



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 176/MAREC 2024



PARAPADALSTVO – NEKAJ DRUGAČNEGA

TISKOVINA
POŠTINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

KAZALO

4	UVODNE BESEDE		
4	55 POLNIH LET NAŠE ORGANIZACIJE	47	DRUGO KOLO V BEOGRADU, TRETJE V PODGORICI
5	DELO ZVEZE	49	DAVID SLAČEK PONOVO OSVOJIL PREHODNI POKAL V BILJARDU
5	TERAPIJE, KI ZMANJŠUJEJO RANE IN IZBOLJŠAJO CIRKULACIJO	50	SUHADOLNIK IN DOPLIHAR V AVSTRALIJI PRIČAKOVALA BOLJŠI REZULTAT
6	RAZPIS O KORIŠČENJU KAPACITET HIŠIC ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE ZA DRUŽINSKO POČITNIKOVANJE V TERMAH ČATEŽ ZA LETO 2024	51	TEKMOVANJE JADRALNIH PADALCEV NA INVALIDSKIH VOZIČKIH
8	STROKOVNO	53	1. TURNIR V PARABADMINTONU
8	ŽELELA SEM DELATI Z LJUDMI	54	LARA NEDELJKOVIČ OSVOJILA POKAL V FRANCIJI
10	SPOLNOST PO POŠKODBI HRBTENJAČE IN VLOGA DELOVNE TERAPIJE	55	TUDI LETOS BOMO V LJUBLJANI TEKLI ZA TISTE, KI TEGA NE MOREJO
12	V SREDIŠČU	56	KULTURA
12	REKORDNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV NA 15. SMUČARSKEM KAMPU	56	»IMATE KAJ ZA PUSTA HRUSTA?«
14	DELO DRUŠTEV	57	MOŽGANSKI VSADEK PRVIČ VSADILI V ČLOVEKA
14	IZ DEŽELE CVIČKA	58	DOM PARAPLEGIKOV
17	GORENJSKE KAPLJICE	58	PACUG
22	MORJE, REFOŠK IN PRŠUT	59	IZ ŽIVLJENJA
24	CELJSKI GROFI	59	FANT BREZ IMENA
27	AMBASADORJI SO SRCE ZAVODA VOZIM	60	OGLASI, ZAHVALE, V SPOMIN
28	KARANTANSKI KNEZI	60	OGLASI
30	LJUBLJANSKI ZMAJI	60	RAZPIS O KORIŠČENJU DOMA V SEMIČU ZA LETO 2024
35	S PANONSKIH RAVNIC	61	IN MEMORIAM VALTERJU MAHNETU
39	IZ DOLINE SOČE	62	V SLOVO
41	S TOTEGA EKA	65	ZAHVALA
43	ŠPORT	66	RAZVEDRILO
43	PARAŠPORTNIK LETA 2023	66	KVIZ ZA RAZVEDRILO
45	BLOUDKOVA PLAKETA MAG. FRANCU HOČEVARJU	67	KRIŽANKA

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: Arhiv Zveze

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: 1600 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.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



6 RAZPIS O KORIŠČENJU KAPACITET V TERMAH ČATEŽ Uredništvo

Zveza paraplegikov Slovenije je objavila razpis o koriščenju kapacitet hišic za družinsko počitnikovanje v Termah Čatež za leto 2024. Prav tako pa je v tokratni številki glasila objavljen oglas za prodajo ene od štirih hišic v Termah Čatež.



8 ŽELELA SEM DELATI Z LJUDMI Janko Zupan

Dr. Klara Birk je mlada zdravnica, ki je v letu 2020 pričela z delom na »našem« oddelku, oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI-Soča.



10 SPOLNOST PO POŠKODBI HRBTENJAČE IN VLOGA DELOVNE TERAPIJE Kristina Ana Emeršič, dipl. del. ter.

Spolnost po poškodbi hrbtenjače lahko predstavlja velik izziv za osebe s poškodbo in za njihove partnerje. Zato se je v okviru diplomske naloge izvedla prva poglobljena kvantitativna raziskava v Sloveniji o spolnosti po poškodbi hrbtenjače in vlogi delovnega terapevta na omenjenem področju.



12 REKORDNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV NA 15. SMUČARSKEM KAMPU Jože Globokar

Zveza paraplegikov Slovenije je od 30. januarja do 1. februarja 2024 na smučiščih Rogle pripravila že 15. smučarski kamp z mednarodno udeležbo. Udeležilo se ga je 68 smučark in smučarjev, med njimi kar 23 lažje gibalno oviranih tetraplegikov in paraplegikov na monoskijih in njihovih spremljevalcev. Slovenskim parasmučarjem se je pridružil 13 ljubiteljev belih strmin s Hrvaške in dva iz Bosne in Hercegovine. Tako kot vrsto let doslej so tudi tokrat parasmučarkam in parasmučarjem pomagale študentke delovne terapije in njihova mentorica mag. Alenka Plemelj iz Zdravstvene fakultete v Ljubljani. Še posebej tistim, ki so se prvič srečali s smučanjem na monoskijih.



43 PARAŠPORTNIK LETA 2024 Jože Globokar

Laskavi naslov parašportnice leta 2023 je osvojila gluha atletinja Leja Glojnarič, naslov parašportnika parastrec Francček Gorazd Tiršek, naslov ekipe leta 2023 pa ženska reprezentanca odbojke sede. Na slovesni prireditvi so podelili še: znak Zveze SIS-SPK za športno udejstvovanje, znak Zveze SIS-SPK za medalje na evropskih prvenstvih v neparalimpijski športni panogi, srebrne in zlate znake za medalje na evropskem ali svetovnem prvenstvu v paralimpijski športni panogi ali panogi olimpijade gluhih, priznanje za perspektivnega mladega parašportnika, priznanja za prijatelje parašporta in plaketo Zveze SIS-SPK.



45 BLOUDKOVA PLAKETA MAG. FRANCU HOČEVARJU Jože Globokar

Priznanja Stanka Bloudka so najvišja državna priznanja v Republiki Sloveniji, ki se podeljujejo za delo in dosežke na področju športa. Na Brdu pri Kranju so 11. februarja 2024 podelili štiri Bloudkove nagrade in deset Bloudkovih plaket za leto 2023. Med prejemniki plaket je bil tudi mag. Franc Hočevnar, ki je visoko priznanje prejel za življenjsko delo v športu in je tudi tesno povezan z našo organizacijo.

Vir fotografij:

1. arhiv ZPS, 2. arhiv ZPS, 3. freepik.com, 4. Katja Krenos, 5. arhiv ZSIS-POK, 6. arhiv ZSIS-POK.

55 POLNIH LET NAŠE ORGANIZACIJE

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika, pred Zvezo paraplegikov Slovenije je 55. obletnica organiziranega delovanja in 45. obletnica ustanovitve osmih društev paraplegikov. Prepričan sem, da bodo društva dostojno proslavila častitljivi jubilej. Zveza bo ob tej obletnici že tradicionalno izvedla slavnostno Skupščino Zveze v Domu paraplegikov Pacug.

V okviru tradicionalnega strokovnega srečanja »Izzivi paraplegije« se bo predstavil naš mladinski pisatelj

Igor Plohl. Premierno bo predstavil novo slikanico posvečeno Zvezi paraplegikov in lokalnim društvom »Lev Rogi in Krila v srcu«. Naslov te slikanice ni naključje, saj izvira iz zadnjega logotipa Zveze paraplegikov Slovenije, v katerem je invalidski voziček zamenjala ptica v srcu. Ptica in njena krila so simbol svobode, notranje moči in volje do življenja. Ta sprememba lepo odraža pogled na svet, s katerim želimo biti prepoznavni v družbi. Danes na voziček gledamo le kot na medicinski pripomoček, ki nam omogoča bolj ali manj polno vključevanje v aktivno življenje in družbo. Čeprav paraplegiki in tetraplegiki ne moremo hoditi, lahko s pomočjo drugih članov in zaposlenih na Zvezi in društvih dobimo krila in poletimo (seveda v prenesenem pomenu). Mnogim se na društvih in Zvezi odpre povsem nov svet možnosti, ki življenje naredi znova smiselno in dragoceno. Ta dogodek bo ob Dnevu slovenskih paraplegikov in tetraplegikov začetek letošnjih kulturnih in športnih dogodkov, ki jih bo v jubilejnem letu izvedla Zveza in društva.

Mesec marec je tudi mesec, ko se organizirajo Zbori članov po društvih, kjer se pregleda in potrdi poslovanje za preteklo leto, kakor tudi sprejema Program dela za tekoče leto, pa čeprav sta dobra dva meseca že za nami. Več kot polovica društev bo imela tudi volilne Zbore članov, na njih bodo podeljene razrešnice in imenovanja novih vodstev posameznega društva paraplegikov. Prav tako pa bodo v mesecu maju tudi volitve na Zvezi paraplegikov Slovenije. Volilna opravila so z razpisom predsednika Skupščine **Petra Robnika** pričela teči v začetku marca. Z razpisom so bila društva povabljena, da kandidirajo svoje kandidate na odgovorne funkcije v Zvezi.

Tudi na Zvezi se zaključuje pregled poslovanja v letu 2023 s strani notranje revizije, ki ga opravlja Nadzorni in Upravni odbor, ki se osredotoča na vsebinski in finančni del poslovanja. Nerevidirano Letno poročilo Zveze 2023 pa je že v zaključni fazi pod drobnogledom zunanje revizijske družbe s pooblaščenimi revizorji. Ti opravijo še dodaten, strokovni pregled našega finančnega poslovanja, da je vse v skladu z Zakoni o finančno računovodskem poslovanju v Republiki Sloveniji. Nato nas čaka še letna presoja za obnovitev certifikata kakovosti SIQ za NVO. Naj tukaj izpostavim, da je Zveza paraplegikov edina reprezentativna invalidska organizacija v državi, ki se v tem trenutku ponaša s tem prestižnim certifikatom.

Ocenjujemo, da je bilo leto 2023 v vseh segmentih najzahtevnejše poslovno leto v zadnjem desetletju. Prineslo nam je neizmerno veliko novih delovnih izzivov, ki jih ne bi bilo mogoče opraviti brez strokovnih, odličnih in plemenitih sodelavcev, prav teh, ki jih imamo na Zvezi. Ponosen sem na njihovo znanje in delavnost. Zaradi tega smo zastavljene cilje v večji meri dosegli. Programi za naše člane in uporabnike so tekli nemoteno in opisanih tegob, ki so vpliv zunanjih dejavnikov vsaj za enkrat, še niso v veliki meri občutili.

Smo v pričakovanju zaključka Javnega razpisa za letošnjo obnovitveno rehabilitacijo, katerega je mesecu marcu razpisalo Ministrstvo za zdravje. Kot vsako leto je nekaj sprememb, katere smo s strokovnimi sodelavkami Zveze predstavljali po Zborih članov v društvih. Razpisana je rehabilitacija za 510 para in tetraplegikov, ter 69 spremljevalcev. Kot lani na odobreno spremstvo lahko računajo le tetraplegiki s težjo gibalno oviranostjo! Ker je obnovitvena rehabilitacija zelo pomembna za vsakega paraplegika in tetraplegika vas naprošam, da se ne prijavljate samo v poletne termine, kjer ni zagotovljeno, da boste željeni termin dobili, še posebej, če ste to boniteto imeli v preteklih letih. Zavedati se moramo, da

izvajalci, ki so specializirani za rehabilitacijo naše vrste invalidnosti ne bodo imeli dovolj prostih kapacitet za nastanitev vseh upravičencev. Zelo lepi so tudi ostali meseci, kot so maj, junij september in oktober, ti so kot nalašč primerni za zelo dobro fizioterapijo, polnjenje baterij z dobrim počutjem in kakšno knjigo. Še posebno pa se to lahko odlično izvede na slovenski obali, kjer nam to boniteto nudi Dom paraplegikov, ki ima bazen z morskovo vodo. Kot vsa leta do sedaj bo tudi letos zagotovil najkvalitetnejšo terapijo, specializirano za para in tetraplegike, po kateri ustanova kot najboljša slovi že nekaj let. Ko prejmete razpis v klasični obliki ali po objavi na spletni strani, se prijavite takoj, če ne želite zamuditi dobre rehabilitacije in morskoga vzdušja v Domu paraplegikov Pacug!



Spoštovane članice in člani, iskreno vam čestitam ob Dnevu slovenskih paraplegikov, (16. april). Želim si, da bi bili mi sami v okviru društev in Zveze vzor, navdih in opora novo sprejetim članom, kateri so bili zaradi različnih spletov in okoliščin sprejeti v naše vrste. Lansko leto se nam je pridružilo šestdeset (60) novih članov, kar je največ v zadnjih desetih letih. Postanimo jim prijatelji in sodelavci pri njihovem premagovanju začetniških težav na poti vključevanja v našo skupno organizacijo in domače okolje iz katerega so bili iztrgani v času obravnave v bolnišnicah in rehabilitacije.

Vsem, ki praznujete, Vam ob prihajajočih praznikih želim upanja polne, vesele in Blagoslovljene Velikonočne praznike.

Brigita Erjavec Škrbina | Terapija CO2

TERAPIJE, KI ZMANJŠUJEJO RANE IN IZBOLJŠAJO CIRKULACIJO

Na tem mestu bi vam radi sporočili, da so še prosti termini za terapijo CO2, ki se bo še nekje do sredine maja 2024 izvajala na sedežu Zveze paraplegikov Slovenije, Štihova 14, 1000 Ljubljana.

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 njo 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.

Za več informacij glede terapije CO2 se lahko obrnete na strokovno delavko Brigito Erjavec Škrbina (031/640-631, brigita@zveza-paraplegikov.com).



Terapije CO2 izboljšajo cirkulacijo in posledično zmanjšujejo rane. (Foto: arhiv ZPS)

RAZPIS O KORIŠČENJU KAPACITET HIŠIC ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE ZA DRUŽINSKO POČITNIKOVANJE V TERMAH ČATEŽ ZA LETO 2024

Božično-novoletni prazniki, zimske počitnice, velikonočni in prvomajski prazni ter krompirjeve počitnice je cena enaka kot v poletnih mesecih. Na tabeli terminov so ti datumi označeni z *.

V ceno hišk 161, 162 so vključene kopalne karte, hišice so opremljene s posteljnino. Čiščenje v višini 40,00 € na termin se dodatno obračuna, ne glede na čas bivanja.

Hiška 163 v ceni ne vključuje kopalnih kart in posteljnine. Kopalne karte gostje lahko kupijo na recepciji kampa, cena je 15,00 €. Čiščenje v višini 30,00 € na termin se dodatno obračuna, ne glede na čas bivanja.

Prispevek za hišico 163 (5 – posteljna): 25 €/nočitev - celo leto

Ob prijavi na recepciji gosti prejmejo programirane zappestnice, ki omogočajo dva vstopa dnevno s kopanjem v zimski ali poletni Termalni rivieri. (z dvournim zamikom med vstopoma)

Terme Čatež si pridružujejo tudi pravice do spremembe režima vstopov za kopanje glede na



smernice pristojnih inštituciji (NIJZ) za preprečevanje širjenja virusa Covid-19 ali drugih nalezljivih bolezni.

Doplačila: ponoven vstop 7,50 € odrasli, 6,50 € otroci 5-13,99 let.

Prihod v hišico je po 14. uri odhod pa do 10. ure na dan odhoda. Nakup kopalnih kart je pogojen s prijavo bivanja na recepciji Apartmajev in Kampa. Kopalne karte veljajo na dan nakupa. V primeru neizkoriščene kopalne karte ter v primeru izpada električne energije ali druge višje sile denarja ne vračamo.

Ko boste prejeli NAPOTNICO o dodeljenem terminu, bo potrebno v roku desetih dni plačati akontacijo kot garancijo, da ste resni interesent (velja za 7 – dnevne termine ali več). V primeru, da ne plačate akontacije, se bo smatralo, da odstopate od

rezervacije. Preostali znesek prispevka je potrebno plačati v roku, napisanem na POLOŽNICI – namen nakazila.

Akontacija za hišice 161 in 162: 150,00 €
Akontacija za hišico 163: 50,00 €

V letu 2024 bomo članom, ki prejema denarno socialno pomoč ali varstveni dodatek, znižali skupni znesek plačila za 100,00 € za rezervacije v trajanju najmanj 7 dni. (ne velja od 3. 6. 2024 – 2. 9. 2024).

V kolikor boste uveljavljali znižanje plačila, skupaj s prijavnico pošljite Odločbo centra za socialno delo, iz katere je razvidno, da prejimate omenjena transferja po Zakonu o socialnem varstvu.

Upravni odbor ZPS je na svoji 23. redni seji, dne 23. 1. 2015 sprejel sklep, da je doplačilo za hišnega ljubljénčka 5,00 €/dan. V prijavnico obvezno vpišite število hišnih ljubljénčkov. V primeru, da se ugotovi, da uporabnik ne bi izpolnil te rubrike, se bi pa potem udeležil s hišnim ljubljénčkom, je kršitelj za njega dolžan plačati za 100 % višji prispevek, v nasprotnem primeru mora takoj zapustiti počitniški objekt.

Čistočo in inventar bomo po vsaki izmeni tudi preverjali. V primeru hujše nečistoče ali poškodbe inventarja, bomo uporabniku storitev in sanacijo dodatno zaračunali.

Priporočamo, da koristite spletno rezervacijo, katera je dostopna na spletni strani Zveze pod REZERVACIJA KAPACITET http://www.zveza-paraplegikov.si/rezervacija_kapacitet/.

Prijavite se lahko na telefon 01-43-27-138, 041-653-640 in mailu info@zveza-paraplegikov.com.

PRISPEVEK ČATEŽ	HIŠKA 161 (4 ležišča)		HIŠKA 162 (5 ležišč)	
	člani	ne člani	člani	ne člani
JANUAR, FEBRUAR, MAREC, NOVEMBER, DECEMBER	41,00€ /nočitev	51,00€ /nočitev	52,00€ /nočitev	65,00€ /nočitev
APRIL, MAJ, SEPTEMBER, OKTOBER	51,00€ /nočitev	63,00€ /nočitev	66,00€ /nočitev	83,00€ /nočitev
JUNI, JULIJ, AVGUST	59,00€ /nočitev	73,00€ /nočitev	76,00€ /nočitev	95,00€ /nočitev

Tabela terminov in kapacitet v Termah Čatež. (Foto: arhiv ZPS)

TERMINI ČATEŽ 2024

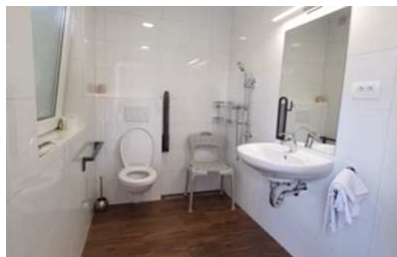
19.02.2024 – 26.02.2024*	26.02.2024 – 04.03.2024*	04.03.2024 – 11.03.2024
11.03.2024 – 18.03.2024	18.03.2024 – 25.03.2024	25.03.2024 – 01.04.2024
01.04.2024 – 08.04.2024	08.04.2024 – 15.04.2024	15.04.2024 – 22.04.2024
22.04.2024 – 29.04.2024*	29.04.2024 – 06.05.2024*	06.05.2024 – 13.05.2024
13.05.2024 – 20.05.2024	20.05.2024 – 27.05.2024	27.05.2024 – 03.06.2024
03.06.2024 – 10.06.2024*	10.06.2024 – 17.06.2024*	17.06.2024 – 24.06.2024*
24.06.2024 – 01.07.2024*	01.07.2024 – 08.07.2024*	08.07.2024 – 15.07.2024*
15.07.2024 – 22.07.2024*	22.07.2024 – 29.07.2024*	29.07.2024 – 05.08.2024*
05.08.2024 – 12.08.2024*	12.08.2024 – 19.08.2024*	19.08.2024 – 26.08.2024*
26.08.2024 – 02.09.2024*	02.09.2024 – 09.09.2024	09.09.2024 – 16.09.2024
16.09.2024 – 23.09.2024	23.09.2024 – 30.09.2024	30.09.2024 – 07.10.2024
07.10.2024 – 14.10.2024	14.10.2024 – 21.10.2024	21.10.2024 – 28.10.2024
28.10.2024 – 04.11.2024*	04.11.2024 – 11.11.2024	11.11.2024 – 18.11.2024
18.11.2024 – 25.11.2024	25.11.2024 – 02.12.2024	02.12.2024 – 09.12.2024
09.12.2024 – 16.12.2024	16.12.2024 – 23.12.2024	23.12.2024 – 27.01.2024* 27.12.2024 – 02.01.2025*

Tabela terminov v Termah Čatež. Z zvezdico * označene termine je možno koristiti samo v celotnem terminu v nasprotnem primeru je potrebno kontaktirati predstavnika Zveze na mail info@zveza-paraplegikov.com ali telefon 01/43-27-138, 041-653-640.

HIŠKA 161



HIŠKA 162



HIŠKA 163



Janko Zupan | Intervju s Klaro Birk, dr. med., specialistko FRM

ŽELELA SEM DELATI Z LJUDMI

Dr. Klara Birk je mlada zdravnica, ki je v letu 2020 pričela z delom na »našem« oddelku, oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI-Soča.

Najprej povejte nekaj o sebi kot o predstavnici mladih zdravnikov.

Študij medicine sem zaključila leta 2014, nato sem v naslednjem letu opravila pripravništvo in pričela z opravljanjem specializacije iz fizikalne in rehabilitacijske medicine. Specialistični izpit sem opravila leta 2020. Kratek čas sem delala na Oddelku za rehabilitacijo pacientov po amputaciji, od decembra 2020 pa sem specialistka na Oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI-Soča.

Zakaj ste se odločili za študij medicine?

Ker sem želela delati z ljudmi. Ob zaključku gimnazije sem se odločala med študijem medicine in pedagoško smerjo matematike. Kot otrok sem imela kar nekaj stika z zdravstvenim osebjem, ki je name pustilo pozitiven vtis, verjetno je ravno to začrtalo mojo karierno pot.

Študiju je sledila specializacija fizikalne in rehabilitacijske medicine. Ste se zanj zavestno odločili ali je bilo to naključje oz. dane možnosti?

Tekom študija smo se vsaj bežno srečali z vsemi specializacijami. Sprva sem se zaradi promocije zdravja in preventive navdušila nad socialno medicino. Ko sem bolje spoznala rehabilitacijsko medicino, je postala absolutni zmagovalec. Pritegnil me je celostni pogled na človeka, pomen kvalitete življenja in ne le preživetja.

Kdaj ste pričeli z delom na URI-Soča?

S pričetkom specializacije.

Zaposleni ste na URI-Soča, ki je edinstven in vrhunski tovrstni

inštitut pri nas. Kakšne pogoje za delo in osebni razvoj imate?

Pogoji za delo so dobri. Inštitut je opremljen s številnimi najmodernejšimi rehabilitacijskimi roboti in pripomočki. Pacienta lahko v sklopu hospitalne rehabilitacije obravnavamo celostno, saj naše time sestavljajo različni člani, od dietetika, delovnega terapevta do kliničnega farmacevta itd. Pri delu med seboj sodelujemo in se dopolnjujemo.

Kakšni so osnovni temelji rehabilitacijske medicine na URI-Soča oz. v Sloveniji nasploh?

Celostni pristop in timsko delo.

Kako uspete slediti svetovnim trendom razvoja tako v strokovnem kot tehničnem smislu?

Ni enostavno. To, da sem članica ISCoS-a (International Spinal Cord Society) mi je pri tem v veliko pomoč. Še večji izziv pa je implementirati nove metode v klinično prakso.

Ste izpopolnjevali svoje znanje tudi v tujini?

Udeležila sem se nekaj mednarodnih spletnih izobraževanj, zadnje jesen pa sem imela priložnost udeležiti se ISCoS-ove letne konference. Domov sem prišla navdušena.

Rehabilitacija po poškodbah ali boleznih hrbtenjače ni zgolj fizična, ampak je celostna, kar pomeni širok nabor strokovnjakov za posamezna področja. Morda kakšno besedo o tem celostnem pristopu oz. timskem delu, ki je nujno.

Drži, trening splošne kondicije, mišične moči, gibljivosti, ravnotežja itd. je pomemben del rehabilitacije, vendar samo ta fizični del, kot ste ga



poimenovali, ni dovolj. Za vrnitev v kvalitetno življenje je potrebno mnogo več. Vsak posameznik je unikatni, vsaka okvara hrbtenjače je drugačna in vsakdo se nanjo odzove na svoj način. Za vsakega izmed nas pa tudi pojem »kvalitetno življenje« pomeni nekaj drugega. In ker je glavni cilj rehabilitacije izboljšati kvaliteto življenja, je toliko bolj pomembno, da je rehabilitacijska obravnava individualno prilagojena, celostna in timska. Znanje članov tima se prepleta in dopolnjuje. Le s skupnim delom lahko dosegamo najboljše rezultate.

Za dobre rezultate rehabilitacije je potrebno sodelovanje med strokovnim osebjem in pacientom in zaupanje v cilj, ki ga posameznik želi doseči. Kakšne so vaše izkušnje pri tem?

Pacient je ključni član rehabilitacijskega tima. Cilje bomo lahko dosegli le skupaj s pacientom, ki si želi in zmora sodelovati v postopkih rehabilitacije. Pri tem je pomembno in potrebno, da je cilj realen. Najtežje so situacije oz. obravnave, ko si pacient

ali pa njegovi svojci zastavijo nedosegljiv cilj, nerealen zaradi obsega poškodbe hrbtenjače ali drugih pridruženih obolenj oz. situacij. Za dober rezultat rehabilitacije je pomembno, da pacient zaupa osebo in osebje pacientu.

Če bi vas vaši sodelavci v nekaj besedah ocenili, kako bi vas označili?

To je vprašanje za njih. Z zanimanjem bi si prebrala odgovore. Verjetno pa bi se med odgovori našli tudi: vztrajna, potrpežljiva in polna idej.

Kaj počnete v prostem času, kaj vas napolni z energijo, morda kakšen hobi, potovanja, šport?

Idej, kaj početi v prostem času, mi ne zmanjka. Zelo rada imam glasbo, ki me odpelje v popolnoma drug svet.

Rada berem, kolesarim, hodim v hribe, plezam, smučam, tečem na smučeh ... Predvsem pa me z energijo polnijo dobri odnosi, moja družina, ožja in širša.

Vsakodnevne obveznosti zahtevajo celega človeka. Kako skrbite za psihofizično kondicijo, da ste lahko kos vsem obveznostim?

Na srečo imam doma veliko podpore in razumevanja, kar mi pomaga, ko se hkrati nakopiči preveč stresa in obveznosti. Za vzdrževanje psihofizične kondicije pa sta najbolj učinkovita dober spanec in sproščen sprehod v naravi.

Kako se znajdete v vse hitrejšem tempu življenja, polnem stresa in izgorelosti?

Potrebno si je postaviti prioritete in meje. Zavedati se je potrebno, da vsega ne moreš postoriti, kar pa ni vedno enostavno.

Na URI-Soča prihajajo pacienti z različno stopnjo prizadetosti. Ali lahko že na začetku rehabilitacije v vaši ustanovi prognozirate, kaj lahko pacient pričakuje od rehabilitacije?

Na podlagi izkušenj in dokazov iz literature lahko okvirno predvidimo izid rehabilitacije. Pri tem je potrebno upoštevati več dejavnikov, okvaro hrbtenjače, pridružene bolezni, socialno mrežo posameznika itd.

Bi mogoče za konec omenili še kaj, česar nisva omenila?

Jutru, ki ga začnemo s pozitivno mislijo, vedno sledi lepši, prijetnejši dan.



Vesele, zdrave, pirhov in ostalih dobrot polne velikonočne praznike vam želimo iz srca.



Ustvarjen po tvojih pravilih.

Lahek. Dinamičen. Okreten.



Vsi modeli PROGEO od sedaj na voljo tudi pri Bauerfeind Slovenija.



Bauerfeind Slovenija d. o. o.
Dolenjska cesta 242b, 1000 Ljubljana
info@bauerfeind.si
01 42 72 941

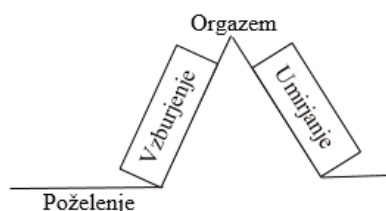
f @ | BAUERFEIND.SI

SPOLNOST PO POŠKODBI HRBTENJAČE IN VLOGA DELOVNE TERAPIJE

Spolnost po poškodbi hrbtenjače lahko predstavlja velik izziv za osebe s poškodbo in za njihove partnerje. Zato se je v okviru diplomske naloge izvedla prva poglobljena kvantitativna raziskava v Sloveniji o spolnosti po poškodbi hrbtenjače in vlogi delovnega terapevta na omenjenem področju. Celotno raziskavo si lahko preberete na internetu: Kristina Ana Emeršič – Spolnost po poškodbi hrbtenjače.

Spolna funkcija

Spolni cikel vsebuje štiri faze. Začne se z libidom oziroma s poželenjem. To je občutek potrebe po spolnem odnosu. S poželenjem nastopi faza vznburjenja, pri čemer se povečajo utrip srca, krvni tlak, pretok krvi do genitalij in dihanje. Do vznburjenja lahko pride prek refleksa oziroma kot odgovor na dotik in prek psiholoških občutkov. To so spolne misli, prizori, vonjave in zvoki. Sledi tretja faza, faza orgazma. Predstavlja vrhunec spolnega odnosa, do katerega ni nujno, da pride ali pa je zanj potrebnega več časa. Zadnja faza je resolucija oziroma umirjanje, pri čemer sledi zmanjšanje spastičnosti zaradi orgazma.



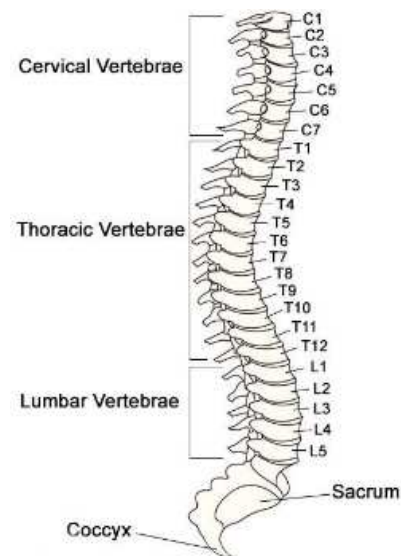
Za spolno funkcijo so pomembni trije segmenti hrbtenice: simpatični živci T11–L2, parasimpatični živci S2–S4 in somatski center. Ohranjeni občutki na T11–L2 so povezani s psihogenim vznburjenjem in z vaginalno lubrikacijo. Za doseg orgazma sta potrebna nedotaknjen sakralni refleksni lok in ohranitev bulbokavernoznega refleksa. S stimulacijo perineuma, sečnice ali anusa pride do kontrakcije perinealnih mišic, te pa povzročijo sakralni refleks. Bulbokavernozni refleks je izzvan s stiskanjem glavnice penisa ali klitorisa, puljenjem sramnih

dlak, z vlečenjem katetra, draženjem okrog anusa. Funkcije sakralnega organskega sistema so odvisne od stopnje in resnosti poškodbe hrbtenjače ter od refleksne aktivnosti sakralnega živca oziroma prisotnosti lezije zgornjega motoričnega nevrona, ki opredeljuje odsotnost sakralnih refleksov; takrat večinoma govorimo o poškodbi pod ravno T12. Pri teh okvarah senzibiliteta v S3–S5 večinoma ni prisotna, zato so možnosti za genitalni orgazem zelo zmanjšane.

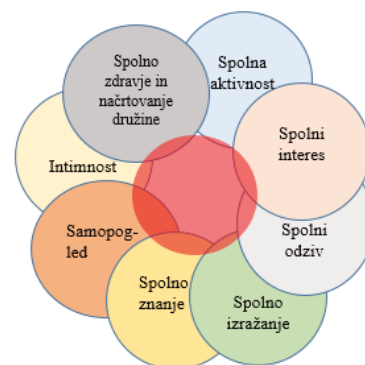
Vloga delovne terapije

Delovna terapija vključuje pristope in intervencije, usmerjene na okupacijo, ki omogočajo sodelovanje in vključevanje osebe v pomembnih aktivnostih. Okupacija so vse aktivnosti, ki jih posameznik izvaja z

namenom oziroma s smislom v vsakdanjem življenju. Govorimo o aktivnostih, ki jih posameznik želi početi in katerih izvedba ga izpopolnjuje. S tem, ko se počuti vključenega v okupacije, ohranja zdravje in dobro počutje. Delovni terapevti so tisti, ki poleg celotnega rehabilitacijskega tima lahko prehajajo in obravnavajo področje spolnosti po poškodbi, saj je spolnost vsakodnevna dejavnost, ki predstavlja pomemben del kakovosti življenja posameznika. Znanje in spretnosti, ki jih imajo delovni terapevti na področju promocije zdravja in vsakodnevnih aktivnosti, lahko uporabijo za izobraževanje in usposabljanje oseb po poškodbi ter svojcev. Svetujejo o prilagojeni opremi, pozicioniranju, transferjih, mobilnosti v postelji in o socialnih spretnostih. Poleg tega obravnavajo tehnike oblačenja/slačenja pri pripravi na spolno aktivnost in intimnost ter optimalen položaj med spolno aktivnostjo. Z namenom, da se zagotovi varnost med izvedbo aktivnosti, poučijo osebo o strategijah



Anatomija hrbtenice (Foto: osebni arhiv)



za razbremenjevanje pritiska, previdnostnih ukrepov ter jo seznanijo o avtonomni disrefleksiji in morebitnih drugih zapletih.

Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 61 (100 %) udeležencev, 16 žensk (26,2 %) in 45 moških (73,8 %). Stari so bili od 20 do 84 let (povprečna starost je bila 48 let). Največ udeležencev (42,6 %) ima okvaro na nivoju C1–C7, 37 udeležencev (60,7 %) ima popolno okvaro oziroma plegijo. Od nastanka poškodbe je v povprečju minilo 16 let.

Rezultati

25 (41,0 %) spolno aktivnih udeležencev je imelo ponovno spolne odnose v manj kot letu dni po poškodbi, sledi 19 (31,1 %) udeležencev, ki so imeli ponovni spolni odnos od 1 do 5 let po poškodbi. To pomeni, da si osebe vseeno želijo ostati spolno aktivne in da ponovno začnejo spolne odnose zelo hitro po poškodbi. Nakazuje, da naj se področje spolnosti v proces rehabilitacije vključi čim prej, saj študije navajajo, da je zgodnja obravnavna spolnosti ključnega pomena za izboljšanje kakovosti življenja.

Udeleženci raziskave so zadovoljstvo s svojim spolnim življenjem po poškodbi ocenili s povprečjem 3,67. Pri čemer pomeni ocena 3 delno nezadovoljen in 4 niti nezadovoljen niti zadovoljen. Spremembe v telesnih funkcijah po poškodbi so negativno vplivale na spolno življenje. Prebavne in urinske težave najbolj zmanjšujejo željo/potrebo po spolnosti. Udeleženci se najpogosteje srečujejo z nezmožnostjo zadovoljiti partnerja, kot bi si to želeli, s podrejenim položajem ter pomanjkanjem spontanosti. Naši rezultati dokazujejo, da je iskrena in odprta komunikacija med partnerjema ključnega pomena. Prav tako se udeleženci raziskave strinjajo o načinu prakticanja spolnosti po poškodbi hrbtenjače, hkrati pa poudarjajo iskrenost s partnerjem glede doživljanja spolnih aktivnosti. Polovica udeležencev raziskave bi si želela, da jih delovni terapevt

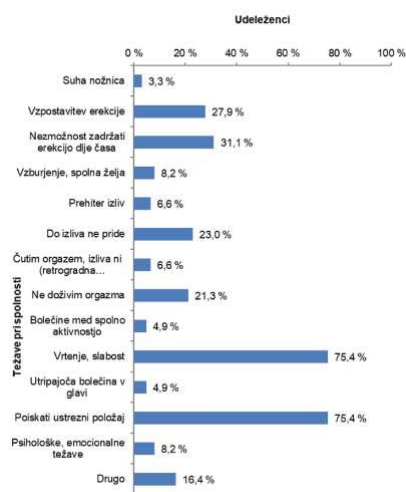
spodbudi na temo o spolnosti. V povprečju se najbolj strinjajo, da bi lahko ocenil, kateri položaji bi bili varni glede na njihovo vrsto poškodbe, da bi lahko predstavil tudi različne spolne pripomočke in da bi jih moral opozoriti na morebitne zaplete med spolnim odnosom.

Izobraževanje o spolnosti je pomembno, kar dokazujejo svetovne študije. Poudarjajo predvsem pomembnost interdisciplinarnega timskega pristopa. Tudi v naši raziskavi smo ugotovili, da dobra polovica udeležencev ni bila deležna izobraževanja o spolnosti po poškodbi. Kljub temu jih velik delež meni, da je pomembno pridobiti tovrstno znanje. Več kot polovica jih meni, da bi v okviru društev/zvez morala obstajati redna strokovna

glede zaupanja in sproščenosti o odpiranju tovrstne problematike. Rezultati raziskave so nam pokazali, da je področje spolnosti nekaj, o čemer bi se posamezniki želeli pogovoriti in pridobiti ustrezno strokovno znanje. Hkrati udeleženci poudarjajo pomembnost vrstniške podpore (ang. peer to peer) in izmenjavo izkušenj s posamezniki v podobnem položaju.

Zaključek

Naša raziskava je pokazala, da se osebe s poškodbo hrbtenjače pri spolnosti najpogosteje spoprijemajo z vrtoglavico, iskanjem ustreznega položaja, z vzpostavitvijo in vzdrževanjem erekcije ter z ejakulacijo oziroma z dosegom orgazma. Zato bi bilo v Sloveniji ključnega pomena, da se v začetni rehabilitaciji v že obstoječi interdisciplinarni tim vključujejo: seksolog, urolog in ginekolog. V večini primerov se osebe s poškodbo hrbtenjače ne poslužujejo spolnih pripomočkov. Delovni terapevti bi osebam s poškodbo hrbtenjače in njihovim partnerjem predstavili različne pripomočke ter jih na varen način spodbujali k ponovni vključitvi v spolno aktivnost. Potreba po obravnavi in izobraževanju o spolnosti s strani delovnega terapevta se je izkazala kot ena izmed glavnih ugotovitev, vsekakor pa bi dodatna izobraževanja, nove raziskave, poklicni razvoj in podpora na delovnem mestu pripomogli k pozitivnim spremembam na področju vključevanja spolnosti v obravnavo.



Rezultati raziskave prikazani v tabeli. (Foto: osebni arhiv)

predavanja o tej temi. Tisti udeleženci raziskave, ki so bili deležni izobraževanja, so informacije pridobili od zdravnika, znancev invalidov in od prijateljev. Drugi udeleženci, ki niso bili deležni izobraževanja, so odgovore na vprašanja, povezana s spolnostjo po poškodbi, iskali na internetu in med znanci invalidi. Več kot polovica udeležencev raziskave bi si želela o spolnosti spregovoriti v vmesni fazi rehabilitacije. O tovrstnih težavah bi se polovica pogovorila z zdravnikom in delovnim terapevtom. To predstavlja enakovrednost med zdravnikom in delovnim terapevtom



Jože Globokar, Drago Perko | Na monoskijih tekmovalo kar 22 parasmučarjev

REKORDNO ŠTEVILO UDELEŽENCEV NA 15. SMUČARSKEM KAMPU

Zveza paraplegikov Slovenije je od 30. januarja do 1. februarja 2024 na smučiščih Rogle pripravila že 15. smučarski kamp z mednarodno udeležbo. Udeležilo se ga je 68 smučark in smučarjev, med njimi kar 23 lažje gibalno oviranih tetraplegikov in paraplegikov na monoskijih in njihovih spremljevalcev. Slovenskim parasmučarjem se je pridružilo 13 ljubiteljev belih strmin s Hrvaške in dva iz Bosne in Hercegovine. Tako kot vrsto let doslej so tudi tokrat parasmučarkam in parasmučarjem pomagale študentke delovne terapije in njihova mentorica mag. Alenka Plemelj iz Zdravstvene fakultete v Ljubljani. Še posebej tistim, ki so se prvič srečali s smučanjem na monoskijih.

Med paraplegiki je vsako leto več zanimanja za opojno vijuganje po belih strminah. Mogoče tudi zaradi dostopnejših smučišč in žičnic. Zato smo si za tiste parasmučarje, ki nimajo svojih monoskijev, tudi tokrat pri avstrijskem proizvajalcu Praschberger sposodili nekaj tovrstnih sedežev, ki se pripnejo na smučko. To znanje verjetno hitreje pridobijo tisti parasmučarji, ki so smučali že pred poškodbo.

Parasmučarji in smučarji so prvi in drugi dan v lepem in sončnem vremenu in na lepo urejenih smučiščih Rogle izkoristili za sproščen trening, kajti zadnji dan jih je čakala resna tekma v veleslalomu. Veleslalomski tekma je potekala na smučišču Mašinžaga, kjer se je pomerilo 22 tekmovalcev na monoskijih, kar je rekordno število. Na štartni listi, ki jo je pripravil naš parasmučar **Toni Zakrajšek**, pa je bilo še 28 udeležencev 15. kampa. Tekmovalci so imeli na voljo tri vožnje, za končne uvrstitve pa sta štela dva najboljša rezultata.

Med parasmučarji na monoskijih je bil najhitrejši **Dino Sokolovič** – 0:55,14 (HRV), drugi je bil **Matej Arh** – 1:05,36 (DP KR), tretja **Brina Markež** – 1:05,98 (DP LJ), četrti **Gregor Gračner** – 1:08,13 (DP LJ), peti pa **Matej Lednik** – 1:08,29 (DP CE).

Med spremljevalci je prvo mesto osvojil **Žiga Čož** – 0:55,98, drugo **Sebastjan Bajde** – 1:01,60, tretje **Andrej Bolha** – 1:02,92, četrto **Neja Mohorič** – 1:04,51, peto pa **Jure Rejec** – 1:05,35.

Prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije je osvojil hrvaški parasmučar **Dino Sokolovič**, najboljši pa so prejeli medalje.

Tekmovanje so si ogledali tudi udeleženci prvega smučarskega kampa za družine z mladimi invalidi, ki ga organizira Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite.

OB ZAKLJUČKU KAMPA SO PAVEDALI

Gregor Gračner, vodja kampa

»Za nami je uspešen 15. jubilejni kamp za paraplegike. Sklenili smo ga že s klasično tekmo, kjer je sodelovalo rekordno število, kar 22 smučarjev v monoskijih. Ta številka daje kampu dodatno vzpodbudo za naprej. Domov odhajamo z dobrimi vtisi, letos nam je služilo tudi vreme. Zelo dobro smo izkoristili te tri dni. Vesel sem, ker so se novinci na monoskiju toliko naučili, da so sami šli skozi zavoje. To je pokazatelj, da dobro delamo. Strokovna pomoč je dobro opravila svojo nalogo. Zdravstvena fakulteta iz Ljubljane nam je v veliko oporo že 15 let. Vesel sem tudi, ker je



Prehodni pokal ZPS je osvojil hrvaški parasmučar Dino Sokolovič. (Foto: arhiv ZPS)

imel kamp mednarodni pečat. Na monoskijih so tekmovali trije smučarji s Hrvaške in eden iz Bosne in Hercegovine. Tudi na tak način Zveza paraplegikov Slovenije povezuje regijo. Ob tem bi izpostavil še zadovoljstvo, ker se je za nami na isti dan začel 1. zimski paralimpijski tabor za družine. Dve leti so potekali pogovori, da bi mladi invalidi preko svojih družin na taboru na Rogli preizkusili zimske športe. Letos se je to zgodilo.«

Dino Sokolović, zmagovalec tekme

»Na kampu je bilo odlično. Rad smučam, na Rogli pa je zelo primerno za družinsko smučanje. Moja mlajša hči se je tudi naučila smučati. Na kampu, ki je bil zelo dobro organiziran, sem užival.

Matej Arh, drugouvrščeni na smučarski tekmi

»Za nami je čudovit tabor. Vreme nam je služilo, tri dni smo imeli sonce, imeli smo se res lepo, presmučali smo

kilometre prog, tudi družba je bila super, organizacija vrhunska. Vesel sem 2. mesta, še sam sebe sem presenetil, zaostal sem le za paralimpijskim prvakom iz leta 2018.«

Primož Jeralič, nekdanji paralimpijec in smučar

»Ne glede na vreme ali podlago vedno najdemo rešitev in skušamo uživati, danes na snegu. Vesel sem, ker je kamp tradicionalen, pa ne le zaradi obdobja trajanja, ampak tudi zavoljo dejstva, da imamo v Sloveniji kar nekaj zelo nadarjenih, dobrih smučarjev paraplegikov. Hvaležni smo, ker nam vsakič znova na kampu pomagajo prostovoljke delovne terapije in mentorica Alenka Plemelj.«

mag. Alenka Plemelj Mohorič, vodja Katedre za delovno terapijo

»Od vsega začetka smo prisotni na taboru kot prostovoljci, udeležba na kampu pa je del našega visokošolskega programa v okviru Zdravstvene fakultete Ljubljana na oddelku za delovno terapijo. Letos pa na naši fakulteti slavimo tudi 60 let izobraževanja delovnih terapevtov. V teh 15 letih se je zvrstilo okoli 80 prostovoljk, ki so pomagale, predvsem pa si nabrale izkušnje za delo v praksi.«



Gregor Gračner je osvojil četrto mesto. (Foto: Drago Perko)



V lepem vremenu uspešno izveden 15. kamp (Foto: Katja Krenos)

IZ DEŽELE CVIČKA

Novo leto, nova moč. Izdali smo novo številko interne revije Optimist – skozi leto 2023. V njej so na kratko predstavljene vse izvedene programske aktivnosti, ki so potekale skozi leto, in prispevki članov, svojcev ter notranjih in zunanjih sodelavcev. Za vse, ki nimate tiskanega izvoda gradiva, vam je Optimist 2023 na voljo na spletnem naslovu: drustvopara-nm.si/revija-optimist



Društvo paraplegikov
Dolenjske, Bele krajine
in Posavja

Šegova 119
8102 Novo mesto
Spletna stran:
dpdbp.zveza-paraplegikov.com
E-pošta:
drustvo_paraplegikov2@t-2.net

PREDNOVOLETNO SREČANJE ČLANOV

December je čas za organizacijo prednovoletnega srečanja članov, ki ga sodeč po odzivih vsako leto z veseljem pričakujejo. Srečanje je vedno množično obiskano in nič drugače ni bilo v lanskem letu. Zbrali smo se v gostišču Pugelj v Novem mestu. Poleg članic in članov so se ga udeležili tudi nekateri njihovi svojci, spremljevalci, asistenti in sodelavci društva.

Po dobrem kosilu je prisotne pozdravil in nagovoril predsednik društva **Jože Okoren**. Zahvalil se je za številčno udeležbo in za aktivno sodelovanje v društvenih aktivnostih tekom leta ter vsem zaželel vse dobro v novem letu.

V nadaljevanju je za popestritev druženja poskrbela otroška folklorna

sekcija Srbskega kulturnega društva Novo mesto s svojim izredno zanimivim kulturnim programom, s pesmijo in plesom. Jože Okoren se je nastopajočim otrokom zahvalil z majhno pozornostjo, ki jo je za njih pustil Božiček, prav tako pa Božiček ni pozabil niti na otroke, ki so se s svojimi starši in svojci udeležili srečanja. Za folklorni nastop je poskrbela **Branka Bukovec**, predsednica Društva za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto. V zahvalo za večletno sodelovanje, pomoč in podporo društvu ji je Jože Okoren izročil sliko (likovno delo naše članice **Jožice Ameršek**) in šopek.

S svojim pevskim nastopom so srečanje popestrili tudi štirje pevci

Moškega pevskega zbora vinogradnikov Čatež.

Nedeljsko popoldne je minilo v prijetnem in sproščenem vzdušju, v družbi prijateljev, ob dobri hrani in pijači. Ob prijetnem pogovoru in druženju smo se poslovlili od preteklega leta in nazdravili novemu.

Zahvaljujemo se vznikoma **Francu** in **Aljoši** za pomoč pri prevozu članov na omenjeno srečanje, osebju gostišča Pugelj za dobro postrežbo in vsakoletno gostoljubje, DRPD Novo mesto, Srbskemu kulturnemu društvu Novo mesto in Moškemu pevskega zboru vinogradnikov Čatež za popestritev našega srečanja s svojim kulturnim programom.



Za popestritev srečanja je poskrbela otroška folklorna sekcija. (Foto: arhiv društva)



Prednovoletno srečanje v gostišču Pugelj (Foto: arhiv društva)

DELAVNICE

V prazničnem decembrskem času so se članice zbrale na dveh delavnicah ročnih del, ki sta bili množično obiskani in namenjeni izdelovanju božično-novoletnih voščilnic. Pod vodstvom **Irene Matkovič** so udeleženke izdelale okrog 100 unikatnih novoletnih voščilnic, ki so z lepimi željami, zahvalami in voščili naslovnikom zagotovo polepšale praznične dni.



Produktivna delavnica (Foto: arhiv društva)

MOJA NOVA POT – PRVA RAZSTAVA DOMINIK LOZARJA

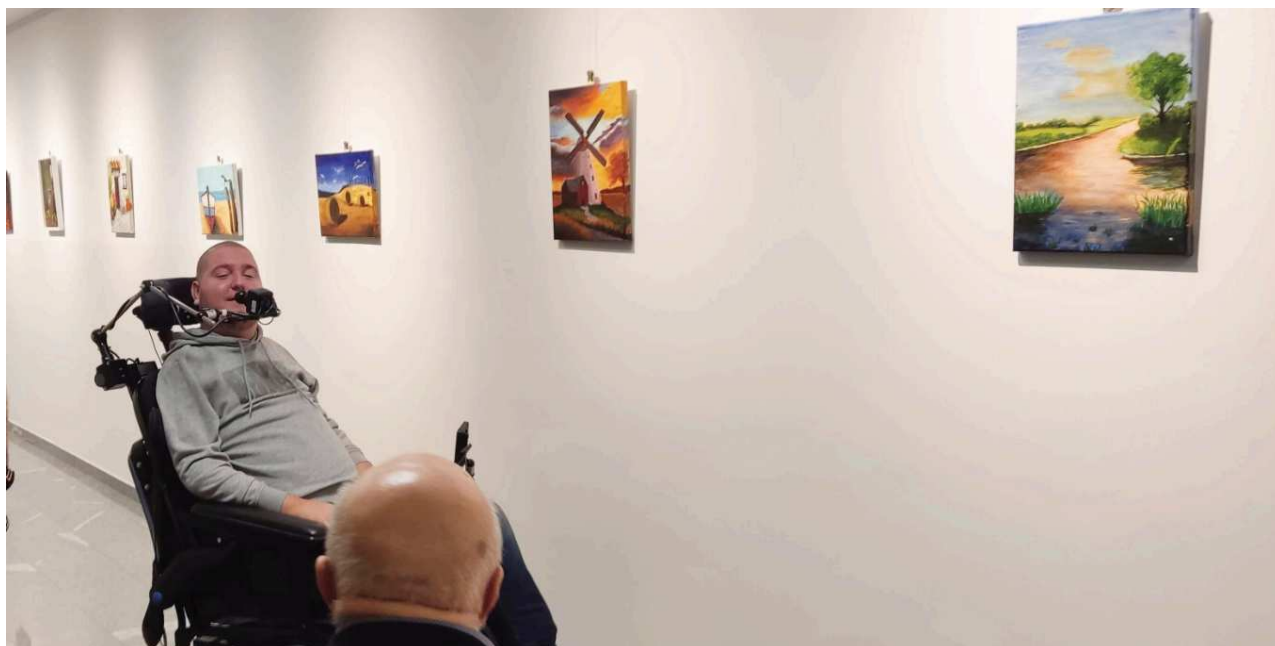
Decembra lani je imel član **Dominik Lozar**, slikar, ki slika z usti, v Kulturnem centru Semič otvoritev svoje prve likovne razstave, z naslovom MOJA NOVA POT. Dominik je tudi član Mednarodnega združenja slikarjev, ki ustvarjajo z usti ali nogami (VDMFK). Prireditelj je vodila Dominikova sestra **Lana Lozar**. Predstavila je njegovo zgodbo od poškodbe naprej, kako je po končanem šolanju iskal svojo pot in jo našel v slikarstvu. Svoja iskanja je zelo čustveno povzel tudi Dominik, ki je bil navdušen nad podporo, ki so mu

jo izkazali obiskovalci razstave. Svoje sodelovanje z njim je opisal tudi njegov mentor **Vojko Gašperut**, ki tudi slika z usti, in je svoja dela že razstavljal v znanih galerijah po celem svetu. Spodbuja in vodi ga že od samega začetka. Dogodek so glasbeno popestrili člani otroške folklorne skupine iz KUD Bela krajina in člani folklorne skupine Dragatuš. Obiskovalci smo bili nad razstavo navdušeni, saj je Dominik v zelo kratkem času svojega slikarskega udejstvovanja dosegel ogromen napredek.

Likovno razstavo ste si lahko ogledali v Kulturnem centru Semič do 5. februarja 2024.



Množično obiskana likovna razstava (Foto: arhiv društva)



Dominik – ponosen na svojo prvo razstavo (Foto: arhiv društva)

2. KOLO LIGE ZPS BAUERFEIND V KOŠARKI NA VOZIČKIH

Januarja je v športni dvorani Osnovne šole Stopiče potekalo 2. kolo lige ZPS Bauerfeind v košarki na vozičkih, v organizaciji našega društva in Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovanje se je pričelo ob 10. uri. V dveh tekmah so sodelovale tri ekipe:

DP Kranj-DP Novo mesto, DP Ljubljana Mercator in DP Celje Thermana.

V prvi tekmi sta se pomerili ekipi DP Kranj-DP Novo mesto in DP Ljubljana Mercator. Boljša je bila ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, ki je zmagala z rezultatom 53 : 41. Ekipa DP Maribor je drugo tekmo zaradi boleznih nekaterih košarkarjev predala (20 : 0) v korist DP Kranj-DP Novo mesto. V zadnji tekmi sta se pod koši pomerili ekipi DP Celje Thermana in DP Ljubljana Mercator. Zmagala je ekipa DP Ljubljana

Mercator z rezultatom 41 : 52. Tekmi sta spremljala delegat **Milan Lukan** in vodja lige **Gregor Gračner**, sodila pa **Mitja Dečman** in **Nedžad Budimlić**.

Lestvica po drugem krogu lige:

1. DP Kranj-DP Novo mesto
2. DP Ljubljana Mercator
3. DP Celje Thermana
4. DP Maribor

NOVOMEŠKI 25-METRSKI BAZEN Z DVIGALOM ZA INVALIDE

Mestna občina Novo mesto je z izgradnjo pokritega bazenskega kompleksa, ki je pričel obratovati 1. septembra lani in je del Olimpijskega centra Novo mesto, uresničila dolgoletne sanje Novomeščanov, da v domačem kraju rekreativno plavajo in se udejstvujejo v plavalnem športu.

V sklopu kompleksa sta na voljo dva bazena: 25-metrski plavalni in 20-metrski vadbeni bazen.

V Olimpijskem centru so posebno pozornost namenili tudi osebam z različnimi oviranostmi. V bližini konjeniškega centra, ki izvaja hipoterapijo, je vzpostavljena tudi čutna pot za slepe in slabovidne. Bazenski kompleks pa je poleg vseh arhitekturnih prilagoditev v vseh prostorih, vključno s sanitarijami in dvigalom, od sedaj bogatejši še za posebno dvigalo, ki invalidom olajša vstop v vodo. 14. februarja 2024 so ga na slavnostni prireditvi uradno predali v uporabo. Tako lahko novomeški bazen upravičeno označimo za invalidom prijazen objekt.

Nakup dvigala je finančno podprl evropski projekt VARCITIES, ki je

usmerjen v spodbujanje fizične dejavnosti, bolj zdravega načina življenja in boljše kakovosti življenja vseh občanov. Partnersko vlogo v projektu ima tudi Mestna občina Novo mesto, ki predstavlja eno izmed sedmih sodelujočih mest Evropske unije.

Slavnostni govornik na uradni predaji je bil **Damijan Lazar**, predsednik Zveze ŠIS-SPK, zbrane pa sta nagovorila še Jože Okoren, prvi dobitnik paralimpijske kolajne in predsednik našega Društva paraplegikov Dolenjske in Bele krajine, ter **Urban Kramar**, podžupan MO Novo mesto. Dvigalo je prvi preizkusil paraplavalec **Aleš Sečnik**, svetovni rekorder v svoji kategoriji. Otvoritve so se udeležili tudi nekdanji paralimpijec, svetovni prvak **Darko Đurić**, dr. **Boro Štrumbelj**, vodja paralimpijske odprave v Pariz 2024, **Jana Čander**, selektorica paraplavalne reprezentance Slovenije, ter mag. **Miran Kos**, podpredsednik OKS-ZŠS.

Kot je na dogodku poudaril Jože Okoren, so za veliko večino invalidov plavanje, razgibavanje v vodi in

izvajanje fizioterapije pomembni deli ohranjanja zdravja v vseh starostnih obdobjih. Plavanje je zanje zelo blagodejno v smislu rehabilitacije, je pa tudi eden pomembnejših posebnih socialnih programov za invalide. Znano pa je, da se iz ljubiteljskega in rekreativnega plavanja 'rojevajo' tudi plavalci – športniki, ki so v tekmovalnem procesu in se uvrščajo v reprezentanco in nastopajo na paralimpijskih igrah.

Program so popestrili paraplesalca **Nastija Fijolič** in **Klemen Dremelj** ter dijaka Gimnazije Novo mesto, pevka **Aja Koncilija** in kitarist **Jurij Dovič**.

Bazensko dvigalo gibalno oviranim dodatno olajša dostop v vodo, pri čemer ga ne bodo koristili samo invalidi na invalidskih vozičkih, ampak je namenjen tudi invalidom na berglah, opornicah, starejšim in drugim gibalno oviranim osebam, ki jim bo strokovno osebje Olimpijskega centra Novo mesto na voljo za pomoč pri vstopanju v bazen in iz njega.



Dvigalo je prvi preizkusil paraplavalec Aleš Sečnik. (Foto: arhiv društva)



Nagovor našega predsednika Jožeta Okorna (Foto: arhiv društva)

GORENJSKE KAPLJICE

V nas še živi prednovoletni čas, ko smo se razveselili nagrade Mestne občine Kranj, ki nam daje potrditev, da delamo dobro, in plakete Državnega sveta RS, ki jo je prejel naš predsednik Peter Robnik, ki nam daje vedeti, da je društvo v dobrih rokah. V zadnjih mesecih se je na našem društvu veliko dogajalo. Košarkarjem združene ekipe DP Kranj-DP Novo mesto gre na prvenstvu ZPS-Bauerfeind odlično, saj so po tretjem krogu še neporaženi. V športni dvorani Biotehniškega centra Naklo redno poteka rekreacija, na pokritem teniškem igrišču na stadionu v Kranju pa redno trenirajo tenisači. Strelci lahko trenirajo na strelišču v Škofji Loki. Slikarji se udeležujejo organiziranih delavnic, na društvu pa enkrat tedensko potekajo srečanja, ki združujejo različne aktivnosti. Nekaj naših preteklih doživetij smo zbrali v prispevkih, ki jih delimo z vami.



Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 Kranj
Spletna stran:
dpgkr.si
E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com



Anka Vesel

TRADICIONALNO PREDNOVOLETNO SREČANJE

V petek, 15. 12. 2023, smo se člani, svojci, spremljevalci in prijatelji društva zbrali na tradicionalnem novoletnem srečanju v Gostišči Marinšek v Naklem pri Kranju. Zbrane je pozdravil predsednik društva **Peter Robnik** in nam zažel prijeten večer in lepo prihajajoče leto.

Za živahen začetek večera je poskrbela Folklorna skupina DU Naklo, nato pa nas je presenetila glasbena gostja **Natalija Verboten**, ki nam je v pozdrav zapela pesem Dan ljubezni, nato pa razveselila s pestrim glasbenim izborom.

Večer se je nadaljeval s klepetom ob

okusni hrani. Po večerji nas je zabaval ansambel Suha špaga iz Škofje Loke. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo podžupanji Mestne občine Kranj **Manji Zorko** za odziv na naše povabilo in za vsa pretekla sodelovanja, veselimo pa se tudi prihodnjih.

Anka Vesel

PLAKETA DRŽAVNEGA SVETA PREDSEDNIKU DRUŠTVA PETRU ROBNIKU

O b mednarodnem dnevu prostovoljstva je v sredo, 20. 12. 2023, prejel plaketo Državnega sveta RS za izjemne dosežke na področju prostovoljstva predsednik našega društva **Peter Robnik**, in sicer za svoje 24-letno vodenje društva, članstvo v upravnem odboru Zveze paraplegikov Slovenije, vodenje raznih komisij in predsedovanje skupščini ZPS, za sodelovanje v več komisijah v Mestni občini Kranj ter rušenje predsodkov in ozaveščanje širše družbene skupnosti glede invalidov paraplegikov.

Petru in ostalim prejemnikom plaket iskreno čestitamo in jim želimo uspešno delo tudi v prihodnje.



Predsednik društva je prejel plaketo Državnega sveta RS. (Foto: arhiv društva)

Peter Robnik

TRADICIONALNI SPREJEM PREDSTAVNIKOV OB MEDNARODNEM DNEVU INVALIDOV

Vponedeljek, 4. decembra 2023, so predsednica države dr. **Nataša Pirc Musar**, predsednik vlade dr. **Robert Golob** in predsednica državnega zbora mag. **Urška Klakočar Zupančič** ob mednarodnem dnevu invalidov, ki ga obeležujemo 3.

decembra, gostili tradicionalni sprejem predstavnikov invalidskih organizacij na Brdu pri Kranju. Prireditve in sprejema so se udeležili tudi varuh človekovih pravic **Peter Svetina**, ministrica za zdravje **Valentina Prevolnik Rupel** ter mnogi drugi eminentni gostje. Na

kulturnem dogodku sta vse prisotne nagovorili predsednica države, dr. Nataša Pirc Musar, in predsednica NSIOS, mag. **Mateja Toman**. Po končani prireditvi smo se še zadržali v kongresni stavbi ob prigrizku, v prijetnem druženju in klepetu.

Matej Vukovič

PREJELI SMO NAGRADO MESTNE OBČINE KRANJ

Vsoboto, 2. decembra 2023, smo se odzvali povabilu Mestne občine Kranj na slavnostno podelitev občinskih nagrad za leto 2023. Podelitev je potekala v Prešernovem gledališču Kranj na predvečer občinskega praznika in rojstva našega pesnika Franceta Prešerna.

Prejeli smo nagrado MO Kranj za vsestransko skrb in podporo za kakovostno življenje invalidov in drugače oviranih oseb. Na občini so videli, kako naše društvo vsa leta izvaja programe, s katerimi uporabnikom nudimo kakovostno preživljanje prostega časa in strokovno pomoč v vseh življenjskih situacijah. Ponujamo prevoz invalidov, šport in rekreacijo, z različnimi aktivnostmi blažimo posledice invalidnosti in se zavzemamo za enakopravno vključenost v družabno življenje. Aktivno sodelujemo tudi v svetu



Matej, Peter in Andraž na podelitvi nagrad MO Kranj (Foto: arhiv društva)

Mestne občine Kranj in tudi zaradi našega sodelovanja je Kranj postal občina po meri invalidov. Po slavnostni podelitvi je sledila pogostitev v Kovačnici.

Zahvaljujemo se Mestni občini Kranj za nagrado, ki je plod našega dolgoletnega dela.

Matej Vukovič

PROJEKT SAFE

Vpreteklem letu smo sodelovali pri projektu SAFE (sustainable accessible future environments), v katerem so se ukvarjali s tematiko dostopnosti in varnosti za vse ljudi. Konec preteklega meseca so predstavili svoje ugotovitve iz raziskav, v katerih so sodelovala vsa invalidska društva v Mestni občini Kranj. Na predstavitvi so nam študenti arhitekture in njihovi



Projekt Safe v MO Kranj (Foto: arhiv društva)

mentorji predstavili stanovanja za slepe, avtiste in paraplegike ter njihov pogled umestitve teh stanovanj v občinska stanovanja.

Člani našega društva so opozorili na težave v zvezi z dostopnostjo in

urejenostjo javnih površin v mestu ter pomanjkljivosti pri javnem prevozu. Ob tem velja izpostaviti dobro sodelovanje z občino, saj nam zlasti v zadnjih letih zelo prisluhne, zato se

stvari popravljajo tudi za uporabnike invalidskih vozičkov.

Koordinatorici projekta, prof. dr. **Alenki Fikfak**, se zahvalujemo za povabilo k projektu in se veselimo nadaljnega sodelovanja.

Tina Žalec

NA KONCERTU TANJE ZAJC ZUPAN

V nedeljo, 28. 1. 2024, je naše društvo organiziralo ogled koncerta ob 30-letnici citrarke **Tanje Zajc Zupan**. Nedeljski večer smo preživeli ob čudoviti glasbi vrhunskih glasbenikov in pevcev, kot so **Gregor Ravnik, Ana Dežman, Elda Viler, Teja Saksida**, pianist **Tadej Vasle** in zvezda večera **Tanja Zajc Zupan**. Dogodek je povezovala **Ana Zupan**. Repertoar je bil sestavljen predvsem iz zimzelenih popevk slovenske in tuje glasbene zakladnice. Vrhunska izvedba pesmi, kot so Lastovka, Vrača se pomlad, Time to say goodbye, Prijatelja za vedno in mnogo drugih, ni nikogar pustila ravnodušnega. Ob polni dvorani ter stoječih ovacijah se je zaključil še en lep dogodek, ki ga še dolgo ne bomo pozabili.



Koncert naše najboljše citrarke (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

REDNA TEDENSKA SREČANJA IN USTVARJALNE DELAVNICE

Redna tedenska srečanja in ustvarjalne delavnice so na našem društvu postala stalnica. Po navadi začnemo s telovadbo, ki jo vodi prostovoljka **Tina**. Trenutno so na srečanjih v ospredju ustvarjalne

delavnice, kjer pod mentorskim vodstvom **Anke Vesel** ustvarjamo rojstnodnevne voščilnice.

Na srečanjih nas udeleženci ali prostovoljci pogosto razvijajo s sladkimi in slanimi dobrotami. Vedno

se najde čas za šalo ali za resnejšo temo o težavah, s katerimi se soočamo.

Vabimo vas, da se nam pridružite ob sredah, ob 10. uri.



Telovadba v prostorih društva (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

DRUGI KROG ŠAHOVSKE LIGE ZPS-GRADEX

Naše društvo je organiziralo drugi krog šahovske lige ZPS-Gradex, ki je potekal v torek, 20. 2. 2024, v hotelu Marinšek v Naklem. Tekmovalo je 17 tekmovalcev iz šestih društev. Šahisti so imeli v posamezni partiji v sedmih krogih 10 minut časa, tetraplegiki pa 12 minut. Naše društvo sta zastopala

Aljoša Habjan in **Ivica Vukadin**, ki je med posamezniki zmagal s 6,5 točkami. Drugi je bil **Dominik Lozar** (6 točk), tretji pa **Adam Dmitrovič** (4,5 točk). Ekipno je prvo mesto osvojila ekipa DP Ljubljana, druga ja bila ekipa DP Maribor, tretji pa so bili DP Celje.

Za nemoten potek tekmovanja je skrbel arbiter **Silvo Simončič**. Po tekmovanju je bilo za vse prisotne organizirano kosilo, po njem pa je športna referentka **Jovita Jeglič** razglasila rezultate in čestitala zmagovalcem.



Drugi krog šahovske lige v Naklem (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

MEDDRUŠTVENI TURNIR V BILJARDU

VKranju je 15. 2. 2024 potekal meddruštveni turnir v biljardu v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovalo je 13 igralcev iz petih društev, ki so se pomerili v »kmečki osmici«. Tekmovanje je vodil **Matej Brajkovič**, ki je na začetku predstavil pravila igre in nekoliko prilagojen zaključek, saj je tekmovalac lahko napovedal, v katero luknjo bo potopil zadnjo črno kroglo.

V finalu sta se pomerila **David Slaček** (DP Maribor) in **Sanjin Pernić** (DP Celje) in odigrala 3 : 0, tako da je David Slaček osvojil pokal ZPS, tretje mesto pa sta si razdelila **Rok Bratovž** in **Simon Gračnar**.

Naše društvo so zastopali **Aljoša Habjan**, **Slobodan Kalajdžić** in **Matej Vukovič**. Vsem udeležencem turnirja iskreno čestitamo in jim želimo veliko uspehov tudi v prihodnje.



Slobodan na meddruštvenem turnirju v biljardu (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

NA TURNIRJU V PARACURLINGU NA POLJSKEM

Na Poljskem je v mestu Lodž potekal turnir v paracurlingu, kjer sta se v dvojicah pomerila **Robert Žerovnik** in naša članica Jovita Jeglič. Ker je tekmovanje v dvojicah na našem prostoru nekaj povsem novega od dosedanjega ekipnega tekmovanja, sta tekmovalca odšla na tekmovanje z namenom treninga za prihajajoče svetovno prvenstvo v Južni Koreji. Od šestih dvojic sta zasedla odlično četrto mesto. S turnirja sta se vrnila z dobrimi občutki in s prepotrebni treningom, saj pri nas na žalost nimamo ustrezne dvorane za trening na vrhunskem nivoju, zato se bosta v prihodnjih



Robert in Jovita na curlingu na Poljskem (Foto: Jovita Jeglič)

mesecih podala na treninge v tujino, kjer imajo primerno ledeno ploskev za tekmovanje v curlingu.

Na pripravah za svetovno prvenstvo, ki bo potekalo v marcu 2024, jima želimo obilo uspehov.

Mojca Debeljak

NA PARASMUČARSKEM KAMPU NA ROGLI

Dobra tri leta nazaj sem čez noč pristala v bolniški postelji, nepokretna od pasu navzdol. Diagnoza – kap v hrbtenici. Po vrnitvi domov sem se soočila z mnogimi izzivi. Iskala sem nove športne aktivnosti in našla parabadminton, v katerem neizmerno uživam. V lanskem letu sem se odločila preizkusiti tudi smučanje v monoskiju. Vedno sem rada smučala, zato sem se odpeljala na Roglo, kjer je potekal smučarski kamp v organizaciji ZPS. Smučala sem ob spremstvu **Nike**, ki me je dva dni uvajala v nova znanja. Tretji dan je bil snežni metež, ki je rešil moje telo, saj še enega dneva smučanja ne bi zmogla. Telo je bilo preveč utrujeno.

Letos se je odvil že 15. kamp, ki sem se ga ponovno udeležila. To je priložnost, da uspešni smučarji delijo svoje izkušnje z začetniki, ki imamo tudi možnost izposoje monoskija, saj cena zanj ni primerna za vsak žep. Polna upanja, da mi tokrat uspe tudi samostojno zavijugati po snežni strmini, sem odšla na štartno mesto. Toda odvilo se je drugače. Kot da ne bi imela ravnotežja, padcev je bilo



Mojca z mentorico Alenko (Foto: osebni arhiv MD)

preveč, zato nisem ostala neopažena. Poskušali smo najti rešitev, zakaj je letos drugače, vendar popolnega odgovora žal nisem našla. Počakala bom do naslednjega leta in trenirala ravnotežje ter fizično pripravljenost v ramenskem delu.

Letos sem se prvič udeležila tekmovanja, zato sem vesela, da mi je

ob pomoči **Ilije** uspelo prismsučati do cilja. To je zame zmaga.

Hvala, ker nam omogočate, da smo lahko aktivni na način, ki ga naše telo zmore. Kljub temu da nisem uspela samostojno smučati, je moje telo dobilo nove impulze, ki jih je aktiviral adrenalin.

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT



Vangannelska 008 F
6000 Koper - Capodistria

Spletna stran:
www.drustvo-para-kp.si
E-pošta:
dpik.koper@gmail.com

PREDNOVOLETNO SREČANJE NAŠEGA DRUŠTVA

Ob iztekajočem se letu je naše društvo 16. decembra pripravilo prednovoletno srečanje za člane in njihove svojce. Ekipa Ars Vive nas je prijazno pričakala kar v svojih prostorih v Podcerkvi, Stari trg pri Ložu. Najprej smo se zbrali v zgornjih prostorih Ars Vive, kjer nam je predsednik društva **Benjamin Žnidaršič** zaželel lepe želje in predvsem zdravja, nato smo ob glasbi ansambla **D'Viličpimpl** nazdravili novemu prihajajočemu letu naproti. Na ogled so bila postavljena tudi slikarska dela našega priznanega slikarja **Vojka Gašperuta**. Preselili smo se v večjo dvorano in tam nadaljevali ob dobri hrani in pijači ter v prijetnem vzdušju in glasbi že omenjenega ansambla. Za nami je ponovno eno uspešno leto, ki nas je

obogatilo z različnimi izkušnjami in spoznanji. Žal nam je le za vse tiste člane, ki zaradi zdravja ali drugih objektivnih težav niso mogli priti, zato upamo, da se drugo leto dobimo v večjem številu.



Prednovoletno srečanje članov DP Istre in Krasa (Foto: arhiv društva)

EVRO KLJUČ TUDI V KOPRU ODPIRA ŠTEVILNA VRATA

Na predlog Sveta za invalide Mestne občine Koper je Marjetica Koper zamenjala in vgradila evro ključavnice na različnih lokacijah javnih sanitarij koprške občine, in sicer na mestni plaži, na tržnici, na kopališču v Žusterni in v sanitarnih kontejnerjih ob peš poti med Koprom in Izolo. Koordinatorica Sveta za invalide MOK **Olga Franca** je prve evro ključke v Mestni občini Koper, na koprski mestni plaži, slavnostno predala našim članom Društva paraplegikov Istre in Krasa.

Evro ključ (poseben univerzalen ključ) lahko invalidi uporabljajo tako v Sloveniji kot v tujini, saj je z njim mogoče odkleniti tudi sanitarije v drugih evropskih državah, na primer v Avstriji, Nemčiji, Švici, na Češkem ali Nizozemskem. Javne sanitarije ali dvigala, namenjena osebam na invalidskih vozičkih oz. funkcionalno

oviranim, so običajno zaklenjeni, odpreti pa jih je možno le z evro ključem (Euro Key). Tega lahko gibalno ovirani pridobijo bodisi preko

svoje invalidske organizacije oz. društva bodisi preko zveze invalidov.

Rokava d. o. o. Dekani je z donacijo Društvu Drugi dom Istra



Naši člani s predstavniki Mestne občine Koper in Marjetice (Foto: arhiv društva)

prispevala 350 evrov za nakup devetih evro ključev za invalide, deseti ključ pa je podarila Milka Pofuk Kostadinović iz Pobegov.

Z uvedbo evro ključavnic se je zmanjšala neupravičena uporaba

sanitarij, namenjenih invalidom, saj ta rešitev zagotavlja dostop le omejeni skupini oseb, ki dejansko potrebuje posebno opremo in ustrezno dostopnost za gibanje z invalidskim vozičkom. Največ lokacij z

evro ključavnicami se v Sloveniji nahaja v Ljubljani, vedno več pa jih vgrajujejo tudi po drugih slovenskih mestih.

STRELJANJE POSTOJNA, 2. KOLO, NAŠI STRELCI ODLIČNI

Drugi krog strelske lige Zveze paraplegikov Slovenije je 20. januarja 2024 na strelišču Dijaškega doma v Postojni pripravilo naše Društvo paraplegikov Istre in Krasa. Nastopilo je 24 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev ZPS, tekmovali pa so v ekipni in posamični konkurenci. Večjo udeležbo je preprečil sneg, ki je zapadel dan pred tekmovaljem, zato je 9 strelcev nastop odpovedalo. Naš strellec **Srečko Petkovšek** je dosegel odlično prvo mesto, ekipno smo dosegli 3. mesto. Med strelci je tekmovala tudi **Vesna Novak** DP CE in dosegla 333 krogov.

V ekipni konkurenci še naprej vodijo strelci DP Murska Sobota (1.086), drugo mesto je osvojila DP Ljubljana (1.056), tretje DP Koper



Priprava naših strelcev na tekmo (Foto: arhiv društva)

(1.016), četrto DP Celje (958), peto DP Maribor (957).

V posamični konkurenci SH1 je prvo mesto osvojil domačin **Srečko Petkovšek** DP KP (369), drugo **Franc Jožef** DP MS (356), tretje pa **Gašper Peček** DP NM (331).

V skupini SH2 je med težje gibalno oviranimi strelci prvo mesto

osvojil **Venčeslav Bezjak** (368), drugi je bil **Leon Jurkovič** (368), tretji pa **Štefan Bukvič** (362), vsi DP MS. **V skupini SH1** pištola je bil najboljši **Gašper Peček** DP NM (344), drugi pa **Metod Zakotnik** DP KR (232).



NAŠ ČLAN SLIKAR VOJKO GAŠPERUT RAZSTAVLJA V HRPELJAH

Naš priznani slikar **Vojko Gašperut - Gašper**, ki svoja dela ustvarja s čopičem v ustih, je 26. januarja 2024 samostojno razstavljal v razstavnem prostoru kulturnega društva v Hrpeljah.

Vojka Gašperuta in njegova dela je predstavila novinarka **Mirjam Muženič**, zapela in zaigrala sta **Stevu Vujič** in **Damjan Caharija**, vse ljubitelje likovne umetnosti pa je nagovorila tudi županja Občine Hrpelje - Kozina, **Saša Likavec Svetelšek**. Ob predstavitvi je slikar govoril o rojstnem Breginjskem kotu, ki ga je porušil potres, o solinah, kjer ni bilo potresa, pa so se hiše vseeno zrušile, pa o razstavi v Louvru, ki je bila zanj res velika priložnost in čast. Dodamo naj, da je Vojko Gašperut - Gašper polnopravni član elitnega mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

Pred leti se je sredi galerije igrala njegova hčerka **Katja**, tokrat pa se je v

kotu igrala njegova ljuba vnučka **Nuška**.



Vojko Gašperut ob svoji razstavi (Foto: arhiv društva)



Opekarniška 15/a
3000 Celje

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

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

CELJSKI GROFI

Ko berete te vrstice, se je že končalo štiriletno obdobje v našem društvu, marca nas namreč čakajo volitve, ampak več o tem v naslednji številki. Tokrat nekaj o našem prednovoletnem srečanju, tradicionalni peki krofov in o drugem šahovskem memorialu v spomin Francu Ivenčniku.

PREDNOVOLETNO SREČANJE ČLANOV

Društveno prednovoletno srečanje smo tokrat organizirali v Laškem, in sicer 22. decembra v hotelu Thermana park Laško. Več kot osemdeset članov, ki se ga je udeležilo, je prišlo na zabavo dobre volje. Za uvod je vse prisotne nagovoril predsednik **Matej Lednik**, ki je izpostavil najbolj pomembne dogodke v letu 2023 in predstavil načrte za 2024 ter prisotnim zaželel lepe praznike in srečno novo leto.

Sledila je predstavitev izdelkov podjetja AZ Reha, ki so jo izvedli skozi dihalne vaje udeležencev in z manjšim kvizom, kjer so delili tudi praktične nagrade.

Dekleta Plesnega kluba Zebra so nam na invalidskih vozičkih odplesala atraktivno, očem privlačno ter zanimivo plesno točko, nato pa so se zavrteli tudi naši člani, ko je za plesne ritme poskrbel Duo Vedrina.

Za lačne želodce so bili na voljo trije meniji, in sicer mesni, ribji ter vegetarijanski, ki jih je postreglo prijazno osebje Thermane. Zabava se je ob dobri glasbi zavlekla pozno v večer.



Prednovoletno srečanje (Foto: Janez Hudej)



Člani odgovarjajo na vprašanja. (Foto: Janez Hudej)



2. SPOMINSKI TURNIR FRANCA IVENČNIKA

Spominski turnir in 1. krog šahovske lige ZPS-Gradex sta potekala v prostorih restavracije Kapija. Turnirja se je udeležilo 21 šahistov iz šestih pokrajinskih društev. V ekipni konkurenci je sodelovalo šest ekip, ki so se od prvega do šestega mesta

zvrstile v naslednjem vrstnem redu: DP Ljubljana, DP Maribor Omega, DP Celje Gradex, DP Novo mesto, DP Koper in DP Kranj.

Zanimivo je bilo tudi v kategoriji posameznikov, kjer je slavil **Dominik Lozar** (DP NM), drugo mesto je osvojil

Jasmin Sabljakovič (DP LJ), tretje pa **Blaž Kuhar** (DP MB).

Kot zanimivost naj omenim, da imajo paraplegiki za vsako partijo do 10 minut časa, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa 12 minut. Da je tekmovanje potekalo po pravilih, je skrbel arbiter **Marko Jurič**.



Najboljši med posamezniki (Foto: arhiv društva)

SLADKALI SMO SE S PUSTNIMI KROFI

Tudi letos smo v društvenih prostorih pripravili delavnico tradicionalne peke pustnih krofov, in sicer že tretje leto zapored. Medse smo povabili gospo **Rolando**, ki je poskrbela za pravilno izvedbo vseh postopkov priprave.

Da bi naši lačni želodčki lažje dočakali slastne krofe, je poskrbel **Janez Hudej**, ki je s seboj prinesel in pripravil odlične kuhane klobase, pečena rebrca in pusto meso, ki je značilno za pustni čas.

Krofi so med tem v toplih prostorih lepo vzhajali in prijetne vonjave so nas kar vabile, da jih poskusimo. V njih je bila ravno prava količina marmelade, za kar so poskrbela naša dekleta. Na

koncu še malo sladkorja po vrhu in dober tek.



Slastni krofi (Foto: arhiv društva)



Mojstrica krofov, gospa Rolanda (Foto: arhiv društva)

ŠPORTNI DOSEŽKI NAŠIH ČLANOV

Šport še naprej ostaja ena glavnih dejavnosti predvsem na rekreativni bazi pa tudi vrhunski šport nam ni tuj. Tokrat ne bom pisal o športnih dosežkih, ampak bom izpostavil prejemnike priznanj.

Franček Gorazd Tiršek je na prireditvi Športnik leta na Brdu pri Kranju zopet postal športnik leta med invalidi, k čemur sta pripomogli osvojeni zlata medalja na evropskem

prvenstvu in bronasta medalja na svetovnem prvenstvu, obe v streljanju. Letošnje leto ga čakajo paralimpijske igre v Parizu, kjer bo poskušal še enkrat zablesteti.

Na isti prireditvi je dobil priznanje za najbolj perspektivnega športnika med invalidi **David Škorjanc**, ki uspešno nastopa v reprezentanci Slovenije v košarki na vozičkih, poleg tega igra za slovensko ekipo v mednarodni ligi

NLB Wheel, v slovenskem prvenstvu za naše društvo in tudi v avstrijskem prvenstvu. Njegovo največje tekmovanje bo evropsko prvenstvo v košarki na vozičkih poleti v Sarajevu.

Vse ostale dejavnosti našega društva potekajo po ustaljenih tirnicah. Pripravljamo se tudi na volilni zbor članov. Več o tem, o Zdovčevem memorialu in še o čem pa v naslednji številki.



Janez je čestital našima prejemnikoma priznanj. (Foto: Janez Hudej)

Uspeh pomeni,
da vztrajaš tudi potem,
ko so drugi odnehali.

Anja Zagomilšek | Zavod Vozim

AMBASADORJI SO SRCE ZAVODA VOZIM

Aktivno vključevanje po poškodbi hrbtenjače in psihosocialna rehabilitacija skozi izpovedi osebnih izkušenj.

Lansko leto smo v Zavodu VOZIM znova gradili velike zgodbe. Za njih so najbolj zaslužni naši **ambasadorji**, ki mladim neutrudno predajajo svoje zgodbe. **Anita** je ena naših zavzetih ambasadork, ki aktivno sodeluje pri preventivnih prometnih delavnicah Vozim, vendar ne hodim. Sodelovanje na teh delavnicah ji omogoča, da mladim predaja svojo osebno izkušnjo in z njimi deli pomembne nauke iz lastne prometne nesreče. Svoje zgodbe pa delijo še **Katarina, Barbara, Janez, Vinko, Vlado, Žiga, Matej**. Ne smemo pa pozabiti niti **Franca I., Aleša, Boruta, Iva, Petra, Sanjina, Aljoše, Ljubiša, Jovite, Simona, Franca Ž.** in **Gregorja**, ki so sodelovali v preteklih letih izvajanja aktivnosti za izboljšanje prometne varnosti pri nas. Minilo je že 15 let, odkar je ekipa sedmih zagnanih poškodovancev iz Društva paraplegikov JZ Štajerske prvič predstavila idejo in začela graditi projekt Še vedno vozim, vendar ne hodim. Letos pa bo že 10 let aktivnega dela v Zavodu VOZIM, kjer smo projekt nadgrajevali in ga razvijali naprej.

Nismo ostali le pri prometni varnosti. Programe smo razvijali na različnih področjih in v aktivnosti vključili tudi tiste, ki se niso poškodovali v prometnih nesrečah, ampak je bil za njihovo gibalno oviranost kriv skok v vodo na glavo ali katera druga poškodba (šport, delovna nesreča ...). V zavodu so začeli aktivno sodelovati tudi **Luka, Nick, Nino, David, Primož** in **Duško**, ki spodbujajo zdrav življenjski slog skozi zamik prve rabe alkohola in spodbujanje aktivnosti tako med gibalno oviranimi kot mladimi.

Luka in Nick sta zelo aktivna ambasadorja projekta Najdi.se, s katerim na pozitiven in motivacijski način pristopamo k promociji in

varovanju duševnega zdravja ter destigmatizaciji oz. normalizaciji duševnih stisk med mladimi. Pridružili sta se jima tudi Barbara in Katarina, vsi pa sodelujejo z mladimi športniki, Mladimi upi Zavarovalnice Triglav. Prav vsem pa je skupno, da so aktivni v projektu Vozim življenje po nesreči, psihosocialni rehabilitaciji po poškodbi hrbtenjače. V projektu ustvarjamo okolje, ki poškodovane spodbuja k aktivnemu delovanju, pridobivanju novih kompetenc in znanj, razvijanju spretnosti ter njihovemu opolnomočenju. Aktivnosti so namenjene osebnemu, socialnemu in čustvenemu razvoju poškodovancev, skozi leta izvajanj pa so naši ambasadorji pridobili ogromno izkušenj, ki jih danes kot peer mentorji prenašajo na mlade poškodovance, ki se s poškodbo in rehabilitacijo še začnjenjajo spopadati. Zato se veselimo, da bomo v prihodnje v svojih vrstah pozdravili tudi nove ambasadorje, ki bodo pripravljene deliti svojo zgodbo naprej in s tem prispevali k večji ozaveščenosti med mladimi in manj mladimi.

Čeprav je današnji sestavek namenjen našim ambasadorjem, ki so srce zavoda in delujejo v prvi vrsti, ne moremo mimo zagnane ekipe, ki deluje v ozadju – **Barbare, Leonide, Alje, Eneje, Aneje, Milice, Urše** in **Anje**. Pa tudi tistih, ki so bili del ekipe v preteklih letih delovanja zavoda. Brez njih tudi dobro naoljen motor ne bi mogel tekoče teči.

Hvala vsem, ki ste tako ali drugače prispevali k ustvarjanju velikih zgodb. In vabljeni tisti, ki si želite postati del naše ekipe in nadgraditi svoja znanja ter prispevati k skupni varnejši prihodnosti na vseh področjih.

**VOZIM,
VENDAR
NE HODIM**
GIBANJE ZA PROMETNO VARNOST



Ambasadorji in vsi ostali člani ekipe Zavoda Vozim se vsako leto izobražujejo na Akademiji Vozim. (Foto: arhiv Zavoda Vozim)

KARANTANSKI KNEZI

Društvo paraplegikov Koroške skupaj z Občino Črna na Koroškem že vrsto let organizira »Poletni popoldan poezije«. To leto žal ni šlo, zato pa smo rekli: »Dajmo narediti prireditev z gledališko igro. Prireditev, ki poveže invalidske in humanitarne organizacije ter je medgeneracijska. Prireditev, ki v mrzlih decembrskih dneh nudi topel žarek. Prireditev, ki prikaže in slavi duh kraja, doline – Črna ni temna. Kraj oziroma dolina žari zaradi dobrote v srcih ljudi.«



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV KOROŠKE

Ronkova 6, p. p. 70
2380 Slovenj Gradec
Spletna stran:
www.dpkoroske.si
E-pošta:
dpkoroske@gmail.com

Vsredo, 13. 12. 2023, je ob 18. uri v Kulturnem domu Črna potekala prireditev **Topel žarek – Črna ni temna**. Prireditev, ki je spodbudila k razmišljanju o našem odnosu do drugačnosti, sprejemanju te, pa tudi o pomenu življenja, vrednotah in minljivosti. Dramski igralec **Simon Šerbinek** se je na odru povsem razgalil in z navzočimi delil svojo osupljivo življenjsko zgodbo. Vse prisotne sta uvodoma nagovorila prireditelja županja mag. **Romana Lesjak** in predstavnik Društva paraplegikov Koroške **Stojan Rozman**. Županja je poudarila izredno sodelovanje lokalnih organizacij pri prireditvah in ustvarjanju ter pomembnost takšnih prireditev za občane. Gospod Rozman je spomnil na mednarodni dan invalidov in njihovo aktivno vključevanje v družbo. Pri tem so se zahvalili nevladni organizaciji v javnem interesu raum AU, ki je to prireditev podprla s sredstvi iz sklada dolina:dialoga. V lepem kulturnem programu so sodelovali varovanci **CUDV Črna-Tjaša Krajnc, Natalija Forjan** z mentorico **Lucijo Koležnik**, **mešani pevski zbor Markovič Kristl – Mato** in poet **Stanko Grl**.

Vrsto let ritem kraja sooblikuje CUDV. Ta je po deinstitucionalizaciji drugačen, a še vedno del utripa kraja in ljudi. Vključevanje varovancev v dogodke, prireditve občine se smatra kot samoumevno. Ljudje potrebujemo bližino, ljubezen, sočutje in razumevanje. Kar daješ, to se ti vrača. Zato nekoga moraš imeti

rad. Tjaša Krajnc nas je z verzi Ivana Minattija »Nekoga moraš imeti rad« spomnila na to. Natalija Forjan na flavti je ob spremljavi mentorice Lucije Koležnik na violini zaigrala pesem Franka Sinatre »I did it my way«.

Kot sta z mentorico Lucijo Koležnik zapisali: Sam zapis skladbe pokaže, da individualist lahko sprejme vse ... in še več udarcev v življenju, ampak Natalija je naredila po svoje: »Z marsičim sem se soočila v življenju, vendar sem in bom vedno stala pokončno. Melodija me spominja na mojo flavto in mojih 42 let bivanja v CUDV Črna.

Domačin, gospod Stanko Grl, poet, ki je do sedaj izdal štiri pesniške zbirke se nam je predstavil s tremi pesmimi. Eno – Krhkost je napisal prav za to priložnost.

Mešani pevski zbor Markovič Kristl – Mato nam je izredno rahločutno zapel dve skladbi.

Sledila je mono predstava Krhkost v izvedbi igralca Simona Šerbinka. Gre za skupek besedil iz knjige Jeana-Clauda Carrièra. Mono predstava, ki ponuja razmislek o življenju, od

vprašan bivanja in minljivost do tistega temeljnega – kaj nas kot ljudi najbolj določa? Presunila je in zahtevala globok vpogled v naša življenja.

Po predstavi je sledil pogovor z igralcem, kjer je povedal več o delu, ki je del trilogije, delu njegovega življenja, ki ga je zaznamovalo in



Nagovor Stojana Rozmana (Foto: arhiv društva)



Mešani pevski zbor Markovič Kristl – Mato (Foto: arhiv društva)

oblikovalo, pomembnosti v življenju – pogovor, dialog, sprejemanje drugačnosti, odnos do drugačnih, ciljih in načrtih. Dramski igralec Simon Šerbinek nosi s seboj dih jemajočo življenjsko zgodbo, ki ga je zaznamovala. Karizmatičen človek, odličen sogovornik in predvsem en sam velik navdih ... V mladosti je preživel nesrečo z vlakom in ostal brez nog. Enostavno se ob njegovi izjemni volji zdi kot, da nemogoče je mogoče. Za trenutek je obiskovalce iztrgal iz vsakodnevnega tempa in rutine. Vse na videz strašansko pomembne "kar ene stvari" postanejo nepomembne. Življenje je darilo, njegovo bistvo pa je v notranji sreči, ki se skriva v povsem drobnih stvareh in malenkostih, ki nosijo veliko srečo. V teoriji to vemo. Kaj pa praksa?

Program in pogovor z gostom je moderirala **Anja Vajde** in ji dala res svečan ton. Dogodek je sklenila z naslednjimi besedami: "Vsaka življenjska zgodba je stkana iz niti edinstvene preteklosti, Srčnost in skrb



Pogovor z igralcem Simonom Šerbinkom in moderatorko Anjo Vajde (Foto: arhiv društva)

za sočloveka pa delata čudeže in ta svet lepši."

Društvo paraplegikov Koroške se je to prireditvijo vključilo v pestro decembrsko dogajanje v Črni. Želeli smo prikazati moč, slogo in povezanost drugačnih s skupnostjo. Po prireditvi je ob pogostitvi potekalo prijetno druženje.



Nastop Natalije Forjan in Lucije Koležnik (Foto: arhiv društva)

GRNJAKOV MEMORIAL V KEGLJANJU

V petek, 23. 2. 2024, je na kegljišču DTK, Ravne na Koroškem potekal tradicionalni 29. Grnjakov memorial v kegljanju, katerega Društvo paraplegikov Koroške organizira v spomin na našega člana **Avgusta Grnjaka**, pionirja kegljanja na invalidskih vozičkih na Koroškem.

Ta tekma je tudi 2. kolo državne kegljaške lige Zveze paraplegikov Slovenije. Vse organizacijske niti sta imela v rokah naša člana **Srečko Kotnik** in **Mitja Breg**, za nemoteno izvedbo pa je poskrbel sodnik **Miran Kopmajer**. Med seboj se je pomerilo 7 ekip pokrajinskih društev, 30 kegljačic in kegljačev, tekmovalo pa se je ekipno in posamezno v kategorijah paraplegiki, tetraplegiki, ženske in veterani.

Ekipno je slavila zmagala ekipa Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1.901), pri ženskah **Martina Glavič** (482 podrtih kegljev), pri tetraplegikih **Aleš Povše** (492), pri



Člani našega društva zagreto na stezah (Foto: arhiv društva)

veteranih **Franc Kuhelj** (455) in pri moških **Tone Kanc** (514).

Naštejmo še rezultate domačih paraplegikov in tetraplegikov: ekipno so osvojili odlično 2. mesto (1.803), posamezno - pri tetraplegikih je bil **Damjan Hovnik** (460) drugi, pri veteranih je bil **Robert Cafuta** (411) peti, pri moških **Sandi Rebernik** (472) četrti, **Igor Kasnik** (460) peti in **Srečko Kotnik** (399) deseti.

Po tekmi je sledila razglasitev rezultatov, najboljši so prejeli kolajne in pokale, nato pa smo se okrepčali in družili v gostišču Ott na Selah.

Pred nami je predelava novega društvenega kombija in pomemben občni zbor, kjer bomo sprejeli naloge za tekoče delovanje društva v tem letu.

LJUBLJANSKI ZMAJI

V tokratni številki glasila PARAPLEGIK so strani Ljubljanskih zmajev s svojimi prispevki zapolnili številni dopisniki, ki skrbijo tudi za pestre in aktualne dogodke na društveni spletni strani.

Jože Globokar

PESTRO, LEPO IN VESELO SLOVO OD STAREGA LETA

Člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine smo se od starega leta poslovili že 17. decembra 2023 v gostišču Portal v Ljubljani. Z lepimi pesmimi (**Letalo vlak, Ne bodi kot drugi, Božični čas**) nam je prijetno dobrodoščilo zaželel pevski zbor društva pod vodstvom zborovodje **Primoža Leskovca**. Slišali smo jih že drugič in spet so nas prijetno presenetili, zato smo jih nagradili z bučnim aplavzom. Po kosilu nam je vse dobro, obilo zdravja in osebnega zadovoljstva v letu, ki je bilo pred durmi, zaželela predsednica društva **Mirjam Kanalec**, nato pa smo družno nazdravili staremu letu, ki se je počasi poslavljalo. V razvedrilnem popoldnevu se je na veliko presenečenje vseh nenadoma pojavil pevec zabavne in rock glasbe

Vili Resnik. V skoraj dvournem nastopu in bogatem repertoarju smo uživali v številnih znanih uspešnicah (**Ne bom ti lagal, Ko si na tleh, Potepuh ...**), še iz časov, ko je bil pri skupini **Pop Design** v začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja. Vili zna ob takih priložnostih ustvariti pravo vzdušje in razpoloženje, kot se za takšen dan spodobi. Ob tej priložnosti pa moramo posebej omeniti nastop našega že uveljavljenega stand up komika **Aleša Sečnika**, ki je doživeto zapel Nipičev **Silvestrski poljub**. Silvestrovanja si ne moremo zamisliti brez vedno privlačnega srečelova. K nakupu srečk so vabile bogate nagrade, še posebej glavna: štiridnevno bivanje v hišicah v Čatežu, ki jo je prispevala Zveza paraplegikov Slovenije, in ena nočitev v domu

Društvo paraplegikov
ljubljanske pokrajine



Dunajska 188
1000 Ljubljana

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

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

Pacug, ki jo je prispeval Dom paraplegikov Pacug.

Najdaljša noč v letu je povsod po svetu povezana z glasbo in veselim razpoloženjem in tudi pri nas je bilo tako – glasbo za vsak okus sta vrtela člana, **DJ-a Slavko** in **Aleš**.

Na silvestrovanju se je zbralo veliko članic in članov društva, ki so jih poleg voznikov naših kombijev **Milanka, Tomaža** in **Aleksa** na srečanje pripeljali še vozniki: **Goran** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter **Matija** iz Društva distrofikov in **Milan** iz Društva multiple skleroze. Člani so na srečanju prejeli vsebinsko zelo bogato prednovoletno številko društvenega glasila **IZZIV**, popestreno s številnimi fotografijami in spominske majice društva.



Silvestrsko srečanje je popestril Vili Resnik. (Foto: arhiv društva)

Irena Žibert

DEDEK MRAZ IN IFIGENIJA SFRČKLJANA STA OBDARILA OTROKE

V prostorih društva smo 5. decembra 2023 pričakali **Dedka Mraza** in njegovo spremljevalko **Ifigenijo Sfrčkljano**. Najprej je imela Ifigenija Sfrčkljana krajšo predstavo, kjer so otroci vrteli krožnike, skupaj smo ploskali in peli. Nato pa smo priklicali Dedka Mraza, s katerim smo zapeli pesmico Siva kučma, potem pa je obdaril otroke s čudovitimi darili. V decembrskem vzdušju smo preživeli lepo popoldne.

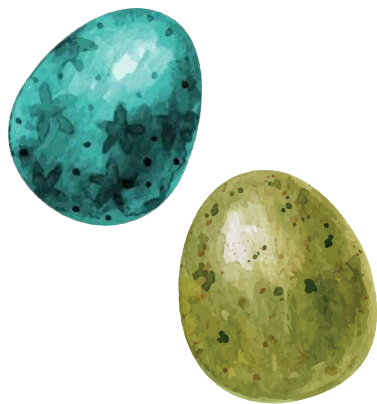


Otroci so nestrpno pričakovali Dedka Mraza, še bolj pa njegova darila. (Foto: arhiv društva)

Irena Žibert

SESTANEK SOCIALNIH POVERJENIKOV

V prostorih društva smo 25. januarja 2024 imeli sestanek socialnih poverjenikov, na katerem smo govorili o delu v prejšnjem letu. Socialni poverjeniki so razpravljali tudi o delu njihove dokaj razširjene mreže, o obiskih socialno izključenih članov in naredili načrt srečanj s člani za leto 2024. Prejeli so tudi posodobljene sezname članov. Med seboj so si lahko podelili posebnosti oziroma dileme, ki jih imajo pri svojem delu. Dorekli smo tudi časovni okvir nadaljnjih sestankov, ki so izredno pomembni ravno zato, ker omogočajo zaupen prostor in čas, kjer lahko socialni poverjeniki podelijo svoje predloge, stiske in možnosti izboljšav.



Irena Žibert

SPREJEM ZA TRI NOVE ČLANE

V prostorih društva smo 5. februarja 2024 pripravili sprejem za tri nove člane, udeležili pa so se ga še svojci, socialna poverjenica **Mojca Burger** in socialni poverjenik **Roman Jesenšek**. Socialna poverjenika sta delila pomembne izkušnje glede invalidnosti, uporabne nasvete, izmenjali pa so si tudi kontakte, da bodo še naprej sodelovali. Za začetek je vsak od novih članov povedal nekaj o sebi, o svoji poškodbi in občutkih, s

katerimi se sooča. Zatem je **Irena Žibert** na kratko predstavila društvo, program prevozov in kompenziranja invalidnosti, interesne dejavnosti ter program športa in rekreacije. Zbrane je nagovorila tudi predsednica društva **Mirjam Kanalec**, ki je prav tako delila dragocene informacije in praktične nasvete, med njimi tudi različne informacije s področja socialnega in zdravstvenega varstva, pridobitve evropske kartice ugodnosti za invalide ipd.



Sprejem novih članov v društvenih prostorih (Foto: arhiv društva)

Nina Černe

PUST – KROFOV POLNIH UST

Na pustni torek, 13. februarja, smo se člani in članice društva zbrali, da bi do konca odgnali zimo in privabili pomlad. Srečali smo se v Hotelu Grosuplje, kjer smo se povесelili in kot vsako leto izvedli tekmovanje z izborom najlepših mask. Program je vodil sam »Luka Dončič« na kolesih, ki ga je upodobil član **Aleš Sečnik**. S svojim humorjem je popestril izbor mask in poskrbel, da se je predstavila prav vsaka. Najprej članici komisije, ki sta poleg Dončiča skrbeli za ocenjevanje in končni izbor najlepših šem. To sta bili zaposleni na društvu: čarovnica **Kronhilda**, ki jo je upodobila **Nina Černe**, in miška, za katero se je skrivala **Irena Žibert**.

Pri predstavitvah smo videli kar nekaj izvirnih mask, za uvrstitev med najboljših pet pa je bila poleg same maškare ključna tudi predstavitev maske, saj lahko oživi prav s tem, da se izvirmo predstavi, tudi če ni »najboljša« na prvi pogled.

Zatem smo po kategorijah nagradili pet najizvirnejših pustnih šem. V ta



Maske so bile res izvirne. (Foto: arhiv društva)

dokaj zahteven izbor so se uvrstili: **Mira Racman, Valentin in Alojzija Rejec, Majda Ambrožič, Mojca Burger** ter skupina **Mehičanov**.

Posebnost letošnjega pustovanja je bila ta, da so morali biti vsi našemljeni, sicer bi za kršitev tega pravila morali sami plačati okusno kosilo.

Pika na i je bil pustni krof, ki je obvezna oprema vsakega pustovanja. Vsem

maškaram se zahvalujemo za udeležbo, trud in domišljijo, ki so ga vnesli v svoje maske. Zimo je pomagala odgnati tudi dobra vila, ki jo je upodobila **Mirjam Kanalec**, za varnost na pustovanju pa je skrbel policist, ki ga je upodobil voznik društva **Andrej Vagaja**.

Jože Globokar

PREVENTIVNI PREGLED BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

Letošnji preventivni pregled holesterola, sladkorja v krvi in merjenje krvnega tlaka smo v društvenih prostorih pripravili 19. februarja 2024. Vsebnosti bolezni sodobnega časa sta merila **Marijana Žen Jurančič**, dr. med., in dipl. zdravstvenik **Peter Vrisk** iz URI-Soča. V času, ko se soočamo z zdravstvenimi težavami, smo še bolj hvaležni za čas in znanje, ki sta namenjena našemu zdravju. Paraplegiki in tetraplegiki smo zaradi poškodb hrbtenjače še bolj nagnjeni k pridruženim boleznim, zato je tudi tokratni preventivni pregled priložnost, da vas posebej opozorimo, da premalo storimo za svoje zdravje. Kajenje, prekomerno uživanje kave in alkohola, premastna ali sladka hrana in premalo vsakodnevnega gibanja so tiste sladke



Ob vsakem pregledu člane opozarjamo, da premalo storimo za svoje zdravje. (Foto: arhiv društva)

razvade, ki povzročajo povišanje vsebnosti pri teh tihih ubijalcih, kot jih tudi imenujemo. Nad rezultati se lahko kar malo zamislimo, saj ima kar precej pregledanih članic in članov povišane vsebnosti ali pa so na meji. Preventivnega pregleda se je

udeležilo okrog 40 članic in članov, ki so v pogovoru dobili ustrezna navodila, društvo pa je poskrbelo, da smo po pregledu dobili čaj in »malo« kavico. Članice in člane smo na pregled pripeljali tudi z društvenima kombijema.

Irena Žibert

INFO TOČKA NA URI-SOČA

VURI-Soča smo se 20. februarja 2024 srečali na »Info točki«.

Srečanje je bilo namenjeno paraplegikom in tetraplegikom iz naše regije, ki so tam trenutno na medicinski rehabilitaciji, in predstavnikom našega društva. Namen takih info točk je izmenjava izkušenj in posredovanje pomembnih informacij še pred koncem medicinske rehabilitacije. Udeležence smo informirali o kompleksni dejavnosti društva, hkrati pa smo jih seznanili, da se lahko v primeru morebitnih potreb obrnejo na nas, pa naj bo to glede koriščenja prevozov ali drugih potreb in informacij.

»Info točka« je potekala v sodelovanju z organizatorko srečanja, socialno delavko **Vanjo Skok**, in s predstavniki našega društva: predsednico **Mirjam Kanalec**, socialno delavko **Ireno**



Predstavitve dejavnosti društva našim bodočim članom (Foto: arhiv društva)

Žibert in članom društva **Bojanom Lukežičem**.

Menimo, da so tovrstna srečanja v času rehabilitacije izredno pomembna, saj takrat bodoči člani

potrebujejo največ podpore in informacij, zato tudi v prihodnje načrtujemo srečanja v manjših skupinah.

Lutfi Abdullahu

STRELCI PRVI V INVALIDSKI LIGI MESTA LJUBLJANE

Med številnimi športnimi aktivnostmi, ki se izvajajo na našem društvu, je tudi streljanje z zračnim orožjem. Po dolgem času se je formirala ekipa odličnih strelcev, ki pod vodstvom

trenerja **Antona Bavca** pridno trenirajo dvakrat tedensko. Ekipo sestavljajo **Jože Ponebšek, Jaka Umek, Lutfi Abdullahu, Andor Palkovič, Emil Močnik** in **Džemal Alagić**.

V spomladanskem delu lanskega leta so strelci sodelovali v invalidski ligi mesta Ljubljane v streljanju z zračno puško, ki je potekalo v posamični in ekipni konkurenci. Med številnimi

sodelujočimi je naša ekipa že v spomladanskem delu prevzela vodstvo na lestvici in ga zadržala vse do jesenskega tekmovanja, kjer je samo še potrdila, da je v odlični strelski formi in zmagala.



Naši strelci najboljši v ljubljanski invalidski ligi (Foto: arhiv društva)

Mojca Burger

TEKMOVANJE V CURLING LIGI

Na drsališču Šport Ljubljana v Zalogu so se že 15. januarja 2024 pričela ligaška tekmovanja v curlingu. V skupinah A in B tekmuje 14 ekip. Igralci našega društva **Robert Žerovnik, Jože Klemen, Jože Berčon, Mojca Burger** in zunanji tekmovalki **Jovita Jeglič** in **Jana Ferjan** letos tekmujejo v skupini B, kjer je sedem ekip. To

pomeni, da se bodo pod vodstvom trenerja **Gregorja Verbinca** pomerili šestkrat. Do sedaj so odigrali dve tekmi, prvo so z ekipo Družina dobili z rezultatom 11 : 1, drugo pa z ekipo Zajčki na ledu z 0 : 4 izgubili. Zadnje kolo lige bodo ekipe odigrale 8. aprila 2024. V kolikor se naša ekipa uvrsti na prvo ali drugo mesto, se ponovno vrne v skupino A.



Naša ekipa letos igra v skupini B. (Foto: arhiv društva)

Jože Globokar

TRETJI KROG KOŠARKARSKE LIGE ZPS-BAUERFEIND PRIPRAVILO NAŠE DRUŠTVO

Všportni dvorani Pungrt v Šmartnem pri Litiji so ekipe, ki igrajo v košarkarski ligi ZPS-Bauerfeind, 25. februarja 2024 odigrale tretji krog. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo naše društvo, v tretjem krogu pa so nastopile le: DP Kranj-DP Novo mesto, DP Celje Thermana in naša ekipa DP Ljubljana Mercator. Pri Društvu paraplegikov Podravja zaradi bolezni in poškodb že drugič niso mogli sestaviti svojega moštva, zato so ekipe odigrale samo dve tekmi.

Prvo tekmo sta si ogledala tudi župan občine Šmartno pri Litiji **Blaž Izlaker** in podžupan **Darko Vidic**. Ob tej priložnosti bi se radi zahvalili županu in občini za finančno podporo.

Najprej sta se pomerili DP Ljubljana Mercator in DP Celje Thermana. Igralci naše ekipe so bili boljši in tekmo dobili z rezultatom 58 : 54.

V drugi tekmi sta se pod koši srečali DP Ljubljana Mercator in DP Kranj-DP Novo mesto. Nekoliko utrujeni igralci našega moštva proti močnejši združeni ekipi niso imeli prav veliko

možnosti in so tekmo izgubili z rezultatom 39 : 78.

Tretjo tekmo je zaradi odsotnosti DP Maribor z rezultatom 20 : 0, dobila DP Kranj-DP Novo mesto.

Najboljši strelci po tretjem krogu: **Haris Kuduzovič** DP Kranj-DP Novo mesto (91), **David Škorjanc** DP Celje Thermana (80), **Gregor Gračner** DP Ljubljana Mercator (58).

Tekmovanje je spremljal delegat **Milan Lukan**, sodila pa **Mitja Dečman** in **Nedžad Budimlić**.

Lestvica po tretjem krogu:

1. DP Kranj-DP Novo mesto: 5 tekem, 5 zmag, 0 porazov, 10 točk, koš razlika 228 : 130 (+98)
2. DP Ljubljana Mercator: 5 tekem, 3 zmage, 2 poraza, 8 točk, koš razlika 240 : 260 (-20)
3. DP Celje Thermana: 4 tekme, 1 zmaga, 3 porazi, 5 točk, koš razlika 205 : 199 (+6)
4. DP Maribor: 4 tekme, 0 zmag, 4 porazi, 2 točki, koš razlika 66 : 150 (-48).



To tekmo je naša ekipa izgubila. (Foto: arhiv društva)

ŠPORTNI UTRINKI

Parašportnik leta 2023: Naš najboljši biljardist **Matej Brajkovič** je prejel priznanje znak Zveze ŠIS-SPK v neparalimpijski panogi, atletinja **Tanja Cerkvenik** pa priznanje prijatelji parašporta.

Šah: Šahisti društva so po dveh krogih lige ZPS-Gradex na prvem mestu.

Ples na vozičkih: Paraplesalka **Lara Nedeljkovič** je na turnirju v Franciji v svoji kategoriji osvojila prvo mesto, **Brina Rogelj** je bila sedma.

Streljanje: Parastrelci so vedno boljši, vodi jih odlični parastrelci z zračno pištolo, **Toni Bavec**. V tretjem krogu lige je bila ekipa druga, drugi je bil tudi **Džemal Alagič** z zračno pištolo.

Maša Balažič | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Prepevanje božičnih pesmi je bilo le eno od številnih prijetnih doživetij, ki smo jih bili v Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije deležni v sklopu zaključevanja leta 2023. Poleg tega smo se srečevali z različnimi društvi, izmenjevali izkušnje ter se udeleževali prijetnih druženj, obogatениh s toplimi besedami in stiski dlani. Te izjemne aktivnosti so nam ne le omogočile, da smo ustrezno zaključili preteklo leto, temveč so nas tudi navdihnile za nove podvige in izzive, ki jih z veseljem pričakujemo v prihajajočem obdobju.



Noršinska cesta 14
9000 Murska Sobota

Spletna stran:
dppp.si

E-pošta:
društvo.p.i.p@siol.net

BOŽIČNO-NOVOLETNO DRUŽENJE ČLANOV DRUŠTVA

V sredo, 13. decembra 2023, smo že tradicionalno obeležili srečanje v gostišču Mencigar na Krajni, da bi še zadnjič v tem letu proslavili uspešno zaključeno leto. Ob prihodu so nam naši pevci pod vodstvom **Matije Horvata** zapeli božične pesmi. Vse zbrane je nato pozdravil predsednik društva **Stanko Novak** in se zahvalil vsem, ki so prispevali svoj del k uspehu društva. Na kratko je predstavil izvajanje socialnih programov skozi iztekajoče se leto in pohvalil člane za dosežene športne dosežke ter aktiv žena za čudovito pripravljene ročne izdelke. Ob koncu svojega nagovora je vsem skupaj zaželel še mirne božične praznike ter uspešno novo leto 2024.



Božično-novoletni zaključek leta (Foto: M. Balažič)

Po predsednikovih uvodnih besedah je sledil še kratek glasbeni program pevskega zbora, kasneje pa se nam je pridružil tudi Božiček, ki je za vsakega prinesel skromno darilo. Na koncu sta

nas nasmejala še člana Kulturnega društva Simona Gregorčiča iz Velike Nedelje. Srečanje se je nadaljevalo v prijetnem kramljanju in druženju, ob spremljavi žive glasbe.

ČLANI SO SE UDELEŽILI SLAVNOSTNE OTVORITVE CENTRA ZA INVALIDE DOSTI V PODTURNU

Gre za projekt, ki so ga poimenovali Centar DOSTI, namenjen pa je izvajanju storitev dnevnega in poldnevnega varstva predvsem gibalno oviranih oseb. Center ima terapevtski bazen, vadbeno dvorano, prostore za logopeda in psihologa, jedilnico, kuhinjo. Ta prostor je ciljno prilagojen potrebam uporabnikov in prinaša novo dimenzijo razvoja in vključevanja invalidov v lokalno skupnost.

Zbrane je nagovoril župan Občine



Obisk otvoritve Centra za invalide DOSTI (Foto: B. Barič)

Podturen **Perica Hajdarović**, ki ni skrival ponosa, da so tovrstni center odprli prav v njegovi občini. Članica centra DOSTI **Melanija Krčmar** je ob otvoritvi prerezala trak. Med gosti je bil tudi varaždinski škof **Bože Radoš**. Naši člani društva so se povabila zelo razveselili, v zahvalo smo jim podarili simbolično darilo, ki ga je prevzela **Miljenka Radović**, predsednica Društva gibalnih invalidov.



V imenu društva so člani društva Centru DOSTI izročili sliko. (Foto: arhiv društva)

OBISK ČLANOV PO DOMOVIH ZA STAREJŠE

Kot vsako leto smo tudi lani obiskali člane, ki živijo v domovih za starejše. Obiskali smo šest članov, ki bivajo v domovih za starejše na območju Prekmurja in Prlekije. Preveč ljudi praznike preživi bolnih in v bolniških posteljah, zato smo članom želeli pričarati vsaj malo božičnega vzdušja, da bi za trenutek pozabili na občutek osamljenosti. Po kratkem klepetu smo jih tudi obdarili in jim poklonili še prijazno, toplo besedo ter nasmeh, ki je prav gotovo najlepše darilo prazničnega časa.



Obisk članice v DSO Rakičan (Foto: B. Barič)

TRADICIONALNI DAN MEDU

Vsoboto, 9. decembra 2023, je Čebelarstva zveza društev Pomurja organizirala tradicionalni, že 12. dan medu. Prireditev je potekala v prostorih trgovskega centra BTC v Murski Soboti. Udeležila sta se je tudi naš čebelar **Dušan Slana** in članica **Jožica Zadravec**.

Ocenjevalna komisija je 21. septembra 2023 v prostorih Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije ocenila 34 prejetih vzorcev medu pomurskih čebelarjev. Na slovesnosti je nastopila Prekmurska godba Bakovci, prejemnikom so plakete izročili predsednik ČZDP **Štefan Šemen** in tajnik ČZDP **Marjan Časar**, podpredsednik Čebelarstva zveze Slovenije **Janez Vencelj**, 5. medena kraljica Slovenije **Tadeja Vidmar** ter predsednik ocenjevalne komisije **Franc Tratnjek**.



Ekipa društva na podelitvi medenih plaket (Foto: B. Barič)

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je prejelo bronasto plaketo za cvetlični med. Prireditev so spremljale

tudi stojnice pomurskih čebelarjev. Jožica Zadravec je predstavila medene izdelke aktiva žena.

ČLANI DRUŠTVA SO SE UDELEŽILI MAŠE V VARAŽDINU

Na praznik svetega Štefana so se naši člani na povabilo članov iz DOSTI v Varaždinu udeležili maše v stolnici, nato pa v hotelu Turist nadaljevali druženje. Sprejema so se udeležili tudi škof **Josip Mrzljak**, župan **Anđelko Stričak** in direktorica Turistične skupnosti mesta Varaždin **Jelena Toth**.



Udeležba članov maše v stolnici v Varaždinu (Foto: B. Barič)

EKIPA DPPP ZMAGALA V PRVEM KROGU STRELJANJA Z ZRAČNIM OROŽJEM

Na strelišču Bukovec je 2. decembra 2023 je v Jakličevem domu na Vidmu potekal 1. krog lige ZPS v streljanju z zračno puško in zračno pištolo. V prvem krogu se je pomerilo 31 strelcev v kategorijah SH1 in SH2 v ekipni in posamični konkurenci iz šestih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

V ekipni konkurenci je slavila ekipa našega društva, v sestavi Franc Jožef, **Leon Jurkovič** in **Venčeslav Bezjak**. Drugouvrščena je bila ekipa DP ljubljanske pokrajine, tretja DP jugozahodne Štajerske ter četrta DP Istre in Krasa.

V najštevilčnejši in hkrati najmočnejši konkurenci SH1 je zmagal naš član Franc Jožef, na drugem mestu je pristal **Nejc Stakne**, na tretjem pa **Mirko Sintič**.

V težje gibalno ovirani skupini SH2 je največ krogov nastreljal **Damjan Herček** iz DP Podravja, drugo mesto si je pristreljal naš član **Leon Jurkovič**, tretje **Aleš Vrhovc** iz DP ljubljanske

pokrajine. V tej kategoriji so naši člani osvojili še naslednja mesta: 4. mesto **Štefan Bukvič**, 8. mesto Venčeslav Bezjak, 10. mesto **Benjamin Krč** in 16. mesto **Ladislav Kepe**.



Zmagovalec 1. kroga lige ZPS v streljanju Franc Jožef (Foto: B. Barič)

ODLIČNI REZULTATI NAŠIH STRELCEV V 2. KROGU LIGE ZPS V STRELJANJU

Na strelišču Dijaškega doma je 20. januarja 2024 v Postojni potekal drugi krog v streljanju z zračnim orožjem (puška, pištola), ki ga je pripravilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa v soorganizaciji Zveze paraplegikov Slovenije. Tekmovanja se je udeležilo 24 tekmovalcev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, tekmovali pa so v ekipni in posamični konkurenci. V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila naša strelska ekipa društva DP Prekmurja in Prlekije, v sestavi Leon Jurkovič, Štefan Bukvič in Franc Jožef. Drugouvrščena je bila ekipa DP ljubljanske pokrajine, tretja pa ekipa DP Istre in Krasa. Sledile so ekipa DP jugozahodne Štajerske na četrtem mestu, peta je bila ekipa DP Podravja. V najmočnejši skupini SH1 je prvo mesto osvojil domačin **Srečko Petkovšek** iz DP Istre in Krasa, drugo mesto si je pri streljal član našega

društva Franc Jožef, tretje pa **Gašper Peček** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja.

V težje gibalno ovirani skupini SH2 so slavili naši člani društva. Prvo mesto je osvojil Venčeslav Bezjak, drugo mesto

Leon Jurkovič, tretje mesto Štefan Bukvič. V tej kategoriji sta naša člana osvojila še naslednji mesti: Benjamin Krč osmo mesto in Ladislav Kepe trinajsto mesto.



Tudi po 2. krogu ZPS strelci odlični (Foto: B. Barič)

TUDI PO TRETJEM KROGU NAŠI STRELCI SUVERENO NA PRVEM MESTU

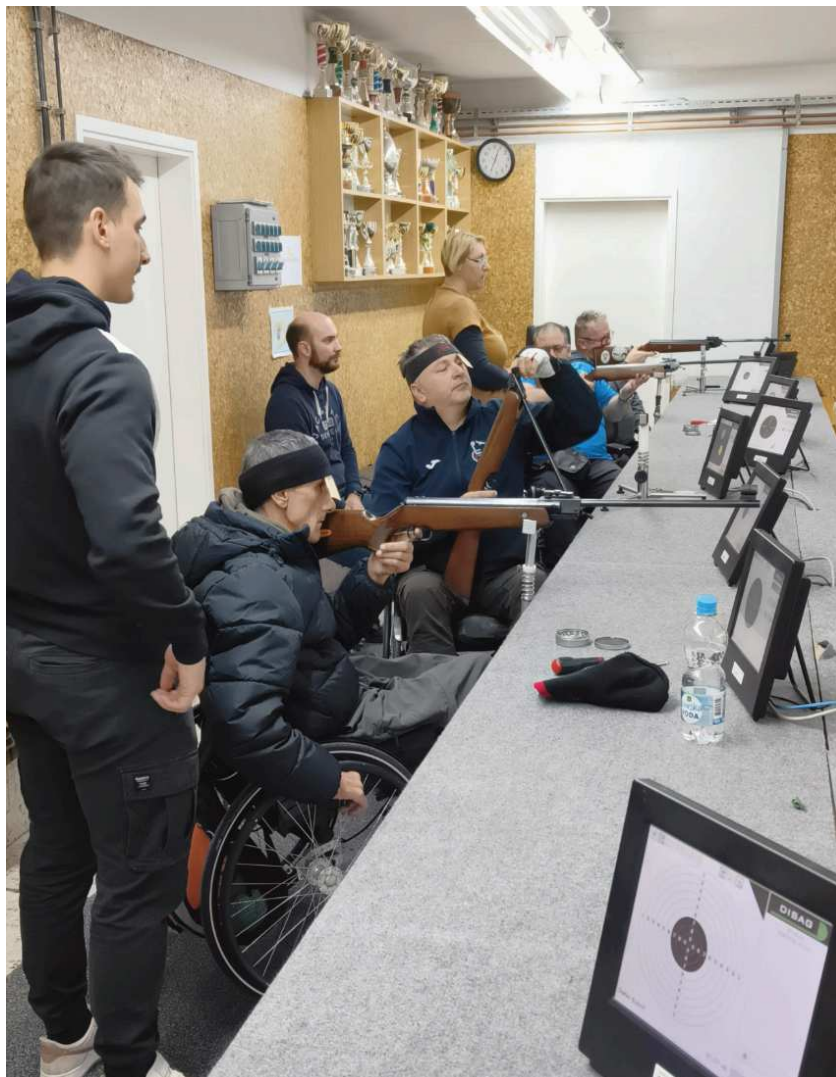
Vsoboto, 10. februarja 2024, je na strelišču v športni dvorani Mladika na Ptuju potekal tretji krog strelske lige. To je bil hkrati tudi prvi memorial člana DP Podravja in odličnega strelca ter paralimpijca **Franca Pinterja**. Tekmovanja v streljanju z zračnim orožjem, ki ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov Podravja, se je udeležilo 27 tekmovalcev iz sedmih pokrajinskih društev ZPS.

V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila naša ekipa DP Prekmurja in Prlekije, ki so jo sestavljali Franc Jožef, Štefan Bukvič in Venčeslav Bezjak. Skupno so zadeli 1104 kroge. Drugouvrščena je bila ekipa DP ljubljanske pokrajine (1051), tretja pa ekipa DP Podravja (1011).

V najmočnejši skupini SH1 je prvo mesto osvojil naš član Franc Jožef, drugi je bil Gašper Peček, tretji pa Mirko Sintič, oba iz DP Dolenjske, Bele Krajine in Posavja.

V skupini SH2, kjer težje gibalno ovirani tekmovalci streljajo z naslonom, so prva tri mesta osvojili naši člani. Zmagal je Venčeslav Bezjak, drugo mesto je zasedel Štefan Bukvič, tretje mesto pa Leon Jurkovič. Član Ladislav Kepe si je v tej skupini pristreljal 14. mesto.

Najboljšim strelcem je medalje in pokale podeljevala prijateljica pokojnega Franca Pinterja, **Marija Kerec**.



Strelci društva suvereno na prvem mestu tudi po 3. krogu lige ZPS (Foto: B. Barič)

**Ne vrednoti svojega življenja le po uspehih
in neuspehih na svoji poti. Raje sprejmi vse,
kar ti pride na pot. Uživaj v rožah, prepusti
se sončnim zahodom, dežju in ptičjemu
petju. Vse to vsrkaj vase.
Ni poti do sreče, sreča je pot.**

IZ DOLINE SOČE

Vladimir Peterlin NOVOLETNO SREČANJE

Priprave so bile v polnem teku. Vse se je svetilo, utripalo in vabilo k praznovanju in druženju. Zato smo se na društvu zopet odločili, da se zberemo in pripravimo zadnje srečanje lanskega leta – predbožično večerjo. Obiskali smo turistično kmetijo Malovščevo v Vitovljah. Zbralo se nas je veliko, malo manj kot štirideset. Prijaznost in dobrosrčnost gostiteljev smo čutili takoj, ko smo prestopili prag. Odražala pa se je tudi na krožnikih, kajti hrana je bila resnično okusna. V prelepem ambientu smo druženje popestrili s tradicionalno tombolo, ki je postregla z izjemno bogatimi nagradami. Član **Jordan** je s svojo harmoniko ob spremljavi dveh kitar poskrbel, da sta se rajanje in druženje zavlekla pozno v noč.

Medtem ko smo se počasi poslavljali od starega leta in z upi zrlji v novega, smo si želeli, da bo takšnih druženj v prihodnje še več. Vabljeni prav vsi.

Milena Čubej USTVARJALNE URICE NA DRUŠTVU

Med članicami Društva paraplegikov severne Primorske se je porodila ideja, da bi se skupaj družile in ustvarjale. Že v lanskem letu smo se dobile in si nekaj popoldanskih uric zapolnile in popestrile z izdelavo novoletnih voščilnic. Tokrat smo se domislile, da bi si olepšale pričakovanje na "naš dan" – 8. marec. In zakaj si ga ne bi na preprost način malo popestrile?

K sodelovanju smo povabile članico **Gabrijelo Volk**, ki se je z velikim veseljem odzvala in sprejela nalogo, da nam bo predala svoje znanje v ročnih spretnostih. Izpod njenih rok že



Prijetno vzdušje ob okusni hrani (Foto: arhiv društva)



Sproščena pesem ob zvokih harmonike (Foto: arhiv društva)



Delovna vna pri izdelovanju voščilnic (Foto: arhiv društva)



Naša Milena in njen izdelek (Foto: arhiv društva)

kar nekaj let nastajajo čudoviti kvačkani izdelki, kot so jopice, šali, nakit, dekoracije in cvetje. Pod njenim

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 Nova Gorica

Spletna stran:
paraplegiki.primorske.si

E-pošta:
paraplegiki.primorske@gmail.com

vodstvom smo se prepustile ustvarjalnosti in začele izdelovati vrtnice, ki so bile namenjene vsem tistim članicam, ki so se odzvale povabilu na manjše vsakoletno

srečanje, s katerim obeležimo dan žena. Izpeljale smo tri srečanja, kjer smo spoznale, da si z njimi krajšamo čas, se učimo druga od druge, si zaupamo izkušnje in si s tem tudi

pomagamo. Zato smo se odločile, da se bomo tudi v prihodnje večkrat srečale in skupaj ustvarjale. Tudi z drobnimi stvarmi lahko nekoga osrečiš in mu izkažeš pozornost.

Klavdij Leban

8. FEBRUAR – KULTURNI DAN

Na slovenski kulturni praznik – Prešernov dan se je naše društvo udeležilo razstave »NePozabljeni predmeti«. Na njej je postavljena zbirka predmetov, ki so se uporabljali skozi desetletja in jih ob tehnološkem napredku, s katerim drvimo, nadomestili z novimi ter nanje skoraj pozabili. Če bodo ti predmeti za mlade nekaj novega, pa se jih bodo starejši spomnili z dobršno mero nostalgije.

Kustos in postavitelj razstave nas je popeljal skozi čas in nam o vsakem predmetu povedal zanimivosti, še posebej o tistih, ki sami po sebi ne predstavljajo neke vrednosti, a ko slišiš ozadje zgodbe, kako in zakaj je nastal, potem vidiš njegovo zanimivost. Interdisciplinarna razstava »NePozabljeni predmeti« je sodoben poskus postavitve razstave skozi prizmo tega, kar je nekoč predstavljal kabinet čudes.



Živé naj vsi naródi, ki hrepené dočakat dan, ko, koder sonce hodi, prepír iz svéta bo pregnan, ko rojak prost bo vsak, ne vrag, le sosed bo mejak!

Naš France Prešeren (Foto: Objem misli)



Na obisku v vili Bartolomei in njenih NePozabljenih predmetih (Foto: arhiv društva)

Sebastijan Ferfolja

KEGLJANJE NA RAVNAH NA KOROŠKEM

Na Primorskem se pomlad ekspresno prebuja, z njo smo iz zimskega spanca prilezli tudi člani društva paraplegikov. Končno se nas je uspelo zbrati dovolj za ekipno tekmo, in sicer nas je celo pet odpotovalo v za nas precej oddaljene Ravne na Koroškem, kjer je potekalo drugo kolo ekipnega tekmovanja v kegljanju. Pot je v prijetnem vzdušju

hitro minevala in na prizorišče smo prišli dobro razpoloženi, še bolj pa z njega odšli. Za naše razmere smo se zelo dobro odrezali, saj nam je do osvojenega petega mesta zmanjkala zgolj ena točka (en kegelj), naš motor športnih dejavnosti **Branko Črv** pa je v kategoriji tetraplegikov osvojil tretje mesto.



Poziranje zmagovalcev (Foto: arhiv društva)

Marija Kerec in Janez Raišp | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

Kot se za prave Štajerce spodobi, smo se v zimskih dneh, ki so končno za nami, družili, se veselili in praznovali. No, pa Zbor članov imamo pod streho.

Janez Raišp

SLOVO STAREMU LETU

Ko se leto počasi izteka, je čas za pogled nazaj skozi preživete dneve iztekajočega se obdobja. Priložnost za obujanje spominov o lepih in manj lepih trenutkih. Podoživljanje uspehov, tudi neuspehov.

Tokratno prednovoletno srečanje članov Društva paraplegikov Podravja se je odvijalo v petek 22. decembra v Gostišču Karla v Račah. V praznično okrašenem ambientu smo se zbrali v popoldanskih urah. Ob začetku nam je pozdravne besede namenil predsednik društva **Boris Klep**, zaželel nam je prijetno druženje in vse dobro v čarobnih dnevih iztekajočega se leta.

Udeležba je bila dobra, zbrali smo se člani, svojci, asistenti ter tisti, ki nam skozi leto stojijo ob strani in nam lajšajo naporen vsakdan. Prijeten klepet, tudi med tistimi, ki se srečamo samo ob tej priložnosti, je tisto zaradi česar so ta druženja tako drugačna. Osebe gostilne je s svojo odlično kulinariko poskrbelo za zadovoljstvo zbranih. Ob zvokih glasbene skupine so se nekateri člani opogumili ter se zavrteli v prijetnih ritmih. Pripravili smo bogat srečelov, ob katerem se je



Kot se za Štajerce spodobi, smo bili spet številčna družina (Foto: Janez R.)



V prijetnem ambientu gostilne Karla (Foto: Janez R.)

Marija Kerec

8. MAREC, DAN ŽENA

Ne bom pisala o zgodovini tega praznika, ker vsako leto pišem isto. Kaj naj napišem ob dnevu žena v družbi, ki šele zadnja leta spoznava, da ima praznik zgodovinski izvor, ki nima zveze s poklanjanjem vrtnic ženskam, ker smo pač ženske? Tako prijetne,



Pogostili in zahvalili smo se tudi našim zvestim prostovoljkam in spremljevalkam (Foto: Drago K.)



Lackova cesta 43
2000 Maribor

Spletna stran:
društva-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

ob pogledu na dobitke marsikomu prikradel nasmešek na ustnice. Glavni dobiček je bilo enotedensko letovanje v kampu Adria v Ankaranu kjer ima Društvo paraplegikov Podravja počitniško kapaciteto.

Ker vse lepo hitro mine se je tudi naše druženje še prehitro izteklo. Ob slovesu smo si zaželeli uspeha in vsega lepega v letu, ki je prihajalo in s pozitivno energijo šli vsak svojo pot.

krhke in trapaste, da si zaslužimo odtrgan cvet ...

Pa vendar ima cvet za nas poseben čar, pomen. Vedno se raznežimo, ko ga sprejmemo.

Letos so nam naši moški pripravili srečanje dan prej, 7. marca v Gostilni Karla v Račah. Bil je turoben popoldan,



Mlada dekleta so nas očarale s svojimi glasovi (Foto: Drago K.)



Naj za trenutek odloži delo draga žena, ženska, dekle ... (Foto: Drago K.)

kar pa nas ni motilo. Po prihodu in dobrem aperitivu je pogovor lepo stekel. Najprej nas je pozdravil naš predsednik DPP Boris Klep. Pozdravni govor je opravil podpredsednik **Alfred Lasetzky**. Pod vodstvom mentorice **Mojce Potrč** so nas prijetno razveselile štiri mlade zelo talentirane pevke. Dekleta, **Jana, Sofija, Tiara** in **Ema** so s svojimi

božanskimi glasovi nežno pobožale naše duše. Hvala za to lepo doživetje. Sledila je pogostitev in prijetno druženje. Kot vedno pa čas hitro beži in naše druženje se je počasi končalo. Polne lepih vtisov, smo se počasi morale posloviti. Za konec nas je naš Boris presenetil z lepo vrtnico. In ženske, kot ženske, smo bile spet presrečne.

ŠPORTNI UTRINKI

Prebudili smo se iz zimskega spanca in postajamo vedno bolj aktivni tudi na športnem področju. Da pa se ne pretegnemo prehitro, saj veste, najprej se je treba ogreti, smo na društvu izpeljali društveni šahovski turnir v organizaciji **Blaža Kuharja**.



Največji smisel življenja je izražati veselje, lepoto in moč.



In šah je ponovno zaživel (Foto: Blaž K.)

Jože Globokar | Na tradicionalni slovesni prireditvi podelili številna priznanja

PARAŠPORTNIK LETA 2023

Laskavi naslov parašportnice leta 2023 je osvojila gluha atletinja Leja Glojnarič, naslov parašportnika parastrelec Franček Gorazd Tiršek, naslov ekipe leta 2023 pa ženska reprezentanca odbojke sede. Na slovesni prireditvi so podelili še: znak Zveze ŠIS-SPK za športno udelestvo, znak Zveze ŠIS-SPK za medalje na evropskih prvenstvih v neparalimpijski športni panogi, srebrne in zlate znake za medalje na evropskem ali svetovnem prvenstvu v paralimpijski športni panogi ali panogi olimpijade gluhih, priznanje za perspektivnega mladega parašportnika, priznanja za prijatelje parašporta in plaketo Zveze ŠIS-SPK.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite je 23. januarja 2024 na Brdu pri Kranju pripravila slovesno prireditev **Parašportnik leta 2023**, ki so se je udeležili številni parašportniki, parašportnice, športni sodelavci, prijatelji športa in eminentni gostje. Med njimi so bili dr. **Nataša Pirc Musar**, predsednica Republike Slovenije, mag. **Urška Klakočar Zupančič**, predsednica Državnega zbora RS, in **Marko Lotrič**, predsednik Državnega sveta RS. Zbrane je najprej nagovorila dr. Nataša Pirc Musar, ki je med drugim

poudarila: »Zahvaljujem se organizatorju današnjega dogodka, Zvezi ŠIS-SPK, za delo, ki je izjemno pomembno, saj iz projekta v projekt, iz leta v leto delujete za in v dobrobit športnikov invalidov, da lahko uresničujejo svoje sanje in dosegajo neverjetne uspehe. Vključevanje vseh je vaše vodilo pri delu in prav tega si želijo osebe z oviranostmi. Čestitke in hvala tudi vsem prisotnim in številnim drugim klubom po Sloveniji, ker skupaj s parašportnicami in parašportniki rušite stereotipe. Parašportnice in parašportniki, ki ste danes z nami in boste naša ekipa v Parizu, boste lahko doživeli olimpijski

duh na istih prizoriščih kot športniki brez ovir le nekaj dni pred vami. Vem, da so olimpijske ali paralimpijske igre sanje vsakega športnika in te uspejo samo najboljšim. Prepričana sem, da bomo utrinke iz Pariza videli tudi v mesečni, res zanimivi oddaji Tempo – oddaji o parašportu, in za to gre zahvala tudi RTV Slovenija. Verjamem, da si želite vrhunskih uvrstitev in jaz vam jih že vnaprej privoščim. Mislim na vas in vas spodbujam na daljavo, če bo le možno, pa si bom z veseljem kakšno tekmo ogledala tudi v živo. Uživate v duhu olimpizma, sklepajte nova prijateljstva in širite informacije o lepotah naše Slovenije, predvsem pa



Priznanje je Frančku Gorazdu Tiršku izročila predsednica države, dr. Nataša Pirc Musar. (Foto: Sportida)

– vedno ponosno nosite slovenski grb in nastopajte za domovino.«

Predsednik Zveze ŠIS-SPK **Damijan Lazar** pa je je dejal: »Kot krovna organizacija na področju parašporta že ves čas skrbimo za spodbujanje mladih invalidov za športno udejstvovanje, jih spremljamo pri njihovem razvoju, podpiramo na poti k uspehom in spremljamo na največjih svetovnih športnih dogodkih. V zadnjih šestih desetletjih smo zrasli v resno krovno organizacijo, ki uživa velik ugled. S športnimi rezultati naših parašportnikov in usmerjanjem pozornosti nanje dajemo zgled ne le invalidom, temveč vsem državljanom Republike Slovenije. Kot dobitniki najvišjih odličij na največjih športnih tekmovanjih in tudi po celem svetu. Letos nameravamo narediti strateški korak ali dva naprej. Naš aktualen izziv je integracija parašportnikov znotraj že obstoječih nacionalnih panožnih športnih zvez neinvalidov, ki si jo prizadevamo izpeljati in bo v naši sodobni družbi zagotovo ključen korak naprej. Pri tem nam bo v veliko pomoč pred kratkim pridobljeni evropski projekt Evropskih socialnih skladov, imenovan **Aktivno in inkluzivno**. Skupaj z OKS-ZŠZ, ki je partner v projektu, bomo v nadaljnjih petih letih poskušali integracijo parašportnikov tudi uresničiti.«

Med številnimi nagrajenci, ki so svoje uspehe v minulem letu gradili in zgradili na številnih treningih, odrekanju, trdem delu, pogumu in vztrajnosti, so bili tudi športniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

Znak Zveze ŠIS-SPK v neparalimpijski panogi je prejel **Matej Brajkovič**, najboljši slovenski igralec biljarda med parašportniki. V letu 2023 je kot prvi Slovenec med invalidi in neinvalidi postal evropski prvak v biljardu na vozičku. Matej je član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Zlata znak Zveze ŠIS-SPK je prejel parastrelca **Franček Gorazd Tiršek**, ki že vrsto let ostaja v svetovnem vrhu. V letu 2023 je v disciplini R4 zračna

puška stoje SH2 na svetovnem prvenstvu v Peruju osvojil bronasto medaljo. Nekaj mesecev pred tem pa je na Nizozemskem v isti disciplini osvojil naslov evropskega prvaka in si pristreljal kvoto za paralimpijske igre v Parizu. Franček Gorazd Tiršek je član Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske.

V spomin na našega velikega športnika in lani preminulega Franca Pinterja - Anča so predvajali film in ga pospremili z njegovimi besedami: »Če nekaj delaš s srcem in imaš nekaj tako zelo rad, potem ti ni težko iti na trening. Strelstvo je zahteven šport,« je pred paralimpijskimi igrami v Tokiju (2021) razmišljal Franc Pinter - Ančo, ki je svoje kolajne in dosežke v parastrelstvu beležil pod taktirko trenerke **Polone Sladič**. Vrhunskemu tekmovalnemu športu je bil zapisan več kot 40 let in na osmih paralimpijskih igrah v streljanju z zračno puško osvojil štiri medalje, tri srebrne in eno bronasto. Bil je tudi evropski in svetovni prvak ter zmagovalec svetovnega pokala v parastrelstvu.

Priznanje za perspektivnega mladega športnika je prejel košarkar **David Škorjanc**, ki se je s košarko na vozičkih pričel ukvarjati pri devetnajstih letih, dve leti po poškodbi. Danes je standardni član slovenske udarne peterke in tudi igralec ekipe RBB Flinkstones Graz, ki nastopa v najmočnejši avstrijski ligi. David Škorjanc je član Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske.

Priznanje prijatelji parašporta je prejela atletinja **Tanja Cerkvenik**. Odlična nekdanja parašportnica je sodila v sam svetovni vrh v metu kopja. Že več kot desetletje pa skrbi, da vsi udeleženci paranamizno teniškega turnirja v Laškem pravočasno pridobijo vse potrebne informacije za prihod v Slovenijo. Tanja je članica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Program bogate prireditve sta povezovala zlata paralimpijka **Mateja Pinter Pustovrh** in športni novinar **Saša Jerkovič**, popestrili in obogatili pa plesalci plesne skupine **VENAS** in **Zebra**, saksofonist **Maksim Gal Šehič**, glasbeniki **Friends forever**, operni pevci s sopranistko **Petro Vrh Vrezec** in baritonistom **Alom**



Priznanje za perspektivnega mladega športnika sta prejela košarkar David Škorjanc in Tija Vrhovnik, članica ženske ekipe v odbojki sede. Priznanje jima je izročil Borut Sever, direktor FIHO. (Foto: Sportida)

Jože Globokar | Za leto 2023 podelili štiri nagrade in deset plaket

BLOUDKOVA PLAKETA MAG. FRANCU HOČEVARJU

Priznanja Stanka Bloudka so najvišja državna priznanja v Republiki Sloveniji, ki se podeljujejo za delo in dosežke na področju športa.

Na Brdu pri Kranju so 11. februarja 2024 podelili štiri Bloudkove nagrade in deset Bloudkovih plaket za leto 2023. Med prejemniki plaket je bil tudi mag. Franc Hočevar, ki je visoko priznanje prejel za življenjsko delo v športu in je tudi tesno povezan z našo organizacijo.

V obrazložitvi, ki jo je podala Zveza paraplegikov Slovenije, so pojasnili: »Franc Hočevar se je s športom invalidov srečal že v sedemdesetih letih, kot takratni državni uslužbenec. V letu 1984 je bil kot najprimernejši kandidat izbran za generalnega direktorja Univerzitetnega rehabilitacijskega Inštituta RS. To je bilo obdobje, ko je šport invalidov v vseh kategorijah invalidnosti potreboval čim večjo strokovno podporo in sodelovanje. Kajti večina invalidov se je z invalidskim športom prvič srečala na medicinski rehabilitaciji, prav v tej strokovni Instituciji.

Franc Hočevar je že na začetku svojega mandata organiziral srečanje s predstavniki takratne Zveze za šport invalidov, Zvezo paraplegikov Slovenije in nekaterimi drugimi predstavniki. Takoj je razumel potrebo po športu invalidov in tudi nakazal vso podporo in strokovno pomoč Inštituta. Kar precej napora je vložil v "hiši", da lahko še danes po štiridesetih letih šport invalidov koristi njihove storitve.«

V obsežni predstavitvi so omenili prizadevanje mag. Franca Hočevarja še pri pobudi, pripravi in organizaciji večjih mednarodnih prireditvah in paralimpijskih igrah. Večkrat je bil v vlogi predsednika organizacijskega odbora na teh prireditvah. Tudi na dveh evropskih prvenstvih v košarki na vozičkih B skupine, ki jih je izredno uspešno organizirala Slovenija. Nedvomno je bilo to največje uradno mednarodno tekmovanje invalidov na vozičkih do takrat, ki je potekalo v hali Tivoli leta 1996. Na prvenstvu je nastopilo 12 evropskih reprezentanc,

Slovenija pa je osvojila tretje mesto. Naslednje evropsko prvenstvo je potekalo leta 2012 v dvorani Tri Lilije v Laškem. Obe veliki tekmovanji sta bila kot odskočna deska za vključevanje mlajših invalidov v šport.

Po štirih mandatih vodenja URI-Soča, je kot svetovalec, prevzel tri mandate zelo odgovorne vloge pri predsednikih države. Tudi, ko je prevzel to pomembno poslanstvo, je

bil vse skozi vpet v razno organizacijsko in svetovalno vlogo pri športu invalidov. In kar nekajkrat so bili predsedniki države častni predsedniki teh velikih tekmovanj. To se je zelo odmevno pokazalo pri vodstvih tujih reprezentanc, ki so kar težko verjeli, da se predsednik države druži s športniki invalidi ob igrišču.

Pri naši Zvezi Franc Hočevar že peti mandat vodi Strokovni svet.



Franc Hočevar s predsednikom dolenjskih paraplegikov Jožetom Okornom in predsednikom Zveze paraplegikov Danetom Kastelicem (od leve) (Foto: arhiv Zveze)



Moč ne izhaja iz fizične zmogljivosti. Prihaja iz nepopustljive volje.

Dane Kastelic | Čestitka in zahvala OB PREJEMU BLOUDKOVE PLAKETE

Bloudkovo plaketo za življenjsko delo je letos prejel predsednik Strokovnega Sveta pri Zvezi paraplegikov mag. **Franc HOČEVAR**. Za tako prestižno nagrado mu v imenu Zveze paraplegikov Slovenije in svojem imenu iskreno čestitam. Ponosen sem, da je bila predlagateljica za to priznanje s soglasno podporo Upravnega odbora ravno naša Zveza. Kot je v obrazložitvev napisal **Jože Okoren**, je bil mag. Franc Hočevar skozi svojo poklicno pot vseskozi podpornik športa invalidov. Posebno je prišlo njegovo poznavanje športa invalidov in pomembnosti za njihovo življenjsko rast do izraza, ko je bil

štiri mandate generalni direktor URI Soča. Neumorno si je prizadeval za dostopnost objektov gibalno oviranih invalidov, ki so v javni rabi, še posebej tudi športnih dvoran. Bil je tudi vodja organizacijskega odbora dveh Evropskih prvenstev košarke na invalidskih vozičkih v Ljubljani leta 1996 in Laškem leta 2012.

V imenu Zveze paraplegikov Slovenije se iskreno zahvaljujem mag. Francu HOČEVARJU, ki je polovico nagrade ob prejemu Bloudkove plakete namenil Zvezi paraplegikov Slovenije. Prijetno sem bil presenečen, ko me je o tem plemenitem

dejanju obvestil pred samo podelitvijo. Zagotovil sem mu, da bo prejeta donacija namenjena skrbno in preudarno. Sedaj lahko tukaj javno objavim, da bomo donacijo namenili za sofinanciranje Slikanice Lev Rogi in Krila v srcu, katera bo ob letošnji 55. letnici Zveze in 45. letnici društev izšla pri založbi Pivec. Literarno delo je izpod peresa mladinskega pisatelja Igorja Plohla, ki je tudi sam paraplegik. Slikanica v poljudni predstavitvi predstavlja delovanje Zveze in društev.

Zveza paraplegikov Slovenije

Jože Globokar | V drugem kolu nastopilo vseh šest ekip

DRUGO KOLO V BEOGRADU, TRETJE V PODGORICI

Ekipa 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) so drugo kolo odigrale 10. decembra 2023 v športni dvorani Ranko Žeravica v Beogradu, tretje pa 10. februarja 2024 v športni dvorani Verde Complex v Podgorici. Turnir poteka v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije, naslov prvaka pretekle sezone pa brani ekipa KIK Zmaj iz Gradačca.

DRUGO KOLO BEOGRAD

Nadaljuje se sodelovanje z Ligo ABA, ki podpira košarkarje na vozičkih. Na uradni otvoritvi drugega kola je v odmoru po drugi tekmi zbrane najprej nagovorila **Biljana Barošević**, pomočnica ministrice za delo, zaposlovanje in socialno politiko, Sektor za varstvo invalidov, za njo je prisotne nagovoril **Vladimir Bošković**, član izvršnega odbora NLB komercialne banke Beograd, in izrazil navdušenje nad tekmami, ki jih je videl, in hkrati izrekel vso priznanje košarkarjem in košarkaricam. Zbrane

je nagovoril tudi **Andrej Jakšič**, direktor Bauerfeinda, otvoritev pa je povezoval **Vladimir Kuzmanović**.

Uvodno tekmo sta v drugem kolu odigrali KKK Singidunum in KK OSI Paramont. Beograjčani so že ob polčasu (19 : 37) morali priznati premoč ekipi iz Podgorice, ki je nadaljevala z dobro igro in tekmo dobila z rezultatom 64 : 51.

V drugi tekmi sta se pomerili KIK Zmaj in KKI Vrbas. V prvem polčasu je bila v rahli prednosti KKI Vrbas, vendar sta se ekipi razšli z neodločenim rezultatom (29 : 29). V drugem polčasu je KKI

Vrbas povedla, povečevala razliko in prvake pretekle sezone prepričljivo premagala s 70 : 55.

Tretjo tekmo sta odigrali KKI Zagreb in KK OSI Paramont. Čeprav je na začetku tekme nekoliko bolje kazalo Zagrebčanom, so na odmor odšli z rezultatom 31 : 37. V nadaljevanju so bili še slabši in so tekmo izgubili 44 : 78.

V četrti tekmi sta se pod koši srečali Paraspport Slovenia in KKK Singidunum. Po nervoznem začetku in zgrešenih metih je povedla slovenska ekipa in že prvi polčas



V drugem krogu je slavila Paraspport Slovenia v belih dresih. (Foto: Perko)

dobila z visoko razliko (34 : 14). V drugem polčasu je povsem nadigrala domačine in slavila z rezultatom 77 : 27.

Najboljši strelci po drugem kolu: **Ramo Rekanović** (OSI Paramont) 84, **Haris Kuduzović** (Parasport Slovenia) 57, **Željko Ćirković** (KKK Singidunum Crvena Zvezda) 55.

Tekme so sodili: **Darko Šovran** (SRB), **Damir Kunošić** (BiH), **Dražen Štrok** (HRV) in **Aldin Dedić** (BiH), delegat je bil **Mitja Dečman** (SLO).

TRETJE KOLO PODGORICA

Po prvi tekmi je bila v odmoru uradna otvoritev tretjega kroga, kjer so zbrane nagovorili **Miloš Antić** iz Sekretariata za kulturo in šport Podgorica, **Igor Tomić**, Paraolimpijski komite Črne gore in **Dražen Vujošević**, NLB Banka Črna gora.

Prvo tekmo tretjega kola sta odigrali KKI Vrbas in domača ekipa KK OSI Paramont. Favorizirani Banjalučani so že ob polčasu vodili s 43 : 27 in črnogorsko ekipo z veliko koš razliko porazili z rezultatom 81 : 53.

V drugi tekmi sta se pod koši srečali KKI Zagreb in KIK Zmaj. Hrvaška ekipa je bila na začetku tekme povsem

nemočna, zaostajala je tudi v nadaljevanju in tekmo s prvakom pretekle sezone izgubila z rezultatom 33 : 70.

V tretji tekmi sta se pomerili KK OSI Paramont in KIK Zmaj. Ekipi sta se izmenjavali v vodstvu, nato pa so igralci iz Gradačca le pokazali svoje kvalitete in se odlepili. Ob polčasu je bil rezultat 29 : 50, končni pa 57 : 78.

Zadnja tekma med KKI Vrbas in KKI Zagreb je zmago prinesla banjaluški ekipi, ki je po pričakovanju z rezultatom 80 : 39 nadigrala hrvaško ekipo.

Tekme so sodili: **Dražen Štrok** (HRV), **Mitja Dečman** (SLO), **Tatjana Četković** (ČG), **Vladimir Mugoša** (ČG) in **Predrag Djikanović** (ČG), delegat je bil **Ivan Dabo** (HRV).

Najboljši strelci po tretjem kolu: **Ramo Rekanović** (OSI Paramont) 145, **Strahinja Rosuljaš** 74, **Arnel Mulić** 71 – oba iz KIK Zmaj.

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 je tudi v novi sezoni ligi namenila dva košarkarska

vozička, srebrni pokrovitelj je **Bauerfeind**, medijski pa **Košarka.si**. Obiskovalci spletne strani so si lahko tekme v živo ogledali na spodnjih povezavah, lahko pa si jih ogledate tudi za nazaj.

LESTVICA PO TRETJEM KOLU

- KIK Zmaj**: 5 odigranih tekem, 3 zmage, 2 poraza, 310 košev, 273 prejetih košev, 8 točk, razlika +37.
- KKI Vrbas**: 3 odigrane tekme, 3 zmage, 0 porazov, 231 košev, 147 prejetih košev, 6 točk, razlika +84.
- Parasport Slovenia**: 3 odigrane tekme, 3 zmage, 0 porazov, 207 košev, 131 prejetih košev, 6 točk, razlika +76.
- KK OSI Paramont**: 4 odigrane tekme, 2 zmagi, 2 poraza, 252 košev, 254 prejetih košev, 6 točk, razlika –2.
- KKI Zagreb**: 5 odigranih tekem, 1 zmaga, 4 porazi, 220 košev, 340 prejetih košev, 6 točk, razlika –120.
- KKK Singidunum**: 4 odigrane tekme, 0 zmag, 4 porazi, 173 košev, 248 prejetih košev, 4 točke, razlika –75.

V tretjem krogu sta bili prosti Parasport Slovenia in KKK Singidunum.



Igralka KIK Vrbas Biljana Nedić ovira met na koš. (Foto: Perko)

Jože Globokar | Državno prvenstvo v biljardu

DAVID SLAČEK PONOVRNO OSVOJIL PREHODNI POKAL V BILJARDU

Zveza paraplegikov Slovenije je 15. februarja 2024 v biljardnici Planet Tuš v Kranju pripravila meddruštveni turnir v biljardu. Za prehodni pokal ZPS se je na šestih biljardnih mizah pomerilo 13 tekmovalcev iz petih lokalnih društev – DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije, DP ljubljanske pokrajine, DP Podravja in DP Gorenjske, med njimi tudi dva tetraplegika in ena biljardistka.

Tekmovanje je vodil naš najboljši biljardist in evropski prvak **Matej Brajkovič**, ki je tekmovalce seznanil, da bodo tekmovali v tako imenovani »kmečki osmic« s prilagojeno končnico. Ta biljardistu omogoča odločitev in napoved, v katero luknjo bo potopil črno kroglo.

Sledil je žreb parov in kar dolgotrajno tekmovanje. Zaradi manjše udeležbe so biljardisti tekmovali v dveh skupinah po šest in sedem tekmovalcev. V skupinah so igrali med seboj, vsak z vsakim. Najboljša dva iz vsake skupine sta se po dveh zmagah uvrstila v drugi del tekmovanja. Nosilca sta bila lanska finalista **David Slaček** in **Slavko Krajnc**.

V prvem polfinalu sta se pomerila David Slaček (DP Maribor) in **Rok Bratovž** (DP Ljubljana), v drugem pa **Simon Gračnar** in **Sanjin Pernić**



Športna disciplina, ki je zelo primerna tudi za tetraplegike (Foto: A. Muljavec)

(oba DP Celje).

V finalnem nastopu sta se za prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije udarila lanskoletni zmagovalec in naš drugi najboljši biljardist David Slaček, ki ima tudi že dve bronasti medalji z evropskih prvenstev ter Sanjin Pernić.

5 : 3 : 0 je bil pričakovano boljši David Slaček, ki je ponovno osvojil prehodni pokal.

Medalje za tretje mesto sta prejela Rok Bratovž in Simon Gračnar, prehodni pokal in medalje pa je podelil Matej Brajkovič.



Prehodni pokal ZPS je ponovno osvojil David Slaček. (Foto: A. Muljavec)



Fokus in še enkrat fokus (Foto: A. Muljavec)

Jože Globokar | V Adelaidi parakolesarji dobili prve točke za uvrstitev na paralimpijske igre

SUHADOLNIK IN DOPLIHAR V AVSTRALIJI PRIČAKOVALA BOLJŠI REZULTAT

V mestu Adelaidi v Avstraliji je med 15. in 17. januarjem 2024 potekal prvi svetovni pokal v parakolesarstvu. Pod vodstvom trenerja Aleša Suhadolnika je v kronometru in cestni dirki nastopil tudi parakolesar Anej Doplihar, član Društva paraplegikov severne Primorske. To so bile tudi prve kvalifikacije za paralimpijske igre v Parizu.

Doplihar je po zelo dobrih pripravah na Kanarskih otokih 15. januarja najprej nastopil na uvodni, kronometrski preizkušnji in osvojil 12. mesto (24:55.79). Glede na priprave in formo z rezultatom ni bil zadovoljen, saj je v dirki na čas pričakoval uvrstitev v deseterico. Zmagal je **Christian Gyldenøhr** (DAN) 22:36.53.

Dva dni kasneje je sledila njegova boljša disciplina, cestna dirka, na kateri

je Anej prikolesaril do 9. mesta (1:31:26). V tej skupini je slavil Italijan **Martino Pini** 1:27:06.

Po mnenju trenerja Suhadolnika je to majhen obliž na rano, saj so od svetovnega pokala v Avstraliji pričakovali nekoliko več. Predvsem so imeli željo zbrati čim več točk za paralimpijske igre. Nekaj so jih sicer nabrali, vendar se bojijo, da jim s tem tempom ne bo uspelo. Sedaj je čas za analizo in konkretno delo pred

naslednjima tekmama za svetovni pokal, ki bosta šele v maju. Do takrat lahko še veliko postorijo. Trener in Anej sta prepričana, da tudi bosta, predvsem pa morata najti način, kako moč, ki jo Anej kaže na treningih, prenesti na vroč tekmovalni asfalt. Pred našim parakolesarjem je torej pester in zahteven program priprav in tekmovalj.



Anej Doplihar z nastopom v Adelaidi ni bil zadovoljen. (Foto: Zveza-ŠIS)

Uroš Žagar | Tekmovalo je 15 jadralnih padalcev

TEKMOVANJE JADRALNIH PADALCEV NA INVALIDSKIH VOZIČKIH

Nekoliko nenavaden in ekstremen šport, o katerem bolj malo vemo in s katerim se po svetu ukvarjajo tudi paraplegiki. Med njimi je tudi Uroš Žagar iz Društva paraplegikov severne Primorske. Preberite zanimivo reportažo s svetovnega srečanja in tekmovanja padalcev na invalidskih vozičkih. Napisana je v žargonu padalcev, zato na koncu sestavka preberite, kaj izrazi pomenijo.

Zgodba se je začela, ko mi je **Matjaž** poslal letak o prvem padalskem svetovnem prvenstvu na vozičkih, ki naj bi potekalo v Kolumbiji.

Takoj so se mi naježile kocine. Ideja se mi je zdela fantastična. Ne vem, ali me je bolj pritegnilo to, da prvenstvo poteka v eksotični Kolumbiji (odkar sem na vozičku, še nisem potoval z letalom) ali to, da je prvenstvo pozimi in bom v toplih krajih, kjer bom lahko letel (pozimi oz. ko je pri nas mraz, ne letim).

Takoj sem šel v akcijo in poklical telefonsko številko z letaka. Oglasil se mi je organizator **Lucio** in me takoj prepričal, da se je dogodka vredno udeležiti. Povedal mi je, da bo potekal v Santa Eleni in da je prijavljenih že

petnajst jadralnih padalcev na vozičku. Razložil mi je tudi, da je namen prvenstva, da se udeleženci med seboj spoznajo, si izmenjamo izkušnje, se kaj naučimo drug od drugega in predvsem, da se imamo fajn. Vau, to bo super, sem si mislil. Potreboval sem samo še sopotnika. Na tolminskem padalskem chat kanalu sem povprašal, če bi šel kdo z mano v Kolumbijo. Javila se je soseda **Marina**. Malo sva še premlevala kako in kaj, nato pa sva kupila karte, spakirala kovčke in šla.

V Santa Eleno sva priletela ponoči, 10. januarja 2024. Hotel je bil prijeten, barvit in tudi dokaj primeren za invalidske vozičke. Pred apartmajem so rasla drevesa mangov, vse je bilo v barvitih cvetju, imeli smo pet

zunanjih bazenov ... fantastično in res primerno za počivanje in sproščanja po napornem dnevu.

Zjutraj sva na zajtrku spoznala ekipo. Sestavljala je osemnajst padalcev na vozičkih in približno dvajset prostovoljcev, ki so nam pomagali pri transportu, štartu in ostali organizaciji. Vsi padalci smo bili na invalidskih vozičkih. Ekipo smo sestavljali štirje Američani, štirje Kolumbijci, dva Italijana, dva Poljaka, Avstrijec, Ekvadorec, Brazilec, Kostaričan, Francoz, Nemka in jaz. Imeli smo zelo različno padalsko znanje. Eni so leteli že več kot 30 let, eni so bili šele začetniki. Prihajali smo iz različnih držav, zato smo bili vajeni različnih letalskih razmer. Nekateri so se ponesrečili s padalom, nekateri smo



na vozičku iz drugih razlogov. Skratka tisoč in ena zgodba. Vsi pa smo imeli eno skupno lastnost. Bili smo zaljubljeni v šport, naravo in življenje. Po nesreči se nismo predali in življenje še vedno poskušamo živeti in uživati po naših najboljših močeh.

Spoznal sem tudi organizatorja Lucia, ki nam je razložil natrpan dnevni plan. Po zgodnjem zajtrku je sledil odhod na pristanek v bližini hotela. Od tam je ekipa na vzletišče prepeljala letalne vozičke, padalsko opremo in na koncu še nas. Pripravili smo se na letenje, počakali na optimalne vremenske razmere in se pognali v zrak.

Štart Piedechinche je obrnjen proti zahodu. Nahaja se na nadmorski višini 1800 metrov, dolina pa je na višini 1150 metrov. Na vzhodni strani so hribi, porasli z neprehtno džunglo, ki so večino časa prekriti z oblaki. Razprostirajo se proti severu in jugu, na zahodni strani pa je neskončna ravnina. Najboljše razmere za letenje so, po moji presoji, okoli 13. ure, ko sonce posije na greben. Izkušeni padalci so leteli okoli 11. ure. Zajadrali so nad ravnino, ki je ob tej uri že obsijana s soncem. Tam so nabrali višino do baze in odjadrali naprej. Z mojim padalom (še vedno letim z *1EN-A razred) in mojim padalskim znanjem to ni prišlo v poštev. Temperatura zraka čez dan je 30 °C, vlaga okoli 50 %, *2baze so pozimi na višini do 2500 metrov, poleti pa se dvignejo tudi na 3000 metrov. Velikokrat se v popoldanskem času formirajo plohe. Mi smo imeli kar srečo. Plohe smo imeli zgolj dva dni, nato je eno celo noč deževalo, potem pa smo se prebudili v jasno jutro in odlične pogoje za letenje. Letenje je tam drugačno kot pri nas v Tolminu, kjer po navadi nabiramo višino ob grebenu. Termika se formira večinoma na ravnini, baze so skoraj povsod, veter je zelo blag, *3stebri so široki in stabilni v primerjavi s tolminskimi. Povprečno dviganje je približno 3 m/s, na lep dan sem zavrtil 6 m/s. Višino se lahko nabira zelo nizko, kar je seveda »triki«, v kolikor se ti ne uspe dvigniti dovolj visoko, moraš pristati na zasilnem pristanku.

No, pa pojdemo nazaj k našemu programu. Prvi dan smo naredili samo skok, tako da smo se spoznali s štartom in pristankom. Drugi dan nam je

predaval zelo dober padalec **Pal Takats**, ki pozimi živi tik pod štartom Piedechinche. Povedal nam je posebnosti o termiki v dolini, letenju, potem pa nam je pripravil presenečenje in šel letet z nami. Skupaj smo leteli od baze do baze, pri tem nas je vodil in obveščal, kako lahko izboljšamo svoje letenje. Skupaj smo leteli dve uri. To je bil zame najlepši dan. Naslednji dan smo leteli sami. Termika je bila res močna. Stebri so bili skorajda povsod. V enem trenutku sem prišel v močno spuščanje in moral nenačrtovano pristati na zasilnem pristanku. Na pomoč so mi priskočili domačini/kmetje in me odnesli v senco, nato pa so me prišli iskat naši fantje. Naslednji dan smo imeli spet predavanje in inštrukcije v zraku. Naš mentor je bil profesionalni padalec **Giuseppe Mastromichele**. Ostale dni smo leteli, spoznavali razmere in se počasi pripravljali na tekmo.

Tekma je potekala zadnja dva dni. Sestavljena je bila iz štirih *4cilindrov, ti pa so bili vezani na višino. Prvi cilinder je bil tik na štartu, kjer smo morali naviti na višino 2000 metrov. Naslednji cilinder je bila pet kilometrov oddaljena Santa Elena in višina 1800 metrov. Iz Santa Elene smo morali leteti pet kilometrov proti jugu, obrniti v cilindru na 1500 metrov in leteti nad pristanek, ki je bil zadnji cilinder. Tisti, ki je v najkrajšem času preletel zgoraj zastavljeno nalogo, je zmagal.

Prvi dan sem štartal med prvimi, nabral na višino 2200 metrov in letel proti Santa Eleni, kjer pa nisem dobil nobenega dviganja. Šel sem nazaj pod baze, nabral do baze (2200 m) in spet šibal proti Santa Eleni. Spet sem bil prenizek za cilinder in nisem dobil dviganja. Po dveh neuspelih poskusih sem bil tako nizko, da sem komaj prilezel do pristanka. Drugi dan so bile razmere boljše. Na štartu sem pobral do baze, ki je bila spet na 2200 metrov, in se odpeljal do Santa Elene. Na poti so bile še tri baze, tako da sem cilinder zadel nekje na 2000 metrov. Ves srečen sem odjadral proti tretjemu cilindru. Na žalost sem izbral slabo linijo, prišel v močno spuščanje in komaj prišel do pristanka. No, več sreče prihodnjič, sem si mislil. Zmagal je domačin **Julian Mejia**.



Po letenju smo odšli nazaj v hotel, ki je bil res primeren za počitek in nabiranje energije. Namakali smo se v bazenu, jedli mango in ostale domače sadeže, zvečer pa smo šli v mesto po nakupih in na večerjo. Mesto je bilo varno in polno življenja. V nedeljo je tja prišlo ogromno ljudi, ki so pohajali, jedli na uličnih stojnicah, uživali, predvsem pa se ni nobenemu nikamor mudilo. V tem vrvežu sem res užival. Imel sem občutek, kot da se je čas ustavil.

No, na žalost se ni in kmalu je prišel čas odhoda domov.

Za konec bi rad pohvalil organizatorje. Res težko razumem, zakaj to počnejo. Dvajset in več ljudi se je odpovedalo svojemu vsakdanjemu življenju, nekateri ta čas niso vozili *5standemov, si vzeli dopust, da bi lahko izpeljali ta »event« ... Skratka, vse je potekalo prostovoljno in vsi prostovoljci so nas vsak dan spodbujali in bili veseli, da nam lahko pomagajo. Česa takega še v življenju nisem doživel. Glavni organizator Lucio mi je razložil, da so to njegove sanje že nekaj let. Res kapo dol!

*1EN-A razred – Padala so razdeljena po razredih (EN-A razred je šolsko padalo, EN-B je rekreativno padalo, EN-C in EN-D zahtevno padalo, CCC – tekmovalno padalo).

*2baza – Območje, do katerega se zrak dviga (običajno je to oblak).

*3stebri – Področje, kjer se zrak dviga.

*4cilindri – To so točke na zemljevidu, ki se jih moraš s padalom dotakniti, preden greš do naslednje točke.

*5standem padalo – padalo za dva

Sebastijan Ferfolja | Parabadminton

1. TURNIR V PARABADMINTONU

V soboto, 27. 1. 2024, se je v športni dvorani v Medvodah odvil 1. turnir v parabadmintonu, v okviru promocije tega športa po Sloveniji. Nekaj tednov prej je bila namreč izvedena predstavitev v Novi Gorici in na Koroškem.

Naj ob tej priložnosti napišem nekaj besed o parabadmintonu. To je različica badmintona za športnike z različnimi telesnimi okvarami. Je dokaj mlada športna disciplina, saj je bil svetovni badmintonski federaciji priključen šele leta 2011. Na sporedu paralimpijskih iger pa je bil prvič v Tokiu 2020.

Je zabaven šport, ki se igra z loparji za udarjanje žogice čez mrežo, najpogosteje med dvema igralcema, pogosto pa tudi v dvojicah. Lahko se igra kot priložnostna dejavnost na prostem, na dvorišču ali plaži, formalne igre pa se igrajo na pravokotnem notranjem igrišču.

Z obilo zabave pripomore tudi k razvoju in napredku športnikove telesne pripravljenosti, saj igralci potrebujejo aerobno vzdržljivost, okretnost, moč, hitrost in natančnost.



Igranje dvojic (Foto: arhiv DPSP)

Med igranjem se igralec dobro razmiga, razvija motorično koordinacijo ter krepi moč in motoriko zgornjih okončin. Za paraplegika na vozičku je še posebej

koristen, saj se dobro razmiga v predelu pasu in bokov.

V Sloveniji je razvoj parabadmintona šele v povojih in parašportnikom precej nepoznan. Z njegovo



Člani zadovoljni z rezultatom (Foto: arhiv DPSP)

promocijo je pred tremi leti začel **Žiga Frass**, ki ves ta čas organizira in vodi treninge enkrat tedensko v športni dvorani v Medvodah. Pred nekaj meseci smo se s to disciplino začeli ukvarjati tudi v Društvu paraplegikov severne Primorske, kjer vadimo enkrat tedensko v športni dvorani v Šempetru.

Med člani obeh vadbenih skupin se je porodila ideja oz. želja po turnirju v upanju, da se nam pridružijo paraplegiki in drugi gibalno ovirani iz drugih krajev Slovenije in da bomo lahko v bližnji prihodnosti dočakali turnir, ki bo štel za državno prvenstvo. Zavedamo se, da smo s tem šele na začetku in da bo potrebno še veliko potrpljenja, promocij in dobre volje, da bo ta čudoviti šport zares zaživel tudi pri nas.

Na omenjenem prvem turnirju se nas je zbralo šest igralcev. Pet na vozičkih, ki igramo na prilagojenem igrišču, ter

en predstavnik hodečih z okvaro zgornjih okončin, ki praviloma igrajo na celotnem igrišču. Kljub skromni udeležbi so prišli igralci s Primorske, Gorenjske in Koroške in videli smo nekaj res zanimivih dvobojev. Žal je bilo nekaj tekmovalcev odsotnih zaradi drugih obveznosti. Pogrešali smo predvsem hodeče, zato med hodečimi posamezniki Nebojša ni imel konkurence in smo izpeljali samo posamično tekmo igralcev na vozičkih, kjer nas je pet igralo vsak z vsakim na dva dobljena niza. Za dvojice smo se pomešali in sestavili tri pare, ki so odigrali vsak z vsakim prav tako na dva dobljena niza, marsikdaj pa so za zmago bili potrebni trije nizi. Kljub temu da rezultati niso bili prvenstvenega pomena, saj je bil zmagovalec vsak, ki se je turnirja udeležil, smo si za konec ogledali še zanimiv finalni dvoboj med Grego in

Sebastjanom ter po vseh odigranih tekmah dobili končni vrstni red.

Zmagovalec med posamezniki je postal **Sebastjan Ferfolja**, drugi **Grega Bulovec**, tretji **Jani Leban**, četrta **Mojca Debeljak** in peti **Brako Črv**.

Med dvojicami sta zmagala Mojca Debeljak in Sebastjan Ferfolja, pred Gregom Bulovcem in Janijem Lebanom, tretja pa sta bila Branko Črv in Nebojša Ilič.

Sledila sta podelitev in zaslužno kosilo, kjer smo v prijetni družbi klepetali in si zastavljali nove cilje in izzive.

Vsi, ki vas zanima karkoli v zvezi s tem športom in bi se želeli priključiti vadbi ali želite predstavitev, lahko pokličete ali pišete na: 041 79 10 46, ziga.frass@gmail.com ali 041 87 36 05, sebastijan.ferfolja@gmail.com.

Jože Globokar

LARA NEDELJKOVIĆ OSVOJILA POKAL V FRANCIJI

V Franciji je sredi februarja pod okriljem svetovne plesne zveze WDSF, potekal Lyon French Open turnir na katerem so neuradno nastopili tudi plesalci na vozičkih.

Konkurenca plesalcev na vozičkih je bila močna, plesalke in plesalec plesnega kluba Zebra pa so pod vodstvom trenerja **Andreja Novotnyja**, dosegli zelo dobre rezultate.

V finalnem nastopu je naša paraplesalka **Lara Nedeljković** pometla s celotno konkurenco in osvojila zmagovalni pokal. Naša druga paraplesalka **Brina Rogelj** je osvojila 7. mesto in za las zgrešila finale.



Paraplesalka Lara Nedeljković s pokalom. (Foto: Lara)

Sporočilo za medije | Wings for Life World Run 2024

TUDI LETOS BOMO V LJUBLJANI TEKLI ZA TISTE, KI TEGA NE MOREJO

Še manj kot 100 dni je do dobrodelnega teka Wings for Life World Run 2024, kjer cilj lovi tekače, istočasno na različnih lokacijah po vsem svetu. Ponovno bomo tekli za tiste, ki tega ne morejo, tudi na ljubljanskem uradnem teku.

Na štartni črti se bomo letos zbrali 5. maja, s štartninami in donacijami pa tako že enajstič zbirali sredstva za raziskave poškodb hrbtenjače pod okriljem fundacije Wings For Life. Za ta namen gre 100% zbranih sredstev. Na dosedanjih desetih tekih je skupaj sodelovalo že preko 1,2 milijona ljudi, za iskanje zdravila za poškodbe hrbtenjače pa je bilo s štartninami zbranih že preko 43,8 milijonov evrov.

Prijave so odprte na naslovu <https://www.wingsforlifeworldrun.com/en/locations/slovenia>.

Udeleženci dobrodelnega teka istočasno startajo po vsem svetu. Sinhronizirano, povezana s kontrolnim centrom v Avstriji, jih lovijo zasledovalna vozila, ki predstavljajo ciljno črto. Dlje tej črti bežiš, boljši je tvoj rezultat. Vozila dajo tekačem pol ure prednosti, nato začnejo voziti s 14 kilometri na uro, po dveh urah vozijo s hitrostjo 18 kilometrov na uro, nato pa nekoliko pospešijo in po štirih urah že vozijo s hitrostjo 34 kilometrov na uro. Pri tej brzini vztrajajo dokler ni ujet zadnji

tekmovalec na njihovi trasi. Zabaven koncept teka privablja tako vrhunske tekače, kot občasne rekreativce. Dogodek je namenjen vsem, pripravljenost ni pomembna, saj vsak pride do cilja, oz. cilj do njega.

Tudi veliko znanih osebnosti vidimo na tej prireditvi. Nekateri le z veseljem sodelujejo, drugi postanejo ambasadorji dogodka. Med njimi je tudi **Rebeka Dremelj**. Rebeka je lani prvič tudi sama tekla a tem teku, za prijateljico Nino, s katero sta skupaj bežali pred zasledovalnim vozilom. Rebeka na nogah, Nina na vozičku. Ob tem je Rebeka tudi druge udeležence povabila v svojo ekipo, ki bo tudi letos 5. maja startala pod imenom Nepremagljiva.si.

Rebeka Dremelj: "Moram priznati, da resnično nisem največja ljubiteljica teka, a na tej prireditvi ne tečeš le zase, ampak tudi za tiste, ki tega žal ne morejo. Jaz sodelujem tudi za Nino, s katero se pozna že zelo zelo dolgo. Nina je zame res nepremagljiva ženska, ki s svojo voljo do življenja, svojo energijo, s svojim nasmehom na

obrazu dela moj svet lepši. Sedaj lahko tudi jaz nekaj naredim zanjo."

Na tek Wings for Life World Run se sicer vsak prijavi kot posameznik, lahko pa se ob tem vključi tudi v katero od ekip.

FUNDACIJA WINGS FOR LIFE, OD LETA 2004

Zdravilo za poškodbe hrbtenjače pod okriljem fundacije Wings For Life sistematično iščejo od leta 2004. Takrat sta prijatelja **Dietrich Mateschitz** in **Heinz Kinigadner** fundacijo tudi ustanovila. Do takrat je bilo ciljanih raziskav resnično malo, vedno pa je primanjkovalo finančnih sredstev. Leta 2014 je fundacija začela sredstva zbirati tudi z organizacijo svetovnega teka. Anita Gerhardtter, izvršna direktorica fundacije, se že veseli jubilejnega dogodka: "Ta tek je vedno nekaj posebnega, vsak lahko sodeluje in vsa sredstva zbrana s štartninami gredo za dober namen. Več denarja zberemo, več študij lahko podpremo in prej bomo na skupnem cilju."



Metod Zakotnik | Likovna delavnica v Semiču

»IMATE KAJ ZA PUSTA HRUSTA?«

V domu paraplegikov v Semiču so se zbrali likovniki, ki so v času pustnega rajanja in odganjanja zime v prijetno toplem in sončnem vremenu slikali na temo »Pust krivih ust«.

Likovne delavnice so potekale od 12. do 17. februarja 2024 pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga** in **Ljudmile Turk**. Slikarji so z motivi pustnega časa in vedute odhajajoče zime upodabljali v različnih tehnikah: olje in akril na platno, tempera barve ter risanje z grafitom in voščenkami.

Povabilu so se odzvali učenci s spremstvom učitelja in učiteljice OŠ Belokranjskega odreda Semič. Vodja likovne sekcije Zveze paraplegikov

Slovenije jim je predstavil paraplegijo, njen nastanek in kaj lahko osebe s posebnimi potrebami ustvarjajo. Najbolj sta jih navdušila slikarja, ki slikata z usti, zato je tudi vsak na enak način napisal svoje ime na list papirja. Na delavnicah so sodelovali **Dragica Sušanj**, **Željko Vertelj** in **Dominik Lozar**, ki so člani mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti, slikarke **Ljudmila Turk**, **Lučka Vučko**, **Mirjam Colja** ter slikarji **Klavdij Leban**, **Ivan Regoršek** in

vodja kulturnih dejavnosti **Zveze paraplegikov Slovenije Metod Zakotnik**. Za dobro počutje so poskrbeli **Darja**, **Suzana**, **Mojca** in **Lučka** ter **Igor**. **Marvin** pa je pripravil slastne pustne krofe z marelično, slivovo in figovo marmelado, z lešnikovim in s čokoladnim nadevom ter okusno hrano.

Likovno kolonijo je organizirala **Zveza paraplegikov Slovenije**.



Kdo bi rekel, da je februar. (Foto: osebni arhiv MZ)



Pust, krivih »zob.« (Foto: osebni arhiv MZ)



Prekrasna »beneška« slika Ljudmile Turk (Foto: osebni arhiv MZ)

Povzel Jože Globokar

MOŽGANSKI VSADEK PRVIČ VSADILI V ČLOVEKA

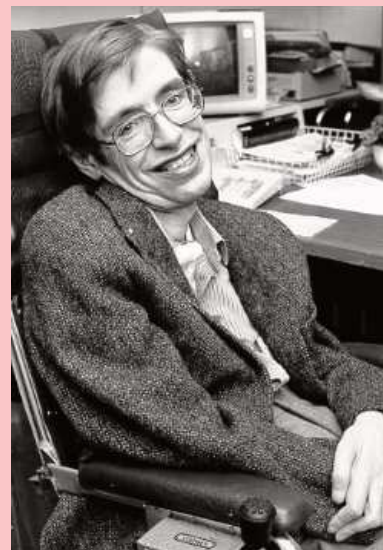
Po testiranju na opicah je podjetje Neuralink prvič vstavilo možganski vsadek v človeka. Končni cilj je človeškemu možganom s pomočjo vsadka omogočiti neposredno komunikacijo z računalniki in drugimi napravami.

Lastnik podjetja, ameriški milijarder **Elon Musk**, je povedal, da so prvi rezultati obetavni. »Prvi človek, ki je prejel vsadek podjetja Neuralink, dobro okreva, prvi rezultati pa kažejo obetavno zaznavanje živčne aktivnosti.« Musk je ob tem dal slikovito primerjavo: »Predstavljajte si, da bi **Stephen Hawking** lahko komuniciral hitreje kot strojepisec ali dražitelj. Implantat ima 1024 elektrod, ki jih robot z izjemno tanko iglo poveže s človekovimi možgani, telefon bomo npr.

upravljali z mislimi. Vsadek beleži živčno aktivnost in informacije posreduje v napravo, kot je pametni telefon.«

Prvi uporabniki bodo tisti ljudje, ki ne morejo uporabljati svojih okončin. Klinično preizkušanje vsadka, za katerega je podjetje iskalo tetraplegike, naj bi sicer trajalo več let. Podjetje si bo prizadevalo tudi za zdravljenje nevroloških bolezni, kot sta Parkinsonova bolezen in amiotrofična lateralna skleroza.

Strokovnjaki in znanstveniki so glede njegove vizije simbiotičnega združevanja človeških možganov in visoko zmogljivega računalništva previdni. Številna konkurenčna podjetja so sicer že opravila podobne podvige z vsadki in si prav tako prizadevajo za komercialno uporabo te tehnologije.



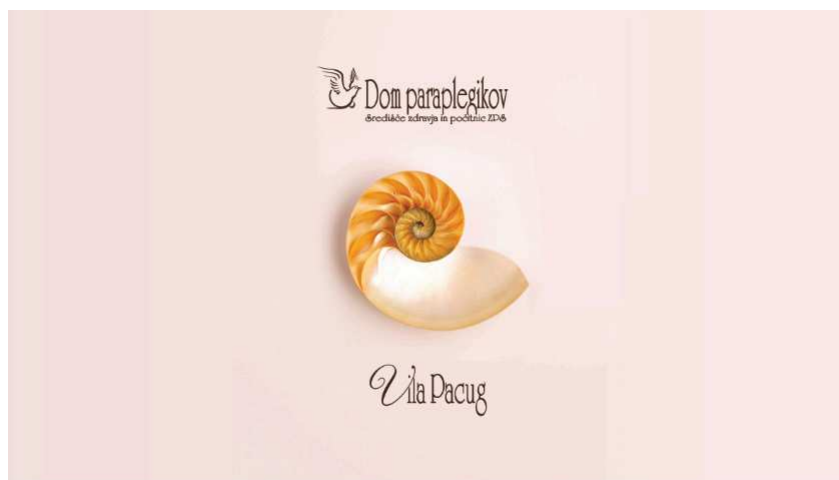
Stephen Hawking velja za enega od vodilnih svetovnih teoretičnih fizikov. Skoraj vse življenje se je bojeval zoper amiotrofično lateralno sklerozo, ki ga je skoraj povsem ohromila. Umrl je 14. marca 2018. (Foto: wikipedija)

POT DO OKREVANJA: RAZKRIVAMO NAČRT REHABILITACIJE V PACUGU

Ponovno je leto naokoli in z veseljem naznanjamo, da se bliža pričetek rehabilitacije v našem priljubljenem Pacugu. Kot vsako leto, tudi letos z odprtimi rokami sprejemamo tako povratnike kot tiste, ki se boste k nam odločili priti prvič. Da bi vam olajšali odločitev, kdaj obiskati našo ustanovo, objavljamo terminski plan za letošnjo obnovitveno rehabilitacijo.

Letos vam bomo ponovno nudili kvalitetno obnovitveno rehabilitacijsko obravnavo, vrhunske masaže in številne druge dodatne storitve, ki naj za zdaj ostanejo še presenečenje. Vabimo vas, da se nam pridružite na skupinski obnovitveni rehabilitaciji, kjer boste zagotovo uživali v vrhunskih terapijah, odlični hrani in prijetnem morskem vzdušju.

Ob prihodu v našo ustanovo vas bomo toplo sprejeli in začela se bo vaša obnovitvena rehabilitacija z zdravniškim pregledom in načrtovanjem individualnih terapij, ki bodo prilagojene vašim potrebam. Med tednom boste deležni tako individualnih terapij kot skupinskih



aktivnosti, ki bodo pripomogle k vašemu celostnemu okrevanju. Dodatno bomo organizirali rekreacijske dejavnosti, da boste lahko uživali v naravnih lepotah našega okolja. Ob zaključku vašega bivanja pa bomo skupaj evalvirali vaš napredek in se poslovili z željo po vašem nadaljnjem dobrem počutju.

Vabimo vas, da se nam pridružite na letošnji obnovitveni rehabilitaciji v

Pacugu, kjer vas čakajo vrhunske storitve v idiličnem okolju. Rezervirajte si svoj prostor in si zagotovite svojo pot do boljšega zdravja in dobrega počutja.

Se vidimo v Pacugu!



	PRIČETEK	KONEC	PO DNEVIH
1. TERMIN	24.5.2024	10.6.2024	PET - PON
2. TERMIN	10.6.2024	27.6.2024	PON - ČET
3. TERMIN	27.6.2024	14.7.2024	ČET - NED
4. TERMIN	14.7.2024	31.7.2024	NED - SRE
5. TERMIN	31.7.2024	17.8.2024	SRE - SOB
6. TERMIN	17.8.2024	3.9.2024	SOB - TOR
7. TERMIN	3.9.2024	20.9.2024	TOR - PET
8. TERMIN	20.9.2024	7.10.2024	PET - PON
9. TERMIN	7.10.2024	24.10.2024	PON - ČET

Maria

FANT BREZ IMENA

V letu 2012 sem bila z bolno mamo v Zdravilišču Laško.

Zadela jo je kap in zdaj ne more več govoriti, je tudi nepokretna. Ves čas sem posvetila njej, da bi imela čim več koristi od terapij. Zdravnica me je opomnila, da se preveč ženem in mi svetovala, naj tudi sama poskrbim zase, se sprostim v bazenih ... V grlu se mi je naredil cmok, obrnila sem se v stran, v oči so mi prišle solze in nisem mogla govoriti. Meni je bila pomembna vsaka minuta okrevanja z njo.

V jedilnici sem sedela za mizo z dvema prijateljicama. V zdravilišče so prišli tudi paraplegiki. Opazila sem fanta srednjih let na vozičku. Pritegnil me je s svojo mirnostjo, skromnostjo. Pogovarjala sem se s prijateljicami in mu naskrivaj sledila z očmi. Fant je to opazil. Ko sva se srečala, je umaknil oči, rahlo okrenil obraz. V zadregi sem šla mimo in čutila njegov pogled na sebi. Vsakokrat, ko sem prišla v jedilnico, sem ga z očmi poiskala, nato smo s kolegicami klepetale, jaz pa sem v njegovi umirjenosti uživala. Svoj mir je prenašal tudi name, kar sem zelo cenila.

Paraplegiki so se družili tudi zunaj, pred zdraviliščem. Hodila sem na kratke sprehode, hotela sem se jim pridružiti, a si nisem upala. Ko je tisti fant sedel zunaj, bi mu rada vsaj rekla kakšno besedo o vremenu, počitku na soncu, a sem zopet šla v zadregi mimo. Bil je tako skromen. Pogledala sem se. Obute sem imela Adidas copate in oblečeno Nike ali Adidas majico. Ta oblačila mi je odstopila hči, ki se jih je naveličala. Prešinilo me je. Zakaj se pa tako »vesim« s temi znamkami? Počutila sem se vzvišeno in ceneno. Nisem vedela, kaj me tako vleče k njemu. Vsakokrat, ko sem ga videla, sem začutila toploto. Privlačili sta me njegova drugačnost in poštenost. Zavibrirala je energija, ki me je vabila, a navdajala s strahom. Želela sem zapustiti svoje lepo,

udobno, a hkrati lažno življenje. V službi bi za vedno zaprla vrata svoje pisarne. Prijatelji so mi govorili, da imam super službo, a mene je še med spanjem dušila. Po preteku dveh tednov sem se vrnila domov. Vedela nisem niti fantovega imena.

Bila sem vpeta v hčerkin študij, skrbela za hišo. In naš novi avto Audi je odpeljal moža v stran od nas. Hčerka si je s svojim magisterijem poiskala službo, daleč od doma. Danes živim sama v veliki hiši. Zelo rada imam našo ulico, sosede. S kužkom se sprehajam po gozdu, ki se začne ob koncu ulice. Poiščem miren kraj ter se z obrazom stiskam k borovim drevesom. In veliko mislim na tistega fanta v invalidskem vozičku.

Rada bi, da veš, dragi, skromni fant, da se velikokrat spomnim nate. Danes vem, da bi, če bi se takrat ustavila ob tvojem vozičku in če bi me povabil, takoj zapustila svoje lažno življenje in odšla s tabo. Iz vsega srca ti želim, da si našel toplo dlan, ki ti greje srce in te osrečuje.

Meni pa je bilo v najtežjih dneh napovedano, da bom šla iz teh krajev živet drugam, bliže k hčeri. Da bom sama in da ne bo tako slabo. K meni bodo prišli dobri ljudje in mi pomagali živeti.

Po več kot desetih letih sem srečala drugega fanta invalida. Z neko čudno, toplo, samozavestno energijo me je povabil k sebi in razbil moj tihi, plahi umik. Mislim pa, da mi več kot dober prijatelj ne more biti.

In tebi, dragi skromni mili fant, sem



namenila pesem s tvojim umikom obraza – umikom oči.

Želela sem, da ima srečen konec ...

DRAGI FANT INVALID

Žarek sonca, dragi fant invalid, pada na tvoje oči.

Ne umikaj obraza, dovoli, da govorijo tvoje oči.

Prehodila bom zate travnik cvetja, iz gozda ti prinesla vonj smrekovih vej, govorila bom namesto tebe.

Ne umikaj obraza, dovoli, da tvoje oči se spočijejo v mojih.

Ob glasbi bom delala korake za naju ter se s pogledi vračala k tebi in čakala, da srce ti v sreči zapoje.

Ne umikaj obraza, dovoli, da moje oči iščejo tvoje.

Nasmeh na obrazu, pod vejami češnjevih cvetov, tvojo bolno dlan stisnila bom v svoje roke,

ljubezen pripada vsem ljudem. Zato ne umikaj obraza, pusti, da z žarki ljubezni se igrajo najine oči.

Jaz pa ti obljubo dam, nikoli od tebe šla ne bom. Odpri mi dušo, lažje nama bo.

In nikamor jaz ne grem. In še enkrat in še in še dotikala z rokami tvojega obraza se bom.

Sonce pa smeje se, saj ve, da od tebe jaz ne grem, z zdravilno močjo, greje te. In nikamor jaz ne grem. In še enkrat in še in še, z ustnicami dotikala se tvojih bom.

Ne umikaj obraza, vso poštenje tega sveta, je v tvojih očeh. Zato, dragi fant invalid, ne umikaj obraza, ne umikaj oči, ne umikaj obraza, ne umikaj oči.

1. Sedežna ROHO blazina

višine 5 cm (8 x 8 celic), malo rabljena 200,00 €;

2. Sedežna ROHO blazina

višine 8 cm (9 Š x 8 G celic), malo rabljena 200,00 €;

3. 3 x preobleke za ROHO sedežno blazino

različnih dimenzij (nove), vsaka 25,00 €;

4. Posteljna ROHO blazina višine 8,5 cm (86 cm x 49 cm), nova, 300,00 €;

5. 2 x Piuma posteljni napihljivi antidekubitusni blazini,

malo rabljeni, vsaka 30,00 €;

6. Ročne komande Guido Simpleks, za katere je v Sloveniji zagotovljena

montaža, cena po dogovoru;

7. Aktivni voziček na ročni pogon Kuschall, Champion,

zložljiv (star 5 let, zelo dobro ohranjen), 40 x 40 cm, 1.500,00 €;

8. Aktivni voziček na ročni pogon Meyra ZX1,

(star 11 let, zelo dobro ohranjen), 40 x 40 cm, 700,00 €;

9. Aktivni voziček na ročni pogon Meyra XR,

(star 11 let, zelo dobro ohranjen), 40 x 40 cm, 700,00 €;

Vse info na tel. št. **051 74 53 75** (vsak dan po 16. uri) ali na mail **spela1206@gmail.com**.

PRODAM

1. in 2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



RAZPIS O KORIŠČENJU DOMA V SEMIČU ZA LETO 2024

Objavljamo razpis za počitnikovanje v Domu paraplegikov Semič.

Prijavite se lahko skozi celo leto pisno na naslov Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova ulica 14, 1000 Ljubljana, po elektronski pošti info@zveza-paraplegikov.si, prek on-line prijavi na www.zveza-paraplegikov.si ali telefonsko 01/43-27-138 in 041-653-640. Prispevek za člane ZPS znaša 30,00 € na nočitev za celotno hišo. Za vse ostale je cena najema spodnjih prostorov 100,00 € in 150,00 € za celoten dom na nočitev. Tako za člane kot za vse ostale se obračuna tudi čiščenje v višini 50,00 € na termin ne glede na trajanje termina.

V Dom lahko pridete od 15.00 ure naprej, zapustiti pa ga morate do

14.00 ure. V Domu so dovoljeni hišni ljubljenci, katere je potrebno najaviti vodji letovanja. Zveza vam za vsakega od njih obračuna 5 € na nočitev.

Ko rezervirate želen termin vam po pošti pošljemo napotnico in položnico, slednjo je potrebno plačati do roka, ki je naveden na položnici. V primeru, da ne plačate položnice v navedenem roku, bomo smatrali, da odstopate od svoje prijave in bomo vaš termin koriščenja doma ponudili drugemu interesentu.



IN MEMORIAM VALTERJU MAHNETU

V januarju 2024 nas je za vedno zapustil podpredsednik Društva paraplegikov Istre in Krasa, Valter Mahne.

S tem člankom želimo izraziti globoko spoštovanje in zahvalo. Pišem o našem dragem prijatelju, ki je bil ne le član našega društva, ampak tudi podpredsednik, blagajnik in navdih mnogim med nami.

Valter je bil izjemna osebnost, ki se je kljub svojim fizičnim omejitvam vedno dvigoval nad vsakdanjimi izzivi. Njegova volja, vztrajnost in optimizem so nas vse navdihovali. Bil je življenjski borec, ki nas je učil, da se lahko soočimo z izzivi in premagujemo ovire ne glede na to, kako velike se nam zdijo.

Kot podpredsednik društva je prispeval neprecenljiv delež k razvoju naše skupnosti. Njegovo delo je bilo zaznamovano z odločnostjo in predanostjo, ki sta presegle meje fizičnih omejitev. S svojo strastjo in zavzetostjo je bil gonilna sila pri organizaciji različnih projektov, ki so bogatili življenje vseh nas.

Valter ni bil le član društva, temveč pravi prijatelj vsem nam. Znal je prepoznati stisko ljudi ter jim pomagati. Njegova prisotnost nam je vedno prinašala smeh, modrost in neizmerno toplino. Naučil nas je ceniti drobne trenutke in se veseliti življenja v polnosti, ne glede na okoliščine.

Poslovili smo se od Valterjeve fizične prisotnosti med nami, vendar njegova zapuščina živi dalje.

Spominjali se bomo njegovega nalezljivega smeha, močne volje in nesebičnega prispevka k našemu društvu. Valterjeva prisotnost bo vedno z nami, saj je pustil neizbrisni pečat v naših srcih.

Valter, hvala ti za vse, kar si nam dal. Tvoj duh bo živel naprej v naših spominih in dejanjih. Počivaj v miru. Hvala.

Benjamin Žnidaršič,
predsednik DPIK

Izrečenim sožalnim besedam se pridružuje tudi Zveza paraplegikov Slovenije.



*Veseli s teboj smo živeli,
žalostni, ker te več ni ...
Ostali so živi spomini.
Z nami potuješ vse dni ...*

POSLOVILI SO SE

Šemso NIKOČEVIĆ, DP Gorenjske, rojen 4. 3. 1951

Franc PINTER, DP Podravja, rojen 24. 12. 1953

Boris LUZAR, DP JZ Štajerske, rojen 22. 1. 1955

Tomaž BREGAR, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, rojen 23. 7. 1967

Franc TOMEČ, DP ljubljanske pokrajine, rojen 17. 7. 1962

Slavko JORDAN, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, rojen 21. 12. 1960

Senad ALUKIĆ, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, rojen 25. 8. 1960

Valter MAHNE, DP Istre in Krasa, rojen, 24. 2. 1960

Marko BOLKA, DP Gorenjske, rojen 24. 4. 1952

Anton UČAKAR, DP ljubljanske pokrajine, rojen 22. 2. 1943

Franc NOVAK, DP Gorenjske, rojen 20. 2. 1948

Martina JEREBIČ, DP ljubljanske pokrajine, rojena 21. 10. 1961

Dušan KLAJNŠEK, DP Podravja, rojen 14. 9. 1976

*Je kaj? Je nič Je vse?
Je vetra dih samo,
ki plane čez zemljo
in v vekomaj zamre?
(K. Kovič)*



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), Cebelarsko sekcijo invalidov na vozičkih in drugih invalidov ter za socialno znanostno 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.

Kje in kako lahko oddate obrazec za namenitev dela dohodnine?

1. Obrazec lahko oddate pisno po pošti
Obrazec dopolnite s svojimi podatki in podpisanega pošljite na naš naslov Zveza paraplegikov Slovenije, Štiхова 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:

Ime in priimek

Davčna številka

Naslov bivališča (naselje, ulica, hišna številka)

Pristojni davčni urad, izpostava

Poštna številka in kraj

želim nameniti

1 %

za donacijo

Odstotek

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Kraj in datum

Podpis zavezanca/ke

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

ZAHVALA

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika!

Vsem, ki ste preko različnih donacij naši organizaciji v letu 2023 namenili materialne ali finančne prispevke se Vam najlepše zahvaljujem. Hvala tudi vsem stalnim in občasnim darovalcem, ki ste prispevali prostovoljne prispevke preko položnice, katera spremlja vsako izdajo glasila, ostanite še naprej povezani z nami. Zagotavljam Vam, da smo vse donacije zbrane na ta način smotrno 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.

V tej izdaji glasila Paraplegik vas spremlja tudi priložen obrazec z že plačano poštnino za 1% dohodnine, katera bo porabljena za spodaj navedene projekte!

Vsak državljan Republike Slovenije lahko do 1 % svoje dohodnine nameni tudi Zvezi paraplegikov Slovenije. To lahko storite do 31. decembra 2024. 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 za izdajo slikanice, »Lev Rogi in Krila v srcu« katera bo letos ob 55. letnici Zveze paraplegikov in 45. letnici lokalnih društev izdana in predstavljena na slavnostni Skupščini Zveze 16. aprila v Pacugu.

Zahvala

Posebne socialne programe in dejavnosti ter delovanje Zveze ste v letu 2023 podprli:

- Bauerfeind d. o. o.
- CČN Domžale - Kamnik d. o. o.
- Dobrodelna Katra - Tomaž Habjan
- FIHO
- Fundacija Goran Dragić - Ustanova za pomoč otrokom in mladini
- Gradex - Radosav Matić gradbeništvo in storitve d. o. o.
- Humanitarno društvo Lions klub Konjice
- Javni sklad RS za kulturne dejavnosti
- Kolektor Koling d. o. o.
- Ministrstvo za zdravje
- Nova Ljubljanska banka d. d.
- Ortosana d. o. o.
- RKS območno združenje Škofja Loka
- Športna loterija d. d.
- Thermana d. d.
- U - Invest, družba za investiranje, d. o. o.
- Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije

Vsem se zahvaljujemo za prispevke, s katerimi ste omogočili, da je Zveza uresničila svoje vsakoletne cilje!

ZVEZA PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE



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, ob prihajajočih praznikih želim vesele, življenja polne in Blagoslovljene Velikonočne praznike.

Dane KASTELIC,
Zveza paraplegikov Slovenije

KVIZ ZA RAZVEDRILLO 65

Rešitev kviza iz 171. številke

NIMAM IN NIMAM SREČE ŠE ČE BI NA HRBET PADEL BI SI RAZBIL NOS.

			16	1	15	2	15	3	16	1	12	4	12		
	5	11	15	7	3	15	6	11	15	2	16	8	13	15	
14	16	3	14	9	15	7	6	3	10	15	4	12	3	14	11
18	16	8	7	17	15	3	2	11	15	17	15	1	8	13	15

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

1. Kako se piše pevka Romana?

- A - Kranjčan
- P - Krajnčan
- V - Krančan

2. Katera država ne meji na Bolivijo?

- B - Peru
- L - Paragvaj
- S - Urugvaj

3. Avtor slike Zamorka je:

- T - France Mihelič
- Č - Ivan Grohar
- K - Anton Ažbe

4. Kaj je bila Antigona kralju Ojdipu?

- Š - hčerka
- D - žena
- U - mati

5. Skozi koliko glavnih mest držav teče Donava?

- D - rdeče
- E - rumeno
- I - zeleno

6. Kdo je v gledališču inspicient?

- F - šepetalec
- Z - oblikovalec luči
- U - vodja predstave

7. Kaj je kinoto?

- N - citrus
- I - borilna veščina
- M - samurajev nož

8. Komu podeljujejo Kozinove nagrade?

- Ž - igralcem
- O - skladateljem
- H - slikarjem

9. Od koga so ZDA kupile Aljasko?

- M - od Rusije
- J - od Anglije
- D - od Kanade

10. Kakšne barve je srednji krog v simbolu OI?

- K - modre
- V - rdeče
- L - črne

11. Ob kateri obali leži Grški otok Krf?

- R - ob Albanski
- A - ob Cipru
- S - ob Turški

12. Kaj je bil v starem Egiptu sistrum?

- I - sveto glasbilo
- N - otrok sužnja
- U - nakit

13. S čim povezujemo meandre?

- J - z rekami
- C - s pračlovekom
- P - z botaniko

14. Kaj je Dalmatinska pramenka?

- A - vrsta ovce
- Š - vrsta oljke
- T - posebna steklenica

15. Kdo je avtor skladbe Bolero?

- J - Claude Debussy
- Ž - Wolfgang A. Mozart
- E - Maurice Ravel

16. Koliko stopinj Fahrenheita meri ledišče vode?

- O - minus 273,15
- N - minus 37,78
- V - plus 32

17. Katera je 14. črka arabske abecede?

- D - lej
- Č - sad
- Z - sin

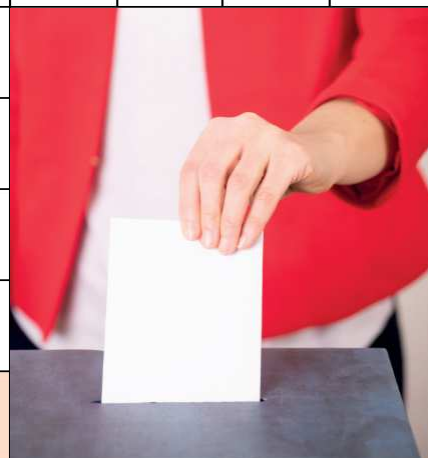
18. Katera je 14. črka arabske abecede?

- D - lej
- Č - sad
- Z - sin

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE



SESTAVIL: BORIS KLEP	LATINSKI PREDLOG	JEZERO NA POLOTOKU KOLA V RUSIJI	FRANCOSKA NIKALNICA	ČEŠKA PRITRDILNICA	STRD, PRODUKT ČEBEL	REKA V ŠPANIJI, PRITOK EBRA
HRVAŠKI NOGOMETNI KLUB						
PREBIVALEC ANTIČNE LJUBLJANE						
POZITIVNA ELEKTRODA						
KREMŽENJE OBRAZA, SPAKOVANJE						
GREGOR NOVAK						
RIBIŠKA DRUŽINA						
ŽELJKO OBRADOVIČ						
RIMSKO 5		CIMA, KLICA, POGANJEK	NASELJE OB CESTI LJUBLJANA - CELJE	DOLGOREPA PAPIGA	PLOD BUKVE HEKTAR	
AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA (OKLAHOMA C.)						
AMERIŠKA IGRALKA - DERN					AVTO OZ. AVSTRIJE SLAVILNA PESEM	VNETJE SKLEPOV, REVMA
SLOVENSKA SMUČARKA - ŠTUHEC					ČEBELI PODOBNA ŽUŽELKA	DRAGO KAVNIK SLOVANSKA BOGINJA LJUBEZNI
RIMSKO 50		SIMBOL ZA KISIK NAGROBNI NAPIS		SLOVENSKI PIANIST -BERTONCEL	DARILO PODATKI, NAVEDBE	MESTO V AVSTRIJI SKUPINA ŽUŽELK
AMERIŠKA ZVEZNA DRŽAVA (CARSON CITY)					ZANOS, EKSTAZA BORIS CAVAZZA	
ŽIVAL PODOBNA ČLOVEKU					RIBJA JUHA RT V LIBIJI	
DRAŽBA, JAVEN RAZPIS						6 ČRKA SLO. ABECEDE NIZOZ. NOGOM- ETAŠ - NATHAN
GRŠKA ČRKA				ANDREJ MLAKAR OZNAKA ZA AKTINIJ	TONA LITER	OLGA AVSEC AVTO OZ. ALBANJE SANDI MUROVEC
OKRAJŠAVA ZA TARO			PRVA ČRKA SLO. ABEC. AVTO OZN. ITALIJE	MAKEDON. IGRALEC - ILIJA RIMSKO 1		
ČASTNIK					NEPOROČEN MOŠKI	



- **ILIOSKI** - Ilija, makedonski gledališki in filmski igralec.
- **IMANDRA** - jezero na polotoku Kola v Rusiji, globoko 67 metrov.
- **LAA** - mesto v Avstriji, na meji s Češko.
- **LAURA** - Dern, ameriška igralka, prejemnica številnih priznanj, vključno z oskarjem.
- **OKLAHOMA** - ameriška zvezna država z glavnim mestom Oklahoma City.
- **TRANS** - polzavestno, hipnozi podobno stanje, ekstaza, zamaknjenost, zanos.

Pravilno geslo pošljite do 1. maja 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 175. številke: ŽELIMO
VAM ČAROBNE PRAZNIKE

**Nagrajenci križanke iz 175. številke
Paraplegika:**

1. Ana Pavšek, Neubergerjeva 21, 1000 Ljubljana
2. Emil Filipič, Podgorska 4, 1330 Kočevje
3. Stojan Rozman, Gubčeva 4, 2380 Slovenj Gradec



**TEČEMO
ZA TISTE,
KI TEGA
NE MOREJO
5. MAJ 2024**

WWW.WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM

PRIJAVI SE

