisujem samo sebe, a po mnenju sodelavcev sem natančna, temeljita, organizirana, vedno pripravljena pomagati in baje najbolj tehnično podkovan človek na zvezi ☺. Svoje delo jemljem resno in odgovorno ter se trudim po svojih najboljših močeh, da je opravljeno strokovno in pravočasno. Po naravi sem živahna, vedno za akcijo in kakšno potegavščino.

Kaj te je spodbudilo k prijavi na to delovno mesto?

Lahko rečem, da je to delovno mesto našlo mene in ker imam rada nove izzive ter spremembe, nisem dolgo oklevala glede svoje odločitve.

Vemo, da si že bila vključena v delo ZPS, zato bom vprašala drugače. V kolikšni meri si seznanjena s samo diagnozo?

V teh petih letih, odkar sem zaposlena v ZPS, sem imela priložnost njeno delovanje dobro spoznati, posledično sem seznanjena tudi z različnimi diagnozami, ki zaznamujejo naše člane. Se pa že več kot 20 let

srečujem z invalidnostjo tudi v osebnem življenju, tako da poznam različne plati invalidnosti.

Zveza paraplegikov na strokovnem področju sodeluje z veliko sorodnimi organizacijami, inštituti, ministrstvi ..., ki pokrivajo socialno in invalidsko varstvo. Kar velik delokrog. Si z vsem tem že seznanjena (morda od prej)? Predvsem me zanima, kako si boš organizirala delo?

Res je velik delokrog, z mnogimi organizacijami sem sodelovala že na področju osebne asistencije, druge pa spoznavam sproti, odvisno od delovnih nalog. Ker je delo res zelo raznoliko, si ga organiziram glede na trenutne prioritete in v skladu s planom dela zveze.

Kaj zajema tvoje delo in ali si se že privadila, priučila? So kakšne težave, je kaj posebej težko, te kaj posebej veseli?

V sklopu posebnih socialnih programov delam na področju socialne vključenosti, osebni asistenciji do 30 ur, kar pomeni, da sem na voljo članom za pomoč in razne informacije, pripravljam dokumentacijo za sprejem novih članov ipd. V moje delovne obveze sodi še organizacija usposabljanj, delo s prostovoljci, priprava in izvajanje posebnih programov preko razpisov in priprava poročil za financerje. Ker sem na tem delovnem mestu kratek čas, se zavedam, da se bo razsežnost mojih nalog sčasoma še bolj razširila, kar spoznavam že zdaj, saj se z novimi nalogami srečujem vsak dan.

Ker je v vsaki organizaciji zelo dobrodošel nov veter, mlade ideje, me zanima, ali kje vidiš možnost za izboljšave. Ali meniš, da bi bilo potrebno posebne socialne programe prevetriti?



Brigita Erjavec Škrbina (Foto: arhiv ZPS)

Ker sem na novem delovnem mestu šele kratek čas, v tem trenutku težko izpostavim kakšne konkretne izboljšave. Menim, da so naši posebni socialni programi dobro zasnovani, a imajo še ogromno potenciala za izboljšanje. Za uspeh moramo namreč slediti hitrim političnim, ekonomskim in drugim družbenim spremembam.

Tim zaposlenih ZPS je razmeroma velik. Kako si se ujela, vklopila? Kako so te sprejeli člani?

Na zvezi sem zaposlena že 5 let in z veseljem lahko rečem, da sem s sodelavci stkala res dobre odnose. Člani, ki sem jih imela do sedaj priložnost spoznati, so me sprejeli pozitivno.

Imaš morda kakšne želje, potrebe oz. vprašanje za nas?

Moja želja je, da bi se čim več članov vključilo v naše aktivnosti in si tako popestrili vsakdan ter da bi v meni prepoznali zaupanja vredno in toplo osebo.

Verjamem, da člani tebi in sebi želijo isto!

TERAPIJE, KI ZMANJŠUJEJO RANE IN IZBOLJŠAJO CIRKULACIJO

Na tem mestu bi vam radi sporočili, da se je aparat za PVR- terapije vrnil na Zvezo paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana. Med časom obnovitvene rehabilitacije so se terapije izvajale v Pacugu, sedaj se bodo pa ponovno na sedežu ZPS.

Naj vas spomnimo, kaj je PVR-terapija in zakaj jo priporočamo. To je neinvazivna in neboleča aplikativna terapija, ki zdravi, zmanjša ali odstrani simptome zmanjšane prekrvavitve. Med terapijo se od tri do sedemkrat poveča arterijski pretok krvi v spodnjih okončinah, ojača se oskrba tkiv s hranili, potrebnimi za obnovo ter tvorba novih arterijskih kapilar in mikro ožilja. Dvigne se pretok krvi, hkrati pa se izboljša tudi funkcija

živčnih vlaken, kar pozitivno vpliva na rehabilitacijo, saj pomaga pri celjenju kroničnih ran, zmanjšuje občutek mrzlih nog in splošno pozitivno vpliva na počutje. Rezultat PVR-terapije so dokazali na Inštitutu za klinično fiziologijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

V primeru, da imate kronično rano (preležanino, dekubitus), zaprosite osebnega zdravnika za napotnico za splošnega kirurga.

Tega izberite na Kliničnem oddelku za kirurške okužbe pri UKC Ljubljana, in sicer dr. med. Igorja Frangeža. On vas bo sprejel, pregledal in vas na vašo željo napotil na terapijo s CO2. V nasprotnem primeru kontaktirajte ZPS, kjer vam bo strokovna delavka Brigita Erjavec Škrbina (031/64 06 31, brigita@zveza-paraplegikov.com) predala vse informacije glede CO2 terapije.



Terapija, ki zdravi, zmanjša ali odstrani simptome zmanjšane prekrvavitve. (Foto: arhiv ZPS)

Lutfi Abdullahu | Nova športna sezona

DELOVNI SESTANEK ŠPORTNIH REFERENTOV ZA NOVO TEKMOVALNO SEZONO

V prostorih gostišča Zajčja dobrava so se 7. novembra 2023 na delovnem sestanku zbrali športni referenti iz vseh pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Delovni sestanek je pred novo tekmovalno sezono vodil vodja športa pri ZPS Gregor Gračner.

Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic** je povedal, da je šport ena izmed najbolj prepoznavnih dejavnosti naše organizacije. Hkrati je omenil fundacijo FIHO, ki namenja premalo sredstev za šport. Za konec je vsem športnicam in športnikom zaželel uspešno novo sezono.

V nadaljevanju sestanka so do besede prišli vodje športnih panog, ki so poročali o minuli tekmovalni sezoni. Vsi so poudarili, da je bila zelo uspešna in da je potekala po začrtanem urniku. Pri atletiki je bil predlog, da se v bodoče pred vsakim tekmovanjem tehta kije.

Sledilo je poročilo o odlični organizaciji in izvedbi 54. Hrovatinovega memoriala, ki ga je soorganiziralo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Poročal je vodja atletike **Janez**

Hudej in v poročilu omenil, da se je tekmovanja udeležilo sedem ekip, skupaj 80 športnikov, od tega kar 54 slovenskih, ki so tudi vsi tekmovali. 55. Hrovatinov memorial bo v letu 2024 soorganiziralo Društvo paraplegikov Gorenjske.

Nato je o udeležbi športnikov paraplegikov in tetraplegikov na državnih, mednarodnih in svetovnih tekmovanjih poročal strokovni sodelavec Zveze ŠIS-SPK **Žiga Kobaševič**. Poudaril je, da so športniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, krovno športno organizacijo Zvezo ŠIS-SPK na omenjenih tekmovanjih uspešno zastopali.

Gregor Gračner je pri udeležbi članov na mednarodnih tekmovanjih povedal, da je nekaj novih športnikov vstopilo v mednarodno konkurenco, poudaril je tudi, da je vidno opažen

napredek. Pripomnil je, da je nujno potrebno priložnosti dajati predvsem mladim obetavnim športnikom.

Po končanem poročanju o minuli sezoni so udeleženci usklajevali in pripravljali tekmovalni urnik 2023/2024. Pripraviti tako obsežen urnik je bilo zelo zahtevno.

Uskladiti je bilo treba vsa ligaška tekmovanja s po tremi ali štirimi krogi (atletika, košarka, kegljanje, streljanje, športni ribolov, šah ...), tekmovanje v Regionalni NLB Wheel ligi, mednarodna tekmovanja, svetovna in državna prvenstva, ki jih organizira Zveza za šport invalidov Slovenije, in različna društvena tekmovanja ter športna srečanja. Določiti je bilo potrebno še nosilce oz. soorganizatorje posamičnih tekmovanj in prizorišča.



Posvet športnih referentov pokrajinskih društev (Foto: Lutfi Abdullahu)

VSE, ČESAR NISTE LETOS PREBRALI

STRUNJAN–PORTOROŽ–STRUNJAN

Za prvi letošnji pohod smo se odpravili tja, kjer je vse fajn in preprosto lepo – na prelepo slovensko obalo. Sobota, 15. april, in prvi pohod vseh akcij odbora inPlaninec v letu 2023 je nudil pot iz Strunjana v 2,8 km oddaljeni Portorož. Na zbornem mestu je pohodnike pozdravil vodja pohoda Jurček, predstavil pot, posebnosti, pravila in časovnik pohoda. Skupino 245 pohodnikov je sestavljal krajevno pisan nabor iz Štajerske, osrednje Slovenije, Posavja, Zagorja, goriškega in tudi domačini iz obalno kraške pokrajine. Pisano je bilo tudi zastopanje drugačnosti: slepi in slabovidni, gluhi in naglušni, po kapeh, nevrrozlični, dolgotrajno oboleli, cerebralna paraliza, paraplegija, multipla skleroza, distrofija ...

Od parkirišča v Strunjanu in čez prehod v krožišču na glavni cesti smo prišli na asfaltirano krajinsko cesto in kolesarsko pešpot, ki je del poti Parenzane, ta ima še več imen – Porečanka, Istrijanka. Na strunjanski strani poti, ki se blago vzpenja, je lepo urejeno počivališče z informacijsko tablo o poti. Pred predorom je še ena informacijska tabla o predoru, iz



V tunelu (Foto: arhiv GOGO)

katerega veje prijeten hladen piš, zato so se pred časi klimatskih naprav tja hodili včasih hladit domačini.

Pot skozi 550 metrov dolg predor se rahlo dviguje, na koncu, kjer se začne Portorož, te objame svetloba, pozdravi sonce in razgled na morje. Veter prinese vonj in svežino morja, ki napolni čute za voh in te spodbudi, da zaduhaš s polnimi pljuči. Sledi strmina z večjim naklonom, dolga približno 150 m, in tu je še posebej potrebna pomoč naših zlatih prostovoljcev. Tokrat sta bila med njimi naša ambasadorja, zakonca Štremfelj, ki sta šla prvič skozi ta predor. Spust skozi idilčne uličice Portoroža – mimo

Avditorija do obale in na 0 m nadmorske višine. Po uri pohoda smo potipali morje, preverili, ali je tudi letos slano, se posladkali s sladoledom, popili kavico in ... preprosto uživali.

A treba je bilo priti še do izhodišča. Zagrizli smo v strmino in se nato prijetno ohladili v predoru ter se lahkih nog, tudi bosih, sprehodili do Strunjana. Pohodniki so se odpravili domov vsak na svoj konec, bogatejši za aktivno preživet dan. Druženje je bilo prijetno, sproščeno in razgibano. Veliko je bilo klepeta, smeha in razigranosti. Tudi medsebojna pomoč je bila prisotna. Čista inkluzija v svoji najplemenitejši izvedbi.

Spoznati nove ljudi nas krepi, vedno je priložnost, da izvemo kaj novega in se nekaj naučimo. Nove izkušnje razvedrijo duha, v tako raznoliki družini pa odprejo tudi oči.

POHOD K ROTUNDI V SELU

Vsak pohod je unikaten, prinese posebno vzdušje in je enkratna izkušnja za udeležence. Omogočamo priložnosti, ustvarjamo pogoje za inkluzijsko družbo, v kateri so pravice in možnosti enake za vse.

Pohoda vseh akcij (tudi GOGO) odbora inPlaninec – Skupaj v hribe se je v četrtek, 20. aprila 2023, udeležilo



Pomoč ambasadorjev zakoncev Štremfelj (Foto: arhiv GOGO)



Skupinska (Foto: arhiv GOGO)

124 pohodnikov. Šli so iz Moravskih Toplic po planinski poti in z Vučje Gomile po lažji, primerni tudi za invalidske vozičke. Na tej poti je bilo 79 pohodnikov, med njimi 21 na invalidskih vozičkih. Za pripravo in izvedbo pohoda obeh tras je poskrbelo Planinsko društvo »Hej, gremo naprej«.

Začetek prilagojenega pohoda je bil na Vučji Gomili, kjer se je zbralo veliko inPlanincev iz vse Slovenije. Vsi so bili dobre volje in pripravljeni na pohod, ki je bil dolg 5,5 km. Kljub temu da je bil tempo pohoda prilagojen potrebam udeležencev, je bil glavni poudarek na uživanju v krasotah goričkenga krajinskega parka. Ponovno se je pokazala iskrena solidarnost in pomoč, saj smo ponovno doživeli, da sta slep in nevrrozličnen pohodnik

pomagala pohodniku na invalidskem vozičku.

Cilj pohoda je bila edinstvena opečnata romanska rotunda sv. Nikolaja, ki je bila zgrajena ob koncu 13. stoletja. Za udeležence pohoda so jo tudi odprli za ogled, jo predstavili, ob bližnjem zvonu pa so mnogi pozvonili za srečo. Čeprav je bilo na vabilu za pohod zapisano, da gredo udeleženci samo v eno smer, so idilična pokrajina, sonce in prijeten zrak kar nekaj invalidov na skuterjih in električnih vozičkih prepričali, da so se odločili vrniti na izhodišče do kombijev.

Poleg tega je bil dogodek tudi dobrodelen, saj so se zbrana sredstva namenila za izvajanje različnih dejavnosti za ljudi s posebnimi potrebami.



Pri rotundi (Foto: arhiv GOGO)

DAN SLOVENSkih PLANINCEV V PLANINSKEM DOMU NA KALU

Organizirani pohodi so del dneva slovenskih planincev in eden izmed njih je bil inkluzijski pohod »Skupaj v hribe – GOGO«.

Tako smo bili v soboto, 10. junija, v množici 1200 planincev tudi navdušeni pohodniki vseh akcij inPlaninec. Skupaj smo premagovali izzive poti in si izmenjali navdušenje nad lepotami gora. Občutek pripadnosti in skupnosti med planinci je preprosto nekaj posebnega! Skupaj skrbimo za ohranjanje teh čudovitih prostorov za prihodnje generacije. Z nami na poti so bili tudi številni prostovoljci iz vrst tabornikov, Zavoda Manipura in PD Prevalje.

Celodnevni dogodek so skupno organizirali **Planinska zveza Slovenije, PD Hrastnik, Planinski dom na Kalu in Občina Hrastnik.**

Predstavitve na stojnicah je bila pestra, več delavnic, plezalna stena, razstava, ponudba hrane, spremljevalni program, tudi zabavni, npr. skupina Orlek. Nagovorili so nas slavnostni govorniki. Predsednik PZS **Jože Rovnan** nas je tudi opomnil na obletnici, ki se to leto še praznujeta, to je 130 let PZS in 70 let Slovenske planinske poti. Izpostavil je novo akcijo Komisije za varstvo gorske narave »Peš iz dolin do višin«, s katero želi spodbuditi planince in obiskovalce gora, da se v večji meri odločijo za uporabo javnega potniškega prometa ter druge naravi prijazne načine obiskovanja gora. Dan slovenskih planincev pa tradicionalno predstavlja tudi začetek glavne planinske sezone.

Slavnostni govornik je bil alpinist in publicist **Viki Grošelj**, ki je prav tako poudaril pomen hoje in dejavnosti za kakovostno življenje. »Veseli me, da hoja zadnja leta doživlja renesanso in je pogosto izhod iz histeričnega sveta. Bolj kot hitimo, manj časa imamo. Hoja me vedno upočasnjuje. Med njo lažje razmišljam in me sprošča. Je najboljši odgovor na norosti modernega sveta. Čeprav sem se že povzpел na najvišje vrhove celin in sem stal na najvišjih vrhovih Himalaje, sem danes pri svojih 71 letih prvič na Kalu. Hvala organizatorjem, da ste me povabili.« Za



Končno pred kočo (Foto: arhiv GOGO)



Uživanje v razgledu (Foto: arhiv GOGO)

konec je delil še znano misel: »Če ti je vseeno, kdaj prideš, ne boš nikoli zamudil in če ti je vseeno, kje si, se ne boš nikoli izgubil.«

ŽAVCARJEV VRH

Slovenija je čudovita dežela in z inkluzijskimi pohodi jo lahko raziskujemo in doživimo njeno čarobnost. Tokrat smo se podali v bližino meje z Avstrijo nad Mariborom.

17. junija je sončno sobotno jutro gibalno ovirane inPlanince zvabilo na pot na pobočje Kozjaka h kočī na Žavcarjevem vrhu, kjer so bili znova deležni nepozabnega doživetja.

Na zbornem mestu pred ČŠOD Škorpiljon, Sv. Duh na Ojstrem vrhu, se je zbralo 20 gibalno oviranih inPlanincev na vozičkih, 8 hodečih

inPlanincev ter 39 spremljevalcev in 16 prostovoljcev, skupno torej 83 oseb akcije GOGO. V družbi članov akcije nevrrozlični AMA iz vseh koncev Slovenije so se odpravili na šesti GOGO pohod. Pričakal nas je lep razgled na avstrijski del Štajerske. Sonce je bilo že visoko nad oblaki, oblaki pa pod njim. Bil je eden tistih dni, ki ti pusti nekaj sledi sončnih žarkov, pa vendar ob temperaturi, ko se čuti še svežina diha. V takem zgodnjem dopoldanskem ozračju so se inPlaninci podali po poti, obkroženi s čudovitimi travniki, razgledi in gozdom, ki pa je bila tudi lepo dostopna.

Nekoliko drugačno pot so imeli slepi in slabovidni, ki so s svojimi prostovoljci startali globoko v dolini, a vsem nam – 119 – je bil skupen cilj kočī na Žavcarjevem vrhu. Na

klopcah v senci krošenj pred kočī se je zrcalil preplet akcij odbora inPlaninec, pri čemer so se vsi prisotni okrepcali z okusno hrano, točenim pivom in opazovali lep razgled na Pohorje.

inPlanincem je dobrodošlico zaželela skrbnica kočī na Žavcarjevem vrhu, ki se je potegovala za naj kočī leta. Pred kočī pa je bilo veselo ne le zaradi sproščene družbe navdušenih inPlanincev in prijaznega sprejema, ampak tudi zaradi veliko razposajenih štirinožnih prijateljev. GOGO pohoda so se ob spremstvu psov tokrat sicer s ciljem pomoči invalidu na vozičku udeležili predstavniki društev, ki se ukvarjajo s šolanjem psov. A je bil to tudi idealni čas za dodatni trening. Pred kočī sta zbrane nagovorila predstavnik društva Slo-Canis, ki se ukvarja s psi vodniki, pomočniki in terapevtskimi psi in predstavnik Društva REPS; društvo ima poudarek na šolanju psov v reševalne namene. Sledil je pozdrav predstavnikov VDC Sonček Maribor, njena članica Ajda je deklamirala svojo pesmico.

Nagovorili so nas predstavniki drugih akcij odbora inPlaninec: **Ana Oražem** (slepi in slabovidni se je zahvalila vsem prostovoljcem, da so jih varno vodili do kočī), **Urban Rovšek** pa je pozdravil v imenu nevrrozličnih AMA, vse pa je hudomušno povezoval vodja delovne skupine GOGO, **Stojan Rozman**.

Vzdušje je bilo sproščeno in veselo, z glasbenim doživetjem pa ga je



Prihod pred kočī (Foto: arhiv GOGO)



Tadej Raner nam je zapel. (Foto: arhiv GOGO)

dotatno podkrepil Štajerc po srcu in član delovne skupine GOGO, ki tudi lepo poje, **Tadej Raner**.

Vsi gibalno ovirani so se ob podpori prostovoljcev in spremljevalcev in dobre organizacije skupaj s slepimi in slabovidnimi srečno vrnili na izhodišče in domov. Ostal jim bo še en dragulj v verižici spominov doživetij akcije GOGO 2023, tokrat s štajerskim preklom.

PARAFEST

Naslednji GOGO pohod je bil v nedeljo, 2. julija, potekal je od Mosta na Soči do Sotočja pri Tolminu. Slednji je bil v sklopu Soča Outdoor, »Parafest 2023 – Športni dan za vse«.

Tretji Parafest, s sloganom Vključujem, je z različnimi športno rekreativnimi

prireditvami Soča Outdoor festivala z dogajanjem na sotočju Tolminke in Soče pri Tolminu privabil mnoge športnike in rekreativce.

Ravno ta pestrost in preplet prireditev je sloganu Parafesta dala veljavo in pomen. Pohodnikom sta bili na razpolago dve različni poti. Tisto bolj planinsko in dolgo so prešli slepi, gluhi in nevrorazlični invalidi s spremstvom. Gibalno ovirani iz akcije Gibalno ovirani gore osvajajo – GOGO pa smo se v dolgi koloni sprehodili po 3 km dolgi novi kolesarski poti ob Soči iz kraja Modrej do sotočja pri Tolminu. Tam smo se po želji preizkusili v lokostrelstvu ali se popeljali s kanujem, supom ali po brzicah z raftom, pogumni pa so tudi čofnili v vodo, si ogledali paraplezanje in

mnoge stojnice ali le šli na potep. Prijetno druženje na lepi lokaciji.

Okusne donirane čokoladice Leone, v prekrasnem poletnem vremenu = tortica z jagodo na vrhu.

PLANINSKI DOM POD JEŽO

Le eden je dvignil roko ob vprašanju vodje akcije GOGO: »Kdo je tu že bil?« No, pa še ta je bil tam po »službeni dolžnosti« – preveriti pot, dogovor z oskrbnikom ... To je bil naš Jurček. In kam smo se podali v soboto, 9. septembra 2023, namesto načrtovane Velike planine? V Planinski dom pod Ježo. Oh, nič zanimivega, so verjetno rekli mnogi in se zato niso udeležili pohoda. In kako so se zmotili. Po sicer naporni poti do vasi Srednje so se odprla nebesa. Matajur. Lepa asfaltna pot, ob njej polno rožic, luknje, no, tuneli, kot opomnik na 1. sv. vojno, ekološke kmetije, skupine večinoma angleških kolesarjev, vse to nas je spremljalo na 5-kilometrski poti.

Veliko jih je po krepčanju krenilo še dalje po grebenu Kolovrata, drugi pa so si krajšali čas z balinanjem ali s plesom. Po prihodu druge skupine pohodnikov, sestavljenih večinoma iz slepih in nevrorazličnih, ki so šli do prelaza Solarij, so predstavniki odbora in akcij pozdravili vse udeležence. Ko smo gibalno ovirani krenili na zborna mesto, so pohodniki še počivali. Nas pa je v vasi pričakal prekrasen zven zvonov in prijeten pogovor z mlado družino – tujci, ki so tam odkupili



Pohodniki v dolini Soče (Foto: arhiv GOGO)



Pomoč pri prestopu na SUP (Foto: arhiv GOGO)



Skupna – lepa, kot hudič. (Foto: arhiv GOGO)



Dih jemajoče (Foto: arhiv GOGO)

kmetijo, na kateri uživajo kot v nebesih.

POHOD ANKARAN–DEBELI RTIČ, PROSLAVA

Ko je sobotno jutro, 23. septembra, slovensko zaledje prav nič vzpodbudno za pohodnike še polival dež, se je na Obali počasi že jasnilo. Seveda pa InPlanince, prihajajoče iz vseh koncev Slovenije, ki v ovirah vidijo izzive, vremenska situacija ni zaustavila na poti k pohodu na Obalo, v Ankaran.

Himna slepih in slabovidnih »Odločen korak« je donela že na zboru pohoda, ki je bil tudi zaradi slovesnosti tako številčen, pisan in eminenten. Več kot 300 pohodnikov, od tega 35 gibalno oviranih, gostov s Hrvaške in Italije, starih od 8 do 80 let, gluhih in avtistov, domačinov in prostovoljcev. Že samo pogled na množico ljudi, povezanih v raznolikosti in sodelujočih z dobro namero ob pozitivnem vzdušju, je odražal stanje inkluzije v polnem teku. Ob pomoči redarjev in gasilcev smo krenili na pot, ki nas je vodila od

začetka Ankarana, po pločniku do odcepa pri bolnici Valdoltra. Zagrizli smo v hrib in se nato spustili po gramozni cesti med vinogradi do Centra za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič (CUDV Draga) na Debelem rtiču – Centru slovenske Istre Ankaran. Med vinogradi smo uživali ob razgledu na morje, ladje in okolico. Ob centru so bile delavnice, stojnice in prireditveni šotor.

Z zadnjim žigom v knjižici slovenske planinske poti se je lahko začela slovesnost, s katero se je zaključil prostovoljski projekt odbora inPlaninec, Slepi in slabovidni po SPP. Z njo smo obenem obeležili 70 let Slovenske planinske poti, **130 let Planinske zveze Slovenije, dan slovenskega športa in mednarodni dan znakovnih jezikov.** Prireditev je povezovala **Urška Vučak Markež**, pomembnejša govornika na njej sta bila predsednik Planinske zveze Slovenije **Jože Rovan** in župan občine Ankaran **Gregor Strmčnik**. Podelilo se je tudi priznanja – častne

znake Planinske zveze Slovenije. Srebrnega je za svoje delo v delovni skupini akcije Gibalno ovirani gore osvajajo – GOGO dobil tudi član ZPS **Stojan Rozman**.



Prejem srebrnega priznanja PZS, Stojan Rozman (Foto: Manca Ogrin)

Ob zvokih ansambla »Zvita feltna« in »Dua Simi« je družčina rajala do večera. Šli smo tudi do obale in se naučili morskega zraka. Deževno jutranje ozračje se je skozi dan prevesilo v ozračje, polno sproščenosti, domačih zvokov,



Brez prostovoljcev ne gre. (Foto: arhiv Manca Ogrin)



Slepi in slabovidni pejejo svojo himno »Odločen korak«. (Foto: arhiv: Manca Ogrin)

plešočių ljudi, čarobni pridih morja pa je le dodatno oplemenitil prenekateri lep spomin tistega dne.

Hvala generalnemu sponzorju NiceHash, sponzorjem Lek d. d., šotori Petre d. o. o., Emil Frey Slovenija d. o. o. in Občini Ankaran.

ŠMOHOR

Inkluzijski pohod na Šmohor je ponovno potekal s prostovoljci, ki imajo okrepljeno zavest o solidarnosti in nesebično spremljajo tistega, ki spremstvo potrebuje. To, kar njih verjetno prepriča v dejanje spremstva, sta veselje in ganjenost udeležencev. Prostovoljci najštevilčnejše pomagajo in Planincem akcije Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO), ki gore osvajajo na vozičkih, s pomočjo pohodnih palic ali drugih pripomočkov. Pohoda pa se udeležijo tudi nevrozračilni, kar pomeni, da so se pohoda udeležile osebe z nevrološkimi motnjami bodisi zaradi možganske kapi, možganskih poškodb ali tumorjev v možganih, osebe z motnjami v duševnem razvoju in osebe z ADHD – z motnjo pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnostjo, gluhi in naglušni ter slepi in slabovidni.

Lovsko društvo Laško nam je odstopilo parkirišče pred svojim domom. Kombiji, osebni avtomobili in avtobus so pripeljali pohodnike, prostovoljce in vse željne vzpona in razgleda v dolino. Po krajšem

ravninskem delu za ogrevanje se je pot postavila pokonci in zagrizli smo v strmino. Po trije prostovoljci so bili zadolženi za pomoč pri vzponu invalidskih vozičkov. Eden je potiskal voziček, dva pa sta prišla za vlečno vrv (gurtno). Tudi oseba na vozičku je pomagala obračati kolega in s skupnimi močmi so dosegli cilj.

Vsak pohod je enkrat in postreže s presenečenjem, tokrat je bil to obisk prijaznega osebja Zdravstvenega doma Laško. Lahko smo se preizkusili v temeljnih postopkih oživljanja z defibrilatorjem (AED). Znanja ni nikoli preveč in lutka je bila ves čas oživljena. Za radovedne pa je bila na voljo meritev krvnega tlaka.

Terasa planinskega doma nas je pričakala s pogrjnjenimi mizami. Na poti smo potrošili kar nekaj energije, ki smo jo nadomestili z okusnimi planinskimi jedmi. Razposajeno vzdušje nas je peljalo tudi do bližnje cerkve sv. Mohorja in mogočnih stoletnih lip, v katere nas je lahko stopilo, no, zbasalo, kar več hkrati, saj so votle in je na sredini luknja. Nato so se vsi in Planinci skupaj po asfaltni cesti usmerili proti dolini do vasi Slivno, od tu pa naprej proti domu.

CUDV DRAGA IG

Dobrodelna prireditev, 13. rekreacijski tek, in hoja ob Draških ribnikih, je v soboto, 14. oktobra, v izvrstni organizaciji CUDV Draga Ig privabila veliko dobrosrčnih ljudi od vsepovsod. Na izbiro so bili tek na 200

m, hoja na 500 m ter tek ali hoja na 4 in 8 km. Prireditev je bila zaključena s kratkim kulturnim programom, pogostitvijo in srečelovom.



Dobrodelni pohodniki (Foto: arhiv GOGO)

SKLEPNA BESEDA

Akcija to leto poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije, **dr. Nataše Pirc Musar**, generalnega sponzorja **NiceHash**, ob podpori izjemnih ambasadorjev in parašportnikov ter pomoči prostovoljcev iz vrst slovenskih skavtov, tabornikov, Karitasa, Zavoda Manipura in Nefiks. Na vseh ciljeh so »dixie« WC-ji za invalide.

To leto je bilo veliko prestavljanj, odpovedi in nadomestnih ciljev pohodov. Eden od največjih razlogov je bila ujma, katastrofalne poplave v začetku avgusta, zato nismo mogli izvesti pohodov na načrtovane cilje: Košenjak, Velika planina in Tromejniki.



Skupinska na Šmohorju (Foto: arhiv GOGO)



In varno navzdol ... (Foto: arhiv GOGO)

ZAGOVORNIŠKE NOVIČKE NA PODROČJU INVALIDSKEGA VARSTVA

PROTI ODVZEMU DODATKA ZA POMOČ IN POSTREŽBO ZA UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je septembra dalo v javno razpravo nov osnutek *Zakona o osebni asistenci*, kjer je, kot se zdi, z več novosti želelo predvsem zmanjšati obseg izvajanja osebne asistence in s tem porabo javnih sredstev za njeno izvajanje. Pogoji za pridobitev asistence naj bi se zaostriili s tem, da mora imeti oseba tudi formalno status invalida (čeprav to ne nakazuje nujno na potrebo po asistenci) in da mora aktivno sodelovati v družbi (npr. biti zaposlena ali se vključevati v dejavnosti društev), omejilo naj bi se delo osebnih asistentov, ki so samostojni podjetniki, ponovno naj bi se zaostriili pogoji za izvajalce osebne asistence. Nadalje se uvaja zakonska obveznost uporabe spletne strani ministrstva za registracijo opravljenih storitev, ocenjevanje se prenaša od Inštituta za socialno varstvo nazaj na center za socialno delo, ki po novem uporabnika ne bi več seznanjal s svojimi ugotovitvami preden izda odločbo, določajo se tudi novi prekrški za izvajalce osebne asistence in za uporabnike. Ena večjih predlaganih sprememb je tudi, da naj bi po novem uporabniki osebne asistence, ki prejemajo dodatek za pomoč in postrežbo, tega v celoti namenili za izvajanje osebne asistence in ne polovični znesek, kot to velja sedaj.

Na osnutek zakona smo podali obsežne pripombe in nasprotovali prestrogim pogojem za pridobitev osebne asistence, onemogočanju osebne asistence ponoči, odvzemu možnosti do podaje pripomb na mnenje o potrebi do osebne

asistence v postopku ocene in tudi posegu v dodatek za pomoč in postrežbo. Slednje je še posebej problematično, saj dodatek za pomoč in postrežbo marsikomu predstavlja pomemben vir za preživetje.

Ministrstvo na predloge še ni odgovorilo, vse pa kaže, da novi zakon očitno ne bo sprejet še letos, kot so sprva načrtovali. Kritik in pripomb nanj je bilo namreč veliko. Do predloga zakona je bil precej kritičen tudi zagovornik načela enakosti.

PRAVIČNEJŠE POKOJNINE ZA DELOVNE INVALIDE VEDNO BLIŽE

Kot smo v Paraplegiku že poročali, smo že v lanskem septembru preko državnega sveta vložili predlog sprememb *Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju*, ki bi pravičnejše urejal odmero starostne pokojnine za invalide, ki so delali krajši delovni čas in za to prejeli nadomestilo. Ti so namreč pri odmeri pokojnine oškodovani in se lahko celo zgodi, da imajo zaradi zapletenih izračunov vse nižjo pokojnino, če (pre)dolgo delajo. Državni zbor je takrat predlog zavrnil in vladi naložil, da pripravi ustrezno rešitev.

Vlada je to izpolnila šele letos maja in v državni zbor poslala svoj predlog, ki je vseboval pretežno isto rešitev, to je, da se pokojnine v tem primeru ne odmerjajo od nadomestil, ampak od plače. Iz procesnih razlogov je državni zbor predlog zakona obravnaval šele novembra. K samemu besedilu smo imeli nekaj dodatnih pripomb, predvsem da naj bo besedilo čim bolj jasno, da ne bo kasneje dvoma, kako pokojnino izračunati. Udeležili smo se novembrske seje matičnega delovnega telesa in predlog podprli, saj je rešitev dobra. Postopek se bo nadaljeval decembra, ko je

predvideno glasovanje v Državnem zboru. Upamo na uspešno rešitev in sprejetje, predvsem ker v dosedanem postopku tej rešitvi nihče ni oporekal (tudi ne ZPIZ).

POBUDA ZA POMOČ PRI VOLITVAH

Predsednik ZPS **Dane Kastelic** je skupaj z drugimi pobudniki državnemu svetu v novembru predlagal, da v državni zbor vloži spremembe *Zakona o volitvah v državni zbor*, na podlagi katerega bi invalidom omogočili ali olajšali sodelovanje na volitvah. Sodelovanje na volitvah in referendumih je namreč ena osnovnih demokratičnih pravic, ki zaradi invalidnosti ne sme biti omejena. Po sedanji zakonski ureditvi namreč velja, da se osebi, ki ji je odvzeta poslovna sposobnost ali je postavljena pod skrbništvo (npr. zaradi invalidnosti), lahko omeji tudi volilna pravica. Takšen odvzem volilne pravice zaradi invalidnosti ni skladen s sodobnimi pogledi na invalidnost in pomeni tudi kršitev Mednarodne konvencije o pravicah invalidov. Državni svet bo o predlogu glasoval decembra.

Pobuda se zato nanaša na dvoje: da se oseb, ki jim je odvzeta poslovna sposobnost, ne omejuje več tudi pri volilni pravici (in bi jo takšne osebe dobile nazaj) in da se invalidom omogoči, da imajo na volitvah spremljevalca, ki jim pomaga, npr. pri identifikaciji, pri izpolnitvi ali oddaji glasovnice in podobno.

Sprememba omenjenega zakona ne pomeni teh izboljšav samo pri volitvah v državni zbor, temveč tudi pri občinskih volitvah, predsedniških volitvah, evropskih volitvah in na referendumih, saj za vse te postopke veljajo enaka pravila kot za volitve v državni zbor.

NSIOS PRIPRAVIL OSNUTEK ZAKONA O INVALIDNINI ZA TELESNO OKVARO

Delovna skupina za telesno okvaro pri Nacionalnem svetu invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS), kjer so aktivno sodelovali tudi delavci strokovne službe Zveze paraplegikov Slovenije, je po približno desetih mesecih dela pripravila osnutek *Zakona o invalidnini za telesno okvaro*. Ta ureja pravico do invalidnine za vse osebe, ki imajo telesno okvaro, saj sedaj velja, da invalidnino dobijo samo osebe, vključene v pokojninsko in invalidsko zavarovanje oziroma imajo zadostno zavarovalno dobo. Država je poseben zakon predvidela že leta 2012, ko se je sprejemal sedaj veljavni *Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju* in ki je sprva predvideval, da invalidnina ne bo več pravica iz obveznega zavarovanja (in torej ne samo za zavarovance). Kljub tem načrtom je bila na koncu sprejeta rešitev, da se invalidnina priznava samo za telesne okvare, ki nastanejo pri delu, dokler se pravice celostno ne uredi s posebnim zakonom. Ker država takšnega zakona ni sprejela, smo v 2022 uspeli s spremembo *Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju*, ki je pravico do invalidnine priznal tudi za telesno

okvaro, ki je nastala izven dela, s čimer se je vzpostavilo stanje, kot je veljalo pred 2012. Je pa bila invalidnina še vedno pravica iz obveznega zavarovanja, kar pomeni, da je niso pridobile osebe, ki niso imele dovolj zavarovalne (pokojninske) dobe.

Novi zakon naj bi naslovil ravno to skupino oseb, ki sedaj nimajo možnosti pridobiti invalidnine, ker nimajo zadostne zavarovalne dobe. Gre predvsem za osebe, kjer je do telesne okvare prišlo v mlajših letih ali pred prvo zaposlitvijo. Osnutek zakona za te osebe predvideva enako višino invalidnine, kot se izplačuje iz obveznega zavarovanja, in sicer za primere, ko je telesna okvara posledica poškodbe izven dela. Višina invalidnine bi se letno usklajevala z življenjskimi stroški.

Osnutek zakona je trenutno v javni razpravi med članicami NSIOS, kar so reprezentativne invalidske organizacije in druge invalidske organizacije. Na podlagi te razprave bo pripravljen nov osnutek, ki se ga bo nato predstavilo tudi ministrstvu.

2025 zaradi varčevanja sprejme ukrep, da se določeni socialni transferji v 2024 ne uskladijo z rastjo stroškov (z inflacijo). Ta napoved bi pomenila, da se kljub inflaciji ne bi uskladili npr. dodatek za pomoč in postrežbo, invalidnina, otroški dodatek, štipendije in mnogi drugi. Predsednik ZPS Dane Kastelic je državnemu svetu predlagal, da se na vlado naslovi pobuda, da nameravanega ukrepa ne izvede. Pomenil bi namreč, da se socialna stiska prejemnikov teh transferjev še poveča in to kljub rekordni inflaciji in vsesplošni druginji. Državni svet je pobudo oktobra brez glasu proti potrdil in jo posredoval vladi. Podobne pobude so sicer prihajale tudi od drugod. Poslanci koalicije so nato predlagali spremembo tega ukrepa tako, da bi se ti socialni transferji vendarle uskladili vsaj delno (v višini 70 % inflacije), opozicija pa je predlagala 100 % uskladitev. Na koncu je bil sprejet predlog opozicije, koalicija pa je navajala, da je prišlo do napak pri glasovanju.

USPELI S POBUDO ZA USKLADITEV SOCIALNIH TRANSFERJEV

Vlada je septembra predlagala državnemu zboru, da v okviru sprejema proračunov za leto 2024 in



**Ti daješ, ko drugi gledajo stran,
me vidiš, ko tema napolni mi dan
in slišiš mojo tišino in si tu, ko drugi zbežijo.**

**In prvič ni me strah,
da z jutrom sanje zbežijo.
Ker srce v srce se je zlilo,
ti si moje najlepše darilo.**

Iz pesmi Darilo, Maraaya in Modrijani

SPREJEM PREDSEDNIKOV NA BRDU PRI KRANJU

Predsednica države Nataša Pirc Musar, predsednica Državnega zbora Urška Klakočar Zupančič in predsednik vlade dr. Robert Golob, so 4. decembra 2023 ob mednarodnem dnevu invalidov na Brdu pri Kranju, pripravili tradicionalni sprejem za predstavnike invalidskih organizacij.

Predsednica države dr. Nataša Pirc Musar je med drugim omenila, da je bila v Sloveniji v zadnjih letih sprejeta vrsta zakonodajnih rešitev za uresničevanje konvencije, od Zakona o izenačevanju možnosti invalidov, pa do Zakona o osebnih asistenci. Velik uspeh je bil tudi vpis slovenskega znakovnega jezika in jezika gluho-slepih v ustavo leta 2021, vendar je to le prvi korak, zato poziva vlado, da čim prej pripravi podzakonske akte in ustavno varovano pravico spremeni iz mrtve črke na papirju, v aktivno pravico.

Dodala je, da Slovenijo kljub rezultatom projekta invalidom prijazne občine čaka še veliko dela pri odpravljanju ovir. Kot pomanjkljiv, je izpostavila dostop do javnega prevoza, preskromen je tudi obstoječ nabor podpornih storitev v skupnosti, da bi omogočal deinstitucionalizacijo. Vrzeli pa so tudi na področju urejanja položaja otrok s posebnimi potrebami. Po njenem mnenju so na mestu tudi opozorila Sveta za invalide RS, da je v naši državi kar 3000 polnoletnim državljanom odvzeta volilna pravica zaradi invalidnosti. Zagovornik načela enakosti je ugotovil, da je možnost odvzema volilne pravice osebam z intelektualnimi in psihosocialnimi invalidnostmi diskriminacija.

Mag. **Mateja Toman** - predsednica Sveta za invalide RS in predsednica Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije je poudarila, da je skrajni čas, da tudi naša država po zgledu številnih evropskih držav omogoči glas omenjenim invalidom že na evropskih volitvah, prihodnje leto in na vseh volitvah po tem. Možnost sodelovanja v političnih procesih je namreč bistvena vsebina aktivnega državljanstva in temelj vsake



Predsednica RS Slovenije, Nataša Pirc Musar je poudarila pomen sprejetja vrste zakonodaje (Foto: Suzana Š. B.)

demokratične družbe. V nadaljevanju je dejala, da je tradicionalni sprejem ob mednarodnem dnevu invalidov priložnost, da javnost in odločevalce spomnimo na položaj invalidov v naši družbi. Ukrepi, ki zagotavljajo enakopravnost invalidov in so zapisani v številnih zakonih (čeprav gre za obvezujoče predpise), je besedilo na papirju eno, dejansko življenje pa malce drugačno. Po njenih besedah smo tako invalidi še vedno izpostavljeni diskriminaciji in različnim oviram na številnih področjih življenja. Zato utemeljeno pričakujemo, da so predstavniki invalidskih organizacij tvorno vključeni v procese oblikovanja sistemskih rešitev in drugih ukrepov na področjih, ki so relevantna za invalide. Na to še posebej opozarjamo v obdobju napovedanih reform zdravstvenega sistema ter pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Prav tako pozivamo k previdnosti, da varčevalni ukrepi zaradi odprave posledic poplav ne bi še poslabšali stanja najranljivejših skupin prebivalstva, med katerimi smo v velikem številu tudi invalidi. Obe ključni govorki sta izpostavili, da je med prebivalci Slovenije okoli 12 do 13 odstotkov invalidov. Zato je treba slišati glas invalidov in ne odločati o

invalidih brez njihove aktivne vloge. Invalidi želimo, da bi bil Svet za invalide RS s sprejemom novega zakona urejen kot neodvisno telo, tako bi tudi po oceni predsednice države lahko učinkoviteje nadziral uresničevanje konvencije o pravicah invalidov in izvajal naloge obveznega posvetovalnega foruma o vprašanih invalidske politike.

Pohvalno je, da so bili na sprejem vabljeni tudi parašportniki, ki se pripravljajo na paralimpijske igre v Parizu. Nedvomno so tudi oni ogromno prispevali k prepoznavnosti naše skupne domovine.

Predsednica države se jim je za udeležbo zahvalila in jim zaželela veliko športne sreče na paralimpijskih igrah naslednje leto. In, kot je dejala, se zaveda pritiska nanje, jim je položila na srce olimpijsko geslo, da je pomembno sodelovati, ne zmagati. Zahvalila pa se jim je tudi že vnaprej, da bodo s ponosom predstavljali barve države Slovenije.

Prireditev so povezovali popestrili dijaki konzervatorija za glasbo in balet Ljubljana Žiga Čopi (tenor), Adrian Ignjatović (harfa) in Jakob Skerbiš (rog) ter trobilni kvintet Policijskega orkestra.



mag. Mateja Toman, predsednica NSIOS je poudarila, da je že čas, da se številnim diskriminiranim invalidom omogoči glas odločanja – volilna pravica (Foto: Suzana Š. B.)



Skupinska slika povabljenih na sprejem ob mednarodnem dnevu invalidov (Foto: Osebni arhiv B. S.)

Svet za invalide Republike Slovenije

na slovensko javnost naslavlja

POSLANICO

ob 3. decembru – mednarodnem dnevu invalidov 2023

Obležitev mednarodnega dneva invalidov, ki so ga Združeni narodi z resolucijo razglasili leta 1992, je vsakoletna priložnost, da javnost in odločevalce spomnimo na položaj invalidov, ki je v nasprotju s pravnimi določili, s katerimi se jim zagotavlja enak položaj kot drugim državljanom. Pogosto so namreč še vedno izpostavljeni diskriminaciji in oviram, ki jim preprečujejo, da bi enakopravno uživali temeljne človekove pravice in svoboščine.

Na pragu leta 2024, v katerem bodo izvedene volitve poslancev za Evropski parlament, Svet za invalide RS ponovno opozarja na dejstvo, da je v naši državi kar 3.000 polnoletnim državljanom odvzeta volilna pravica zaradi invalidnosti. Konvencija ZN o pravicah invalidov v 29. členu o politični udeležbi jasno navaja, da bi morali imeti invalidi možnost, da v celoti sodelujejo v političnem in javnem življenju enako kot drugi, vključno s pravico in možnostmi, da volijo in so izvoljeni. V zvezi s prihajajočimi evropskimi volitvami so delegati 5. Evropskega parlamenta invalidov 23. maja 2023 sprejeli Manifest »Gradimo vključujočo prihodnost za invalide v EU«. Manifest poziva politične voditelje Evropske unije, naj zagotovijo, da bodo imeli vsi invalidi pravico sodelovati na evropskih volitvah. Pravica do sodelovanja v političnem življenju in možnost sodelovanja v političnih procesih sta bistveni sestavini aktivnega državljanstva in temelj vsake demokratične družbe. Enakopravna možnost sodelovanja na volitvah – imeti glas pri izbiri izvoljenih predstavnikov, katerih odločitve vplivajo na naša življenja, na prihodnost naše nacionalne ali širše evropske skupnosti – je bistvo tega, kar pomeni biti državljan.

Glede na demografske, podnebne, socialne, gospodarske in varnostne izzive, s katerimi se soočamo, je skrajni čas za oblikovanje politike in ukrepov v smeri trajnostne, vključujoče in pravične družbe za vse. Nujno je, da invalidi v vsej svoji raznolikosti pri teh procesih enakopravno sodelujejo. K temu poziva tudi Organizacija združenih narodov z letošnjim geslom »**Združeni v akciji za reševanje in doseganje ciljev trajnostnega razvoja za, z in s strani invalidov**«.

Z letošnjo poslanico Svet za invalide RS izpostavlja dejstvo, da so tudi invalidi del družbe in države, v kateri živijo, ter v okviru možnosti, ki jih imajo, sodelujejo ter skupaj z drugimi prebivalci prispevajo k njenemu družbeno ekonomskemu položaju in razvoju. Z odstranjevanjem ovir na področju izobraževanja, zaposlovanja, mobilnosti, neodvisnega življenja ter aktivnega sodelovanja na vseh področjih zasebnega, družbenega in političnega življenja bosta lahko vloga in prispevek invalidov v družbi ter k njenemu trajnostnemu razvoju še večja.

Svet za invalide Republike Slovenije se že tretji mandat zavzema za realizacijo obstoječe nacionalne zakonodaje in upoštevanje zavez, ki jih ima Slovenija na podlagi mednarodnih pravnih aktov, zlasti Konvencije o pravicah invalidov. Državo pozivamo k doslednemu spoštovanju vloge sveta kot obveznega posvetovalnega organa pri sprejemanju zakonov in drugih predpisov, ki neposredno ali posredno posegajo na področje pravic invalidov, vendar je marsikateri poziv sveta za posredovanje informacij ali gradiv o nameranih zakonodajnih rešitvah še vedno brez odgovora. Prav tako ni napredka pri ureditvi položaja sveta, ki mu bo zagotovil močnejšo vlogo pri uresničevanju in spremljanju izvajanja Konvencije o pravicah invalidov.

Tokratno poslanico zaključujemo z apelom vsem predstavnikom Republike Slovenije v mednarodnih organizacijah, naj se vztrajno zavzemajo za mir in po svojih močeh prispevajo h končanju vojn, ki prebivalstvu, zlasti pa najranjivejšim družbenim skupinam, povzročajo neizmerno trpljenje in izničenje temeljnih človekovih pravic, vključno s pravico do življenja, številni preživeli pa so zaradi vojnih sredstev za vse življenje zaznamovani z invalidnostjo. V 21. stoletju je vendarle že čas, da človeštvo strne vrste v iskanju rešitev za skupne globalne izzive in ne namenja virov za uničevanje sveta prihodnjim rodovom.

Svet za invalide Republike Slovenije ob mednarodnem dnevu invalidov čestita vsem invalidom in državljanom, ki skupaj z njimi gradijo enakopravno družbo za vse.

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Topla jesen nam je prinesla nov zagon in energijo. Vrsta organiziranih dogodkov in druženj je predstavljenih spodaj.

DAN ODPRTIH VRAT SB NOVO MESTO IN ZD NOVO MESTO POD GESLOM »GLAS PACIENTU!«

Varnost pacientov je najpomembnejša pacientova pravica in ena najpomembnejših vrednot nacionalnih zdravstvenih sistemov. Svetovna zdravstvena organizacija posveča temu področju posebno pozornost, zato je leta 2019 17. september razglasila za »svetovni dan varnosti pacientov«. Aktivnosti letošnjega mednarodnega dneva so potekale pod geslom: »Glas pacientu!« in so bile namenjene ozaveščanju prebivalstva o pomenu kakovosti in varnosti v zdravstvu, opolnomočenju pacienta skozi upoštevanje njegovega glasu in spremembam kulture varnosti.

Splošna bolnišnica Novo mesto in Zdravstveni dom Novo mesto, osrednji zdravstveni ustanovi na Dolenjskem, se že dolga leta povezujeta v skupnih prizadevanjih za varno in kakovostno zdravstveno obravnavo prebivalcev. S pacienti in njihovimi svojci si prizadevata razvijati

partnerski odnos, saj se zavedata pomena tvornega sodelovanja in soustvarjanja kakovostnega in varnega življenja z vsemi deležniki – različnimi organizacijami, šolami, lokalnimi skupnostmi in posamezniki. Letos so se na pobudo Zveze organizacij pacientov Slovenije pridružili številnim zdravstvenim ustanovam, ki so obeležile svetovni dan varnosti pacientov z različnimi aktivnostmi. V sodelovanju z Društvom Celiac Slovenija in Društvom koronarnih bolnikov Dolenjske in Bele krajine sta v petek, 15. septembra 2023, skupaj organizirali Dan odprtih vrat.

Med 10. in 14. uro je na stojnicah v Splošni bolnišnici Novo mesto in v Zdravstvenem domu Novo mesto predstavilo svoje delovanje 24 regijskih društev s področja zdravstva, med njimi tudi naše društvo. Na slavnostni otvoritvi dogodka, ki je bila ob 10. uri pred upravno stavbo bolnišnice, so o pomenu zagotavljanja varnosti pacientov v zdravstvu



Društvo paraplegikov
Dolenjske, Bele krajine
in Posavja

Šegova 119
8102 NOVO MESTO

Spletna stran:
dpdbp.zveza-paraplegikov.com
E-pošta:
društvo_paraplegikov2@t-2.net

spregovorili **Goran Makar**, predstavnik Zveze organizacij pacientov Slovenije, doc. dr. **Milena Kramar Zupan**, direktorica SB NM, mag. **Alenka Simonič**, dr. med., direktorica ZD NM in **Urban Kramar**, podžupan MO Novo mesto.

Ob 10.45 je bila v bolnišnici organizirana delavnica »Glas pacientu!«, na kateri je **Tatjana Pavlin**, dr. med., predstavnica bolnišnice za kakovost, predstavila rezultate raziskave PREMS o izkušnjah pacientov z zdravstvenimi obravnavami, ob 12. uri pa ji je v Šolskem centru Novo mesto sledila okrogla miza »Zagotavljanje varnosti pacientov skozi glas pacienta«.

Osrednji gost okrogle mize je bil **Jože Okoren**, predsednik našega Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, na okrogli mizi pa so sodelovali še doc. dr. **Milena Kramar Zupan**, direktorica SB Novo mesto, mag. **Alenka Simonič**, dr. med., direktorica ZD Novo mesto, **Tatjana Pavlin**, dr. med., spec. pediatrije, **Mateja Povhe**, županja občine Trebnje in **Andrej Kavšek**, župan občine Črnomelj. Skoraj dvourni pogovor je vodil **Boštjan Kersnič**, dr. med., spec. nefrologije, v. d. strokovnega direktorja SB Novo mesto. Razveseljuje dejstvo, da so bili med slušatelji poleg predstavnikov humanitarnih in invalidskih organizacij tudi trije razredi Srednje zdravstvene šole Novo mesto.



Naša stojnica na Dnevu odprtih vrat (Foto: arhiv društva)



Jože Okoren, osrednji gost okrogle mize (Foto: arhiv društva)

PREVENTIVNI PREGLED

Povišan holesterol in krvni sladkor ter previsok krvni tlak sodijo med zelo pogoste bolezni. Paraplegiki in tetraplegiki se zaradi specifičnosti poškodb veliko manj gibajo, zato so za te bolezni še nekoliko bolj dovzetni. Preventiva in ohranjanje zdravja članov pa je eden izmed najpomembnejših ciljev našega društva, zato v ta namen vsako leto organiziramo tudi preventivno predavanje in pregled s področja interne medicine – **predavanje o dejavnih tveganja za srčno in žilno ogroženost ter preventivni**

zdravniški pregled srca, krvnega tlaka, vsebnosti holesterola v krvi in vsebnosti sladkorja. Vsako leto je to eden izmed najbolj obiskanih društvenih dogodkov, kar pomeni, da so preventivno delovanje, skrb za zdravje in za zdrav življenjski slog našim članom še kako pomembni. Našemu vabilu sta se prijazno odzvala prim. **Marijana Žen Jurančič**, dr. med., spec. internistka in dipl. zdravstvenik **Peter Vrisk**, oba iz URI-Soča Ljubljana. Opravila sta pregled in meritve vsebnosti sladkorja in holesterola v krvi in krvnega tlaka.

Vsakemu udeležencu pa sta podala tudi navodila in priporočila, na katerem področju morajo še posebej poskrbeti za svoje zdravje.

Po končanem preventivnem pregledu pa je sledilo še družabno srečanje. Udeleženci so prijetno sončno popoldne ob pečenem kosanju izkoristili za klepet, druženje in izmenjavo neprecenljivih medsebojnih izkušenj. Zahvaljujemo se Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske, predvsem vozniku **Cirilu Počivavšku** za pomoč pri prevozu naših članov na omenjeni dogodek.

SAMOSTOJNA LIKOVNA RAZSTAVA ALBINA KLEMENČIČA

Pred pričetkom predavanja in preventivnega pregleda smo prisluhnili krajšemu kulturnemu programu. V prostorih društva smo v sodelovanju z VDC Novo mesto namreč otvorili **1. samostojno likovno razstavo Albina**

Klemenčiča, oskrbovanca VDC Novo mesto. Njegova dela smo razstavili v naših prostorih, razstava pa je namenjena vsem obiskovalcem. Kulturni program so pripravili oskrbovanci VDC Novo mesto, pod vodstvom gospe **Andreje Klobučar**.

Vodila ga je **Vesna Hočevar**, Albin Klemenčič nam je zaigral na harmoniko, prisluhnili pa smo tudi recitalu **Jureta Šereta**. Otvoritve likovne razstave se je udeležilo veliko obiskovalcev.



Opravljanje preventivnega pregleda v prostorih društva (Foto: arhiv društva)



Otvoritev likovne razstave Albina Klemenčiča (Foto: arhiv društva)

VOŽNJA Z ELEKTRIČNIMI PRIKLOPI PO NOVEM MESTU

Za naše člane smo v oktobru po Novem mestu organizirali vožnjo z električnimi priklopi za invalidske vozičke. Zbrali smo se na parkirišču društva in se skupaj podali po dostopnih poteh po mestu. Najprej smo prečkali novo brv (Štukljeva brv) za pešce in kolesarje preko reke Krke v Irči vasi proti Bršljinu in naprej proti centru mesta. Na Glavnem trgu smo se okrepčali s kavo in pijačo, se ustavili pred Rotovžem in nadaljevali pot proti drugi novi Julijini brvi, po Župančičevem sprehajališču ob Krki, na Loko. Od tam pa nazaj proti društvu, kjer so udeleženci izkoristili čas še za druženje. Pot je bila dolga okoli 10 kilometrov. Vožnje se je udeležilo 8 invalidov s priklopi in spremljevalci. V sodelovanju s podjetjem RTS Medical d. o. o. pa smo članom, ki nimajo električnih



Zbor udeležencev na tokratni vožnji z električnim priklopom (Foto: arhiv društva)

priklopov želeli omogočiti, da se udeležijo vožnje in se preizkusijo v vožnji s priklopi.

Sončen dan smo z vožnjo lepo izkoristili in si ogledali prestolnico Dolenjske, nekaj znamenitosti in

dostopne kolesarske poti. Zagotovo pa bomo podobne kolesarske izlete še ponovili. Ravno v tem terminu je bilo kar nekaj »uporabnikov« priklopa na obnovitveni rehabilitaciji, sicer bi bila udeležba znatno večja.

SREČANJE V POSAVJU

Organizirali smo srečanje članov, ki prihajajo iz Posavja, iz občin Brežice, Krško, Sevnica in Kostanjevica na Krki. Udeležili smo se ga v zelo velikem številu. Srečanje je potekalo v Gostilni Kocjan na Bizeljskem.

Namen srečanja je bil, da se društvo približa tudi članom, ki se srečanj vseh članov v Novem mestu zaradi oddaljenosti, prevoza in drugih razlogov ne morejo udeleževati. Želeli smo, da je to priložnost za medsebojno spoznavanje in izmenjavo izkušenj, da se člani, ki bivajo na bližnjem območju, srečajo in bolje spoznajo.

Na srečanju so bili prisotni tudi predstavniki društva. Prisotne je v imenu društva pozdravil in nagovoril predsednik **Jože Okoren**. Zahvalil se jim je za številčno udeležbo. Poseben pozdrav in zahvala sta bila namenjena tudi svojem in osebnim asistentom članov, ki opravljajo zelo plemenito in pomembno delo, saj jim pomagajo pri osnovnih življenjskih opravilih in jim omogočajo bolj samostojno in



Zbrani v Gostilšču Kocjan na Bizeljskem (Foto: arhiv društva)

kakovostnejše življenje. Srečanje sta s pomočjo koordinacije društva organizirala socialna poverjenika za to območje, **Sandra Košar** in **Mirko Sintič**. Socialni poverjeniki so za društvo zelo pomembni, saj skrbijo za člane na svojem območju, jih obiskujejo ali so z njimi na kakšen drugačen način v stalnem kontaktu in ugotavljajo njihove želje in potrebe ter o tem poročajo društvu. Še posebej je to pomembno za tiste člane, ki se različnih aktivnosti na društvu zaradi različnih razlogov ne morejo udeleževati. Na ta način se ohranja in približa stik z društvom.

Ob skupnem kosilu se je druženje nadaljevalo v prijetnem in sproščenem vzdušju.



DELAVNICE NAVDIHA NA KOLESIH NA DVEH OSNOVNIH ŠOLAH

Naša ciljna skupina je, poleg članov in njihovih svojcev, tudi širša javnost, predvsem osnovnošolci in srednješolci, ki jih želimo na preventivni ravni poučiti o življenju paraplegikov in tetraplegikov ter predstaviti delovanje društva, v sklopu **programa osveščanja in preventive**. S tem programom sodelujemo tudi z regijskim NVO centrom Novo mesto, ki je letos izdal že tretji **nevladniški katalog za osnovne šole – Delavnice navdiha 2023/24**. S tem projektom lokalna društva in zavodi učencem in učenkam dolenjskih šol nudijo svoje bogate izkušnje in znanja z različnih področij delovanja.

S **programom preventive in osveščanja** smo se novembra predstavili učencem **8. razredov Osnovne šole Stopiče in učencem 5. a razreda OŠ Grm iz Novega mesta**. Članice in člani so otrokom

predstavili društvo, njegovo delovanje in aktivnosti, ki jih društvo izvaja, ter jih opozorili na vzroke nastanka invalidnosti. Učenci so z zanimanjem prisluhnili tudi osebnim zgodbam posameznih članov, ki so jim odgovorili tudi na mnogo vprašanj, ki so jih učenci zastavili po predstavitvi.

Po prvem delu pa je sledil za učence zagotovo najbolj zanimiv del predstavitve našega društva, izkustvene delavnice. Člani so učencem predstavili in demonstrirali nekaj športnih panog, s katerimi se ukvarjajo paraplegiki in tetraplegiki – igranje košarke na vozičkih in namiznega tenisa, igro throwling ter slikanje z usti. Učenci so se **preizkusili v vožnji z invalidskim vozičkom** in metanju žoge na koš z invalidskega vozička, v igranju namiznega tenisa. S tem so dobili občutek, kako se je premikati na

invalidskem vozičku. Ugotovili so, da ni tako preprosto. Po odzivu sodeč so bili predvsem nad praktičnim delom zelo navdušeni.

Takšne predstavitve s preventivno vsebino so zelo pomembne, saj lahko mladim in ostali javnosti na tak način predstavimo društvo, svoje osebne zgodbe in življenje na invalidskem vozičku, opozarjamo na vse težave in prepreke, s katerimi se srečujemo, od arhitekturnih ovir do vključevanja invalida v aktivno družbeno življenje. Poudarek je predvsem na preventivnem delovanju, saj nesreča nikoli ne počiva in te lahko pripelje do življenja na invalidskem vozičku. Hkrati pa želimo širši javnosti pokazati, da življenje na invalidskem vozičku ni tabu in da so paraplegiki enakovredni člani družbe, ki lahko, kljub invalidnosti, živijo polno življenje.



Otroci OŠ Grm se preizkušajo v različnih športih. (Foto: arhiv društva)



Otroci OŠ Stopiče zavzeto poslušajo. (Foto: arhiv društva)

Anita Hočevar, Dolenjska podružnica MS

PRI PARAPLEGIKIH JE LEPO

Člani Dolenjske podružnice multiple skleroze nimamo lastnih prostorov, zato za razna srečanja in predavanja z veseljem uporabljamo prostore društva paraplegikov. Tu se zelo dobro počutimo, saj nimamo težav z dostopom in uporabnostjo prostorov. V letu, ki se počasi izteka, smo se mesečno srečevali v skupini za samopomoč.

Na vseh srečanjih so bili »naša rdeča nit« odlomki iz knjige »DA, Življenje!«, avtorice Sare Ahlin Doljak. Iskali smo smisel trpljenja, vire moči, pri

premagovanju trpljenja, se spraševali, »če bi se iz spominov dal' živet« in se s kratko meditacijo ustavili ob spominu, ki ga živimo kot bolniki z MS.

Živimo tukaj in sedaj. Sami moramo sprejeti, česa ne zmoremo in naučiti okolico, da nam pomaga.

Radi prisluhnemo tudi različnim predavanjem. V začetku decembra nam je magistra Irma Kumer podala »usmeritve, da bi lažje živeli z MS«. Članom veliko pomeni, da na takšnih srečanjih lahko dobijo tudi odgovore na vprašanja, ki se jim porajajo.

Hvaležni smo, da nas sprejemate. ☺



Srečanje v prostorih društva paraplegikov Novo mesto (Foto: Arhiv MS) (Foto: arhiv društva)

GORENJSKE KAPLJICE

V zadnjem mesecu v letu so bile aktivnosti v društvu prilagojene predprazničnemu vzdušju. Ob sredah preizkušamo različne tehnike izdelovanja voščilnic, prostor za tradicionalno prednovoletno srečanje je rezerviran, presenečenje je pripravljeno. Po dolgih letih premora bomo ponovno izdali glasilo Naša polja. Utrinke z naših preteklih srečanj si lahko preberete v prispevkih članov. V prihodnjem letu si želimo, da bi bila naša srečanja pogostejša, vsem pa želimo lepe praznike ter zdravo in dobro leto 2024.

Anka Vesel

NA OBISKU PRI ŠTUDENTIH DELOVNE TERAPIJE ZDRAVSTVENE FAKULTETE V LJUBLJANI

V četrtek, 16. novembra, smo se odzvali povabilu delovne terapevte in predavateljice na oddelku delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani, **Alenke Plemelj**, in študentom 3. letnika predstavili naše prostočasne aktivnosti. Skupaj z vodjem športa pri ZPS in podpredsednikom Zveze za šport invalidov – Slovenski paralimpijski komite, **Gregorjem Gračnerjem**, smo študentom predstavili različne športe, s katerimi se ukvarjamo, in pripomočke, ki jih pri tem uporabljamo. Osredotočili smo se na košarko na vozičkih, badminton, atletiko, ročno kolesarstvo in

parasmučanje. Na kratko smo predstavili tudi slikanje z usti.

Študentje v okviru predmeta delovna terapija s področja prostega časa izvajajo tudi prostovoljstvo. V desetih urah naj bi z opazovanjem, nudenjem pomoči in udeležbo pri raznih aktivnostih spoznali, kako jih izvajamo na prilagojen način (ples na vozičkih, slikanje z usti). Študentje nam v okviru teh ur lahko ponudijo tudi pomoč, npr. pri premagovanju ovir v grajenem okolju, mobilnosti, komunikaciji ... Namen predmeta je osveženost, znanje in pridobivanje spretnosti pri prilagojenih oblikah prostočasnih aktivnosti.



Pri študentih na zdravstveni fakulteti (Foto: arhiv društva)

dpg DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
GORENJSKE

Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 Kranj

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:

dp.gorenjska@gmail.com

Barbara Meglič

DRŽAVNO PRVENSTVO V PARANAMIZNEM TENISU

V soboto, 14. oktobra, sta Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite ter Športno društvo ŠU Novo mesto organizirala državno prvenstvo v paranamiznem tenisu v Športnem centru Livada v Novem mestu. Nastopilo je skoraj 100 športnic in športnikov, ki so tekmovali v različnih kategorijah. Prvenstva sta se udeležili tudi članici Društva paraplegikov Gorenjske, **Barbara Meglič** in **Andreja Dolinar**. Barbara je v svoji kategoriji osvojila naslov državne prvakinja, Andreja pa podprvakinja. Barbara je nato osvojila še prvo mesto v kategoriji open, kjer so tekmovalke igralce med sabo, ne glede na invalidnost. Tekmovalcem, predvsem pa Barbari in Andreji, iskreno čestitamo.



Barbara Meglič in Andreja Dolinar (Foto: ZŠIS-POK)

Jernej Slivnik

JERNEJ JE DOBIL NOV ŠPORTNI INVALIDSKI VOZIČEK

Podjetje ORMEGA MM iz Ljubljane se je odločilo, da Društvu paraplegikov Gorenjske podari nov športni voziček. Zaposlenim v Omega MM je v prvi vrsti cilj invalidom zagotavljati kvalitetne invalidske vozičke in pripomočke ter izvajati kvaliteten in hiter servis. Prav tako pa z veseljem podpirajo športne aktivnosti invalidnih oseb. V Društvu paraplegikov Gorenjske spodbujamo svoje člane k aktivnemu preživljanju prostega časa. Podpiramo jih pri različnih športnih dejavnostih, kot so košarka na vozičkih, roket, atletika, ročno kolesarstvo, tenis in še veliko drugih. Ponosno podpirajo tudi našega člana **Jerneja Slivnika**, slovenskega paraalpskega smučarja. Spremljajo njegovo smučarsko kariero, ga iz sezone v sezono

podpirajo po svojih najboljših možnostih, vedno se razveselijo njegove prisotnosti na različnih dogodkih v okviru društva. Jernej se, če mu le dopušča čas, z veseljem in hvaležnostjo odzove našim vabilom in nas občasno zastopa tudi na drugih športnih dogodkih. Zato smo se pri DPG odločili, da mu podarjeni športni voziček predamo v uporabo. V ponedeljek, 16. oktobra, smo mu ga v Kranju v društvenih prostorih tudi uradno predali. S tem mu bomo omogočili, da bo lahko svoje športne spretnosti izpopolnjeval tudi v drugih športih, kar mu bo zagotovo koristilo tudi pri samem smučanju. Vsekakor pa bo, kot je obljubil, z veseljem na različnih športnih dogodkih z novim vozičkom predstavljal "barve" Društva paraplegikov Gorenjske.

Aljoša Habjan

V SVETU MINIATURNIH ZNAMENITOSTI

Včetrtek, 5. oktobra, je društvo organiziralo izlet v sosednjo Avstrijo. Ogledali smo si Minimundus, kjer je razstavljenih več kot 150 natančno izdelanih maket svetovnih znamenitosti. Vsaka maketa je v razmerju 1:25 in polna detajlov. Obiskovalcem dajejo občutek, kot da se nahajajo pred resničnimi znamenitostmi, v okolju, kjer so bile zgrajene. Nekateri so si park ogledali malo hitreje, drugi pa so

si še veliko zanimivega prebrali. Najbolj pogumni so si z vožnjo na velikem razglednem kolesu ogledali Minimundus in okolico tudi s ptičje perspektive. Po zanimivem ogledu smo si privoščili še kosilo, nato pa smo se odpeljali domov. V imenu udeležencev se zahvaljujemo organizatorjem izleta. Imeli smo se super, dobra in raznolika družba pa je naredila popotovanje še bolj nepozabno.



Na izletu v Avstriji (Foto: arhiv društva)



Jernej je prejel v uporabo športni voziček. (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

TRADICIONALNO V SEMIČU

Včetrtek, 24. septembra, smo se odpravili na srečanje in druženje v Dom paraplegikov Semič. Zbrali smo se v malo večjem številu kot prejšnja leta, kar nas zelo veseli. Vreme nam je bilo letos zelo naklonjeno, omogočilo nam je druženje pred domom in tudi v učnem vrtu dr. Derganca. Učni vrt so obiskali tudi učenci bližnje osnovne šole in vrtca.

Za hrano in pijačo so poskrbeli naši prostovoljci, v soboto pa nam je šofer **Boris** pripravil svoj zmagoviti golaž, s katerim je že dvakrat zapored zmagal na prazniku krajevne skupnosti Bratov Smuk. V soboto nas je obiskal tudi naš predsednik **Peter** in druženje se je ob ognju in dobri glasbi zavleklo do poznih večernih ur. Sprejeli smo tudi pet novih članov oziroma prostovoljcev, ki so opravili tradicionalni krst.

Za izvedbo srečanja se zahvaljujemo vsem prostovoljcem in članom, ki so pripomogli pri organizaciji, še posebej pa glavnima organizatorjema, članici **Joviti** in šoferju Borisu. Upamo, da se drugo leto vidimo v še večjem številu.



Martinova jesen v Semiču (Foto: arhiv društva)

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

LIKOVNA DELAVNICA V ANKARANU



Na župnijskem dvorišču v prekrasnem jesenskem vremenu (Foto: arhiv društva)

Ankaran, majhno obmorsko naselje na slovenski obali, se je nedavno zbudilo v izjemno ustvarjalno vzdušje. Župnijsko dvorišče je gostilo priljubljeno likovno delavnico, ki je privabila številne ljubitelje umetnosti različnih starosti in invalidnosti.

Organizator delavnice je bilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa, ki se že vrsto let trudi ponuditi raznolike kulturne vsebine za paraplegike. Skozi delavnice, razstave in druge dogodke spodbuja kreativnost ter omogoča ljudem, da izražajo svoje umetniške talente.

Na tokratni likovni delavnici, ki se je odvila 25. septembra ob župnišču in cerkvi sv. Nikolaja, je bila tema "Slikanje obale in morja". Udeleženci so imeli priložnost raziskati različne tehnike slikanja ter ustvarjati svoje umetnije z lepoto obmorskega okolja.

Delavnica je privabila široko paleto udeležencev iz različnih krajev po Sloveniji. Nekateri so se prvič preizkusili v likovnem ustvarjanju, drugi so že izkušeni umetniki. To je ustvarilo edinstveno in navdihujoče okolje, kjer so se lahko udeleženci

med seboj učili ter si izmenjavali ideje ter izkušnje.

Delavnico je vodil **Rasso Causevig**, ki je aktivno podpiral in usmerjal udeležence pri njihovem ustvarjanju. Svoje znanje in izkušnje je delil z ostalimi ter pomagal vsakemu posamezniku pri razvijanju lastnega likovnega stila.

Po zaključku delavnice je bila organizirana razstava, kjer so vsi udeleženci imeli možnost predstaviti svoja dela. Obiskovalci so lahko občudovali pestrost in kreativnost



Dragica Sušanj, slikarka, ki se redno udeležuje vseh naših likovnih delavnic. (Foto: arhiv društva)

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
ISTRE IN KRASA



Vanganelška 8f
6000 Koper - Capodistria

Spletna stran:
društvo-para-kp.si

E-pošta:
dpik.koper@gmail.com

umetniških izdelkov, ki so slikali slikovito obalo in morje z različnimi tehnikami in pristopi.

Likovna delavnica je imela izjemen vpliv na lokalno skupnost. Povezala je ljudi in spodbudila kreativnost ter izjavo idej. Udeleženci so pridobili nove veščine, razširili svoja obzorja ter vzpostavili dragocene stike z drugimi umetniki. Prav tako je delavnica prispevala k raznoliki kulturni ponudbi Ankarana in ga postavila na zemljevid likovnih dogodkov.

Likovna delavnica v Ankaranu je bila resnično navdihujoč dogodek, ki je združil umetnike in ljubitelje umetnosti. Svetle barve, različni pristopi in ustvarjalnost so napolnili prostor ter ustvarili edinstveno izkušnjo, ki bo še dolgo ostala v spominu udeležencev. Organizacija takšnih dogodkov je ključna za spodbujanje kreativnosti ter rasti lokalne umetniške skupnosti.

Delavnico je finančno podprla Občina Ankaran, za kar se jim zahvaljujemo. Zahvaljujemo pa se tudi gostitelju, župniku **Francu Šenku**.

GOLAŽIJADA – NAŠE DRUŠTVO ZASEDLO 1. MESTO

Društvo paraplegikov Podravja je 16. septembra v Paracentru Osek pri Sveti Trojici v Slovenskih goricah pripravilo tradicionalno golažijado. Tokrat se je v kuharskih veščinah in mojstrovinah kuhanja golaža pomerilo pet ekip iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Med njimi je ekipa našega društva v sestavi **Damjan Žerjav** (glavni kuhar) ob pomoči **Srečka Petkovška** in **Marije Renko** osvojila odlično prvo mesto, ki je po oceni komisije skuhala najokusnejši golaž. Na tretje mesto se je uvrstila



Golažijada v Oseku (Foto: arhiv društva)

ekipa v sestavi našega člana **Janeza Premrova** z ženo. Po končanem

tekmovanju in okusnih golažih je sledilo še prijetno druženje.

REDEK TOMOSOV TRIKOLESNIK JE PRIVABIL NASMEH NA OBRAZ NAŠEGA ČLANA KRISTJANA

Vse se je začelo to jesen ob koncu tedna, ko so strastni ljubitelji Tomosa iz Poljan in Veprinca organizirali Tomosovo srečanje, na katerem je 78 motoristov s Hrvaške in iz Slovenije krenilo iz Veprinca na turo po Učki. Slovencu **Dejanu Purkeljcu** iz Dolnje Košane, kraja nedaleč od Pivke, je ob prihodu na miting počila guma. Eden od organizatorjev srečanja in najbolj strasten ljubitelj Tomosa, ki že leta zbira Tomosove motocikle in jih kupuje kamorkoli pride ter ima pred svojo hišo zavidljivo zbirko, **Odič Kalčič**, ga je povabil domov, da bi popravil pnevmatiko. Ko je Dejan prišel pred njegovo hišo in zagledal Tomosov tricikel za invalide, je začel

jokati. Odič ga je zmedeno pogledal in vprašal, kaj se je zgodilo. Dejan ga je rotil, naj mu proda motor in da mu bo dal denar, ki ga bo zahteval, a Odič svojih motorjev ne prodaja. Dejan mu je nato povedal zgodbo o nesrečnem dogodku njegovega prijatelja iz Bača pri Knežaku, od koder prihajata. Njegov prijatelj, **Kristijan Zadel** iz Bača, je strasten motorist z veliko prevoženimi kilometri, ki se je pred približno osmimi leti poškodoval v Afriki. Po zahtevnih »enduro« voznjah z motorjem v puščavi je na poti nazaj motocikel pri nizki hitrosti zdrsnil po peščenem nasipu in padel nanj. Od takrat je Kristijan na invalidskem vozičku. Njegovi prijatelji že leta iščejo »tisti Tomosov model«, ki so ga nekoč

tovarniško izdelovali za invalide, danes pa so redki. V Sloveniji pa jih skoraj ni ali pa jih sploh ni v prodaji. Takrat se je Odič omehčal in se odločil, da mu podari trikolesni moped, ki je sicer v voznem stanju. Nekoliko so ga predelali in odpeljali v Slovenijo. V petek pa je na primopredajo motorja na Bač odšla delegacija iz Poljane, na čelu z **Odičem Kalčičem**, **Robertom Brumnjakom** in **Frankom Uljanicem**. Družba in družina sta predajo organizirala brez Kristijanove vednosti, zato smo se udeležili še enega dogodka, polnega čustev. Kot pravi Humphrey Bogart v slavni klasiki Casablanca: »To je začetek čudovitega prijateljstva«, začetek novega hrvaško-slovenskega prijateljstva.



Kristijan s prijatelji (Foto: arhiv društva)



PREDSEDNIK NAŠEGA DRUŠTVA BENJAMIN ŽNIDARŠIČ PREJEL ZLATI GRB OBČINE LOŠKA DOLINA

Na slovesnosti ob prazniku Občine Loška dolina, 19. oktobra, je župan **Matjaž Antončič** v kulturnem domu podelil najvišja občinska priznanja. Zlati grb je prejel **Beno Žnidaršič** za izjemne dosežke na gospodarskem, kulturnem, razvojnem, vzgojno-izobraževalnem, športnem, naravovarstvenem, humanitarnem in prostovoljnem področju. Župan Matjaž Antončič je podelil še

županovi priznanji, ki sta šli v roke **Lovra Urbihe** in Društva podeželske mladine Loška dolina. Kot običajno je zavod Snežnik ob občinskem prazniku podelil priznanja za najlepše urejeno vas in zaselek.



Zlati grb Benjaminu Žnidaršiču (Foto: arhiv društva)

ILIRSKA BISTRICA POSTAJA INVALIDOM PRIJAZNO MESTO

Vprojekt Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi, ki ga financira in vodi Ministrstvo za okolje, podnebje in prostor RS, izvaja pa Geodetski inštitut Slovenije, se je od leta 2016 do danes vključilo že 60 slovenskih občin, ki igrajo ključno vlogo pri postavitvi sistema in si prizadevajo za dvig kakovosti življenja svojih občank in občanov. Projekt spodbuja občine, da v svojih urbanih okoljih zagotovijo ustrezno dostopnost in vključevanje v družbene dejavnosti za vse, s poudarkom na osebah z oviranostmi, ki so iz družbe pogosto izključene.

Projekt se razvija v treh razvojnih stopnjah: zbiranje podatkov o dostopnosti za celo državo, vzdrževanje podatkov, kot tretja faza pa je v naslednjih letih planirana *Platforma mobilnosti in spletne dostopnosti za invalide in starejše v domačem okolju*, ki bo povezala različne podatkovne baze in ponudila dodatne storitve.

Trenutno se skoraj 45 odstotkov prebivalstva uvršča med ranljive skupine udeležencev v prometu, odstotek pa se bo zaradi staranja prebivalstva z leti še stopnjeval, nenazadnje bomo kakovostno načrtovanje potrebovali prav vsi, zato je za učinkovito omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi in višjo kakovost življenja potrebno standardizirati zajem in obdelavo

podatkov, vzpostaviti enoten državni sloj za mobilnost ranljivih skupin (razvoj pregledovalnika in brezplačna uporaba podatkov), standardizirati uporabniške izkušnje kartografskih gradiv, pripraviti osnovo za odpravo ovir v prostoru (katalog ovir) in razviti nove izdelke ter storitve (spletna in tiskana karta, navigacija invalidov).

In katere ranljive skupine zajema projekt? Slepe in slabovidne, gibalno ovirane, gluhe in naglušne ter starejše. Pri slepih in slabovidnih se zbirajo podatki o fizičnih ovirah za slepe in slabovidne, o zvočnih semaforjih, talnem taktilnem vodilnem sistemu, dostopnosti do javnega objekta in javnega prometa; gibalno ovirani so pozorni na fizične ovire, javne sanitarije za gibalno ovirane, parkirna mesta za gibalno ovirane, dostopnost javnih objektov, dostopne poti za gibalno ovirane in na javni promet. Gluhe in naglušne zanimajo informacijske ovire, indukcijske zanke, parkirna mesta za invalide, dostopnost javnih objektov in javni promet; starejši pa večjo pozornost posvečajo fizičnim oviram in primernosti poti ter dostopnosti javnih objektov za starejše, javnemu prometu ter javnim sanitarijam.

Med občinami primorsko-notranjske regije, ki so del invalidom prijaznega projekta, je tudi Občina Ilirska Bistrica, ki je v septembru organizirala strokovni pregled terena v Ilirski Bistrici. Zunanji sodelavec Geodetskega inštituta Slovenije in

predstavnik invalidov **Aljoša Škaper** je namreč v družbi domačega arhitekta **Marjana Krebja** poslikal in popisal ovire, s katerimi se soočajo gibalno ovirani ljudje v Ilirski Bistrici. V aplikacijo je vnesel podatke o prehodih za pešce, parkiriščih, različno širokih pločnikih in previsokih robnikih, motečih količnikih in podobno.

Na predstavitvenem dogodku 26. oktobra 2023 v Domu na Vidmu, na katerem sta sodelovala tudi predstavnik projekta **Vojmir Drašler** z Ministrstva za infrastrukturo in mag. **Roman Rener** z Geodetskega inštituta Slovenije, je predstavnik invalidov Aljoša Škaper pohvalil urejenost ilirskobistriških pešpoti, kot ulico s prostorom za izboljšavo pa je izpostavil Cankarjevo ulico, ki ni najbolj prijazna do invalidov. Župan Občine Ilirska Bistrica dr. **Gregor Kovačič** je poudaril, da bodo zbrani podatki odlična podlaga za nadaljnje izboljšave in invalidom prijazne projekte, ki se bodo izvedli v prihodnosti glede na razpoložljiva sredstva v občinskem proračunu.

S ciljem boljšega dostopa do informacij za vse ranljive skupine na občinskih digitalnih kanalih pa je Občina Ilirska Bistrica že poleti vzpostavila novo, uporabnikom prijazno spletno stran, ki ustreza Zakonu o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij in tako olajša branje vsebin slepim in slabovidnim osebam.

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Kako čas beži. Smo že sredi veselega decembra, pa se je dobro šele končalo poletje. V jesenskih mesecih smo organizirali izlet v tovarno TIK, dobili smo se tudi na kostenjevem pikniku, se pomerili z zaposlenimi Thermane Laško v košarki na vozičkih, ozaveščali učence o pomenu rehabilitacije. Tokrat pa tudi nekaj besed o našem avtodomu in osebni asistenci, ki jo izvajamo. Brez športnih uspehov naših članov pa tudi ne gre.

**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE**



Opekarniška 15/a
3000 Celje

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

E-pošta:
dce.paraplegik@guest.arnes.si

IZLET V DOLINO SOČE

Naša dva zadnja izleta smo izvedli kar znotraj našega društva. Spoznavali smo namreč zgodovino Celja in Šaleško dolino. 18. septembra smo se podali na precej daljšo pot. Obiskali smo namreč Kobarid in tamkajšnjo tovarno TIK.

Zbralo se nas je za dva kombija in tri osebna vozila. Pot je minila brez zapletov in pred tovarno so nas pričakali prijazna direktorica TIK-a, **Petra Borovinišek**, in njeni sodelavci. Na kratko nam je predstavila zgodovino tovarne vse od leta 1951, ko je bila ustanovljena. Trenutno v njej izdelujejo več skupin izdelkov, ki jih lahko razdelimo na naslednja področja: urologija, respiratorna terapija, gastroenterologija, ginekologija in veterina. Najbolj so nas seveda zanimali urološki izdelki, ki jih številni tudi uporabljamo.

Ker proizvodnja zahteva čistočo, smo si pred ogledom razkužili roke in dele naših invalidskih vozičkov. Ogled je bil



Med ogledom proizvodnje (Foto: arhiv društva)

poučen in predvsem zelo zanimiv, ampak ker čas hitro teče, smo opravili še obvezno fotografiranje in se odpravili na naš postanek za kosilo v gostilni Jazbec.

Sledila je pot preko Vršiča proti Kranjski Gori in našemu naslednjemu postanku Mariji pomagaj na Brezjah. Žal je deževno vreme podaljšalo pot in Brezju smo se tokrat odpovedali tudi zaradi že pozne ure.

Kljub temu je za nami zelo zanimiva dogodivščina, nekaj pa nam je ostalo še za drugo priložnost.

KOSTANJEV PIKNIK

Kostanj je sladek sadež, ki prihaja iz gozda in tekne skoraj vsakemu. Lepo jesensko vreme in predvsem premalo druženja med člani je našega predsednika **Mateja Lednika** napeljalo na misel, da bi organizirali kostenjev piknik. Zbrali smo se 25. oktobra kar pred našimi prostori. Boris je poskrbel za bobne za peko, kostenj smo, vsaj po večini, kupili, ker sami ga bolj težko naberemo, udeleženci pa so napekli čudovite sladice in naše sladko druženje se je lahko pričelo.

Zbralo se nas je kar nekaj. Ob pogovoru in sladkih dobrotah smo zelo uživali. Kostenj smo tudi skuhal, če komu tako bolj odgovarja, pa tudi dobre kapljice ni manjkalo. Udeležencem smo na ogled postavili tudi naš avtodom, ki omogoča letovanje tudi osebam na invalidskem vozičku.

Žal je vsega lepega prehitro konec in tako se je zaključilo tudi naše druženje. Piknik bomo zanesljivo ponovili tudi naslednje leto.



Zbrani pred Upravo TIK (Foto: arhiv društva)



Matej Lednik, Ina Mastnak

RAZISKUJ IN POTUJ

Na Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske smo v spomladanskih mesecih skupaj s podjetjem najemipoceni.si uspeli kupiti bivalno kombinirano vozilo oz. avtodom, ki smo ga nekoliko prilagodili za uporabnike na invalidskih vozičkih. Vanj je vgrajena ročica za ročno upravljanje in klančina. Ideja je bila, da se avtodom na začetku prilagodi s čim manjšimi posegi in da ob odstranitvi prilagoditev ni vidnih poškodb na vozilu zaradi lažje nadaljnje prodaje. V prvi sezoni smo želeli preveriti trg in zanimanje za najem takšnega vozila med paraplegiki. Vozilo je bilo zasedeno v



Avtodom omogoča letovanje tudi osebam na vozičku. (Foto: arhiv društva)



Avtodom je prilagojen za ročno upravljanje. (Foto: arhiv društva)

veliki meri skozi celotno poletno sezono, v septembru in med jesenskimi počitnicami. Sedaj se pripravljamo na zimsko sezono – na smučanje z avtodomom, kar je svojevrsten izziv in nova avantura. Glede na uspešno poletno sezono je dozorela ideja, da v prihodnje

dotatno prilagodimo predvsem lažji vstop v vozilo in tako ponudimo možnost doživetja in raziskovanja z avtodomom še večjemu številu paraplegikov in tetraplegikov. Rezervirajte svoj termin čim prej, preden bo zaseden in se podajte na raziskovanje!

Ina Mastnak

OSEBNA ASISTENCA ZA BOLJ KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE

Društvo že skoraj tri leta več kot uspešno izvaja storitev osebne asistencije, ki se je prvič začela razvijati v letu 2021. V teh letih smo na področju osebne asistencije precej zrasli, tako po številu uporabnikov kot tudi na področju znanja in strokovnosti, ki jo kot izvajalci potrebujemo za uspešno delo. Dobro smo se vpeljali v naravo dela, pridobili veliko izkušenj, ki jih s pridom izkoriščamo za izvajanje osebne asistencije na visokem nivoju.

Naše poslanstvo temelji na tem, da želimo vedno na prvo mesto postaviti uporabnike, njihove želje in interese, ob tem pa skrbimo, da je delovna sfera primerna in pozitivna tudi za naše zaposlene osebne asistente. Vedno skušamo priti naproti njihovim željam



Izobraževanje asistentov in uporabnikov osebne asistencije (Foto: arhiv društva)

ter tako oblikujemo dobro, pozitivno in prijetno klimo ter dobre delovne odnose. Prizadevamo si, da se naši uporabniki in zaposleni počutijo slišane in da vedo, da smo na voljo za morebitne posvete ter usmeritve, ki bi lahko imele pomembne vplive na njihov vsakdan.

Asistenco nudimo večinoma paraplegikom in tetraplegikom, saj se lahko le tako osredotočimo na

specifične težave in stiske, ki jih kot društvo paraplegikov dobro poznamo in razumemo, zato lahko nudimo res kakovostne storitve vsem našim uporabnikom. Če želite kvalitetno osebno asistenco v prijetnem kolektivu, se nam pridružite. Pišete nam lahko na mail dce.asistenca@guest.arnes.si ali pokličete na 070-155-499.

PRIJATELJSKA TEKMA

Veseli smo, da smo tudi letos nadaljevali z našim tradicionalnim srečanjem z zaposlenimi Thermane Laško, ko smo se v športni dvorani Tri lilije v Laškem meseca oktobra pomerili v košarki na vozičkih. Tekma ni potekala med nami in njimi, ampak smo se razdelili v dve mešani ekipi. Lahko zapišem, da so z leti postali že prav spretni v obvladovanju košarkarskih vozičkov. Tekma je bila



Prijateljska tekma v Thermani Laško (Foto: arhiv društva)

izenačena, kljub temu pa smo se predvsem zabavali. Naše druženje smo nato nadaljevali še v jedilnici

Zdravilišča Laško, kjer smo ob dobri pijači in hrani vztrajali še kar nekaj časa. Se vidimo zopet prihodnje leto.

NARAVOSLOVNI DAN V THERMANI LAŠKO

V Thermani Laško so skupaj z Osnovno šolo Primoža Trubarja Laško in Podružnično osnovno šolo Debro v petek, 17. novembra, pripravili naravoslovni dan na temo »Rehabilitacija in obnovitvena rehabilitacija« za učence osmih razredov. Učence sta v telovadnici Wellnes cetra v Thermani sprejeli **Nina Pader Topole**, vodja marketinga, in **Barbara Černec Dobovičnik**, vodja programa hotelirstvo in medicina. Predstavili sta zgodovino Zdravilišča Laško in namen rehabilitacije po poškodbah in operacijah ter obnovitveno rehabilitacijo. Učenci so se razdelili v dve skupini. Ena je odšla z vodjem delovne terapije



Zbrani v fizioterapiji Thermane Laško (Foto: arhiv društva)

Juretom Krivcem na ogled prostorov delovne terapije, druga pa je ostala v telovadnici, kjer sva jim **Boris** in **Aleš** predstavila zakaj in kako sva pristala na vozičku, kako je potekala rehabilitacija, s kakšnimi težavami se srečujeva v vsakdanjem življenju, kako voziva avto. Predstavila

sva jim tudi športne discipline, s katerimi se ukvarjajo paraplegiki in tetraplegiki. Enako je sledilo nato še z drugo skupino. Po dveh poučnih urah, ko so izvedeli in se naučili veliko novega, so se učenci odpravili nazaj v šolo, kjer so jih že čakale druge obveznosti.

ŠPORTNI USPEHI

Kot je že tradicija, naši člani še naprej uspešno tekmujejo na mednarodnih in domačih tekmovanjih. Potem ko je letos že postal evropski prvak, je **Franček Gorazd Tiršek** tudi na svetovnem prvenstvu, ki je potekalo v Limi v južnoameriškem Peruju, osvojil bronasto medaljo. Na mednarodnem paraatletskem mitingu Zagreb open 2023, ki je potekal 15. oktobra, je **Metoda Žnidarec** odlično nastopila v metu diska in metu kopja. V disku je zmagala z zelo dobrim rezultatom, v metu kopja pa je osvojila 2. mesto.

Slovenijo in Zvezo paraplegikov Slovenije so na mednarodnem šahovskem turnirju zastopali člani našega društva in osvojili 5. mesto. Ker si športniki s takšnimi uspehi zaslužijo tudi dobro opremo, smo jih opremili z novimi trenirkami, majicami in nahrbtniki. Tu bi se še posebej zahvalil Nogometnemu klubu Celje in njihovem predsedniku **Valeriju Kolotilu**, ki nam je pri nakupu trenirk finančno pomagal.



Metoda zmagala v Varaždinu (Foto: arhiv društva)



Prevzeli nova športna oblačila (Foto: Peter Planinšek)

O praznovanju božiča in novega leta ter o dogodkih z začetka prihodnjega leta pa več v naslednji številki.

KARANTANSKI KNEZI

V Slovenj Gradcu smo v septembru z dogodki in v oktobru z izobraževalnimi delavnicami in igro uspešno izvedli 16. Festival drugačnosti. V pripravi smo se morali ubadati s številnimi preprekami in problemom financiranja vseh dogodkov, da bi se jih kvalitetno izvedlo. Pri reševanju teh zadev se zahvaljujemo Mestni občini Slovenj Gradec in (na žalost redkim) donacijam. Bodril nas je uspeh prejšnjih festivalov, pripravljenost organizacij invalidov in predvsem viden uspeh poučnih ter izobraževalnih dejanj.



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV KOROŠKE

Ronkova 6, p. p. 70
2380 Slovenj Gradec

Spletna stran:
www.dpkoroske.si

E-pošta:
dpkoroske@gmail.com

Pričeli smo z likovno razstavo Klavdija Lebana z naslovom »**S poletom se je končalo, s**

poletom začelo II«. Prikazana so bila dela, ki spremljajo slikarja od začetkov do zdaj in z različnimi motivi. Razstava

je bila na ogled v knjižnici K. Meška od 2. do 29. septembra.

BAZAR FESTIVALA DRUGAČNOSTI

V dneh, ko praznuje Mestna občina Slovenj Gradec in je 21. september svetovni dan miru, je čas, da se predstavijo delujoče nevladne organizacije. Na sončen petek, 15. septembra 2023, se jih je na 25. Mirovniškem festivalu in 16. Festivalu drugačnosti, festivalih, ki opozarjata na sprejemanje drugačnosti, solidarnost in harmonijo, predstavilo 35. Letošnja osrednja tematika je dialog, s čimer se povezujemo z Organizacijo združenih narodov, ki je letošnje leto razglasila za mednarodno leto dialoga kot jamstva za mir. Nagovore sta imela župan MO Slovenj Gradec **Tilen Klugler** in predstavnik Društva paraplegikov Koroške **Stojan Rozman**. Dogajanje se je odvijalo na stojnicah, delavnicah in na odru. Na odru so se zvrstili: **Mojca Robič** je zaplesala s plesalkami **Plesne šole Spin**, nastopili so **otroci VVZ Slovenj Gradec**, na invalidskem vozičku je zaplesala reprezentantka in dobitnica mnogih medalj **Nastija Fijolič**, na diatonično harmoniko je zaigral **Tadej Pogorevc** iz 3. OŠ Slovenj Gradec, nastopil je tudi **Tadej Raner** iz **Društva distrofikov Slovenije** ter **Maks Vinšek** iz Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Maribor. Osrednja gostja,



Nastija Fijolič, reprezentantka v plesu na invalidskem vozičku (Foto: arhiv društva)

ki je zazibala in očarala vse, pa je bila pevka **Eva Boto**.

Stojnice so bile informativne in usmerjene k aktivnostim, npr. merjenje pritiska, ravni sladkorja v krvi. Društva so se predstavila na odru s sporočilom, ki ga je prebrala moderatorka, ali z javljanjem s stojnice. Delavnice so imeli NIJZ s



Pevka Eva Boto nas je s svojim petjem najprej vse zazibala in očarala. (Foto: arhiv društva)

starimi družabnimi igrami, Večgeneracijski center Andeški hram, Koroška mreža podpornega okolja za mlade (KOR-NET) s koroškim kvizom ter Društvo paraplegikov Koroške, ki je omogočalo preizkus vožnje in igranje z invalidskim vozičkom. Na košarkarski tekmi na invalidskih vozičkih sta se pomerila Društvo paraplegikov Koroške in uprava MO Slovenj Gradec. V zrak smo spustili tudi balon želja kot simbol miru, strpnosti, dialoga, spokojnosti, razumevanja in ljubezni. Z Gorenjske je **dobrodelno katro** pripeljal sedanji lastnik **Tomaž** – oče tetraplegika. Razlog je bil pomoč Društvu paraplegikov Koroške in njegovemu članu pri zbiranju sredstev za nabavo novih vozil, saj so bila njihova poškodovana v avgustovski poplavi. Pa naj še kdo reče, da so Gorenjci škrti.

Festivala sta ponovno povezala društva, organizacije, ki tudi sicer sodelujejo, ter pokazala, da delo v skupno dobro vedno obrodi izredne rezultate, hkrati pa daje navdih za več in še bolje.

Priveditev KOLO POVEZUJE smo izvedli v nedeljo, 17. septembra, v terminu tedna praznika občine in Evropskega tedna mobilnosti. Tudi to leto smo ji nadedli še izobraževalno noto – varnost v prometu. Ne samo da imamo vedno odlične spremljevalce, ki umirjajo promet in nas varno usmerjajo na mestih, kjer kolesarska pot preči lokalne ceste, da imamo spremljevalna vozila, da nam pred vožnjo kolesa pregleda serviser, ampak vedno tudi posvetimo posebno pozornost novitetam in opomnikom o varnosti v prometu. Nagovorili so nas predsednik Društva paraplegikov Koroške **Damjan Hovnik**, podžupan Mestne občine Slovenj Gradec dr. **Peter Pungartnik**, **Peter Zajc iz RRA Koroška** in organizator Festivala drugačnosti **Stojan Rozman**. Podžupan nas je tokrat nagovoril tudi kot predavatelj s področja varnosti v prometu. Zahvalil se je našemu društvu in tudi sicer »kolesarskim« zanesenjakom iz društev invalidov za dobro



Komaj čakamo odprtje nadaljevanja Štrekne proti Velenju. (Foto: arhiv društva)

sodelovanje, tudi s predlogi za izboljšanje varnosti invalidov v prometu v občini. Poudaril je tudi vidnost, posebno v teh krajših dneh. Peter Zajc je predstavil delo in dejavnosti RRA Koroške na področju razvoja bolj trajnostnih oblik mobilnosti. Izpostavil je pomen vzpostavljanja celovitega in za uporabnike varnega kolesarskega omrežja v pokrajini, povezovanja s sistemom javnega potniškega prometa ter pomena upravljanja mobilnosti. Zbrani iz različnih društev – Društva diabetikov – Polžki, Planinsko društvo, Koronarnega kluba, Društva upokojencev ... so prisluhnili govornikom, imeli v izvedbi aktivno vlogo in odkolesarili po Mislinjski dolini. Na poti smo si ogledali

prenovljene in nove dele kolesarskih stez skozi mesto in debatirali o besedah gospoda Pungartnika in Zajca. Vsi, ki so zmogli, posebno pa najmlajši, so si dali duška v motorično-gibalnem parku v Turiški vasi. Ob pomembnejših mestih, kot je npr. železniški most, železniška postaja Mislinja, viadukt Dolič, nam je **Ana Dokl** povedala nekaj iz zgodovine »Štrekne«. Ob vodstvu **Danice Sekavčnik Kotnik** smo varno prevozili prehode čez lokalne ceste. Druženje smo zaključili s skupnim kosilo na žlico iz Preše. Vsi pa komaj čakamo odprtje nadaljevanja Štrekne proti Velenju, da se podamo tudi na to avanturo.

BAZAR FESTIVALA DRUGAČNOSTI

Sredi tedna, v sredo, 20. septembra, ob 12. uri iti v gledališče. Za nekoga neobičajno, a vsaj v takšnem terminu je možno vključiti tudi dijake. Festival drugačnosti teži k informiranju in izobraževanju mladih o invalidih, še posebej, če so glavni protagonisti oni sami. Prav tako teži k inkluzijskemu in medgeneracijskem delovanju. Dvorano Kulturnega doma Slovenj Gradec so torej napolnili dijaki Gimnazije in Srednje zdravstvene šole, zaposleni v javnih zavodih, občinski upravi in obiskovalci iz humanitarnih in organizacij invalidov. Na odru so bili osvetljeni invalidski voziček, nožne proteze v hlačah, stol in stojalo z berglami. Uvod je neposreden in prikaže invalida kot nekaj manj, kot

circusanta, ki pa se postavi na »druge« noge, postane nekdo. V predstavi avtor in igralec **Simon Šerbinek** skozi lastno izkušnjo predstavi teme samomora, sprejetja invalidnosti, vrste invalidnosti, možnosti za razvoj invalida, odzive družbe, vključitev v družbo. Igralec svojo osebno zgodbo predstavlja na sproščen način, a kljub temu z veliko mero družbene kritike in samoironije. Komedijo je režiral **Matjaž Latin**. Po koncu te kakovostne predstave nas je nagovorila tudi podžupanja **Martina Šisernik**. Sledil je še pogovor z igralcem. In tu se je že videl globok vtis ter »delovanje« izobraževalnega sporočila te gledališke igre.



Dvorano Kulturnega doma Slovenj Gradec so napolnili dijaki Gimnazije in Srednje zdravstvene šole, zaposleni v javnih zavodih, občinski upravi in obiskovalci iz humanitarnih in organizacij invalidov. (Foto: arhiv društva)

INKLUZIJSKI POHOD V OKVIRU FESTIVALA

Zbirno mesto za prevoz smo pohodniki 5. Inkluzijskega pohoda Festivala drugačnosti imeli v torek, 26. septembra, na parkirišču Namanove. Prepeljali smo se v Šmartno, kjer smo se zbrali na parkirišču za cerkvijo in osnovno šolo. Po pozdravu podžupanje **Martine Šisernik** je organizator **Stojan Rozman** pohodnikom predstavil pot, pokazal pravilno namestitvev trakov za vlečenje/zaviranje, razdelil pomoč ter povedal, kaj moramo na pohodu upoštevati in na kaj paziti. Pohodniki so se strnili v kolono 79 pohodnikov iz vrst učencev in učiteljev 3. OŠ, varovancev CUDV Črna VDC in hiša Slovenj Gradec, SONČEK – center Ivančica, OZARE d. o. o. in dnevni center, Zavod Risa, Društva paraplegikov Koroške in prostovoljcev iz vrst Planinskega društva Slovenj Gradec. Pot nas je vodila v klanec na Legen. Spremljevalno vozilo je bilo koristno ne samo za prevoz vode in slastnih sendvič štručk, ampak tudi za utrujene. Pred cerkvijo sv. Jurija se je povedalo nekaj o cerkvi, njeni posebnosti – steklenem podu, o



Za nosom ... (Foto: arhiv društva)

gradu, ki je nekoč stal za njo, in gomilah na Legnu. Nato smo se na drugi strani ceste ustavili ob tabli in začelku naše poti po gozdni učni poti Tičnica. Pohodniki so šli ob robu gozda do Cross country kluba, tisti na invalidskih vozičkih pa so tja prišli po pločniku in cesti. Tam smo pomalicali, se spočili in gledali prekrasne konje. Naprej na poti ob gozdu smo se srečali z gozdarjem **Žigom Repotočnikom** iz Zavoda za gozdove Slovenj Gradec. Predstavil nam je pomen gozdov, njihovo sestavo, uporabo, skrb zanje. Med potjo proti cilju je predstavljal še

posamezne vrste dreves, posebnosti gozdov teh krajev, oblike zaščite in delo v gozdu. Na jasi nad mestom smo imeli lep pogled na Uršljo goro, Peco in Rahtel. Spustili smo se do konca Tičnice – v cvetličnem parku na klancu pod bivšim Bellveujem ter uživali v prijetnem jesenskem vremenu, prekrasni pokrajini in pisani družbi. Tam smo se razšli – spremljevalni kombi je še odpeljal voznike do njihovih avtomobilov na zbirno mesto – z vprašanjem: »Kam pa gremo drugo leto?« Odgovor navihanca iz 3. OŠ: »Za nosom.«

LITERARNI VEČER FD S TATJANO STRMČNIK

Svojo tretjo pesniško zbirko **Poljub metulja** nam je v četrtek zvečer v knjižnici K. Meška predstavljala pesnica z Raven na Koroškem **Tatjana Strmčnik**. V pogovoru s Stojanom Rozmanom iz Društva paraplegikov Koroške sta premlela vse, kar je privedlo do nastanka knjige. Njene začetke v šoli, članstvo v društvu pisateljev na Ravnah, pisanje za revijo MAŽ Društva distrofikov Slovenije, časopis 20 minut – časopis za Lahko branje (zavod Risa), spregovorila o njej kot športnici – šah in boccia.

Pred novo zbirko sta bili izdani že pesniški zbirki **Živimo v hiši jezika** in **Prodajalka želja**. Najbolj uspešna je knjiga, proza za otroke, **Lečka in Dečka**, ki je namenjena otrokom nižjih razredov OŠ. V veliko čast si šteje, ker je bila knjiga uvrščena v tiste



V literarnem večeru predstavitev zbirke Poljub metulja (Foto: arhiv društva)

obvezne za bralno značko. Iz vsake od njih je prebrala pesem. Pesmi za novo zbirko so se zbirale kar nekaj dolgih let. Ponoči si jih je zapisovala na mobilni telefon. Pesniška zbirka Poljub metulja je izšla v samozaložbi. Zelo je ponosna nase, ker ji je bilo dano prisostvovati pri oblikovanju in tiskanju knjige. Da je

knjiga sploh ugledala luč sveta, se mora zahvaliti **Ivani Vatovec**, ki jo je lektorirala in obenem bdela nad njenim nastajanjem. Pisatelj **Rudi Mlinar** jo je razdelil v štiri sklope, za ilustracijo pa je poskrbela **Tamara Pintarič**. Spretni besedi sta napisali **Lucija Mirkac** in Ivana Vatovec. Ob branju pesmi iz zbirke je razkrila štiri

sklope tem, o katerih govorijo pesmi. Čuti se, da je v njih pustila svojo dušo. Za zaključek je razkrila, da je sedaj v nastajanju še roman.

V pogovoru z obiskovalci pa se je poglobila v posamezno misel ali pesem in tudi v življenje invalida na splošno. Prekrasno zvočno kuliso za literarni večer sta ustvarila **Maja** in

Uroš Bračič. V kasnejšem druženju pa je Tatjana v pogovoru povedala še nekaj anekdot o nastanku nekaterih pesmi. Se že veselimo izida njenega romana.

Letos smo na osnovnih šolah na različnih stopnjah pripravili raznolike poučno-izobraževalne ure. **Igor Plohl** se je predstavil kot pisatelj in

kot invalid ter kaj in kako dela. Igralec **Damjan Šebjan** pa je otrokom z igro **Abeceda** predstavil slovenski znakovni jezik. **Društvo YHD** je

izvedlo delavnico **Bontonček**, ki prikaže primeren pristop do invalidnih oseb. Odziv učencev in učiteljev je bil izjemen, želeli so si še.



Paraplegik Igor Plohl (Foto: arhiv društva)



Abeceda (Foto: arhiv društva)

Ponosno in smelo zremo v naslednje leto, saj že imamo nekaj zagotovil udeležbe in sodelovanja ter podpore dogodkom v sklopu Festivala drugačnosti.



Uvoznik in distributer

rehaoptimal
Southeast Europe
Rok Skodlar s.p.
✉ info@rehaoptimal-southeast.com • www.rehaoptimal-southeast.com

Trgovci za Slovenijo
Experta M&J d.o.o. Nelit MT d.o.o.
<https://www.mojvoz.si> <http://www.nelit.net>

ROGUE²
Mobility
by Etac

LJUBLJANSKI ZMAJI

V društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine se vsak dan nekaj dogaja. Vse dogodke skrbno beležimo in objavimo na novi spletni strani. Poglejte in se prepričajte. Vsem skupaj želimo eno lepo, srečno in zdravja polno novo leto 2024.

Društvo paraplegikov
ljubljanske pokrajine



Dunajska 188
1000 Ljubljana

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

E-pošta:
dlj.paraplegik@guest.arnes.si

JESENSKO SREČANJE V OBČINAH DOBROVA - POLHOV GRADEC IN HORJUL

Naše tradicionalno jesensko srečanje smo tokrat pripravili 16. septembra 2023 v občinah Dobrova – Polhov Gradec in Horjul. Žal nihče od občinskih veljakov ni imel časa, da bi se odzval našemu povabilu, se nam za kratek čas pridružil in predstavil znamenitosti kraja.

Najprej smo se ustavili v majhni vasi Dvor, malo pred Polhovim Gradcem in si ogledali poznogotsko cerkev **sv. Petra**. Zgodovino tega lepega starinskega sakralnega objekta nam je predstavil **Marjan Malovrh**. Kljub majhnosti kraja in kljub temu da je tam že stala cerkev sv. Nikolaja, so se davnega leta 1525 grofje Polhograjski odločili, da bodo postavili mogočno poznogotsko cerkev. Domnevajo, da je šlo za prestiž ali pa za zaobljubo. Kakorkoli že, to grofovsko cerkev, kot ji pravijo, lahko občudujemo še danes. Veličastna cerkev ni obnovljena in je umetnostnozgodovinski spomenik državnega pomena.

Prezbiterij krasi velik lesen oltar z lesenim kipom sv. Petra iz leta 1739. Kip ob posebnih priložnostih zakrijejo s sliko sv. Petra, ko prejema ključce od Kristusa. Sliko je v prvi polovici 18. stoletja upodobil baročni slikar Valentin Metzinger. Na prvotnem glavnem oltarju je bil kamniti kip sv. Petra iz 16. stoletja, ki danes stoji na vrhu desne arkadne lope. Omenimo naj še glavni vhod v cerkev, njegov portal oblikujejo številni dekorativni reliefi s poznogotskimi motivi. V cerkvi je še cela vrsta zanimivosti, od grofovskih lož, grbovne plošče iz leta 1548 do prižnice in zakristije.



Zgodovino kraja in Polhograjsko graščino nam je predstavil Marjan Malovrh. (Foto: arhiv društva)

Po ogledu lepe in zanimive cerkve smo se zapeljali do prostorov Prostovoljnega gasilskega društva Polhov Gradec, kjer smo imeli osrednje srečanje z razvedrilnim programom.

Ob odsotnosti predstavnikov občin nam je dobrodošlico in prijetno druženje v Polhovem Gradcu zaželela predsednica društva **Mirjam Kanalec**, nato pa nam je dan obogatilo **Prosvetno društvo Horjul**, ki ohranja slovensko kulturno dediščino in običaje. Pod vodstvom **Kinde Kranjec** sta se nam predstavili **Folklorna skupina Klas** in **Mažoretke**, nato pa smo ponovno prisluhnili Marjanu Malovrhu in njegovi zanimivi predstavitvi **Polhograjske graščine** in kraja. Graščino s prelepim parkom imenujejo tudi **Blagajev grad** in predstavlja enega od

najpomembnejših spomenikov v občini, ki je središče njenega kulturnega utripa. Njeni temelji segajo v čas 13. in 14. stoletja, ko je na tem mestu stal stolpasti dvor. Skozi stoletja so se menjavali lastniki in v skladu z njihovimi potrebami je bila graščina večkrat prezidana. Graščak **Mark Anton Kunstel pl. Baumgarten** je dal v 17. stoletju graščini pomemben pečat. Prizidal je baročno grajsko kapelo z bogato štukaturo, uredil grajski park, na dvorišču prizidal razgledni stolp z uro ter pred glavni vhod graščine postavil **Neptunov vodnjak**, na katerem je v reliefu upodobljen grb gospodov Polhograjskih. V letih med 1808 in 1858 je z graščino upravljal grof **Rihard Ursini Blagaj**, ljubitelj botanike, mineralogije in umetnosti. V njegovem času je graščina postala središče naprednih razsvetljenskih

idej. Leta 2008 je njeno upravljanje prevzel **Tehniški muzej Slovenije**. Čas je že bil za prigrizek in dobrote za žara, ki smo jih sami pripravili, in pa kozarček rujnega ali drugih napitkov, ki pritičejo ob takih priložnostih. Lepo

prijetno popoldne, ki se je nagibalo k večeru, smo popestrili z balinčkanjem ali pa samo s klepetom in izmenjavo izkušenj. Ob tem smo uživali tudi v glasbi, ki jo je za vsak okus vrtel **DJ Slavko**. Hvala organizatorkam

srečanja **Mojci, Evi** in **Mirjam** ter voznikom **Andreju, Milanku** in **Mihu** iz DP jugozahodne Štajerske in **Zvonetu** iz Društva multiple skleroze.

Irena Žibert

21. FESTIVAL NEVLADNIH ORGANIZACIJ LUPA

Predstavniki Društva paraplegikov Ljubljanske pokrajine smo 14. septembra 2023 sodelovali na **21. festivalu nevladnih organizacij LUPA**, ki je potekal na Prešernovem trgu in Stritarjevi ulici v Ljubljani. Na stojnicah se je s programi predstavilo več kot 120 nevladnih organizacij z različnih področij.

Na Lupi smo društvo predstavili: slikar **Željko Vertelj** ter **Bojan Lukežič** in **Ljubiša Gajič**, s katerima so se mimoidoči lahko pomerili v



Pred stojnico našega društva na 21. festivalu Lupa (Foto: arhiv društva)

namiznem tenisu. Na stojnici smo predstavili zloženske, knjige in publikacije, mimoidoči pa so lahko dobili tudi različne informacije. Največ pozornosti je z demonstracijo slikanja

vzbujal **Željko Vertelj**, ki je tudi član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

Mirjam Kanalec

BOSA POJDIVA DEKLE, OBSOREJ ...

VKamniškem domu starejših občanov je 26. septembra 2023 nekaj čez petdeset starostnikov prisluhnilo poeziji **Karla Destovnika - Kajuha**, ki so jo prebirale članice recitatorske skupine **ONA&ONE**, pod vodstvom naše pesnice **Darinke Slanovec**.

Leto 2023 je razglašeno za leto **Karla Destovnika - Kajuha**. Kljub njegovi kratki življenjski poti je Kajuh vidno zaznamoval slovenski kulturni prostor. Zaradi svoje prezgodnje smrti ni ustvaril veliko pesmi, vendar je v svoji poeziji z izjemno jasnostjo in izrazno močjo izpovedal občutje sveta, ki je bilo značilno za velik del njegove generacije. Kajuh je vsebine svojih



Naše recitatorke in domski pevski zborček so oskrbovancem doma popestrili dan. (Foto: arhiv društva)

notranjih in intimnih konfliktov na področju ljubezni, družinskih odnosov in strahu pred smrtjo v svojem opusu prepletal z napetostmi idej, skupnosti in takratnega družbenega sveta.

Da bi njegove pesmi zopet obudili, smo se odločili, da bodo članice recitatorske skupine v letu 2023

prebirale Kajuhave domovinske in ljubezenske pesmi. Dopoldansko druženje je obogatil domski zborček, ki je skozi cel nastop skrbel za glasbeno povezavo. Še pridemo, je bil zaključek prijetnega druženja.



Nina Černe

DAN ODPRTIH VRAT OB SVETOVNEM DNEVU VARNOSTI PACIENTOV

Zdravstveni dom Ljubljana Center je 15. septembra 2023 ob **svetovnem dnevu varnosti pacientov** in v sodelovanju

z Zvezo organizacij pacientov Slovenije organiziral Dan odprtih vrat. Tekom dneva so potekale številne aktivnosti: vodeni ogledi po

zdravstvenem domu, stojnice, kjer so se izvajale meritve krvnega tlaka in sladkorja, individualne meritve in analiza telesne sestave, potekala je

tudi okrogla miza na temo "**Laični svetovalec za področje sladkorne bolezni**". Poleg tega se je na stojnicah predstavilo sedem društev – vključno z našim. Mimoidoči in zaposleni v zdravstvenem domu so imeli priložnost vprašati in videti, s čim se ukvarjamo. Dneva odprtih vrat sta se udeležili predsednica društva **Mirjam Kanalec** in strokovna vodja za osebno asistenco **Nina Černe**.



Predstavitve dejavnosti našega društva. (Foto: arhiv društva)

Nina Černe

PROJEKT »RAZLIČNOST JE ZAKON« NADALJUJE POSLANSTVO

V društvu menimo, da je ozaveščanje mladih o poškodbah hrbtenjače in vzrokih, ki so botrovali naši invalidnosti, zelo pomembno. Zato smo se s projektom "**Različnost je zakon**" v letošnjem šolskem letu predstavili že v številnih izobraževalnih ustanovah.

Naša izkušena ekipa na različnih delavnicah predstavlja dejavnosti društva in socialne programe, s projekcijo fotografij pa opozarja na hude posledice, ki spremljajo poškodbo hrbtenjače. Kljub hudi travmi, ko se vse skupaj obrne na glavo, pa se življenje ne konča in ga je vredno živeti, saj je samo eno. To učenci in učitelji spoznajo na delavnicah. Veliko občudovanja vzbuja naš slikar tetraplegik, ki zaradi hude gibalne oviranosti slikarski čopič drži z usti in ustvarja zavirljive umetnine. Na drugi delavnici spoznajo šport in športne dosežke

naših športnikov, med katerimi imamo tudi dobitnike paralimpijskih medalj. Lahko pa praktično preizkusijo igranje košarke na vozičkih ali pa se pomerijo z našimi igralci v namiznem tenisu. Kaj nam v vsakdanjemu življenju še vedno povzročajo arhitekturne ovire pa spoznajo, ko se usedejo na invalidski voziček in se zapeljejo po poligonu z različno strmimi klančinam in preozkimi vrati.

V letošnjem šolskem letu smo obiskali: 9. septembra smo v sklopu projekta Erasmus sodelovali pri predstavitvi različnih invalidskih organizacij (slepi in slabovidni, gluhi in naglušni), kjer so bili tudi dijaki iz gradbenih šol Portugalske, Italije, Grčije, Belgije in Slovenije, 23. oktobra smo obiskali Osnovno šolo Ferda Vesela v Šentvidu pri Stični, 24. oktobra smo bili povabljeni na Osnovno šolo Janka Modra v Dolu pri Ljubljani, 20. septembra smo bili prvič na Osnovni šoli Ig, 7. novembra smo bili na Osnovni šoli Nove Jarše, 9. novembra smo ponovno obiskali Osnovno šolo Notranjski odred Cerknica, 14. novembra pa njihovo podružnično šolo v Grahovem.

OKRNJENOST ORGANSKIH SISTEMOV OSEB Z OKVARO HRBTENJAČE

V društvenih prostorih smo 26. oktobra 2023 imeli delavnico z naslovom "**Okrnjenost organskih sistemov oseb z okvaro hrbtenjače**", ki smo jo izvedli v okviru projekta »Nisi sam«.

Delavnico je vodil mag. zdravstvene nege **Viki Kotar** iz URI-Soča, ki nam je uvodu v PowerPointu predstavil poškodbo hrbtenjače in medicinsko rehabilitacijo, v nadaljevanju pa zdravstveno nego v postakutni fazi zdravljenja. Podrobno je predstavil pozornost in usmeritev k organskim, nevrološkim, respiratornim, kardiovaskularnim gastrointestinalnim, urogenitalnim ter kožnim in mišičnoskeletnim sistemom.

Sledil je pogovor, v katerem so udeleženci delavnice izmenjali številne specifične tovrstne izkušnje. Mag. Viki Kotar je vsakemu posebej odgovoril in svetoval.

Na delavnici so vsi udeleženci dobili tudi bogate zapiske, ki jim bodo gotovo koristili pri lažšanju težav v vsakdanjem življenju.

Projekt sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.



Učence na Osnovni šoli Ig smo obiskali prvič. (Foto: arhiv društva)



Delavnico je vodil mag. zdravstvene nege Viki Kotar. (Foto: arhiv društva)

Darinka Slanovec

XVI. LITERARNI MARATON RDEČA JABOLKA

XVI. literarni maraton Rdeča jabolka, ki je potekal 26. oktobra 2023 v prostorih Ljudske univerze Ajdovščina, je projekt **Kulturnega društva Norma7** in je namenjen ustvarjalcem in ljubiteljem pisane besede. Povezuje in ustvarjalno nagovarja ustvarjalce, bralce, recitatorje vseh regij Slovenije, ki ustvarjajo individualno ali v literarnih in bralnih krožkih.

Udeležili so se ga tudi naši člani ustvarjalci in recitatorji: pesnica **Darinka Slanovec** z recitalom svoje haiku poezije Mestne svetilke, ki so jo z njo prebirale **Marjana Lavrin** iz našega društva ter **Majda Birsa** in **Radovan Lango** iz Dramske skupine Norma7. Brali so tudi liriko **Benamina Žnidaršiča** iz DP Istre in Krasa in že pokojnih: naše **Marjetke Smrekar** in **Ljubice Jančar** iz DP Gorenjske.

Med pestrim literarnim programom je v ozadju ustvarjal že uveljavljeni slikar **Željko Vertelj**, ki slika z usti. Njegova drevesa v jesenskih barvah smo si lahko ogledali kot uvod v zaključni del maratona: otvoritev slikarske razstave



Recitatorska skupina – Majda Birsa, Marjana Lavrin, Darinka Slanovec in Radovan Lango (Foto: arhiv društva)

dveh članov DP severne Primorske **Klavdija Lebana** in **Sebastjana Ferfolje** z naslovom »Drevesa in ...«. Njim so odzvanjale lirične besede o drevesih v izvedbi Dramske skupine Norma7.

Z glasbenim programom znanih in priljubljenih pesmi je navdušila kitarska skupina **Akordi**, z izborom ljubezenskih pesmi **Ferija Lainščka** pa recitatorji Majda Birsa, Marjana Lavrin in Metod Zakotnik.

Vodja kulturne dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik**, sicer član DP Gorenjske, je v zahvalo za dolgoletno sodelovanje s KD Norma7 predsednici **Vlasti Dolenc Rebek** izročil svojo grafično risbo vrtnice, ki jo je narisal kar med potekom maratona.

Maraton je izzvenel v občuteno sporočilo o življenju in rasti, o lepoti in ustvarjalni moči življenja.

SREČANJA ČLANOV S SOCIALNIMI POVERJENIKI

Pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine imamo dokaj dobro razvito mrežo socialnih poverjenikov. Kar sedemnajst jih deluje v vseh 38 občinah in predstavljajo prvo in najhitrejšo vez članov z društvom. Vsak izmed njih ima pod okriljem svoje člane, ki živijo v njegovi bližnji okolici. Ko je član v stiski ali potrebuje kakršno koli pomoč, se najprej obrne na svojega poverjenika in skupaj poiščeta rešitev. Če so težave večje, jih poverjenik posreduje društvu.

Za utrjevanje boljših vezi pa poverjeniki enkrat letno s svojimi člani pripravijo družabno srečanje, na katerem si v sproščeni pogovoru izmenjajo koristne izkušnje. Predvsem



Članice in člani, ki živijo v južnem predelu Ljubljane. (Foto: arhiv društva)

starejši člani imajo vrsto zdravstvenih težav, s katerimi se vsakodnevno srečujejo. Tudi o njih se na tovrstnih srečanjih pogovarjajo in prav zato so ta srečanja tako koristna in pomembna. Prisotni sta tudi predsednica društva in strokovna sodelavka, tako da dobijo člani različne informacije tako rekoč iz prve roke.

V tem času sta srečanje za svojo skupino članov pripravila **Anton**

Iskra, 6. septembra v Kamniku, in **Ljubiša Gajič**, 8. novembra v Ljubljani. Na srečanjih so prisotni tudi člani, ki se med seboj še ne poznajo, zato je to tudi priložnost za sklepanje novih poznanstev in izmenjavo dragocenih izkušenj. Še posebej za nove člane, ki se jim je na začetku nove življenjske poti življenje obrnilo na glavo.

OBISK DRUŠTVA GIBALNO OVIRANIH JUŽNE ISTRE

V društvenih prostorih smo 19. oktobra 2023 gostili vodstvo in člane Društva telesnih invalidov južne Istre, podružnica mesta Pula. Njihovo društvo je organiziralo tridnevni izlet za člane s pomočniki, asistenti in svojci, na katerem so si ogledali nekaj znamenitosti in krajev po celi Sloveniji. Ob obisku Ljubljane pa so želeli obiskati tudi naše društvo.

Predsednica podružnice mesta **Pula Nada Brussich** je predstavila svoje društvo in njihovo delovanje in financiranje. Društvo zajema osebe s poškodbo hrbtenjače, mišično distrofijo, multiplo sklerozo, cerebralno paralizo, možgansko kapjo, amputirance in druge, ki imajo gibalno oviranost oziroma invalidnost. Ob srečanju z nami so želeli spoznati naše društvo in dejavnosti.

Predsednica društva **Mirjam Kanalec**, vodja osebne asistencije



Obisk hrvaških invalidov na društvu (Foto: arhiv društva)

Nina Černe, strokovna delavka **Irena Žibert** in naš član, direktor Javnega stanovanjskega sklada Mestne občine Ljubljana **Sašo Rink**, so gostom predstavili društvene programe, financiranje in delovanje invalidskih organizacij v Sloveniji ter podrobneje spregovorili o Zakonu o osebni asistenci in dostopnosti mesta Ljubljane. Odgovarjali so tudi na

vprašanja, vezana na stanovanjsko problematiko in prilagoditve stanovanj za invalide, skratka o vsem, kar zadeva invalide in njihovo invalidnost.

Gostje s Hrvaške so po Sloveniji potovali z velikim turističnim avtobusom, ki ima klančino za potnike na invalidskih vozičkih.

ŠPORT

Irena Žibert

PRVI LJUBLJANSKI FESTIVAL ŠPORTA

Predstavniki Društva paraplegikov Ljubljanske pokrajine smo 8. septembra 2023 sodelovali na prvem **Ljubljanskem festivalu športa**. Na Dragičevem igrišču smo predstavili štiri različne športe. **Mojca Burger** in **Gregor Verbinc** sta predstavila curling, **Bojan Lukežič** je predstavil namizni tenis, **Jakob Škantelj** je predstavil boccio, **Edo Ješe**, **Andor Palkovič** in **Boštjan Ceglar** pa so predstavili košarko na vozičkih. **Irena Žibert** je s pomočjo zaposlene preko javnih del vodila koordinacijo.



Predstavitve košarke na vozičkih na prvem Ljubljanskem festivalu športa (Foto: arhiv društva)

Na dogodku smo sodelovali prvi dan dvodnevne festivala, ki je bil namenjen obisku osnovnih šol. Po celotnem Tivoliju so izvajalci predstavljali različne športe. Na vsaki postaji, pri vsakem športu smo izvajali različne izzive, v katerih so se otroci lahko preizkusili: metanje na koš iz

invalidskega vozička, igranje namiznega tenisa, boccie in curlinga. Dogodek je bil zelo prijeten za nas, ki smo imeli priložnost sodelovati, in tudi za otroke.

ŠPORTNI UTRINKI

Paranamizni tenis: Legenda med igralci paranamiznega tenisa Bojan Lukežič je osvojil naslov letošnjega državnega prvaka. Podprvak

je postal drugi naš igralec Ljubiša Gajič.

Paraples: Na mednarodnem turnirju v Pragi sta naši paraplesalki – mlada

Brina Rogelj in reprezentantka **Lara Nedeljkovič** v svojih kategorijah osvojili zlati medalji.

Jože Globokar
**PO PRVEM KROGU PAVEDLI
 STRELCI DP PREKMURJA IN
 PRLEKIJE**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo 1. krog lige ZPS v streljanju z zračno puško in zračno pištolo. Tekmovanje je v ekipni in posamični konkurenci potekalo 2. decembra 2023 na strelišču Bukovec v Jakličevem domu na Vidmu, društvo pa ga je posvetilo občinskemu prazniku Občine Dobropolje, mednarodnemu dnevu invalidov in obletnici ustanovitve društva. Hkrati je bil to tudi memorial odličnega strelca, vsestranskega športnika in umetnika, domačina **Zlatka Bernaška**.

V prvem krogu se je v streljanju z zračno puško in zračno pištolo pomerilo 31 strelcev iz šestih pokrajinskih društev ZPS. Tekmovanje sta vodila sodnika **Janez Kaplan** in **Jože Kaplan**, ki je skrbel za vnos in izračun rezultatov. V ekipni konkurenci je prvo mesto, tako kot že vrsto let nazaj, osvojila DP Murska



Strelci DP Ljubljana so osvojili drugo mesto. (Foto: Bavec)

Sobota (1.076), na drugo mesto se je uvrstila ekipa DP Ljubljana (1.049), na tretje pa DP Celje (993). Četrta je bila DP Koper (979), peta DP Maribor (968), šesta pa DP Novo mesto (939).

V najmočnejši skupini SH1 je v posamični konkurenci prvo mesto osvojil **Franc Jožef** DP MS (376), drugi je bil **Nejc Stakne** DP CE (338), tretji pa **Mirko Sintič** DP NM (337).

V posamični konkurenci SH2, kjer strelci tetraplegiki tekmujejo z naslonom, je najboljši rezultat dosegel **Damjan Herček** DP MB (357), drugi je bil **Leon Jurkovič** DP MS (357), tretji pa **Aleš Vrhovc** DP LJ (356).

Med strelci v streljanju z zračno pištolo je bil ob odsotnosti **Tonija Bavca** najboljši **Gašper Peček** (356) DP NM, drugi je bil **Džemal Alagič** DP LJ (281), tretji pa **Metod Zakotnik** (257) DP KR. Ob razglasitvi rezultatov je zbrane nagovorila predsednica društva Mirjam Kanalec, strelcem čestitala za dosežene rezultate, županu občine Dobropolje Janezu Pavlinu pa se zahvalila za podporo tekmovanju in mu čestitala ob občinskem prazniku.

Najboljšim strelcem Bernaškovega memoriala sta medalje podelila zlata parolimpijka **Veselka Pevec** in župan Janez Pavlin.



WHEELY-X

WHEELSTER MINI

KANGSTERS
KOREJA



Uvoznik in distributer

rehaoptimal
Southeast Europe
Rok Škodlar s.p.

✉ info@rehaoptimal-southeast.com
 🌐 www.rehaoptimal-southeast.com



B-MAX



Nastavljiv invalidski voziček
za igranje košarke. Tudi v izvedenki
za tenis!

MATSUNAGA
JAPONSKA

S PANONSKIH RAVNIC

Zadnje jesenske dni smo v društvu izkoristili za številne športne dejavnosti, druženja in srečanja. Veselimo se že božično-novoletnih praznikov in novih izzivov v letu 2024. V novo leto naj vas popeljemo z voščilom našega aktiva žena: »Ko lučke gorijo na smreki zeleni, božični je čas – praznujmo veseli. Darove naj dobre prinaša, a hudo vam naj prizanaša.«



Noršinska cesta 14
9000 Murska Sobota

Spletna stran:
dppp.si

E-pošta:
drustvo.p.i.p@siol.net

SREČANJE INVALIDSKIH ORGANIZACIJ MESTNE OBČINE MURSKA SOBOTA (MOMS)

V petek, 10. oktobra, smo se invalidske organizacije, ki delujemo v Mestni občini Murska Sobota, zbrale na sedežu našega društva. Srečanje sta organizirala Mestna občina Murska Sobota in občinski Svet za invalide. Prireditev je povezovala **Miroslava Nemec**, članica Sveta za invalide v MOMS in koordinatorka v URI-SOČA. V uvodu je zbrane nagovoril predsednik Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije **Stanko Novak** in izkazal hvaležnost MOMS za vso dosedanjo pomoč društvu. Prav tako se je zahvalil vsem prostovoljcem, ki so pomagali pri organizaciji samega dogodka. Nato je vsem navzočim zaželel prijetno druženje in jih povabil k športnemu tekmovanju. Sledil je govor **Damjana Anželja**, župana Mestne občine Murska Sobota, ki je izpostavil dobro delovanje in razvoj invalidskih organizacij ter društev. Vsem prisotnim je zagotovil, da jih bo občina tudi v prihodnje podpirala. Kot je povedal, je pri vključevanju invalidov v družbo zelo pomembna podpora lokalne skupnosti ter navzoče seznanil, da je sprejet Akcijski program za invalide v Mestni občini Murska Sobota 2022–2030. V občini deluje Svet za invalide, ki opozarja na vse ovire in nepravilnosti, ki so invalidom v breme. Funkcijo predsednika je deset let opravljal **Branko Gornjec**. Za njegovo delo in trud so se mu vsi prisotni tudi zahvalili. Besedo je prevzela nova predsednica Sveta za invalide **Sonja Šavel**.



Skupna slika tekmovalcev na srečanju invalidskih organizacij MOMS (Foto: M. Balazič)

Povedala je, da je vesela velike udeležbe na srečanju. Želi si, da bi s skupnimi močmi premagovali vse težave in ovire, za kar se bo tudi zavzemala.

Med pozdravnimi nagovori so se predstavili tudi pevci, člani Komornega pevskega zbora Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, pod vodstvom mentorja **Matije Horvata**.

Po kulturnem programu se je začelo športno druženje. Tekmovalci so se pomerili v vrtnem kegljanju, pikadu in šahu. Srečanje se je zaključilo s podelitvijo priznanj najboljšim tekmovalcem v posameznih športnih disciplinah ter najboljšim ekipam. V pikadu žensk so prva tri mesta osvojile: **Marija Cigler** (Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije), **Marija Jurančič** (Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih) in **Tina Kranjc** (Združenje multiple skleroze Slovenije, Podružnica Murska Sobota). V moški konkurenci so v pikadu prva tri mesta zasedli naslednji tekmovalci:

Andrej Gorza (Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije), **Jani Horvat** (URI-Soča) in **Andrej Gerenčer** (Ozara Murska Sobota). V vrtnem kegljanju so ženske tekmovalke osvojile naslednja mesta: prva je bila **Irena Grah** (Društvo revmatikov Slovenije, Enota Murska Sobota), druga **Jožica Zadavec** (Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije) in tretja **Marija Balazič** (Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije). Moški so v vrtnem kegljanju osvojili naslednje rezultate: 1. **Franc Borovnjak** (Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije), 2. **Drago Smodiš** (Društvo revmatikov Slovenije, Enota Murska Sobota) in 3. **Elvis Pustai** (Ozara Murska Sobota). Najboljši šahisti na tokratnem srečanju so bili: 1. **Anton Marič** (Društvo gluhih in naglušnih Pomurja), 2. **Štefan Rezonja** (Društvo Grom, Združenje bolnikov za cerebrovaskularno bolezen Slovenije) in 3. **Franc Marič** (Društvo gluhih in naglušnih Pomurja). Priznanja so se

podeljevala tudi najboljšim ekipam. Tokrat je prvo mesto osvojilo naše društvo, drugo mesto Društvo

revmatikov Slovenije, Enota Murska Sobota in tretje Društvo gluhih in naglušnih Pomurja.

Po športnem tekmovanju je sledilo prijetno druženje in obljuba, da se drugo leto ponovno snidemo.

V PARACENTRU OSEK SO KUHALI GOLAŽ TUDI ČLANI DRUŠTVA

V soboto, 16. septembra 2023, je ekipa DPPP v sestavi **Benjamin Krč, Jožica Krč** in **Anita Trebše** v Paracentru Osek kuhala tradicionalni golaž. Tekmovanje v kuhanju golaža je pripravilo Društvo paraplegikov Podravja. Za najboljši golaž se je potegovalo 7 ekip iz regijskih društev ZPS. Naša ekipa

društva je osvojila 5. mesto. Po zboru ekip in razdelitvi sestavin se je kuhanje pričelo. Kot vsako leto je komisija na koncu tekmovanja razglasila uvrstitve. Ocenili so, da je najboljši golaž letos skuhal ekipa DP Istre in Krasa. Po tekmovanju je sledilo prijetno druženje.



Kuhanje golaža naših članov (Foto: B. Krč)

IZLET NAŠIH PEVCEV NA KOROŠKO

8. novembra 2023 so se društveni pevci komornega pevskega zbora odpravili na izlet na Koroško. Obiskali so medeni raj, ki se nahaja v osrčju idiličnega srednjeveškega mesta Slovenj Gradec. Ogledali so si staro dediščino medicinske, lectarske in svečarske obrti družine Perger ter pobljže

spoznali postopke izdelave domačih bonbonov, slastnih medenjakov, znamenitih lectovih src ter edinstvenih energetskih sveč. Po ogledu je sledilo še kosilo in prijetno



Izlet pevcev po Slovenj Gradcu (Foto: B. Barič)

19. MEMORIAL VLADA ČURČIJA V RIBOLOVU

V četrtek, 7. septembra 2023, je ob ribniku Brestanica potekal že 19. memorial Vlada Čurčija, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije. Memorialne tekme se je udeležilo 11 ribičev iz petih regijskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

Na tokratnem memorialu je tretje mesto osvojil naš član **Leon Jurkovič**. Njegova mreža je tehtala 6.520 gramov. Četrto mesto pa je osvojil naš član **Franc Borovnjak**, katerega ulov je tehtal 5.445 gramov.



Leon Jurkovič je osvojil tretje mesto na memorialu Vlada Čurčija. (Foto: B. Barič)

JESENSKO MEDNARODNO ŠPORTNO SREČANJE

V sredo, 27. septembra 2023, smo na sedežu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije organizirali mednarodno športno srečanje, ki so se ga udeležili naši člani, člani DP Podravja, člani jugozahodne Štajerske, član društva Dolenjske, Bele Krajine in Posavja ter invalidi s sosednje Hrvaške, iz Čakovca in Varaždina.

Takšnih srečanj se člani radi udeležujejo, saj se zavedajo, kako pomembna je redna telesna aktivnost za njihovo zdravje. Namreč živeti zdravo in redna vadba sta najboljši zdravili za duševno in telesno krepkost.

Po prisrčnih pozdravih in izrečenih dobrodošlicah predsednika društva Stanka Novaka je športni referent Franc Borovnjak podal kratka navodila

in tekmovanje se je pričelo. Tekmovalci so se pomerili v lokostrelstvu, pikadu in vrtnem kegljanju. Najboljša lokostrelka je bila **Martina Magdalenič**, drugouvrščena je bila **Anita Trebše** in tretja **Jožica Zadravec**. V moški konkurenci je 1. mesto zasedel naš član **Franc Jožef**, 2. mesto **Venčeslav Bezjak** ter tretje mesto **David Slaček**. Tekmovalci so se pomerili še v

vrtnem kegljanju, kjer so v ženski konkurenci slavile članice našega društva. Prvouvrščena je bila **Irena Babič**, druga **Marija Balažič**, tretje mesto je zasedla **Marta Janežič**. V moški konkurenci je 1. mesto zasedel naš član **Silvester Krizanič**, 2. mesto **Ladislav Kepe** ter 3. mesto **Benjamin Krč**. V pikadu sta prvo in drugo mesto zasedli naši članici **Anita Trebše** in **Marija Cigler** ter tretje **Nataša Godec**. V moški konkurenci so v metu pikada slavili člani društva. Največ točk je dosegel **Franc Jožef**, drugouvrščeni je bil **Alojz Velner**, na tretje mesto se je uvrstil **Andrej Gorza**.

Posebna kategorija tekmovalcev so bili tudi spremljevalci, kjer je prvo mesto osvojil **Branko Barič**, drugo mesto **Nenad Andročec** iz Čakovca in tretje mesto **Darja Rajsar**.



Druženje članov društev na jesenskih športnih igrah (Foto: M. Balažič)

Medalje so podeljevali predsednik društva **Stanko Novak**, strokovna sodelavka **Marija Bačič**, pomurski poslanec državnega zbora **Damijan Zrim**, športni referent **Franc**

Borovnjak in podpredsednik društva **Andrej Gorza**. Razglasitev rezultatov je vodil športni novinar Murskega vala **Tonček Gider**. Po tekmovalstvu je sledilo še prijetno druženje.

1. KOLO LIGE ZPS V KEGLJANJU IN 30. MAGDIČEV MEMORIAL



Na kegljišču Radenci se je 21. novembra 2023 pričela kegljaška liga ZPS, in sicer 1. krog ter hkrati 30. Magdičev memorial, ki ga je pripravilo naše društvo v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije.

Tekmovalstva se je udeležilo 29 kegljačic in kegljačev iz sedmih regijskih društev ZPS. Tekmovalci so se pomerili ekipno in posamezno v ženski in moški konkurenci ter v konkurenci veteranov in tetraplegikov.

Najboljša ekipa na tekmovalstvu je bila ekipa DP jugozahodne Štajerske (1.584), druga DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1.524) in tretja ekipa DP Podravja (1.469). Naša ekipa DP Prekmurja in Prlekije je s 1.304 točkami tekmovalstvo zaključila na petem mestu. V moški konkurenci je bil najboljši **Roman Hrzenjak** DP CE (453). Drugouvrščeni je bil **Gašper Peček** DP NM (440), na tretjem mestu pa **Tone Kanc** DP NM (428). Nastopili so tudi tetraplegiki, kjer je zmagal **Aleš Povše** DP CE (446), na drugo mesto se je zavihtel **Damjan Herček** DP MB (324), tretji pa je bil **Siniša**

Jeremič DP MS (321). V konkurenci veteranov je medaljo za prvo mesto osvojil naš član **Ludvik Škraban** (420), drugi je bil **Boško Božič** DP KP (363) in tretji **Janez Kokelj** DP LJ (307). V tej konkurenci sta tekmovala še naša člana **Franc Borovnjak**, ki je osvojil 5. mesto (290), in **Ernest Pucko**, ki je zasedel 6. mesto (271). Med ženskami je največ kegljev podrla **Marija Kerec** DP MB (371),

druga je bila **Martina Glavič** iz DP NM (356), tretja pa naša članica **Marta Janežič** DP MS (297).

Po končanem tekmovalstvu je sledila še razglasitev rezultatov ter podelitev medalj in pokalov najboljšim. Vodil jo je podpredsednik društva **Andrej Gorza**.



Ekipa društva na 1. kolu lige ZPS v kegljanju (Foto: B. Barič)

Razni dopisniki | Društvo paraplegikov severne Primorske

IZ DOLINE SOČE

Letošnje tople jesenske dneve smo člani DPSP zelo aktivno izkoristili. Organizirali smo izlet, martinovanje, imeli jesenski piknik, naša pridna dekleta pa so naredila novoletne voščilnice. Ker smo zakorakali v zadnji mesec leta, čas adventa in pričakovanj, želimo, da ga preživite prijetno v toplini vaših dragih, v novem letu pa veliko sreče in miru.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 Nova Gorica

Spletna stran:
paraplegiki.primorske.si

E-pošta:
paraplegiki.primorske@gmail.com

Sebastjan Ferfolja

KULTURNO DRUŠTVO NORMA7 JE LETOS ORGANIZIRALO ŽE XVI. LITERARNI MARATON »RDEČA JABOLKA« AJDOVŠČINA 2023.

Dogajanje se je 26. oktobra v Ljudski univerzi v Ajdovščini začelo že v zgodnjih dopoldanskih urah. Čez cel dan so obiskovalci lahko uživali ob raznovrstnih literarnih nastopih. Za popestritev dogajanja in rahel predah od literature pa so organizatorji poskrbeli tako, da so popoldan ob zvokih kitarske skupine AKORDI otvorili še slikarsko razstavo dveh naših članov, **Klavdija Lebana** in **Sebastjana Ferfolje**, ki sta bila gosta tega dogajanja. Aktivni gost tega



Utrinek z zaključka kulturnega programa (Foto: arhiv društva)

dogodka je bil vodja kulturnih dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik**, ki je na dogajanju sodeloval tako literarno kot likovno, saj je s svojima risbama

prijetno razveselil organizatorici dogodka. Po manjši zakuski smo se udeleženci zadovoljni razšli s pozdravi v upanju, da se prihodnje leto spet srečamo.

Vladimir Peterlin

BUDIMPEŠTA

Člani društva severne Primorske smo septembra izkoristili lepo vreme in prijetne temperature za pobeg do Budimpešte, prestolnice naše vzhodne sosede Madžarske. Kljub zgodnjemu štartu je bila pot kar dolga in vožnja utrudljiva, zato je bil postanek ob Blatnem jezeru (Balaton) odlična priložnost, da smo pretegnili naše stare kosti in se nadihali svežega zraka. Predsednik nas je tudi presenetil s pravo pojedino in tako smo lahko mirno nadaljevali pot s polnimi želodčki. V Budimpešto smo prispeli v večernih urah. Potem ko smo se namestili v čudovit hotel, so se nekateri odpravili na zaslužen počitek,



Sprehod po slikoviti vasici Szentendre (Foto: arhiv društva)

drugi pa smo izkoristili priložnost za raziskovanje mesta. Prvo jutro v Budimpešti smo začeli s čudovitim zajtrkom, po katerem smo

se odpravili na izlet v slikovito vasico Szentendre. Tam smo raziskovali staro mestno jedro, uživali v pravljicnem vzdušju in



Člani DPSP na ladjici po Donavi (Foto: arhiv društva)

se sprehajali po starih tlakovanih ulicah. Ko je prišel čas za kosilo, smo se zapeljali do ene izmed mnogih tradicionalnih madžarskih gostiln, kjer smo se prepustili vonjavam in okusom madžarske kulinarike. Po kosilu smo se odpravili do dvorca Kiraly, ki je imenovan tudi dvorec cesarice Sissi, saj ji je nekaj časa služil kot počitniška rezidenca. Medtem ko smo se vozili nazaj proti Budimpešti, smo lahko opazovali, kako sonce zahaja in ob prihodu v mesto nas je pričakalo čudovito vzdušje razigranega mesta, ki tudi ponoči nikoli ne spi.

Zapeljali smo se do Donave, kjer nas je čakala naslednja dogodivščina – nočni izlet z ladjico po Donavi, na katerem smo si lahko ogledali mesto s povsem drugačne perspektive in občudovali izjemne dvorce in palače. Ko smo spet stopili na trdna tla, smo se nekateri sprehodili do panoramskega kolesa in si Budimpešto ogledali še iz višine 65 m.

Drugi dan smo v prestolnici Madžarske preživali v prostem raziskovanju mesta. Začeli smo na centralni tržnici, kjer smo lahko uživali v domačih izdelkih lokalnih obrtnikov, nadaljevali pa s sprehajanjem po neskončnih ulicah, polnih pisanih trgovinic, zanimivih lokalov in prijaznih domačinov. Ogledali smo si nekatere izmed najpomembnejših stavb v Budimpešti in uživali v arhitekturi, ki je tako veličastna, da te pusti dobesedno brez besed. Naslednje jutro nas je pričakala ura neizbežnega odhoda. Ob 9.30 smo pustili hotel za sabo in se še zadnjič zapeljali po živahnih ulicah

Budimpešte. Vrvež glavnega mesta je hitro izpuhtel in kmalu smo se spet mirno vozili mimo neskončnih pašnikov in njiv. Vožnjo v kombiju smo izkoristili za počitek in uživanje v pogledu na madžarsko podeželje in pokrajino, ki nas je spremljala vse do slovensko-madžarske meje. Ko smo prestopili na domača tla, nas je čakal še en postanek za kosilo. Ustavili smo se pri razglednem stolpu v Vinariumu. Medtem ko smo nekateri uživali v čudovitih razgledih, ki jih stolp ponuja, je Tadeja (predsednikova žena in odlična kuharica) skuhala okusno pašto in tako smo lahko sredi Lendave uživali v pravi primorski pojedini.

Po poznem kosilu nas je zopet čakala mirna vožnja proti domu. Ko je sonce zahajalo, smo parkirali društveni kombi pred društvom in takrat se je naša dogodivščina varno končala. Domov smo prispeli utrujeni, a polni spominov in prijetnih vtisov. Budimpešto smo pustili za sabo in čeprav bi z veseljem preživali tam še kakšen dan, nas že čakajo novi podvigi, dogodivščine, izleti in mi Primorci se jih prav nič ne bojimo.



Čudoviti pogledi na parlament Budimpešte z ladjice (Foto: arhiv društva)

Sebastijan Ferfolja JESENSKI PIKNIK

Zadnjo septembrsko soboto smo se člani DPSP zbrali na jesenskem pikniku. Tokrat nam je čudovit prostor v Gabrjah ob reki Soči posodil naš član **Kladvij Leban**. Kljub dokaj hladnemu jutru pa nas je jesensko sonce čez dan lepo pobožalo in ogrelo. Za prijetno in toplo vzdušje nas je s svojo harmoniko zabaval **Jože** in v spremstvu dveh kitar smo imeli že



Zbrani na jesenskem pikniku (Foto: arhiv društva)

skoraj pravi bend. Ob pesmi nam je čas tako hitro – prehitro mineval, da smo skoraj pozabili na kosilo. Vonj dobrot z žara pa nas je le premamil in smo se usedli za mizo ter se pogostili z dobrotami, ki so jih pripravili šofer Igor in naše spremljevalke.

Po obilnem kosilu smo vsak po svoje poskrbeli za siesto. Popoldne smo preživeli ob živahni debati, preizkušali smo se v streljanju z zračno puško, **Uroš** nam je na ogled pripeljal svoje gorsko ročno kolo, sprehodili oz. popeljali smo se po bližnjih sprehajalnih poteh, kjer so najbolj uživali naši štirinožni spremljevalci. Da je bil dan popoln, se je del naših spremljevalcev zapeljal do Kobarida,

kjer je potekal festival kobariških štrukljev. Tako smo se za sladico in piko na i čudovito preživetemu dnevu

posladkali še s to lokalno specialiteto. Vredno bi bilo ponoviti.



Glasbena ekipa DPSP (Foto: arhiv društva)

Milena Čubej IZLET NA GORENJSKO

Vsredo, 27. septembra, je bil čudovit sončen jesenski dan, ki je sicer bolj spominjal na poletnega. In prav ta dan smo si članice Društva paraplegikov severne Primorske izbrale izlet na Gorenjsko. Najprej smo šle na Brezje in si ogledale cerkev Marije pomagaj in v trgovinici poleg cerkve kupile nekaj spominkov.

Nato smo se odpravile na kosilo, ki so nam ga prijazno postregli v restavraciji v Šobcu. Po okusnem kosilu smo uživale v krasni naravi, posebej nas je očaralo jezero. Nato nas je pot vodila v Planico, kjer smo si ogledale muzej in skakalnico. Kar nismo si mogle predstavljati, kakšno

daljavo preskočijo skakalci. Izjemno! Na poti domov smo si ogledale še Kranj, zlasti mestno jedro.

Nato smo se utrujene, kot se za tako pester izlet spodobi, a zadovoljne, odpravile proti domu. Ponovno se iz srca zahvaljujemo šoferju **Igorju**, ki nas je razvajal s čokoladnimi bomboni, predvsem pa srečno pripeljal domov.



Obisk muzeja v Planici (Foto: arhiv društva)



Udeleženke izleta pred cerkvijo v Brezjah (Foto: arhiv društva)

Vladimir Peterlin TRADICIONALNO MARTINOVANJE

I1. novembra, na praznik sv. Martina, smo člani severnoprimske družčine krenili do domačije Abram na tradicionalno martinovo pojedino. V lepem številu smo napolnili prostor, ki so ga gostitelji pripravili za nas in se prepustili njihovi gostoljubnosti, prijaznosti, predvsem pa domačim okusom, ki so nam jih pričarali na



Sv. Martin, mošt spremeni v vin ! (Foto: arhiv društva)

krožnikih. Večer smo preživeli v dobri družbi in se domov vrnili nasmejani. Sv. Martin je svoje delo opravil – mošt je spremenil v vino. Mi pa še naprej

pridno delamo in že načrtujemo naslednje novoletno srečanje v decembru.

Sebastijan Ferfolja IZDELOVANJE NOVOLETNIH VOŠČILNIC

Tudi letos so naša pridna dekleta, članice ženske sekcije društva, organizirale delavnice izdelovanja novoletnih voščilnic. V novembru so se zbrale na društvu in



Dekleta v akciji (Foto: arhiv društva)



Zadovoljne z izdelki (Foto: arhiv društva)

pod vodstvom mentorice **Sonje Rojc** izdelale čudovite voščilnice. Ob tem so poskrbele za obilo smeha in zabave, tako da jim je čas še prehitro mineval.

Ni manjkalo idej za prihodnja srečanja, kjer so med drugim poskrbele tudi za

prijetno okrasitev društva in še in še. Vsi člani smo ponosni in hvaležni za voščila, ki jih prejmemo na teh unikatnih izdelkih.



Sebastijan Ferfolja DRŽAVNO PRVENSTVO V PARANAMIZNEM TENISU SLOVENIJE

V soboto, 14. oktobra, je v športnem centru Livada v Novem mestu potekalo državno prvenstvo v paranamiznem tenisu Slovenije. Prvenstva smo se prvič udeležili tudi člani DP severne Primorske pod okriljem Namiznoteniškega kluba Gorica in našega trenerja **Slavka Pavlina**. V soboto zgodaj zjutraj smo se odpravili na pot. Naša tokratna šoferka in spremljevalka **Tadeja** je najprej naložila **Sebastjana**, nato smo po vrsti pobirali še **Slavka, Branka** in nazadnje našo članico **Anjo**, doma iz Idrije, ki jo je spremljala srčna navijačica in hčerka **Lavra**, ki se je odlično odrezala tudi pri pobiranju žogic. Potovanje je hitro in tekoče potekalo, tako da smo prišli na prizorišče do 8. ure in smo zato imeli še nekaj časa za ogrevanje.

Po ogrevanju in uradni otvoritvi prvenstva pa so se začeli pravi boji. Najprej smo igrali v skupinah, vsak z vsakim oziroma na izpadanje, odvisno od številčnosti skupine. Ta tekmovanja so potekala do kosila, po obilnem kosilu pa je bilo na vrsti še odprto tekmovanje, v katerem so nastopali vsi tekmovalci skupaj in igrali na izpadanje do končnega

zmagovalca turnirja, ki je tokrat postal naš paralimpijec **Luka Trtnik**. V ženski konkurenci je po trdem boju slavila **Barbara Meglič**, odlična druga pa je bila mlada Ajdovka **Karin Praček**, ki je prav tako članica Namiznoteniškega kluba Gorica.

Tudi člani našega društva nismo razočarali, prav obratno, saj smo proti vsem pričakovanjem presenetili sami sebe. Sebastijan je osvojil tretje mesto v skupini, še bolje pa se je odrezala Anja, ki je bila druga, takoj za napol našo Karin Praček.

Zadovoljni in polni novih doživetij smo se pozno popoldan odpravili



Ekipno ogrevanje (Foto: arhiv društva)

proti domu. Razšli smo se v upanju in pričakovanju, da se na takih in podobnih dogodkih kmalu spet vidimo.



Skupinska slika z okraski okrog vratu (Foto: arhiv društva)

Razni dopisniki | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

S tradicionalno golažijado smo zakorakali v jesen, ki smo jo nadaljevali s še bolj tradicionalnim kostanjevim piknikom, zdaj pa se v krogu domačih veselimo prazničnih dni in prihajajočega leta 2024.

Darja Cigoj

KOSTANJEV PIKNIK

Sreda. Tmurno jutro in nizka temperatura sta napovedovala neobetaven dan. Mi pa smo imeli napovedan kostanjev piknik, ki se ga vsako leto zelo veselim in verjamem, še kakšen mojih društvenih kolegov.

Bili smo še malce »pomečkanih« obrazov zaradi zgodnje ure in slabega jutra, ko smo se med prvimi pripeljali v Osek.

Treba se je bilo pošteno prebuditi in ogreti, zato smo se razveselili tople kavice in čaja, z »...«. Potem pa je le počasi stekla beseda. Tudi prva polena so zapresketala v ognju in širil se je prijeten vonj po lesu in kmalu tudi po prvih kostanjih. Prostor ob omizju se je počasi polnil, razpletli so se jeziki in pogovor je stekel. Ob tem smo zarezovali trebuščke kostanjev,

da bi se lažje lupili in jih ne bi razneslo. Na nebu pa se je prikazalo tudi sonce. Da je bilo lažje počakati pečen kostanj, se je na mizi znašel domač kruh in »pasja radost« (kakor smo včasih rekli domači klobasi), ki je šla v slast kot najboljša klobasa. Nekaterim je bila popečena na ognju dobro posušenih polen še bolj dobra.

Rahel jesenski vetrc je zibal listje na drevju in raznašal vonj ognja in pečenega kostanja, ki se je kmalu znašel na mizi. Zaposlili smo se z lupljenjem in uživanjem ter s pogovorom, sčasoma bolj gorkih, sčasoma vedrih tem. Na mizo so romale sklede pečenega kostanja, besede so tekle kot »podmazane«, sonce je potovalo čez nebo vse hitreje, vetrc pa je prijetno pihljajal. Dan, da si ne bi želel lepšega za jesen. A kot vse lepe stvari se je kar prehitro končal; sonce je kar naenkrat padlo za hribček in morali smo se posloviti. Hvala pridnemu nabiralcu kostanja in res dobremu »kostanjepeku«!



Lackova cesta 43
2000 Maribor

Spletna stran:
društva-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

MIKLAVŽEVANJE LETOS ODPADLO

Pa ne zato, ker bi ta dobri mož pozabil na naše najmlajše, ampak zato ker so trenutno v podmladku našega društva le še trije otroci, ki so (letom primerni) bili ress pridni. Zato smo se na društvu odločili, da jih razveselimo kar po pošti in smo jih obdarili z darilnimi karticami, da si bodo lahko sami izbrali točno tisto igračo, ki si jo sami želijo. Društvo pa si za naslednje leto želi novega podmladka. Miklavž in člani, nas slišite?

TRENINGI STRELJANJA

Treningi streljanja se izvajajo vsak torek in četrtek med 16.45 in 18.00 na strelišču v Športni dvorani Mladika, Čučkova 8, na Ptujju.

Za vse informacije vam je na voljo vodja strelstva pri Društvu paraplegikov Podravja, Igor Erman na tel. 041 63 29 91 ali na mail naslovu: erman.igorr@gmail.com.

Vabljeni!



Anej Doplihar | 27. Ljubljanski maraton

NA 27. LJUBLJANSKEM MARATONU TUDI TRIJE PARAKOLESARJI

Po ulicah Ljubljane je 22. oktobra 2023 potekal že 27. Volkswagen Ljubljanski maraton. Ciljno črto je prečkalo 11.769 tekačev in tekačic.

Maratonu smo se v kategoriji ročnih kolesarjev udeležili tudi trije parakolesarji. Udeležil sem se ga predvsem zato, da pripomorem k promociji parakolesarstva v Sloveniji, kajti prvič v zgodovini maratona smo bili tekmovalci deležni tudi LIVE prenosa na POP TV, kar je zares dobra promocija parašporta. Takoj od štarta sem potegnil in z visoko povprečno hitrostjo (nad 37 km) ciljno črto

prečkal kot prvi. Maraton sem izkoristil kot dober trening na zaprti progi, kjer ni treba misliti na promet in se lahko povsem posvetiš dirkanju, tako kot na tekmovanjih. Ker sem praktično vozil sam, sem vzel dirko kot kronometer in bil z vožnjo izredno zadovoljen. Drugo mesto je s svojim trdom dosegel **Mare Zupančič** (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja), ki je pri vozičku imel električni priklop. Nastopila pa je tudi predstavnica nežnejšega spola,

Tanja Cerkvenik (DP Ljubljanske pokrajine), ki se je na 21 km dolgi progi uspešno borila, za kar ji iskreno čestitam. Pred prvim štartom je bil razkrit tudi datum prihodnjega maratona: 19. in 20. oktober 2024.

Upajmo, da se nam bo takrat pridružil še kakšen parakolesar, kajti organizacija je res na nivoju.



Anej na zmagovalnem odru Ljubljanskega maratona (Foto: osebni arhiv AD)

Jože Globokar | NLB WHEEL liga

ZAČELA SE JE 16. SEZONA NLB WHEEL LIGE V KOŠARKI

V letošnji 16. sezoni 2023/2024 v NLB Wheel ligi tekmuje šest ekip iz petih držav. V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije se bodo za prvaka lige pomerile: KK OSI Paramont (Črna gora), KKK Singidunum Crvena zvezda (Srbija), KKI Vrbas in KIK Zmaj Gradačac (obe Bosna in Hercegovina), KKI Zagreb (Hrvaška) in Paraspport Slovenia (Slovenija). Naslov prvaka NLB Wheel lige brani KIK Zmaj, v prvem krogu pa sta bili prosti KK OSI Paramont in KKI Vrbas.

Tudi tokrat se obeta tesno sodelovanje z Ligo ABA, ki podpira košarkarje na vozičkih, turnirjev pa se bodo udeleževali košarkarji iz posameznih klubov.

Po prvi tekmi je sledila uradna otvoritev, v kateri sta zbrane pozdravila **Dragan Katunar**, član IO Hrvaškega paralimpijskega odbora, in **Gregor Gračner**, vodja tekmovanja v NLB Wheel ligi in predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije. Košarkarja **Josip Batanić** (Cedevita) in **Tihomir Buljan** (Cibona) sta opravila žreb, ki je določil, da športna vozička, ki ju podarja NLB d. d., prejmeta **Radmilo Baranin** (KK OSI Paramont) in **Kristijan Čabraja** (KKI Zagreb). Košarkar Cibone **Tihomir Buljan** pa je s simboličnim sodniškim metom odprl drugo tekmo turnirja.

Šestnajsto sezono lige sta začeli KKK Singidunum in KIK Zmaj. Beograjčani proti prvaku pretekle sezone niso imeli velikih možnosti in so že prvi polčas izgubili s 14 : 30. Končni rezultat otvoritvene tekme je bil 42 : 52.

V drugi tekmi sta se pomerili KKI Zagreb in KKK Singidunum. Gostitelji, okrepljeni z nemškim igralcem **Sebastianom Magenheimanom**, so v prvem polčasu (27 : 37) morali priznati premoč beograjskim igralcem. Toda v košarki je vse mogoče. Hrvaški igralci so v drugem polčasu naredili preobrat in ob koncu tretje četrtine izenačili in povedli. Tekmo so dobili z rezultatom 55 : 53. V tretji tekmi sta se pod koši srečali Paraspport Slovenia in KIK Zmaj. Prvaki



Ekipa Paraspport Slovenia je v prvem krogu zmagala na obeh tekmah. (Foto: Drago Perko)

lanske sezone iz Gradačca so prikazali slabo igro, slovenska ekipa, okrepljena z italijanskim košarkarjem **Nicolom Favrettom**, pa zelo dobro. Temu primeren je bil tudi rezultat prvega polčasa (44 : 28). V drugem polčasu je slovenska ekipa vodila že za več kot 20 točk, nato nekoliko popustila, vendar prvo tekmo v novi sezoni dobila z rezultatom 71 : 55.

Prvo kolo sta v Zagrebu zaključili Paraspport Slovenia in KKI Zagreb. Ekipi sta se v prvem polčasu izmenjevali v vodstvu, vendar je bila v zadnjih minutah Paraspport le nekoliko boljša (27 : 23). V drugem polčasu je večino časa vodila in zaslužno slavila z rezultatom 59 : 49. Ekipa Paraspport Slovenia je prvo kolo odigrala brez poraza.

Najboljši strelci: **Zoran Jeremić** KKK Singidunum (40), **Alex Franjul** KKI

Zagreb (37), **David Škorjanc** Paraspport Slovenia (35).

Tekme so sodili: **Saša Lakić** (A), **Mitja Dečman** (SLO) in **Darko Juraga** (HRV), delegat je bil **Žarko Tomšič** (SLO).

LESTVICA PO PRVEM KROGU

- 1. Paraspport Slovenia:** 2 tekmi, 2 zmagi, 0 porazov, 130 košev, 104 prejeti koši, 4 točke, razlika + 26
- 2. KIK Zmaj:** 2 tekmi, 1 zmag, 1 poraz, 107 košev, 113 prejetih košev, 3 točke, razlika -6
- 3. KKI Zagreb:** 2 tekmi, 1 zmag, 1 poraz, 104 koši, 112 prejetih košev, 3 točke, razlika -8
- 4. KKK Singidunum:** 2 tekmi, 0 zmag, 2 poraza, 95 košev, 107 prejetih košev, 2 točki, razlika -12
- 5. KKI Vrbas:** 0 tekem, 0 zmag, 0 porazov, 0 košev, 0 prejetih košev, 0 točk, razlika +0
- 6. KK OSI Paramont:** 0 tekem, 0 zmag, 0 porazov, 0 košev, 0 prejetih košev, 0 točk, razlika +0

Tudi v novi sezoni bo tekmovanje potekalo po pravilih IWBF za ekipe s 14.5 igralnimi točkami in po turnirskem Bergerjevem sistemu.

Delo v ligi usklajuje izvršni odbor: predsednik je **Dražen Štrok**, člani pa vodja lige **Gregor Gračner**, **Žarko Tomšič**, **Biljana Nedić** in **Vladan Nikolić**.

Generalni in zlati pokrovitelj je Nova ljubljanska banka, ki bo tudi v novi sezoni ligi namenila dva košarkarska vozička, srebrni pokrovitelj je **Bauerfeind**, medijski pa **Košarka.si**.

Jože Globokar | Svetovno prvenstvo v parastrelstvu za invalide

FRANČEK G. TIRŠEK TRETJI NA SVETOVNEM PRVENSTVU

Na 10. svetovnem prvenstvu v parastrelstvu za invalide, ki je v septembru 2023 potekalo v Limi v Peruju, je naš parastrelec Franček G. Tiršek v svoji paradni disciplini osvojil odlično tretje mesto. Spremljala ga je trenerka Andreja Gorjup.

Na največjem parastrelskem tekmovanju v letošnjem letu se je za 31 medalj borilo 260 parašportnikov iz 54 držav. Franček Gorazd Tiršek je v prvem nastopu v streljanju z zračno puško stoje z 231.5 kroga osvojil tretje mesto. Svetovni prvak je postal Francoz **Tanguy De La Forest** (254.8), drugi je bil Korejec **Myungho Lee** (254.2). Tiršek se je v finalni

nastop uvrstil z drugim najboljšim rezultatom.

V drugem nastopu, v streljanju z zračno puško leže, je ostal brez finala, zasedel je 19. mesto. Svetovni prvak je postal Francoz **Pierre Guillaume - Sage**, drugi je bil Italijan **Gianluca Iacus**, tretji pa Francoz Tanguy De La Forest.

Brez finalnega nastopa je Tiršek ostal tudi v panogi puška mali kaliber na 50

metrov. Rezultat na uradnem treningu je kazal na odlično popotnico za eliminacije, toda vremenske razmere so krojile razplet tekme. Nani je bil žal med tistimi, ki so imeli najbolj neugodna mesta.



Franček G. Tiršek tretji na svetu (Foto: Andreja Gorjup)

Jože Globokar | Na prvenstvu tekmovalo skoraj 100 igralc in igralcev

BARBARA MEGLIČ IN BOJAN LUKEŽIČ DRŽAVNA PRVAKA

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite in Športno društvo SU Novo mesto sta 14. oktobra 2023 v dvorani Športnega centra Livada v Novem mestu organizirala državno prvenstvo v paranamiznem tenisu.

V različnih kategorijah je nastopilo skoraj 100 igralc in igralcev namiznega tenisa, med njimi tudi igralci pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Na slovesni otvoritvi sta zbrane nagovorila **Žiga Kobaševič**, strokovni sodelavec Zveze-ŠIS, v vlogi gostitelja pa **Uroš Slatinšek**.

V ženski konkurenci je v svoji kategoriji in kategoriji open naslov državne prvakinje osvojila **Barbara Meglič**, druga je bila **Andreja Dolinar** (obe iz Društva paraplegikov Gorenjske). V številčnejši moški konkurenci je v kategoriji NT 1–3 naslov prvaka osvojil legenda **Bojan Lukežič**, drugi je bil **Ljubiša Gajič** (oba iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine), tretji je bil **Primož Kancler** iz Društva paraplegikov Podravja.



Najboljši trije v konkurenci paraplegikov in tetraplegikov (Foto: Zveza-ŠIS)

Lutfi Abdullahu

JAKOB ŠKANTE LJ SEDMI NA BOCCIA TURNIRJU

V grškem mestu Heraklion je v oktobru potekal močan mednarodni turnir – **World boccia Challenger**, na katerem je sodelovalo kar 93 športnikov iz 25 držav.

Med številnimi se je tekmovanja udeležil tudi **Jakob Škantelj** iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki je v konkurenci 21. tekmovalcev osvojil sedmo mesto. Jakob je v svoji kategoriji BC3 z 9 : 2 premagal Čeha **Jirija Svojanovskega**, nato pa še

drugega nosilca turnirja in 14. na svetu, Šveda **Christofferja Hagdahla** s 4 : 1. Dve zmagi sta pomenili, da Jakob ni potreboval dodatne playoff tekme in se je uvrstil direktno v četrtfinale. V slednjem pa ga je s tesno zmago s 3 : 1 zaustavil Italijan **Gabriele Zendron**.



Jakob Škantelj (levo) je na turnirju v Grčiji osvojil sedmo mesto. (Foto: arhiv Škantelj)

Jože Globokar | Mednarodno tekmovanje v Pragi

NAŠI PARAPLESALKI ODLIČNI V PRAGI NA ČEŠKEM

V Pragi na Češkem je slovenska ekipa paraplesalcev v začetku oktobra še zadnjič nastopila na mednarodnem tekmovanju pred svetovnim prvenstvom. Tokrat so poleg reprezentantov zaplesale tudi naše mlajše paraplesalke in si nabirale izkušnje. V ekipi sta bili tudi paraplesalki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, Lara Nedeljkovič in Brina Rogelj.

Ze v prvem nastopu je mlada Brina Rogelj v non IPC kategoriji Single women class 2 navdušila in osvojila prvo mesto. Nato je nastopila še v paru z **Niko Bratuš**. V Duo latin class 2 kategoriji štirih in petih plesov sta očarali tako gledalce kot tudi sodnike in zasedli prvo mesto.

V popoldanskem času so nastopili reprezentanti. Za tretje predvajanje slovenske himne in fenomenalen zaključek dneva je poskrbela Lara Nedeljkovič, ki je z odličnim plesom očarala številne slovenske navijače. Sodniki so ji v kategoriji Single women class 2 prisodili prvo mesto. S temi rezultati in rezultati drugih slovenskih paraplesalcev je bila naša reprezentanca najuspešnejša na turnirju.



Izredno uspešen nastop paraplesalcev na Češkem (Foto: Šport invalidov)

Jože Globokar

LARA NEDELJKOVIČ OSMA NA SVETOVNEM PRVENSTVU V PARAPLESU

Slovenska reprezentanca v paraplesu je nastopila na svetovnem prvenstvu, ki je od 24. do 26. novembra 2023 potekalo v Genovi v Italiji.

Reprezentanco so pod vodstvom trenerja **Andreja Novotnyja** sestavljali: **Ines Golobič**, **Nastija Fijolič**, **Amir Alibabič** in **Lara Nedeljkovič**, članica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Lara je prvi dan tekmovala v najštevilčnejši kategoriji Single women class 2, kjer je nastopilo 29

plesalk, in si priplesala odlično **osmo mesto**. S tem rezultatom je ponovno pridobila kategorizacijo.

Trener slovenske paraplesne reprezentance Andrej Novotny je bil z nastopom paraplesalcev več kot zadovoljen, saj so prav vsi pokazali zelo velik napredek in močno izboljšali svoje rezultate v primerjavi s prejšnjim svetovnim prvenstvom leta 2019 v Nemčiji.



Lara Nedeljkovič, osma na svetovnem prvenstvu v paraplesu (Foto: Zveza-ŠIS)

Zdravko Lakič | 15. ATV moto zbor v hrvaški Istri

ATV MOTORISTE JE SPREMLJALO SLABO VREME

15. moto zbor ATV motoristov smo pripravili v zaledju hrvaške Istre. V petek, 22. septembra 2023, smo se zbrali v domu paraplegikov v Pineti in se dogovorili o sobotnih poteh. Vsi sodelujoči smo se strinjali, da kljub slabemu vremenu ni popuščanja in da mora program moto zbora potekati naprej. Štart smo prilagajali vremenskim razmeram in slabi vremenski napovedi s padavinami.

Glede na vremenske razmere smo se iz Pinete šele malo pred enajsto uro odpravili do mesta Livade, kjer smo se srečali z **Igorjem** in **Zorkom**, domačima kros kolesarjema. Kot odlična poznavalca okolice sta predlagala območje in težavnost poti. Vožnja do naslednjega odmora je trajala tri ure, po hribih med Motovunom in Buzetom. Na nekaterih delih je bila proga zelo zahtevna, kljub temu pa so vsi udeleženci pot uspešno opravili. Odmor za malico smo organizirali na prostem, pred staro vaško šolo na Račičkem brijegu. Pri organizaciji kosila nam je pomagal kolega iz Društva paraplegikov Istre, **Mladen Jurada** z družino.

Po odmoru je bila pot vrnitve lažja in krajša. V Pineto smo vsi utrujeni in zadovoljni prispeli malo pred sončnim zahodom. Vremenske razmere tisti dan, čeprav ni kazalo tako, le niso bile



Pred štartom v Pineti (Foto: arhiv ZPS)

tako slabe. Potrdil se je rek: »Sreča spremlja pogumne.«

Dan smo zaključili s skupno večerjo in pogovorom o preživetem dnevu ter načrtu za naslednji ATV moto zbor. Potekal bo po poteh severne Primorske, traso pa bosta pripravila **Jordan Ušaj** in **Klavdij Puc**.

Nedelja je bila namenjena vrnitvi domov po deževnih cestah, zato smo

se po zajtrku poslovili. Verjamem, da vsi veseli in zadovoljni, da smo bili udeleženci še enega uspešnega ATV moto zbora. Tovrstno srečanje omogoča neverjetno izkušnjo potovanja po težko dostopnih krajih in s tem premika meje mogočega za invalide, kar jim vliva dodatno samozavest, potrebno za vsakdanje življenje.

Jakob Škantelj

JAKOB ŠKANTE LJ DRŽAVNI PRVAK V BOCCI

VZeleni športni dvorani v Puconcih je 25. novembra 2023 potekalo državno prvenstvo v bocci – dvoranskem balinanju. Odvijalo se je v šestih kategorijah: BC1, BC2, BC3, BC4, BC5 in BC Open. Nastopilo je 23 tekmovalcev, ki so se na državno prvenstvo uvrstili preko ligaških tekmovanj. Naš predstavnik **Jakob Škantelj** je tekmoval v kategoriji BC3, kjer tekmovalci igrajo s pomočjo asistentov in posebnega

pripomočka, tako imenovane rampe. Škantelj je s tremi zmagami (10 : 1, 5 : 2 in 8 : 0) osvojil naslov državnega prvaka, potem ko je postal tudi ligaški prvak. Drugi je bil **Bor Tit Jerlah**, tretji pa **Klemen Kramžar** (oba Društvo distrofikov Slovenije).



Jakob Škantelj, ligaški in državni prvak v dvoranskem balinanju (Foto: Škantelj)

Janez Hudej | Zagreb Open 2023

ATLETI ODLIČNI NA MEDNARODNEM PARATLETSKEM MITINGU

Potem, ko so naši atleti odlično tekmovali na odprtem prvenstvu Češke, so trend uspešnih nastopov nadaljevali tudi na Mednarodnem paratletskem mitingu, Zagreb Open 2023. Rezultati so bili vrednoteni po točkovnem sistemu RAZA zato, da so v posameznih atletskih disciplinah lahko skupine združevali. Zaradi poškodbe je moral nastop odpovedati trenutno naš najboljši paraatlet Nejc Stakne.

Slovenijo so zastopali: **Metoda Žnidarec** skupina F53, nastopila je v metu kopja in diska, (Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske), **Žan Kranjc** skupina F51 je nastopil v metu kija in diska (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine) ter **Robi Kogovšek** skupina T11 (Zveza slepih in slabovidnih Slovenije), ki je nastopal v tandemu z **Žanom Rudolfom** v teku na 400m.

Tekmovanje je potekalo v deževnem in hladnem vremenu, zato razmere za doseganje boljših rezultatov niso bile najbolj primerne, a so se naši tekmovalci kljub temu izjemno dobro pripravili na tekmovanje in dosegli nekaj vrhunskih rezultatov.

Najboljši rezultat je dosegla Metoda Žnidarec v metu diska. Zmagala je z rezultatom 10,19 in prejela 730 točk. S tem je tudi presešla paralimpijsko normo, ki za njeno skupino znaša 6,00m. Žal pa Metodi norma še ne bo priznana, ker nima mednarodne klasifikacije. V metu kopja je osvojila drugo mesto z rezultatom 8,28m in je zaostala za paralimpijsko normo, ki znaša 9,00m.

Žan Kranjc je bil v metu diska z rezultatom 7,80m tretji. Prejel je 510 točk. V metu kija je bila vrhunska udeležba najboljših metalcev kija na svetu. Žanu se tokrat nastop v tej disciplini ni najbolj posrečil. Osvojil je 10. mesto z rezultatom 15,52 in 148 prejetimi točkami.

Robi Kogovšek, ki je tekel v tandemu z Žanom Rudolfom pa je osvojil odlično drugo mesto z rezultatom 57,13s in 508 prejetimi točkami. Paralimpijsko normo, ki znaša 57,00s je zgrešil le za 13 stotink sekunde.



Igor Jeranko

NAŠI ŠAHISTI NA TURNIRJU V BANJA LUKI

Tokrat so se tradicionalnega šahovskega turnirja, ki ga je od 13. do 15. oktobra 2023 v Banja Luki pripravila Zveza invalidov Republike Srbske, udeležili šahisti iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Ekipa je nastopila v postavi: **Igor Jeranko**, **Vinko Hren** in **Stjepan Vurušič**. Žal, je tik pred odhodom zbolel njihov najboljši šahist **Radosav Matić**. Med petimi ekipami je zmagala ekipa Severne Makedonije, druga je bila



Nашa ekipa na turnirju v Banja Luki (Foto: arhiv Jeranko)

Republika Srbska, tretja Federacija BiH, četrta Srbija, peta pa Slovenija.

Bilo pa je prijetno spoznati nove ljudi in deliti izkušnje z njimi.

Nina Pader Topole, vodja marketinga Thermana d. d.

SLAVIMO 170 LET - TRADICIJA, KI JE ZGOVOREN DOKAZ NAŠE KVALITETE!

Vdružbi dobrega počutja Thermana d. d. v letošnjem letu slavimo 70 let medicinske rehabilitacije, v prihodnjem letu pa častitljivih 170 let v skrbi za zdravje in dobro počutje. Naš temelj skozi vsa ta leta ostaja blagodejna termalna voda Laško, ki znanstveno dokazano pomaga pri izboljšanju počutja, lažjem gibanju, razstrupljanju telesa. Ki sprošča in vrača moč.

Na podlagi bogatih izkušenj našo ponudbo dobrega počutja širimo in nadgrajujemo. Tako smo v letu, ki se izteka, začeli s prenovo prostorov medicine. V prvi fazi smo prenovili del, namenjen hidroterapiji, delovni terapiji ter podporno infrastrukturo. Nadaljujemo z drugo fazo prenove, ki zajema prostore fizioterapije in bo zaključena predvidoma aprila 2024.

Razvijamo nove storitve in se trudimo za vas, dragi gostje, ki se vam na tem mestu iskreno zahvaljujemo za zaupanje.

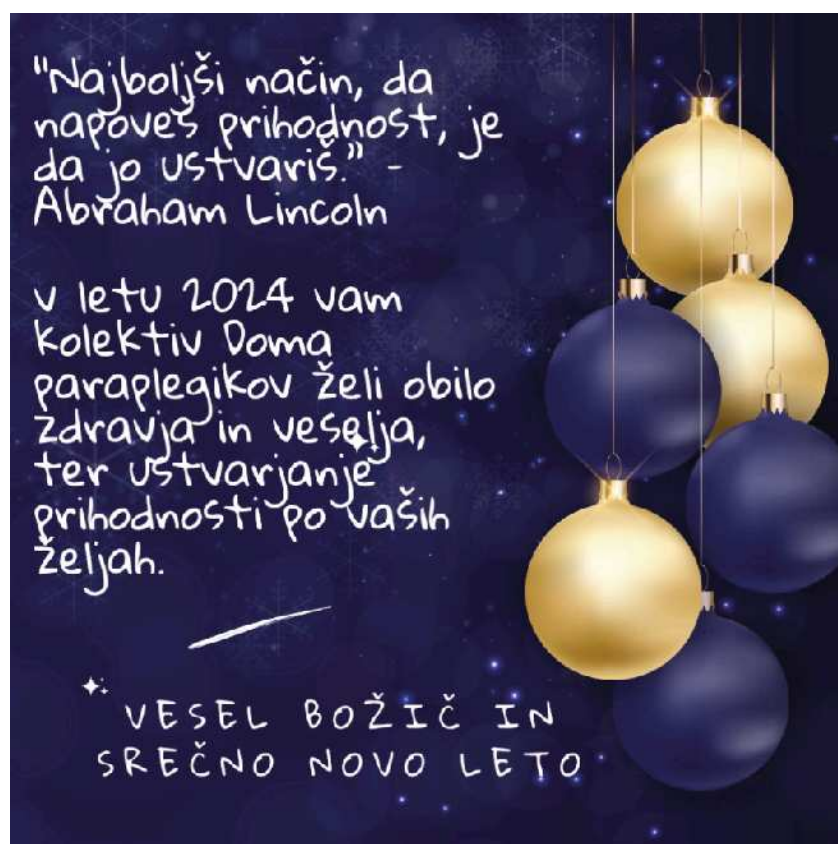
Vsem članom Zveze paraplegikov Slovenije želimo, da se v letu 2024 pri nas odpočijete in najdete svežo moč. Želimo vam trdno zdravje, ki naj vam služi.

Dobrodošli pri nas!



Informacije v zvezi terapije:

03 734 5162
fizioterapija.info@thermana.si



Metod Zakotnik | Likovna kolonija Belokranjska jesen

DELAVNICE SO SI OGLEDALI UČENCI IZ OŠ BELOKRANJSKEGA ODREDA SEMIČ

V Domu paraplegikov v Semiču je med 16. in 21. oktobrom 2023 v sklopu občinskega praznika Občine Semič potekala tradicionalna jesenska likovna kolonija »Belokranjska jesen 2023«.

Slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so se pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga** izpopolnjevali v tehnikah – olju in akrilu na platno, tempera barvah ter risbi z ogljem. Dokaj hladno vreme je slikarje prisililo, da so tople jesenske barve s čopiči in lopatkami nanašali na platna in risalne liste v toplem notranjem delovnem prostoru doma. Nastale so čudovite slikarske upodobitve belokranjske pokrajine in tihožitij. Delavnice so si ogledali tudi učenci iz Osnovne šole

Belokranjskega odreda Semič. Vodja likovne kolonije je učence seznanil o invalidnih in njihovih aktivnostih. Najbolj zanimiva sta jim bila slikarja, ki slikata z usti. Za največje presenečenje pa sta poskrbela **Matic Marentič** in **Patrik Bremec** (Mali šef Slovenije), ki sta z mentorico **Nino Grahek** za vse pripravila slatno in okusno kosilo.

Kolonije so se udeležili: akademski slikar **Igor Papež**, **Mirjam Colja**, **Željko Vertelj** in **Dominik Lozar**, ki sta člana Mednarodnega združenja

slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, in še **Miran Jernejšek**, **Ivan Regoršek** in vodja Likovne sekcije **Metod Zakotnik**. Za nemoten potek dela v koloniji in dobro razpoloženje so poskrbeli kuhar **Marvin Colja** ter pomočnice **Mojca Zakotnik**, Ivanka Jernejšek, **Ana Arnšek** in **Mili Lozar**.

Likovno kolonijo je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije podprl Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.



Obiskali so nas učenci OŠ Belokranjskega odreda Semič. (Foto: Metod Zakotnik)

Metod Zakotnik | Trgatev v Semiču

TRGATEV IN OBIRANJE SADJA V UČNEM VRTU DR. DERGANCA V SEMIČU

V Učnem vrtu pri domu paraplegikov v Semiču so se 2. oktobra 2023 v sončnem in toplim popoldnevu zbrali lokalni pridelovalci sadja in vina, ki so združeni kot Semiški vinarji, da oberejo jabolka in potrgajo grozdje.

Prisotne je najprej nagovoril predsednik združenja **Janko Bukovec** ter kraljica Metliške črnine **Nina Pečarič**. In trgatev se je začela. Pri delu jih je vzpodbujal moški pevski zbor **Semiški klobukarji**. Gospodinje so tačas pripravile vse za »likof« od raznovrstnih pogač, dobrega peciva, domačih suhih salam, sirov, in seveda na mizah ni manjkalo tudi vina lanske trgatev. Domačini so povedali, da je letošnja letina dozorela nekoliko kasneje zaradi obilnejših padavin, v zadnjem obdobju pa je bilo ravno prav sonca, da je grozdje pridobilo še na sladkorju. Obranih jabolk pa je bilo le za vzorec. Napolnjene zaboje z belim in rdečim grozdem so dostavili v stiskalnico v eno izmed številnih zidanic, ki so



Vinska kraljica Nina (Foto: arhiv zveze)

posejane po strminah semiškega okolja.

Trgatev se je udeležila tudi županja občine Semič **Polona Kambič** in

vodja kulturnih dejavnosti Zveze paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik**, ki se je zahvalil za povabilo na trgatev.



Moški pevski zbor Semiški klobukarji (Foto: arhiv zveze)

Aljoša Habjan | Dobrodelna katra

DOBRODELNA KATRA TUDI ZA ZVEZO PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Dobrodelna pot katre se je začela z našim bivšim predsednikom države, Borutom Pahorjem, ki je ob zaključku predsednikovanja na dobrodelni dražbi prodal svojo znamenito katro, ves izkupiček pa namenil otrokom z rakom oz. Inštitutu Zlata pentljica, ter društvu Junaki 3. nadstropja. Kupci katre, bratje Fratar, so ponudili 60.000 evrov in kot novi lastniki dobrodelno akcijo nadaljevali. Odločili so se za dražbo z žrebanjem, s katero je lahko katro dobil kdorkoli, ki je doniral. Med potekom dražbe je katra prevozila celo Koroško. Po neverjetnem odzivu ljudi so zbrali kar 275.000 evrov. Na zaključnem žrebanju pa je g. Borut Pahor izžrebal listek z imenom Tomaža Habjana. Zbrani denar so razdelili Inštitutu Zlata pentljica, društvu Junaki 3. nadstropja ter Splošni bolnišnici Slovenj Gradec.

Ob selitvi na Gorenjsko se dobrodelna pot katre ni ustavila, ampak se je nadaljevala že na uradnem sprejemu v Selcah. Z novim lastnikom se je začelo zbiranje denarja za Urbana (fantek z redko boleznijo), druga polovica donacij pa za Zvezo paraplegikov Slovenije.

Z novim lastnikom je katra prepotovala celo Slovenijo in se udeležila različnih zanimivih dobrodelnih dogodkov. Prav povsod je bila lepo sprejeta. Po množičnem sprejemu v Selcah jo je ob praznovanju prvega maja pot peljala nazaj na Koroško, v Ravne in Dravograd. Tam se je spet srečala z družino **Fratar** in **Borutom Pahorjem**. V začetku maja je v Ljubljani spodbujala udeležence Poti ob žici in navdušila številne mimoidoče. Konec meseca pa si je v športni dvorani Stožice ogledala finalni turnir 15. sezone regionalne košarkarske lige NLB Wheel, kjer je navijala za slovensko ekipo. V maju je katra obiskala tudi Novo mesto in Celje. Po številnih dolgih izletih jo je lastnik peljal na preventivni pregled k strokovnjaku za katrce v Žiri. Ta mu je potrdil, da je katra še vedno v odličnem stanju in pripravljena na nove podvige. V juniju je obiskala še športno prireditev na Jezerskem, Robin HUD festival v Novi Gorici ter čudovita dogodka na Bledu in v



Katra s slavnostnimi gosti na Bledu (Foto: Anita Habjan)

Krškem. Z veseljem se je udeležila tudi akcije v Škofji Loki, kjer se je v sklopu Teka štirih mostov odvijal dobrodelni tek Zlate pentljice. Tam je spodbujala naše junake (otroke z rakom), ki so kljub hudi bolezni s svojim veseljem in borbo vsem pokazali, da so jim lahko v spodbudo.

Po dveh mesecih zbiranja denarja in potovanja po Sloveniji se je bližal konec akcije. V Ljubljani je bila gostja še na dobrodelnem koncertu za Urbana, kjer je Slovenija skupaj s številnimi znanimi glasbeniki in voditelji stopila skupaj in pomagala Urbanu do sredstev za njegovo zdravlilo. Koncert je bil predvajan tudi po televiziji. Samo akcijo pa je uradno

zaključila na čipkarskih dnevih in občinski proslavi v domači občini v Železnikih, ki se je udeležil tudi predsednik ZPS **Dane Kastelic**.

Ne smemo pozabiti omeniti, da katre na dogodkih ni spremljal samo njen lastnik. Vedno so pri dogodku pomagali tudi člani lokalnih društev paraplegikov, za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Pogosto je bil zraven tudi lastnikov sin **Aljoša**, ki je tudi tetraplegik, ter **Urban** z družino. Hvala vsem, ki ste dogodke organizirali ali si samo vzeli čas in prišli pogledat našo katro ter seveda velika hvala vsem, ki ste darovali.

V tretjem krogu je katra pomagala zbrati Urbanu 200.000 evrov, na



Katra z otroki v Krškem (Foto: Anita Habjan)

njenem računu pri RK Škofja Loka pa se je znesek ustavil pri 34.921 evrov. Po dogovoru je Zveza paraplegikov Slovenije prejela polovico, se pravi 17.460 evrov. Ta sredstva so bila namenjena pomoči pri nakupu CO2 aparata. Terapijo s CO2 so to poletje številni udeleženci obnovitvene rehabilitacije v Pacugu že koristili. Tja pa se je na obisk pripeljala tudi katra. Počitek po tej akciji ni bil dolg, saj so Slovenijo v avgustu prizadele hude poplave, zato katra skupaj z lastnikom že nadaljuje z zbiranjem sredstev. Septembra je bila na Šuštarski nedelji v Trziču, kjer je poskrbela za prevoz **Jana Plestenjaka** na prizorišče, na Soriški planini v okviru Majerskega sejma in spet se je vrnila na Koroško v Slovenj Gradec na Festival drugačnosti, kjer je pomagala Društvu paraplegikov Koroške pri zbiranju sredstev za njihov poplavljeni kombi.



V Celju v družbi paraplegikov celjskega društva (Foto: Anita Habjan)

Oktobra pa je v Baški grapi sodelovala še na festivalu Odmevi dediščine. Vsa zbrana sredstva je namenila prizadetim v poplavah na račun RK Škofja Loka.

Njen lastnik **Tomaž** je z njo prevozil okoli 4000 km in tudi v letu 2024 se bo s katro z veseljem odzval vabilu paraplegikov na katerega od dobrotelnih dogodkov.

*Bogat je tisti, ki je v sreči in duši zadovoljen.
Vse novo leto Vam želimo takšnega bogastva.*



AKCIJA NAJ JAVNO STRANIŠČE, AKCIJA, KI JE ZELO UPORABNA TUDI ZA PARAPLEGIKE

17. novembra je v Gledališču Park v Murški Soboti potekala sklepna prireditel izbora Naj javno stranišče 2023. Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) je podelilo nagrade in priznanja za najbolj urejena javna stranišča v Sloveniji za leto 2023.

Komisija društva je v poletnih mesecih prevozila 4689 kilometrov po Sloveniji, obiskala več kot 180 lokacij in tekom ocenjevanja ugotovila, da imajo v MO Novo mesto najlepše urejena javna stranišča v kategoriji mestnih občin. V kategoriji ostalih občin pa si je prvo mesto prislužila Občina Črnomelj. Še lani so jim v društvu podelili listino zidak (ki je ocena za najslabše urejeno javno stranišče), saj javnih stranišč niso imeli, letos pa so zgradili in uredili zelo lepa javna stranišča.

Tokratnega sklepnega dogodka so se udeležili tudi predstavniki članic NSIOS-a in FIHO, **Borut Sever, Barbara Slaček** in **Vladimir Pegan**.

Preverili so kakšno je stanje javnih stranišč v 12 mestnih občinah, 93 ostalih občinah in 56 bencinskih servisih ob avtocestah v Sloveniji. Priznanje Naj javno stranišče za leto 2023: v kategoriji mestnih občin je prejela MO Novo mesto, v kategoriji ostalih občin je prejela Občina Črnomelj, kategoriji bencinskih servisov, Bencinski servis Petrol Vrtojba, smer Ljubljana in najslabše ocenjeno - Straniščno metlico za najslabše urejena javna stranišča leta 2023 med mestnimi občinami so podelili Mestni občini Koper. Koper ima sicer kar enajst (11) lokacij javnih stranišč, vendar so nekatere plačljive ali nimajo urejenih stranišč za invalide ali so težje dostopne. Vse skupaj je bilo ob težki konkurenci dovolj za izgubo pomembnih točk. V kategoriji ostalih občin je straniščno metlico za najslabše urejena javna stranišča 2023 dobila Gornja Radgona. Med bencinskimi servisi pa Bencinski servis



Danica Koren, vodja in koordinatorica akcije »Naj javno stranišče« (Foto: Dejan Koren)

Petrol Voklo, smer Avstrija. Ostali rezultati so razvidni na spletni strani društva www.najjavnostranisce.kvcb.si.



Komisija Društva za KVČB je v poletnih mesecih ocenjevala dostopnost, označenost dostopa, urejenost, število sanitarij, sanitarije za invalide, opremo in higienski material. **Danica Koren**, vodja in koordinatorica akcije Naj javno stranišče je na sklepnih prireditvi spregovorila o izvajanju

akcije v 15 letih, katere kategorije javnih stranišč so ocenjevali v teh letih in zakaj od leta 2016 ocenjevanje izvajajo samo v kategoriji občin in bencinskih servisov. Poudarila je, da v društvu po petnajstih letih izvajanja akcije z veseljem ugotavljajo napredek na tem področju. Slovenska javnost dobro pozna akcijo in tako tudi težave oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo, ki nujno potrebujejo javna stranišča. Z akcijo bodo nadaljevali tudi naslednje leto, saj so prepričani, da so še vedno možne izboljšave. In nenazadnje tudi zaradi tega, ker v društvu zasledujejo cilj, da bi vsaka občina v Sloveniji imela javna stranišča, ki bi bila urejena in lepo vzdrževana. Javna stranišča so področje, kjer je potrebno redno vzdrževanje opreme in spremljanje potreb po higijenskem materialu, zato je oprema in vzdrževanje javnih stranišč tudi letos predstavljala razlog za spremembe v vrstnem redu uvrstitev občin.

Kar nekaj občin je v letošnjem letu dodalo nove lokacije javnih stranišč k že obstoječim lokacijam, štiri občine (Občina Črnomelj, Občina Jezersko, Občina Zagorje ob Savi in Občina Ankaran) pa so jih zagotovile na novo. Naštete občine namreč lani še niso imele javnih stranišč in jim je bil zato podeljen zidak. Dvainpetdeset (52) vključenih občin kljub porastu lokacij javnih stranišč še vedno nima javnih stranišč in so jim tudi letos podelili zidak ter jih s tem vzpodbudili k zagotovitvi javnih stranišč. Med letošnjo akcijo »Naj javno stranišče« so uvedli novost, in sicer so dodali novo kategorijo ekostranišč, ki jih niso ocenili in so jih izvēli iz rednega ocenjevanja, saj njihova zasnovanost ne sovпада s kriteriji ocenjevanja. Ekostranišča so ekološka dehidracijska stranišča, ki za delovanje izkoriščajo naravne vire, kot sta sonce in veter. Za delovanje ne potrebujejo kanalizacije, elektrike in vode. Posledično ta stranišča nimajo tekoče vode, mila in brisačk, zato so bila v prejšnjih letih po kriterijih slabše ocenjena. V društvu se zavedajo pomembnosti ekološkega osveščanja in si ne želijo, da bi tovrstno postavljanje stranišč za občine postalo nesmiselno, zato so letos za ta stranišča uvedli posebno kategorijo. V kategoriji bencinskih servisov so od 56 bencinskih servisov ocenili 54, saj sta bili dve črpalki zaradi del zaprti. Ugotovljeno je bilo, da stalna prisotnost snažilca pomembno izboljša čistočo stranišč in njihovo založenost s higienskim materialom, ter da so stranišča na splošno dobro higienško urejena, nekatera celo vzorno, a za dobro končno oceno to ni edini pomemben dejavnik. Približno dve tretjini stranišč sta plačljivi, kar lahko neugodno vpliva na končno oceno stranišča, saj so ta stranišča pri kriteriju plačljivosti ocenjena z oceno 1.

MOBILNA APLIKACIJA NAJBЛИŽJI WC
Mobilna aplikacija NAJBЛИŽJI WC je brezplačna in so jo v letu 2022 tehnično in grafično prenovili. Mobilna aplikacija je v pomoč tudi ocenjevalni komisiji. V društvu želijo, da bi jo uporabljalo čim več ljudi. Do nje lahko



dostopate preko različnih naprav. Posebno prednost predstavlja dostop z mobilnim telefonom, saj lahko na ta način dostopate praktično kjerkoli in kadarkoli. Edinstven zemljevid javnih stranišč nudi natančen vpogled v lokacije, kar pripomore, da uporabnik hitreje najde iskano stranišče. Za dodatno olajšanje morebitnega iskanja stranišča se v delovni skupini akcije trudijo, da so s klikom na izbrano stranišče uporabnikom na voljo aktualne fotografije zunanosti in notranosti posameznega stranišča. Aplikacija je preprosta za uporabo in predstavlja splošno družbeno korist, saj s svojo dostopnostjo in širino nudi uporabne informacije za vso družbo, ne le za bolnike s kronično vnetno črevesno boleznijo. Sporoča Danica Koren, vodja in koordinatorica akcije. Predsednica društva **Mateja Saje** je v uvodnik biltena akcije zapisala: »Društvo izvaja sedem sklopov posebnih socialnih programov z vseh področij življenja oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo. Eden od pomembnih posebnih socialnih programov je program odpravljanja ovir pri dostopu do sanitarij v bivalnem in delovnem okolju. Najpogostejše težave, ki spremljajo bolnike, so odvajanje mehkejšega in vodenega blata, bolečine v trebuhu, krči in nujni, pogosti in hitri pozivi na blato. Med zagonom bolezni moramo bolniki na stranišče tudi do 30-krat dnevno in zato potrebujemo stalen ter hiter dostop do stranišč, kjerkoli smo – naj bo to doma ali zunaj. V javnosti in na delovnih mestih

pogosto naletimo na oviro pri dostopu do sanitarnih prostorov. Soočamo se s problemom zaklenjenih ali plačljivih sanitarnih prostorov. Veliko težav imamo tudi na delovnem mestu, kjer zaradi narave svojega dela ne moremo zapustiti delovnega mesta, zato z akcijo »Trenutno odsoten – hvala za razumevanje« v podjetjih in drugih delovnih organizacijah ozaveščamo delodajalce o kronični vnetni črevesni bolezni in težavah, s katerimi se soočamo bolniki.

IN ŠE INFORMACIJE O DRUŠTVU



Društvo deluje od leta 2004 in ima danes več kot 2000 članov, ki so organizirani v 11. sekcijah po vsej Sloveniji. Ima status invalidske organizacije, status društva v javnem interesu, status nevladne organizacije v javnem interesu na področju invalidskega varstva in je član Evropskega združenja bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo (EFCCA). **Kronična vnetna črevesna bolezen je skupno ime za Crohnovo bolezen in ulcerozni kolitis. Gre za imunsko pogojeno bolezen, ki povzroča vnetje črevesa ali celotne prebavne cevi.** Najpogosteje se pojavi med 15. in 35. letom, pojavnost bolezni pa narašča tudi pri otrocih. Je bolezen sodobnega časa, ki lahko prizadene kogar koli v katerem koli življenjskem obdobju. V Sloveniji se s to težko boleznijo sooča okoli 7500 ljudi, so v letu 2014 ugotovili s študijo, ki so jo opravili v društvu. Globalno je 5 milijonov, v Evropi okoli 2,2 milijona ljudi s kronično vnetno črevesno boleznijo.

Dodatne informacije:

- info@kvcb.si
- www.kvcb.si
- www.najjavnostranisce.kvcb.si
- +386 41 665 000 Danica Koren, koordinatorica akcije NJS

POSLOVILI SO SE

Lidija EKSELENSKI,

članica DP Istre in Krasa, rojena 29. 10. 1956

Gerhard HERLE,

član DP ljubljanske pokrajine, rojen 6. 6. 1944

Vida AUBEL,

članica DP Podravja, rojena 10. 6. 1952

Jože HUDARIN,

član DP Gorenjske, rojen 16. 7. 1944

Petar IVANOVIĆ,

član DP ljubljanske pokrajine, rojen 10. 10. 1948

Anton KOSAR,

član DP ljubljanske pokrajine, rojen 29. 5. 1968

Ivan KONCUT,

član DP severne Primorske, rojen 2. 7. 1951

*Spomin je kot pesem, ki v srcih odzvanja,
spomin je kot cvet, ki nenehno poganja,
spomin je svetloba, ki dušo obliva,
spomin je ljubezen, ki v srcih prebiva!*

IVANU V SPOMIN

Ivan, danes od mene si se poslovil,
vedno sem imela upanje, da vse dobro se bo izšlo,
a usoda hotela je drugače.

Nikoli se s tem ne morem sprijazniti, tako zelo mi je hudo.
Umrl si, a v mojem srcu boš vedno živel.

Vsak trenutek s tabo zame bil je velik zaklad.

Slovo od nekoga, ki ga imaš neizmerno rad,
lahko rane samo še čas mogoče zaceli,
ostala sama na tem svetu sem z veliko srčno rano,
volje do življenja sem se od tebe naučila,
odšel si tako tiho, kot bi želel, da ne čutim veliko bolečine.

*žena Nada Koncut
Vendrijan, 26. IX. 2023*

PRODAM



Voziček na ročni pogon Kuschall

Prodaja se voziček na ročni pogon aktiven Kuschall SERIES 2.0., širina 36 cm, globina 40. Voziček ni bil rabljen in je v garanciji.

Vse info na tel 041 312 040.

Cena: 2.500 € (cena novega je 3.800,00 €)

PRODAM



Stopniščno dvigalo

Prodamo platformo (stopniščno dvigalo), ki je bilo pred leti v uporabi kratek čas. Odlično ohranjeno, potrebno le rednega servisa. Vodilo je dolgo cca. 3m, katero lahko po potrebi in željah še prilagodite pri pooblaščenem prodajalcu. Zanj imamo vse papirje ter navodila za uporabo. Ogljed možen v Postojni.

Kontaktna oseba Sneža: 040 322 249.

Cena: 3.500 € oz. po dogovoru



PRODAM

• Toaletni stol

Zelo lepo ohranjen toaletni stol (nosilnost 120 kg). Toaletni stol je na štirih vrtljivih kolesih, od tega sta dve kolesi z zavoro. Odmični nasloni za roke, ki so na vrhu oblazinjeni. Stol ima odmične, odstranljive in po višini nastavljive podnožnike za noge. Višina toaletnega stola je fiksna. Priložena je plastična toaletna posoda, ki je okrogla, brez pokrova. V kompletu s toaletnim stolom in toaletno posodo je tudi oblazinjen pokrov za celotno sedišče.

Cena: 100 €



• Električni rehabilitacijski pedalnik

Zelo lepo ohranjen električni pedalnik, uporabljen le nekajkrat. Ima digitalni zaslon. Pedala so uporabna za vadbo spodnjih ali zgornjih okončin. Digitalni gibalni vaditelj se uporablja na tleh za gibanje nog, lahko pa ga postavite na mizo za trening rok. Prilagodljiva raven težavnosti omogoča individualno prilagajanje bolnikovim zmožnostim, integriran zaslon pa prikazuje podatke o izvedeni vadbi.

Cena: 90 €

Zmago - 070 670 740

Prosim, v kolikor se vam ne javim, mi pošljite SMS.

ZAHVALA

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika!

Vsem Vam, ki ste preko različnih donacij naši organizaciji v letu 2023 namenili materialne ali finančne prispevke, se najlepše zahvaljujem. Hvala tudi vsem stalnim in občasnim darovalcem, ki ste prispevali prostovoljne prispevke preko položnice, ki spremlja vsako izdajo glasila. Ostanite še naprej povezani z nami. Zagotavljam Vam, da smo vse donacije, zbrane na ta način, smotno porabili za izboljšanje kvalitete življenja naših članic in članov skozi različne programe, ki jih izvajamo na Zvezi paraplegikov Slovenije. Sporočam Vam, da bomo tudi v prihodnje odgovorno ravnali z vašimi prostovoljnimi prispevki in donacijami, ki jih lahko tudi v prihodnje donirate na naš TRR

številka: **03170-1001146571, sklic 1969.**

Tudi v tej izdaji glasila Paraplegik vas spremlja priložen obrazec z že plačano poštnino za 1 % dohodnine, ki bo porabljena za spodaj navedene projekte!

Vsak državljan Republike Slovenije lahko do 1 % svoje dohodnine nameni tudi Zvezi paraplegikov Slovenije. Za to se letos lahko odločite do vključno 29. decembra. Zato vas naprošam, če imate namen postati nevidni darovalec, pohitite.

Plemenito dejanje ne vpliva na višino plačila vaše dohodnine. Če se za donacijo dohodnine ne odločite, se vaša dohodnina vrne v Proračun RS.

Vašo dohodnino, ki jo boste namenili Zvezi paraplegikov Slovenije, bomo porabili izključno za akcijo Gibalno

ovirani gore osvajajo (GOGO) in sozaložništvo slikanic in knjig, ki jih napišejo naši člani.

Če ste nam že namenili del dohodnine, vam ni treba ponovno izpolnjevati obrazca. Za to vašo gesto se vam ob tej priložnosti še posebej zahvaljujemo.

Vsem Vam, ki se odločate, da nesebično postanete nevidni spremljevalec Zveze paraplegikov Slovenije, želimo miren in doživet božič, ponosno praznovanje dneva samostojnosti in enotnosti, v novem letu 2024 pa naj vam zdravje služi.

Dane KASTELIC,
Zveza paraplegikov Slovenije



korake vrtimo že od leta 1969

2. Korak: Prepognite tukaj in odprite stranice zalepite z lepilnim trakom.

1. korak: Prepognite tukaj.

Poslušna
plačana po
pogodbi št.
678/1/S

Zveza paraplegikov Slovenije
Štišova 14
1000 Ljubljana

DOHODNINA

Nič vas ne stane, da ste dobrodelni

Vsak državljan Republike Slovenije lahko do 1 % svoje dohodnine nameni tudi Zvezi paraplegikov Slovenije. To lahko storite do 31. decembra.

Plemenito dejanje ne vpliva na višino plačila vaše dohodnine. Če se za donacijo dohodnine ne odločite, se vaša dohodnina vrne v Proračun RS.

Vašo dohodnino, ki jo boste namenili Zvezi paraplegikov Slovenije, bomo porabili izključno za akcijo Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO), Čebelarstvo sekcijo invalidov na vozičkih in drugih invalidov ter za socialno delo silkanic in knjig, ki jih napišejo naši člani.

Če ste nam že namenili del dohodnine, vam ni treba ponovno izpolnjevati obrazca. Za to vašo gesto se vam ob tej priložnosti še posebej zahvaljujemo.

Kje in kako lahko oddate obrazec za namenitev dela dohodnine?

1. Obrazec lahko oddate pisno po pošti
Obrazec dopolnite s svojimi podatki in podpisanega pošijete na naš naslov Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana.
2. Obrazec lahko enostavno oddate elektronsko
Obrazec oddajte preko spletnega portala FURS eDavki ali mobilne aplikacije eDavki. V tem primeru kot upravičenca navedete Zvezo paraplegikov Slovenije z davčno številko 96624116.

Hvala, ker boste postali dobrodelni in z vašim plemenitim dejanjem pomagali Zvezi paraplegikov Slovenije.

OBRAZEC

Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacijo

Podatki davčnega zavezanca:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Davčna številka

Ime in priimek

Pristojni davčni urad, izpostava

Naslov bivališča (naselje, ulica, hišna številka)

Poštna številka in kraj

želim nameniti

1 %

za donacijo

Odstotek

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

9	6	6	2	4	1	1	6
---	---	---	---	---	---	---	---

Podpis zavezanca/ke

Kraj in datum

Informacije o osebnih podatkih: Izpolnjen obrazec z vašimi osebnimi podatki bomo posredovali Finančni upravi. Vaših osebnih podatkov ne bomo hranili ali kakorkoli drugače uporabljali.

KVIZ ZA RAZVEDRILO 64

Rešitev kviza iz 174. številke
KAR ČLOVEK S TRUDOM PRIDOBI RAD OBRŽI.

6	1	3	9	3	1	6	6	1	3	9	3	
2	17	11	16	11	4	11	16	11	5	1	6	9
	7	17	5	11	13	8	9	12	11	15		
5	1	2	1	17	9	10	5	1	15	6	14	2

Pri vsaki številki so navedeni 3. odgovori. Odločite se za pravilni odgovor in s črko, ki je pri njem, nadomestite povsod v liku tisto številko. Vse črke v liku, brane vodoravno, dajo slovenski pregovor.

1. Kaj ni pesniška oblika?

- B - gazela
- I - novela
- U - romanca

2. Pri kateri kuharski tehniki se lahko opečemo z vrelo vodo?

- S - pri poširanju
- F - pri flambiranju
- J - pri garniranju

3. Katero drevo pozimi ne odvrže listov?

- M - avokadovec
- C - navadni kostanj
- T - navadni glog.

4. Kako dihalo glavonožci?

- Š - s škrgami
- Č - skozi kožo
- I - s pljuči

5. Koliko meri ena navtična milja?

- E - 1825 m
- B - 1852 m
- Ž - 1865 m

6. Katera dišavnica ni trajnica?

- H - timijan
- O - melisa
- N - koriander

7. Katera država je ZDA podarila Kip svobode?

- H - Francija
- K - Kanada
- M - Nemčija

8. V katerem letu bo imel februar 29 dni?

- P - leta 2024
- N - leta 2025
- O - leta 2026

9. Kaj je aspik?

- Z - bolezen
- A - hrana
- R - igra

10. Katera žival ni sesalec?

- Z - morski pes
- Š - kit
- G - delfin

11. Kaj obvlada poliglot?

- Č - vrtnarstvo
- K - kuhanje
- E - jezike

12. Koliko tipk ima običajno klavir?

- L - 60
- V - 72
- D - 88

13. Katera je naj daljša slovenska vas?

- T - Kokra
- N - Davča
- F - Gotenica

14. Kdo je bil Bela Bartok?

- O - madžarski skladatelj
- I - nemški fizik
- Z - nizozemski pomorščak

15. Katera bolezen se imenuje tudi črna smrt?

- S - kolera
- L - kuga
- T - črne koze

16. Kje je naselje Filovci?

- Č - v Prekmurju
- V - na Dolenjskem
- H - na Notranjskem

17. Katera je kratica mednarodne šahovske zveze?

- Č - FIFA
- R - FIDE
- A - FINA

							ZADNJA ČRKA SLOVENSKE ABECEDE	STRANSKA VLOGA V FILMU	AM. SUVALEC KROGLE, OL. PRVAK L. 1964 - DALLAS	IZDIH (KNIŽ.)	FRANCOSKI PISATELJ – OCTAVE (1848-1917)	SLAVILNA LRSKA PESEM	REGISTRSKA OZNAKA VALJEVA	RIMSKI POZDRAV	SLOVENSKI PISATELJ - VITAN			
							ZIDAVA, GRADITEV											
							INDIJSKI VEDSKI BOG GROMA IN BUSKA						ŠPANSKI MOŠKI SPOLNIK					
							PREGIB											
ČEH PETRA			DALIŠE ČASOVNO OBDOBJE, VEK	AMERIŠKA ROCK SKUPINA	GL. MESTO PROVINCE ADRAR V MAVRETANIJ	17. ČRKA GRŠKE ABECEDE		HANA ERMENC										
								A, E, Ž, O, U										
BORIŠČE V CIRKUSU, TORIŠČE, PRIZORIŠČE						MIRNO SOŽITJE												
						AVTO. OZNI ŠPANIJE												
REDKOST, REDKA STVAR, POSEBNOST								JANEZ UČAKAR										
								ITALIJA										
TRAVNAT SVET NA KONCU NJIVE						RIMSKO 1 SODNICA KUH. ŠOVA - REKIČ		OSLOV GLAS			AKVARIJSKA RIBICA	ODVISNOST (ZAST.)	REKA V ŠVICI, AVSTRUJI IN NEMČIJI	OZ. ZA JOULE				
								REKA V ITALJI, LEVI PRITOK PADA						GLAVNO MESTO KENIJE				
BRANE NERAT			POLISKA PTICA						DEL ZADRA									
			KORNER						MESTO V GR. POKRAJINI EPIR									
GRŠKA BOGINJA ZMAGE					SL. BOGINJA POMLADI					PRETOK, PRELIV								
					OPOMBA (OKR.)					SREDIŠČE, IZHODIŠČE								
VODJA GOSP. ALI KMETIJSKEGA OBRATA						FUNKCIONAR V VODSTVU DRŽAVE												
AVTOR: BORIS KLEP	DEL KOLESARSKÉ DIRKE						ZNAMKA STAREJŠIH JAP. RAČUNALNIKOV						EGIPČANSKI BOG SONCA					
													KISIK					
													ANG. SLIKAR - WILLIAM (1782-1849)					16. ČRKA SLOVENSKE ABECEDE
									ITALIJA		NEBESNI SVOD							
									OZNAKA ZA FOSFOR	DELEC Z ELEKTRIČNIM NABOJEM	KLEP IGOR							MAJHEN ZAJEDAVEC
									ZDRAVILNA RASTLINA, JETIČNIK, ČIŠLJAK						OZN. ZA URAN			
															18. ČRKA SLO. ABECEDE			
									NIKALNICA		USTANOVIT. SOKOLSTVA MIROSLAV (1832-1884)							



- **AKARA** - akvarijska ribica.
- **ATAR** - glavno mesto province Adrar v Mavretaniji.
- **JAZINE** - del Zadra s športno dvorano.
- **LONG** - Dallas, ameriški atlet, suvalec krogle, olimpijski zmagovalec leta 1964.
- **MIRBEAU** - Octave (1848 - 1917), francoski pisatelj in dramatik.
- **OZARA** - travnat svet na koncu njive, kjer se pri oranju obrača plug.

Pravilno geslo pošljite do 16. februarja 2024 po pošti na naslov:
 Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova 14, p. p. 5714, 1000 Ljubljana
 ali na e-naslov: info@zveza-paraplegikov.si.

Rešitev križanke iz 174. številke: HROVATIN BOJAN, HROVATINOV MEMORIAL, ATLETIKA
Nagrajenci križanke iz 174. številke Paraplegika:
 1. Draga Lapornik, Cankarjeva 1 F, 1241 Kamnik
 2. Anton Vrbnjak, Bratunci 71, 9231 Beltinci
 3. Slavko Bobnarič, Dolga Lesa 11, 2270 Ormož