



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 178/OKTOBER 2024



PARALIMPIJSKE IGRE 2024 - PARIZ
55. HROVATINOV MEMORIAL

TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

KAZALO

4	UVODNE BESEDE	60	DRŽAVNI PRVAK JE RUDI CENTRIH
4	POLETNI ŠPORTNI USPEHI IN PRIPRAVE NA JESENSKE IZZIVE	60	RUDI CENTRIH SVETOVNI PRVAK V ŠPORTNEM RIBOLOVU
5	DELO ZVEZE	61	SLAVONIJA
5	ISKANJE NAJVIŠJE OSEBE NA INVALIDSKEM VOZIČKU	62	MATEJ BRAJKOVIČ OSVOJIL DVE SREBRNI MEDALJI
6	PIKNIK ZA OSEBNE ASISTENTE IN UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE	63	NOVA ŠPORTNA DISCIPLINA – PARABOB
7	MREŽENJE	64	KULTURA
7	GOGO INKLUZIJA V RAZCVETU TUDI V TEM LETU	64	TOKRAT TUDI IZDELKI IZ LESA
13	STROKOVNO	65	MOJ POGLED
13	ZAGOVORNIŠKE NOVIČKE	66	IZ ŽIVLJENJA
15	ZAŠČITA ŽVIŽGAČEV TUDI V ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE	66	TRGATEV V UČNEM VRTU dr. DERGANCA V SEMIČU
16	BOTOKS ZA VEČANJE SEČNEGA MEHURJA IN TOVIAZ ZA ZMANJŠEVANJE TLAKA V MEHURJU	66	DRUŠTVO MOJA POT
17	V SREDIŠČU	67	EU KARTICA UGODNOSTI
17	FRANČEK GORAZD TIRŠEK PARALIMPIJSKI PRVAK	68	DOM PARAPLEGIKOV
18	DELO DRUŠTEV	68	USPEŠEN ZAKLJUČEK REHABILITACIJSKE SEZONE V PACUGU
18	IZ DEŽELE CVIČKA	69	OGLASI, ZAHVALE, V SPOMIN
23	GORENJSKE KAPLJICE	69	NOVA DOBA REHABILITACIJE V OBJEMU 170-LETNE TRADICIJE
29	MORJE, REFOŠK IN PRŠUT	70	ZAHVALA ZA DONACIJE
32	CELJSKI GROFI	70	ZAHVALA
36	KARANTANSKI KNEZI	73	OGLASI
39	LJUBLJANSKI ZMAJI	74	V SPOMIN
43	S PANONSKIH RAVNIC	75	RAZVEDRILLO
49	IZ DOLINE SOČE	75	KVIZ ZA RAZVEDRILLO
54	S TOTEGA EKA	76	KRIŽANKA
56	ŠPORT		
56	V RADOVLJICI USPEŠNO ORGANIZIRALI 55. MEMORIAL PROF. BOJANA HROVATINA		
59	SLOVENIJA OSVOJILA 5. MESTO		

Glasilu 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 Drago Perko
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: Drago Perko

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: SI56 6100 0002 9443 727

Poštnina plačana pri pošti 2102.

Naklada: 1600 izvodov

Glasilu izide štirikrat letno.

ISSN 0351-9163



Glasilu 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.



06 PIKNIK ZA OSEBNE ASISTENTE IN UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Suzana Gradič

Zveza paraplegikov Slovenije je v četrtek, 19. 9. 2024, za vse svoje osebne asistente in uporabnike osebne asistenc organizirala piknik ter praktične delavnice s področja zdravja in zdravega načina življenja.



07 GOGO INKLUZIJA V RAZCVETU TUDI V TEM LETU

Stojan Rozman

Omogočanje vključevanja invalidov in oseb s posebnimi potrebami v planinske dejavnosti ter prispevanje k inkluzivni družbi zrcalita bistvo poslanstva akcije Gibalno ovirani gore osvajajo. Akcija poteka pod okriljem odbora inPlaninec Planinske zveze Slovenije in v sodelovanju z več reprezentativnimi invalidskimi organizacijami: Društvom distrofikov Slovenije, Zvezo paraplegikov Slovenije, Združenjem multiple skleroze Slovenije in Zvezo društev za cerebralno paralizo Slovenije – Sonček.



13 ZAGOVORNIŠKE NOVIČKE

Matej Verbajs

Osebnemu asistentu, ki je družinski član uporabnika osebne asistenc, se dodatek za pomoč in postrežbo ne sme upoštevati pri socialnih transferjih.



17 FRANČEK GORAZD TIRŠEK PARALIMPIJSKI PRVAK

Jože Globokar

Naš parastrelca Franček Gorazd Tiršek – Nani je na paralimpijskih igrah v Parizu v Franciji z izjemnim paralimpijskim rekordom 253,3 kroga, osvojil zlato medaljo. Zadonela je Zdravljica. Bronasto medaljo sta v mešanih dvojicah osvojila lokostrelca Živa Lavrinc in Dejan Fabčič.



56 55 - HROVATINOV MEMORIAL

Drago Perko

V soboto, 14. septembra, je na stadionu v Radovljici potekal 55. memorial prof. Bojana Hrovatina, ki je štel tudi kot 34. državno prvenstvo in 10. mednarodno tekmovanje v atletiki športnikov invalidov – paraplegikov in tetraplegikov. Organizator tekmovanja z bogato tradicijo je bila Zveza paraplegikov Slovenije, soorganizatorja memoriala pa Društvo paraplegikov Gorenjske ter Zveza za šport invalidov Slovenije-Slovenski Paralimpijski komite.



60 RUDI CENTRIH SVETOVNI PRVAK V ŠPORTNEM RIBOLOVU

Lutfi Abdullahu

V Bolgariji je 15. in 16. junija 2024 potekalo svetovno prvenstvo v športnem ribolovu, ki se ga je udeležil tudi slovenski parašportnik – Rudi Centrih.



Krka je sponzor Skupščine zveze paraplegikov Slovenije v Pacugu

Dane Kastelic | Kolumna predsednika

POLETNI ŠPORTNI USPEHI IN PRIPRAVE NA JESENSKE IZZIVE

Spoštovane bralke in bralci glasila slovenskih paraplegikov in tetraplegikov! Pred vami je nova izdaja revije. Verjamem, da so bile počitnice, ki so za nami, navdihujoče, predvsem pa sproščujoče. Prepričan sem, da ste udeleženci obnovitvene rehabilitacije sedaj v boljši kondiciji in pripravljeni na nove jesenske izzive.

V letošnjem poletju so bili v ospredju športni dogodki, ki so nekateri občasno, druge pa bolj zaneseno potegnili pred televizijske zaslone. Najprej nogomet, nato pa olimpijske in paralimpijske igre v Parizu. Slednje so našim parašportnikom prinesle izvrstne rezultate. **Franček Gorazd Tiršek - Nani** je zaokrožil komplet olimpijskih medalj, saj je v streljanju prejel zlato medaljo in postal olimpijski prvak. Lokostrelka **Živa Lavrinc** je v dvojicah skupaj z **Dejanom Fabčičem** osvojila bronasto kolajno, v metu diska pa je **Henrik Plank** osvojil sedmo mesto. Vsem nastopajočim ob tej priložnosti izrekam iskrene čestitke, še posebej pa **Naniju, Živi in Henriku**, saj prihajajo iz naših vrst. HVALA VAM, da ste nas navduševali s svojimi nastopi!



in Radencih, skoraj polovica od teh v Domu paraplegikov Pacug. Odzivi so bili zelo pozitivni, kar boste zagotovo lahko prebrali v rubrikah naših društev. Vsi udeleženci so bili v domu izredno zadovoljni z zdravstvenimi storitvami, z letošnjimi novostmi na področju terapije in s spremljajočim programom. Poleg bazena z morsko vodo jim je bilo nudeno bistveno več kot v ostalih zdraviliščih, kar pa je zelo pomembno za rehabilitacijo in dobro počutje posameznika. Tudi letos smo od sredine maja in do 5. septembra, ko obeležujemo mednarodni dan osveščanja o preprečevanju poškodb in obolenj na hrbtnjači, t. i. World SCI day, z radijskimi in televizijskimi (Zlomljena vrtnica) sporočili (spoti) »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini.« namenili veliko pozornosti preprečevanju poškodb na hrbtnjači. Za naslednje leto pa smo se skupaj z novim vodstvom oddelka za poškodbe in obolenja hrbtnjače v URI-Soča dogovorili, da organiziramo skupni dogodek.

Za nami je tudi 55. Hrovatinov memorial in posledično državno prvenstvo v atletiki, ki je bil organiziran skupaj z DP Gorenjske in Zvezo za šport – Paralimpijskim komitejem v Radovljici. Ob dobri organizaciji in tudi zadovoljivi medijski pokritosti dogodka so se tega največjega tekmovanja za paraplegike in tetraplegike v srednji in jugovzhodni Evropi poleg naših sedmih društev udeležili še kolegi s

Hrvaške, iz Srbije, Bosne in Hercegovine ter Črne gore. Žal so zadnji dan zaradi vremenskih neprilik udeležbo odpovedali kolegi iz Makedonije in s Češke. Vzrok za odsotnost mariborskega in koroškega društva pa organizatorju ni znan.

Ta mesec se po poletnem premoru prvič srečajo organi upravljanja ZPS. Že naslednji mesec pa bodo revizorji zunanje revizijske hiše pričeli s predrevizijskim postopkom o poslovanju ZPS za leto 2024. To je vsako leto zelo obsežen zalogaj za strokovno službo in mene osebno. Konec septembra so sodelavke in sodelavci iz dejavnosti osebne asistencije organizirali izobraževalno srečanje vseh uporabnikov in zaposlenih asistentov. V popoldanskem delu pa tudi zabavno-družabno srečanje z bogatim srečelovom in DJ-em. Dogodka se je na obronku Ljubljane udeležilo ogromno število uporabnikov in asistentov, ki so bili navdušeni nad organizacijo in možnostjo izmenjave izkušenj ter novih spoznanj.

Spoštovane bralke in bralci teh vrstic!

Jesen se nam nezadržno približuje, z njo pa tudi hladnejši in turobni dnevi. Pričakajmo jo z vedrino in nasmehom, saj nam prinaša tudi darove, ki nam jih nudi narava.

Matej Verbajš, pravne in kadrovske zadeve ZPS | Predelave osebnih vozil

ISKANJE NAJVIŠJE OSEBE NA INVALIDSKEM VOZIČKU

Nekateri naši člani, ki uporabljajo večje električne invalidske vozičke, so nas obvestili o težavah, ki jih imajo pri predelavi avtomobilov, da se lahko v njih peljejo kot potniki. Obstoječe predelave, ki jih ponujajo slovenski ponudniki, naj namreč ne bi zadoščale za večje vozičke oziroma za višje člane. Določene rešitve s poglobitvami dna avtomobila naj bi v tujini obstajale tudi za te primere, a naj se pri nas ne bi ponujale. V teh primerih pride v poštev samo nakup kombija, kar pa je bistveno dražje.

Vta namen smo se sprva sestali s podjetjem AMK servis d. o. o., ki se ukvarja s predelavo vozil, kjer so nas opozorili, da proizvajalci vozil izdelujejo vse nižje avtomobile in večje poglobitve pogosto tehnično niso več možne. Prav tako so nas prosili za podatke o največjih širinah in višinah vozičkov, da lahko nato skupaj pregledamo tehnične možnosti in nadalje ukrepamo.

Odločili smo se, da podatke zberemo s pomočjo dveh kratkih spletnih anket – eno med našimi člani in drugo s pomočjo Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije med drugimi invalidi. Spraševali smo, kakšni sta širina in višina vozička skupaj z osebo, ki sedi v njem. Na anketo se je skupaj odzvalo 200 oseb, od tega 116 članov ZPS.

Anketiranci so kot največjo širino navedli 80 cm. Pri največji višini pa so bili rezultati nekoliko nenavadni, saj sta bila najvišja podana podatka kar 180 in 178 cm. Sklepali smo, da je verjetno prišlo do napake pri razumevanju in da so nekateri anketiranci vpisali svojo višino v stoječem položaju in ne v sedečem položaju na vozičku, ki smo jo v tem primeru iskali. Med najvišjimi vozički



Rezultati ankete prikazani v grafu (Foto: Matej Verbajš)

se je sicer največkrat pojavila višina 150 cm.

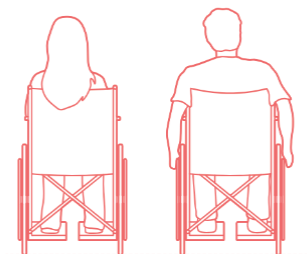
Da bi prišli zadevi do dna, smo akcijo nadaljevali še na omrežju Facebook, in sicer smo objavili, da iščemo najvišjega invalida na invalidskem vozičku. Akcija je bila še dodatno predstavljena na televiziji Planet TV, kjer je bil gost posebne oddaje predsednik ZPS Dane Kastelic. Na podlagi te akcije in dodatnih povpraševanj smo dobili še nekaj dodatnih odzivov, a noben ni presegel višine 150 cm. Imeli smo sicer nekaj primerov, ko so posamezniki zatrjevali, da so v sedečem položaju višji tudi od 150 cm, a nam tega žal na našo prošnjo niso izkazali (npr. s fotografijo ob metru). Zato zaključujemo, da je



Rezultati ankete prikazani v grafu (Foto: Matej Verbajš)

najvišja višina osebe na invalidskem vozičku 150 cm.

Te informacije smo posredovali tudi podjetju za predelavo vozil, da opravijo analizo, ali trenutne na slovenskem trgu dostopne predelave osebnih vozil omogočajo prevoz tako visoke osebe na vozičku. Rezultate še čakamo.



Sedeča višina (Foto: dimensions.com)

Obvestilo

SPREMEMBA TRANSAKCIJSKEGA RAČUNA ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Obveščamo vas, da je Zveza paraplegikov Slovenije z 8. 8. 2024 odprla nov transakcijski račun pri Delavski hranilnici d. d. Ljubljana. Prosimo vas, da v nadaljevanju vsa nakazila izvršujete na spodaj navedeni račun.

TRR: S156 6100 0002 9443 727

Hkrati vas obveščamo, da smo transakcijski račun št.: SI56 0317 0100 1146 571, odprt pri SKB banki, zapril 30. 9. 2024.

Suzana Gradič | Piknik ZPS – OSEBNA ASISTENCA

PIKNIK ZA OSEBNE ASISTENTE IN UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Zveza paraplegikov Slovenije je v četrtek, 19. 9. 2024, za vse svoje osebne asistente in uporabnike osebne asistenc organizirala piknik ter praktične delavnice s področja zdravja in zdravega načina življenja.

»**B**o? Ne bo? Bo? Ne bo?« smo prvo polovico septembra pogledovali v nebo in se vse do zadnjega spraševali, ali bomo dolgo pričakovani piknik lahko realizirali ali ne. Na koncu nam je vreme le bilo naklonjeno in tako smo se 19. 9. 2024 zaposleni na ZPS, osebni asistenti in uporabniki osebne asistenc zbrali na obrobju Ljubljane, da se družimo, poklepetamo in se nenazadnje kaj novega naučimo. Združili smo namreč prijetno s koristnim in poleg piknika organizirali del praktičnega usposabljanja, ki ga v okviru osebne asistenc organiziramo enkrat letno.

Po uvodnem pozdravu predsednika Zveze paraplegikov Slovenije **Daneta Kastelica** in vodje osebne asistenc **Špele Šušteršič** nas je **Žiga Tolič** naučil pravilnega dihanja, skupaj z njim pa smo trenirali uporabo mišic medeničnega dna, trebuha in ramenskega obroča. V nadaljevanju sta nam **Samo Oblak** in **Maša Verčič** iz Društva AED prikazala temeljne postopke oživljanja, udeleženci pa smo imeli priložnost, da se jih s praktičnim primerom še sami

naučimo. V zadnjem sklopu usposabljanja je **Matej Verbajš** predstavil posamezne segmente plačilne liste in novosti, ki se obetajo na področju delovnega prava.

Drugi del druženja je bil namenjen povezovanju, spoznavanju in predvsem sproščnemu druženju med zaposlenimi in uporabniki. Poskrbljeno je bilo tako za pijačo in jedačo kot tudi za prijetno glasbeno vzdušje, ki je katerega posameznika zvalilo celo na plesišče. Zelo obiskan je bil kotichek za masažo, vsi prisotni pa smo sodelovali še na srečelovu, tako da smo domov odšli eni z manjšimi, drugi z večjimi nagradami, zagotovo pa vsi siti, obogateni z novimi oziroma osveženimi informacijami ter z lepimi spomini na skupno druženje. Hvala vsem, da ste se odzvali povabilu in ste skupaj z nami preživeli nekaj dragocenih uric in s tem prispevali k še enemu uspešnemu in nadvse prijetnemu dogodku. Hvala tudi Društvu distrofikov Slovenije, DP jugozahodne Štajerske in DP severne Primorske, da ste našim uporabnikom z organiziranim prevozom omogočili udeležbo.



Ekipa izvajalcev osebne asistenc in strokovne službe Zveze paraplegikov Slovenije (Foto: arhiv ZPS)



Žiga Tolič nas je učil, kako pravilno dihati. (Foto: arhiv ZPS)



Zbrani na varnem pred morebitnim slabim vremenom (Foto: arhiv ZPS)



Zbrane je najprej nagovoril Dane Kastelic, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije. (Foto: arhiv ZPS)



AED rešuje življenja, zato je prav, da obnovimo znanje. (Foto: arhiv ZPS)



Tudi za okrepčilo je bilo lepo poskrbljeno. (Foto: arhiv ZPS)

Stojan Rozman, vodja delovne skupine GOGO I GOGO

GOGO INKLUZIJA V RAZCVETU TUDI V TEM LETU

Omogočanje vključevanja invalidov in oseb s posebnimi potrebami v planinske dejavnosti ter prispevanje k inkluzivni družbi zrcalita bistvo poslanstva akcije Gibalno ovirani gore osvajajo. Akcija poteka pod okriljem odbora inPlaninec Planinske zveze Slovenije in v sodelovanju z več reprezentativnimi invalidskimi organizacijami: Društvom distrofikov Slovenije, Zvezo paraplegikov Slovenije, Združenjem multiple skleroze Slovenije in Zvezo društev za cerebralno paralizo Slovenije – Sonček so. p. Generalni pokrovitelj akcije je Nicehash. Častno pokroviteljstvo nad akcijo je prevzela predsednica Republike Slovenije, dr. Nataša Pirc Musar. Akcija je bila prvič izvedena leta 2019, njen obisk in odzivi ljudi pa so vsako leto večji in iskriivi, kar potrjuje dejstvo, da dosega svoj namen, da je prijazna ljudem in da je z njo smiselno nadaljevati.

Vodja odbora inPlaninec **Jurček Nowakk** in vodja delovne skupine GOGO **Stojan Rozman** ter ostali člani delovne skupine GOGO so tudi za leto 2024 skrbno dorekli in potrdili cilje pohodov, ki so ponujali možnost raznolike in široke udeležbe obiska gibalno oviranih inPlanincev med aprilom in novembrom 2024. Cilji so izbrani na način, da omogočajo udeležbo tistim najtežje gibalno oviranim invalidom s specialnimi tehničnimi pripomočki in so hkrati mamljivi tudi za lažje gibalno ovirane, ki jim je izziv samostojno premagovanje vznožij lažjih vzpetin. Prav tako je močno izražena socialna komponenta pohodov. Cilji GOGO pohodov so raznoliki in razpršeni širom Slovenije ter se pogosto bodisi povezujejo in prepletajo z drugimi dogodki, med njimi s Parafestivalom Soča, bodisi z drugimi akcijami, ki jih organizira odbor inPlaninec (npr. akcije Nevrorazlični, Odločen korak, inPlaninci z okvaro sluha, dolgotrajno bolni inPlaninci). To ponuja možnost spletnja novih poznanstev ter učinkovite inkluzije med inPlaninci in ostalimi prisotnimi. Za tekočo izvedbo pohodov je tudi v letu 2024 nujna in dobrodošla pomoč prostovoljcev, korist pa obojestranska. Če so močne roke in noge prostovoljcev vzpodbuda za varno in učinkovito doseganje ciljev GOGO pohodnikov, pa predstavljajo pohodi tudi za prostovoljce edinstveno izkušnjo povezovanja prijetnega s koristnim. Akcijo podpirajo številni parašportniki

in ambasadorji, ki jih bodo udeleženci imeli možnost srečati in spoznati ob udeležbi prenekaterih pohodov, člani delovne skupine s Stojanom Rozmanom na čelu pa se bodo še naprej trudili, da se pohodi izvedejo tekoče, varno, da inPlanince pričaka na cilju tudi kakšno presenečenje, predvsem pa, da odhajajo s pohodov z nasmejanimi obrazi, lepimi spomini in željo po vračanju.

Tekom leta smo poskrbeli za dopolnitev naših pripomočkov in s tem naredili za koga še dostopnejši, lažji in prijetnejši pohod. Vsekakor smo vas popeljali v lepe in zanimive kraje, v prekrasno naravo z zanimivimi ljudmi. Vljudno vabljeni, da se nam (zopet) pridružite pri tkanju prelepe zgodbe o razvoju inkluzije in odlični prostočasni dejavnosti – gorništvu.

Gremo »Skupaj v hribe!«. **Tiskovna konferenca**

Odbor Planinske zveze Slovenije za planinstvo invalidov in oseb s posebnimi potrebami – **Odbor inPlaninec** – je v sredo, 10. aprila, v prostorih Izobraževalnega centra Emil Frey Slovenija v Ljubljani predstavil svoje načrte za leto 2024.

«Število pohodnikov invalidov in prostovoljcev, ki jih spremljajo in skrbijo za njihov varen korak, je iz leta v leto večje. Zato na vsakem od letošnjih pohodov pričakujemo povprečno več kot 120 inPlanincev,» je pojasnil **Jurček Nowakk**, vodja Odbora inPlaninec Planinske zveze Slovenije.

Prisotne so nagovorili še: **Rasto Oderlap**, direktor družbe Autocommerce d. o. o., članice



Tiskovno konferenco sta odlično vodila slep – Sebastjan Kamenik in gluh – Aleš Peperko. (Foto: arhiv GOGO)

skupine Emil Frey, zaposleni kot prostovoljci, generalni sekretar Društva distrofikov Slovenije **Iztok Mrak**, vodja tečaja športnega plezanja **Janez Toni**, ambasadorica **Urška Vučak Markež**, predstavnik Zveze za šport invalidov **Damijan Lazar**, predsednik komisije za Evropske pešpoti v Sloveniji **Jože Prah**, predsednik Planinske zveze Slovenije **Jože Rovnan**. Prebrani sta bili pismi generalnega sponzorja akcije GOGO 2024 **NiceHash** in sponzorja akcije Odločen korak, **Lek** – član skupine Sandoz, zapel je duo **SIMI**.

GOGO pohod na Obali

Letošnje leto pohodov smo začeli na Obali, da so se naša zaspana pljuča zaradi morskega zraka lahko razprla in zadihala. Akcija GOGO – Gibalno ovirani gore osvajajo je ena od akcij odbora inPlaninec, zato je bilo kar nekaj pohodov z istim ciljem. Letošnji prvi je potekal na izredno toplo in sončno nedeljo, 14. aprila, od gasilskega doma v Hrvatinih do Centra Sonček Elerji, kjer so nas prijazno pogostili. Po nagovorih in počitku je sledila vrnitev. Zahvaljujemo se, da nas je prišel pozdravit dr. **Danijel Starman** iz urada župana Občine Ankaran. Nezahteven, kratek sprehod je predstavljal idealen izziv za preizkus moči in vzdržljivosti, stanja baterij ob začetku sezone, pustil pa nam je nekaj tudi za oči, dušo in prijetne vonjave. Vseprisotno sodelovanje, inkluzija in povezanost med inPlaninci se je znova odražala na terenu. To je bilo še posebej moč zaznati ob pojavu, ki se ni zgodil prvič, ko sta dva slepa pohodnika na poti nazaj pomagala potiskati invalidski voziček gibalno oviranemu pohodniku.

Inkluzijski pohodi Skupaj v hribe nas vedno znova privabijo, ker nam prinašajo srečo, nas povezujejo z naravo in ljudmi ter nas spodbujajo k premagovanju ovir – največkrat tistih, ob katerih sami sebe spotikamo. To so vrednote, ki jih delimo tudi v skupnosti inPlanincev in akciji Gibalno ovirani gore osvajajo, ki je tokrat dosegla najštevilčnejšo udeležbo: 67 gibalno oviranih, 27 prostovoljcev in



Nezahteven, kratek sprehod je predstavljal idealen izziv za preizkus moči in vzdržljivosti. (Foto: arhiv GOGO)

49 spremljevalcev. Po drugi poti so šli pohodniki iz Ankarana ter odtisnili nov žig Evropske pešpoti, tokrat E12. Vseh pohodnikov je bilo 185.

Mladi so bili v ospredju, saj je potekal Evropski teden mladih. Prostovoljci v mednarodni zasedbi so povedali: "Dan kot današnji mi da nov smisel v vsakdanjiku, ko lahko živimo vrednote in današnja je solidarnost."

Že drugi letošnji GOGO pohod ob meji

Letošnje leto GOGO pohodov, ki se je začelo na Obali ob meji z Italijo, se je z naslednjim pohodom ob meji tudi nadaljevalo, le da tokrat na vzhodu, kjer razgibana pokrajina Goriškega meji z Madžarsko, in sicer v občini

Šalovci. Tu so se v soboto, 11. maja, naša že razprta pljuča nadihala čistega zraka od opojnega listnatega gozda, pokošenih travnikov, travniških rož in zorane zemlje. Stotnija pohodnikov se je zbrala pri krasno obnovljeni Domanjševski domačiji, ki je etnografska hiša in ima še prostor za izvedbo dogodkov ter celo možnost nočitve.

Pot nas je vodila po asfaltni cesti vzdolž lepot Krajskega parka Goričko – naselij značilnih hiš, kmetij, travnikov, njiv in skozi gozdove do Šalovcev. Kolona je bila zopet dolga, pestro različna. Bistvo pa so predstavljali obrazi te množice, veseli, sodelujoči, solidarni, spodbujajoči ... polni zgodb, šal, tudi pesem nas je



Stotnija pohodnikov se je zbrala pri krasno obnovljeni Domanjševski domačiji. (Foto: arhiv GOGO)



Kolona je bila zopet dolga, pestro različna. (Foto: arhiv GOGO)

spremljala. Glavna osredotočenost na inkluzijo je prinesla neverjetno vzdušje, saj so se ljudje združili, da bi podprli drug drugega na poti. Tako so v premagovanju spustov in vzponov, kot že tolikokrat v vseh letih, ponovno združila moč gibalno oviran in slep pohodnik. Na poti smo pozdravljali, bili pozdravljeni, nagovorjeni, pohvaljeni – kot je rekla prostovoljka iz Turčije, da smo v Sloveniji topli in prijazni ljudje ter veliki ljubitelji gora. Tudi zato smo pobirali smeti ob poti. Na kosilu in v kratkem kulturnem programu, ki ga je pripravila in vodila naša neutrudna **Nataša Privošnik**, so se nam pridružili pohodniki drugih akcij, ki jim je bil to že drugi dan tridnevnega pohoda po pešpoteh Prekmurja in Goriškega. Tokratni poseben dodatek v programu – primerno Tednom vseživljenskega učenja – je bila predstavitev vaj za pripravo na pohod, za sprostitev na in po pohodu s strani kineziologa. Verjetno se je komu zdelo, da se pot vleče, a je bila vrnitev na izhodišče za nekatere vseeno doživljaj. Kar nekaj pohodnikov pa se je nato prelevilo še v izletnike in odšlo na energetske točke pri Bukovniškem jezeru, ogled tropskega vrta in orhidej, stare cimprače ali »bele golobice« v Bogojini. Lepote in pestrost Slovenije so nam v ponos, a pravo vrednost predstavljajo ljudje, ki so duša te dežele.



Sprehodili smo se skozi Komendsko Dobravo in uživali v lepih razgledih in svežem zraku in miru. (Foto: arhiv GOGO)

Vseslovenski inkluzijski pohod – VIP

Vsako leto enkrat želimo še bolj »odprto« in še bolj splošno prepoznavno obeležiti inkluzijo – vključevanje, združevanje ranljivih skupin prebivalstva z in v družbo. VIP ni samo za pomembne, je za vse! Smisel inkluzijskih pohodov Skupaj v hribe je namreč, da inPlanincem priporočamo ter omogočamo aktiven življenjski slog in čim več telesne dejavnosti. Spodbujamo jih, naj se podajo v naravo in družbo, novim dogodivščinam naproti. Pohodi povezujejo invalidske in humanitarne organizacije, krepijo solidarnost,

medgeneracijsko sodelovanje in prostovoljstvo ter promovirajo skrb za naravo.

Letos smo za kraj zbrali splošno dostopen **Planinski dom Komenda**, ki se nahaja na obrobju istoimenskega kraja. Pohod smo izvedli v četrtek, 6. junija 2024. Preden smo se odpravili na pot, smo dobili svoje spremljevalce, prostovoljce. Pohod je imel tudi noto družbene odgovornosti. Veseli smo bili, da so zaposleni **Autocommerca** in **Star Importa**, oba člana skupine **Emil Frey**, poskrbeli za spremstvo in varen korak. Prav tako je bil pohod večgeneracijski. Z nami so bili tudi



Med pohodniki, ki so jih na vseh poteh vodili planinci Planinskega društva Slovenska Bistrica, so bili še slepi in slabovidni, nevrorazlični, inPlaninci z okvaro sluha, dolgotrajno bolni in prostovoljci. (Foto: arhiv GOGO)

malčki iz **vrtca Krtek Ihan**. Verjetno najbolj veseli družbe in dogajanja pa so bili varovanci iz **centra IRIS, CUDV Draga Ig in Škofljice**. Sprehodili smo se skozi Komendsko Dobravo in uživali v lepih razgledih in svežem zraku in miru, ki ga ponuja narava. Pot vodi mimo številnih travnikov in skozi gozd, kjer smo videli različne vrste dreves in cvetic. Ta del poti je prav tako slikovit in ponuja razgled na okoliške hribe in doline. Na poti je bilo veliko pogobljenih, a tudi sproščujočih pogovorov z otroki in prostovoljci ter veliko smeha. Na Cerkljanski Dobravi smo imeli kratek kulturni program. Zbrane je posebno veselilo druženje z ambasadorjema akcije GOGO, legendarnima zakoncema Štremfelj. Po vrnitvi v Planinski dom Komenda smo se hladili, okrepčali in veselo družili. Hvala, **Planinsko društvo Komenda**. Pohod je bil eden izmed dogodkov kampanje TVU – Tedni vseživljenjskega učenja. In kaj smo se naučili? Da lahko skupaj ustvarimo nepozabno vzdušje, da ko imamo nalogo, dobimo tudi moč, da jo izpeljemo, da so koraki, ki jih naredimo skupaj, lažji.

Sv. Trije kralji

Odbor inPlaninec in Planinsko društvo Slovenska Bistrica sta za inkluzijski pohod Skupaj v hribe do planinskega doma na Treh kraljih, v soboto, 22. junija, pripravila tri poti za različne okuse, stopnjo pripravljenosti in zmožnosti. Naš GOGO pohod se je

začel pod Osankarico na parkirišču, pot nas je 4,5 km peljala po dobro utrjeni makadamski gozdni cesti. Ogleдали smo si **Interpretacijski center Trije kralji**, ki je del Regijskega parka Pohorje. Center uporablja sodobna interpretacijska sredstva za spoznavanje narave na območju Natura 2000 Pohorje. Izvedeli smo, kdo so trije kralji: gozd, voda in kamen. Ob planinskem domu smo se sprehodili po taktilni poti, ki ponuja edinstveno senzorno izkušnjo zaznavanja različnih podlag, ki jih pričarajo naravni materiali različnih tekstur. Za veselo vzdušje in plesne takte je poskrbel Duo Simi, potekal je tudi spremljevalni program z noto dostopnosti, npr. pastirske igre, ki so jih pripravili člani **PD Slovenska Bistrica**. Najbolj pa je »zažigala« **Urška Vučak Markež**, ki je motivirala vsakega, da sodeluje po svojih zmožnostih. Pozdravili so nas predsednica Planinskega društva Slovenska Bistrica, **Barbara Frešer**, **Žarko Furman**, predsednik Sveta invalidov občine Slovenska Bistrica in predsednik Društva invalidov Črešnjevca **Anton Kolar**. Pohod je imel tako dobrodelno kot moralno podporno noto. Zbirali smo prostovoljne prispevke za izgradnjo oz. dokončanje planinskega doma na Treh kraljih.

Dan slovenskih planincev

Pohod gibalno oviranih je v soboto, 15. junija, morda štel za enega manj zahtevnih, v kolikor ne bi presenetil z

nepozabnim dogajanjem ob dnevu slovenskih planincev v Črni na Koroškem!

InPlaninci smo obiskali Koroško in z zborom ob 9.30 izpred stadiona v Črni na Koroškem krenili na pot po treh različnih poteh. Lažja pot, primerna tudi za gibalno ovirane, je inPlanince vodila proti naravnemu parku Bistra. Jutro je bilo čudovito sončno in že na začetku se je odprl razgled do Obistovih skal in na Olimplineja – najdaljši spust po jeklenici v Sloveniji. Na celotni poti pa smo videli tudi posledice poplav. Sprehodili in zvozili smo pot skozi Pristavo – tu je morda kdo pomislil na **Tino Maze**, potem pa jih je pričakal premični most čez reko Mežo. Prečkali so zelene travnike, zatem so jih obdali gozd, čudovita narava, dolina z žuborečim potočkom, ki ob vročem dnevu blagodejno odseva svežino, in hkrati ceste v popravilu, struge rek v izgradnji, nasipi peska in pogled na začetni plaz v daljavi. Skozi vse to so se podali inPlaninci, da so prišli do cilja – energijskega parka Bistra. Tam jih je pričakala tabla, na kateri je pisalo: »V današnjem prehitrem ritmu življenja velikokrat iščemo svoj mir oz. kotiček, kjer se bomo umirili in sprostili. Najlažje ga najdemo v naravi, od koder izviramo.« Predstavljene so bile tudi divje rastoče zdravilne rastline, kot so navadni rman, polajeva materina dušica, gosji petoprstnik, navadna plahčica, o čemer so si lahko udeleženci več prebrali. Na cilju jih je pozdravil tudi naj prostovoljec leta



»V današnjem prehitrem ritmu življenja velikokrat iščemo svoj mir oz. kotiček, kjer se bomo umirili in sprostili. Najlažje ga najdemo v naravi, od koder izviramo.« (Foto: arhiv GOGO)

2023 **Gvido Jančar** in povedal več o Črni na Koroškem, ki je obdana s številnimi vršaci od Olševe, Raduhe, Pece in Uršlje gore, zato ni čudno, da je Koroška priljubljen cilj za pohodništvo.

Sledila je pot nazaj, s pogledom na spuščajoče se po jeklenici in na smučišče, po katerem so se včasih podili olimpijci **Drago in Danilo Pudgar, Katjuša Pušnik, Mitja Kunc, Nataša Lačen, Aleš Gorza in Tina Maze**.

Drugi del pa je zaznamovalo dogajanje ob dnevu slovenskih planincev v Črni na Koroškem. Številni pohodi, ki so se tisti dan odvijali, so se sklenili na skupnem prizorišču, kjer je slepi par Duo Simi popestril dogajanje s svojim petjem še pred uradnim začetkom ter dvignil vzdušje na nivo veselega razpoloženja. Številne stojnice so inPlanincem popestrile dan. Okušali so lahko jedi »koroške košte«, izvedeli več o klekljanju, medenih izdelkih, se ozavestili o sladkorni bolezni, kupili knjige, planinske karte in majico, ki jih bo spominjala na pohod. Delitev znanja in izkušenj pa je potekala obojestransko. InPlaninci se niso le navduševali nad stojnicami, ampak so tudi sami postavili svojo, preko katere so ozaveščali ljudi. Na voljo so bili tudi pripomočki, s katerimi so približali življenje inPlanincev tistim, ki so se pri njih ustavili in jim namenili trenutek. Na ogled so bile igralne karte, merilni trak in šah za slepe, ojačan invalidski voziček z enojnimi ali dvojnimi off road gumami, trakovi za vlečenje/zaviranje, smučke za invalidski voziček, ki omogočajo, da se gibalno ovirani lažje in varno udeležijo pohodov, in podobni pripomočki.

InPlaninci so še pričakali uradni del, ki se je začel okoli 14. ure, ko je prizorišče napolnil zbor praporščakov. Sledili so govori županje, predstavnikov planinskih zvez in številnih drugih ter razglasitev naj planinske poti. V popoldanskih urah so se počasi začeli odpravljati nazaj proti svojim domovom širom Slovenije. Večkrat se je slišalo iz različnih koncev v različnih variacijah: »Koroška je daleč, vendar jo je vredno spoznati.«



Gibalno ovirani so se v dolgi koloni sprehodili po 3 km dolgi kolesarski poti ob Soči iz kraja Modrej do sotočja pri Tolminu. (Foto: arhiv GOGO)

Parafestival – Vključujem

Četrti Parafestival s sloganom Vključujem se je zgodil v soboto, 29. junija. Večdnevne športno-rekreativne prireditve Soča Outdoor festivala, s centrom na sotočju Tolminke in Soče pri Tolminu, so tja zvabile mnoge športnike in rekreativce z vsega sveta. Ravno ta pestrost in preplet prireditev je sloganu Parafestivala dala veljavo in pomen. Pohodnikom sta bili na razpolago dve različni poti. Tisto bolj planinsko in dolgo so prešli slepi, gluhi in nevroz različni invalidi s spremstvom. Gibalno ovirani iz akcije GOGO in slabše pripravljene pohodniki z različnimi oviranostmi pa smo se v dolgi koloni sprehodili po 3 km dolgi kolesarski poti ob Soči iz kraja Modrej do sotočja pri Tolminu. Po poti smo pobirali smeti, bidone polnili z dobro vodo iz pip, pospravili za sabo vse v duhu celostnega dogajanja – okoljevarstveno. Na prizorišču smo se po želji preizkusili v lokostrelstvu, se popeljali s kanujem, supom ali po brzicah z raftom – to smo izvedli ob pomoči Soča Base Campa, v paraplezanju in si ogledali mnoge stojnice ali preprosto šli na potep. Pogumni pa so celo zaplavali. Namen dogodka je bila promocija: vključevanja, gibanja in dostopnosti. Zelo nas veseli, da se takšne prireditve udeležijo družine, saj lahko doživijo naravo in skupaj izvajajo

aktivnosti. Prijetno druženje na lepi lokaciji ob Soči, v prekrasnem poletnem vremenu = tortica z jagodo na vrhu. Hvala za Leone!

Soorganizatorji Parafestivala 2024 so: **Zveza Sonček, PZS – odbor inPlaninec, Planinsko društvo Tolmin, Občina Tolmin, Društvo Sožitje Tolmin, Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite in VDC Tolmin.**

Projekt inPlaninec je dobil priznanje za posebne dosežke

Projekt inPlaninci po Slovenski planinski poti je dobil priznanje za posebne dosežke, ki ga v okviru natečaja Naj prostovoljec leta 2023 podeljuje Mladinski svet Slovenije. Projekt je prejel priznanje zaradi celostnega namena in ustvarjanja vključujočega okolja, ki posameznikom z ovirami ter posebnimi potrebami omogoča enakovredno sodelovanje v planinskih dejavnostih. Poleg uspešnih pohodov je projekt doprinesel tudi k razumevanju pomena vključevanja in gibanja, so zapisali v obrazložitvi.

V odboru inPlaninec, v katerem je tudi akcija Gibalno ovirani gore osvajajo – GOGO, poudarjajo, da skupnost inPlaninec združuje ljudi vseh starosti in sposobnosti ter spodbuja



Skupnost inPlaninec združuje ljudi vseh starosti in sposobnosti ter spodbuja prostovoljstvo, pohodništvo, plezanje in druge oblike aktivnosti v gorah. (Foto: arhiv GOGO)

prostovoljstvo, pohodništvo, plezanje in druge oblike aktivnosti v gorah. Cilj je omogočiti vsem posameznikom, ne glede na njihove osebne okoliščine, dostop do gora, kjer lahko uživajo v druženju, telesni dejavnosti in naravi. Pojem inPlaninec zajema invalide, osebe s posebnimi potrebami in neinvalide, od najmlajših do poznih let. Vsi skupaj tvorijo skupnost inPlaninec. Posamezni inPlaninec pa lahko deluje v različnih vlogah: kot prostovoljec, spremljevalec, pohodnik, planinec, plezalec. Projekt je bil v celoti izpeljan s prostovoljskim delom. Prostovoljci in prostovoljke so bili vključeni v vse faze projekta. Poudariti je potrebno, da so bili prostovoljci tudi invalidi/OPP, ki so doprinesli tako v fazi načrtovanja kot pri izvedbi projekta in so, ko je bilo to možno, nudili podporo na pohodu. Priznanje projektu so podelili 9. septembra 2024 na zaključni prireditvi natečaja Prostovoljec leta 2023 na Brdu pri Kranju. Mladinski svet Slovenije je že dvaindvajsetič podelil priznanja v natečaju in pripravil zaključno slovesnost, ki jo je gostila predsednica RS, dr. **Nataša Pirc Musar**. Podelitev je povezoval **Toni Cahunek**, za glasbeno popestritev pa je poskrbel a capella skupina Bassless.

Koča pri Jelenovem studencu
Koča pri Jelenovem studencu se nahaja jugozahodno od Kočevja na

pobočjih gozdnate Stojne. Ime je dobila po bližnjem Jelenovem studencu, ki ne presahne niti v vročih poletnih dneh. Je priljubljena izletniška točka, lahko pa je le izhodišče za bližnje ture na Mestni vrh (1034 m), grad Fridrihštajn, Livoldski vrh ali pa le sprehod do bližnje Ledene jame na Stojni. V tednu mobilnosti se je Odbor inPlaninec odločil, da bomo pot proti koči na Jelenovem studencu v

soboto, 14. septembra, opravili po dveh poteh. Prva skupina, v katero so se vključili pohodniško bolj pripravljeni člani, je startala v Kočevju in se je odpravila mimo gradu Fridrihštajn do kočice. Druga skupina, ki so jo sestavljali pohodniki z invalidskimi vozički in manj pripravljeni pohodniki, se je podala od križišča cest za grad in kočico po gozdni in makadamski poti, dolgi 4 kilometre. Dež izpred dveh dni je poškodoval cesto, zato se pohoda niso mogli udeležiti pohodniki z električnimi vozički. Razmočen teren so pohodniki premagali s pomočjo neutrudnih prostovoljcev v mednarodni zasedbi. Vztrajnost in skupna moč sta nas pripeljali do cilja, ne glede na ovire! Zahvaljujemo se Planinskemu društvu Kočevje za odlično vodenje na pohodu, topel sprejem in slastno pogostitev. Hvala, počutili smo se resnično sprejete v vaši prijetni, udobni in topli koči. Družba je bila vesela in radoživa zaradi novega opravljenega planinskega podviga. Zaradi slabega vremena sta odpadla dva pohoda: na Završki stolp in Pečke, pred nami pa so še trije: 5. oktobra na Gore, 12. oktobra po Dragi na Igu in 16. novembra na Lisco.



Razmočen teren so pohodniki premagali s pomočjo neutrudnih prostovoljcev. (Foto: arhiv GOGO)

Matej Verbajš, pravne in kadrovske zadeve ZPS | Zakonodaja in pravice

ZAGOVORNIŠKE NOVIČKE

Osebnemu asistentu, ki je družinski član uporabnika osebne asistencije, se dodatek za pomoč in postrežbo ne sme upoštevati pri socialnih transferjih.

Tokrat predstavljamo primer iz prakse, ki lahko pride prav tudi komu od drugih članov in uporabnikov. Naš uporabnik osebne asistencije ima osebnega asistenta, ki je njegov družinski član (zakonski partner), uporabnik pa od ZPIZ prejema dodatek za pomoč in postrežbo (DPP). Družina uporabnika je pri CSD zaprosila za socialne transferje (otroški dodatek, subvencija vrtca itd.), pri čemer je CSD osebnemu asistentu (torej družinskemu članu uporabnika osebne asistencije) kot dohodek upošteval tudi polovico DPP, ki ga sicer prejema uporabnik.

Uporabnik se je glede tega obrnil na ZPS, zato smo zadevo preučili, saj takšno upoštevanje DPP ni običajna praksa. Ugotovili smo, da se je CSD pri tem oprl na 12. člen *Zakona o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev*, ki med drugim poenostavljeno rečeno določa, da se med dohodke pri odobritvi socialnih transferjev upošteva tudi polovica sredstev za nego in pomoč, ki jih prejme oseba, za katero skrbi druga oseba, ki se prav

tako upošteva pri cenzusu. Gre torej za nekakšen fiktiven prihodek, ki se upošteva, saj se predvideva, da prejemnik DPP tega vsaj polovico nameni osebi, ki skrbi za njega. Pri cenzusu za socialne transferje se upoštevajo dohodki celotne družine in torej v takšnem primeru dohodki prosilca (uporabnika) kot tudi vseh njegovih družinskih članov. In če je družinski član oseba, ki skrbi za prosilca, potem je po stališču CSD potrebno (fiktivno) upoštevati tudi polovico DPP.

Takšno tolmačenje zakona se nam je zdelo sporno iz več razlogov. Kot prvo, je v tem primeru družinski član zaposlen v ZPS in prejema plačo in ga torej uporabnik za izvajanje osebne asistencije ne plačuje. Kot drugo, uporabnik polovico DPP že po zakonu plačuje izvajalcu osebne asistencije in ne osebnemu asistentu. In kot tretje, takšno stališče v slabši položaj postavlja vse uporabnike osebne asistencije in vse osebne asistente, ki so njihovi družinski člani – zgolj njim bi se polovica DPP upoštevala pri socialnih transferjih. Drugim osebnim

asistentom, ki delo opravljajo za uporabnike, ki niso njihovi družinski člani, pa seveda ne (saj se v tem primeru ne presoja njegovega skupnega premoženjskega položaja).

Za pojasnila smo se že leta 2023 obrnili na Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) in navedli zgoraj navedene argumente. Ker nam MDDSZ kljub dveh urgencam ni odgovoril, smo podali prijavo k Varuhu človekovih pravic in na Inšpektorat za javno upravo. MDDSZ je kot državni organ namreč dolžan podajati pojasnila s področja svojega delovanja, ignoriranje tovrstnih vprašanj pa pomeni tudi kršitev načela dobrega upravljanja.

Odgovor smo nato le prejeli, in sicer po cca 10 mesecih, v katerem je MDDSZ pritrdil našemu razmišljanju, da se v tem primeru DPP (oz. polovica DPP) ne sme upoštevati pri uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Navedlo je, da se DPP v celoti ne upošteva kot dohodek osebnega asistenta ne glede na to, ali je osebni asistent družinski član prosilca za socialne transferje ali ne.

Člane in uporabnike osebne asistencije, ki prejimate DPP in ki imate za osebnega asistenta družinskega člana, ki živi z vami v skupnem gospodinjstvu, zato pozivamo, da preverijo svoje (praviloma letne) odločbe o socialnih transferjih. Posebej preverite, kaj je CSD upošteval kot dohodek družinskega člana, ki je osebni asistent – ali se morda fiktivno upošteva tudi polovica DPP. Če da, predlagamo, da se čim prej obrnete na pristojni CSD, da se vam to pri izdaji naslednje odločbe ne upošteva več.

V konkretnem primeru žal ni šlo tako gladko. Uporabnik osebne asistencije je o mnenju MDDSZ, da se DPP ne sme upoštevati, obvestil CSD, a ga ta pri



Osebnemu asistentu, ki je družinski član uporabnika osebne asistencije, se dodatek za pomoč in postrežbo ne sme upoštevati pri socialnih transferjih. (Foto: invacare.eu.com)

izdaji letošnje odločbe o socialnih transferjih ni upošteval. Na CSD smo se s pooblastilom uporabnika obrnili tudi mi in dobili pojasnilo, da mnenja MDDSZ ne bodo upoštevali, ker je »samo mnenje«. Glede na to, da je MDDSZ pritožbeni organ nad CSD, nam takšno ravnanje ni razumno. Uporabniku smo zato pomagali pri pripravi pritožbe in pričakujemo, da bo MDDSZ pri odločanju sledil lastnemu mnenju, ki smo ga dobili, in odločil v prid uporabniku.

Pobuda bencinskim črpalkam za večjo dostopnost

Predsednik ZPS **Dane Kastelic** je že pred meseci opozoril podjetje *MOL & INA d. o. o.*, ki v Sloveniji prodaja goriva, na neustrezna obvestila za invalide na njihovih bencinskih servisih. Obvestila morajo namreč biti na ustreznem mestu in ustreznega barvnega kontrasta, da voznik invalid dobi informacijo, kam lahko pokliče za pomoč pri točenju goriva. Podjetje nam je odgovorilo, da bo zadevo uredilo, a ker odgovora ni bilo, smo o tem obvestili še **Zagovornika načela enakosti**, ki je posredoval pri podjetju. Slednje je nato obljubilo, da bo bencinske servise ustrezno

opremilo z informacijami, kar smo zaznali tudi v praksi.

To priložnost smo izkoristili, da smo v mesecu maju podjetjema MOL in Petrol, ki sta v Sloveniji največja prodajalca goriva, posredovali pobudo, kako celostno urediti dostopnost svojih bencinskih črpalk za invalide. Predlagali smo, da naj to zajema med drugim tudi:

- Da je vsak agregat na bencinskem servisu opremljen z informacijami, kam lahko voznik invalid pokliče za pomoč pri točenju goriva; nalepka ali tabla mora biti na mestu, ki je viden iz vozila in biti zadostno velika in ustreznega barvnega kontrasta.
- Dostop do sanitarij mora biti brez ovir, kar pomeni brez stopnic, pot mora biti ustrezne širine, še posebej v primeru ovinkov, vrata od sanitarij ne smejo biti pretežka, površina in razporeditev sanitarij in umivalnika morata biti ustrezna za osebo na invalidskem vozičku (s pomočjo našega arhitekta smo podali natančne mere in tehnična navodila za zagotovitev minimalne dostopnosti).
- Če se sanitarije zaklepajo, naj se zagotovi dostop s t. i. EURO ključem, pri čemer smo se s ponudnikom teh ključev ločeno dogovorili za poseben

popust do konca leta za bencinske črpalke, da bi se jih za to odločilo čim več.

– Da je tudi trgovinski del bencinskega servisa ustrezno prilagojen, kar pomeni predvsem brez stopnic, ustrezne širine med policami, dovolj nizko sprejemno okence (tudi tukaj smo podali natančna tehnična navodila).

– Da so dostopni tudi aparati na bencinskem servisu, kot so kavomati in bankomati, to je, da so dovolj nizki in nameščeni brez ovir v predelu kolen.

Obe podjetji sta nam sporočili, da bosta pobudi preučili. S strani podjetja MOL & INA smo prejeli naknadno še dodatna pojasnila, da že letos načrtujejo določene nove rekonstrukcije na bencinskih servisih, pri katerih bodo upoštevali tudi dostopnost do blagajn ter produktov in storitev na servisih za vse stranke, ne glede na njihove morebitne gibalne omejitve ter da bodo na lokacijah, kjer je prostora dovolj, zagotovili neoviran dostop do sanitarnih prostorov.

Zanima nas, kakšne so vaše izkušnje? Če ste opazili pozitivno spremembo ali imate slabo izkušnjo (npr. neustrezne informacije, nedostopnost sanitarij ali trgovinskega dela bencinske črpalke), nam to sporočite, da preučimo in po potrebi posredujemo dalje. V sporočilu navedite vaše ugotovitve in priložite tudi fotografijo, da si bomo situacijo lažje predstavljali. Pišite nam na: info@zveza-paraplegikov.si



Primerno označene informacije za klic (Foto: dolenjskilist.svet24.si)



Matej Verbajš, pravne in kadrovske zadeve ZPS I »Žvižgači«

ZAŠČITA ŽVIŽGAČEV TUDI V ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

V Zvezi paraplegikov Slovenije imamo poseben postopek, v katerem obravnavamo prijave različnih kršitev in v katerem se posebno pozornost namenja varstvu prijavitelja (oz. »žvižgača«).

VZPS imamo vzpostavljen poseben postopek oz. protokol za sprejemanje prijav o kršitvah, ki bi jih zaznali delavci, še posebno zaposleni v storitvi Osebnosti asistenc. Postopek je namenjen zaposlenim, pogodbenim delavcem, študentom na delu, prostovoljcem in drugim delavcem. Njihova prijava se lahko nanaša na kršitev, sum kršitve, preteklo kršitev ali verjetno bodočo kršitev ali na prekrivanje kršitve, če so kaj od tega zaznali pri svojem delu za zvezo.

Postopek je bil vzpostavljen v skladu z *Zakonom o zaščiti prijaviteljev*, ki z namenom varstva javnega interesa ureja varstvo prijaviteljev in obravnavo kršitev.

Prijave kršitev zbiramo na ločen kontaktni elektronski naslov (več o tem spodaj), do katerega ima dostop izključno vodstvo ZPS, ko pošta ne gre po običajni poti najprej v sprejemno pisarno, kjer bi se lahko s prijavo seznanili tudi drugi delavci. Obravnavamo lahko prijave, ki navajajo kršitve, ki so jih delavci zaznali v svojem delovnem okolju, zato je potrebno kršitev čim bolj opisati, navesti kateri predpis naj bi se kršil in predložiti čim več dokazov. Prijava lahko vsebuje tudi podatke o prijavitelju, lahko pa je tudi anonimna. V primeru anonimne prijave lahko prijavitelj vseeno navede določen kontaktni podatek, na katerega se ga obvešča o ugotovitvah in njegovih pravicah.

Če prijavitelj razkrije svoje osebne podatke, se njegova identiteta varuje in proti njemu zaradi podaje prijave niso dovoljeni povračilni ukrepi (npr. šikaniranje, uvedba disciplinskih postopkov, odpoved pogodbe itd.).

Prijava mora biti resnična. Če prijavitelj naklepno poda neresnično prijavo oz. če nima utemeljenih razlogov, da so prijavljene informacije o kršitvah resnične, je to lahko prekršek.

Delavci lahko prijavo posredujete pisno po elektronski pošti na prijave@zvezaparaplegikov.com ali ustno po telefonu na 031/323 641. Prijavo lahko podate tudi ustno na zapisnik, po predhodnem dogovoru o terminu obiska. Več informacij najdete na spletni strani ZPS v rubriki »Prijava kršitev«.

Omenjeni postopek ni namenjen uporabnikom, članom ali strankam, ki nastopajo v vlogi koristnika storitev ZPS. Slednji imajo na voljo ločene pritožbene poti, ki so odvisne od storitve, ki jih prejemajo. Uporabniki posebnih socialnih programov lahko podajo pritožbo vodji programa, katerega uporabniki so, uporabniki osebne asistencije lahko podajo pritožbo svojemu usklajevalcu ali neposredno strokovni vodji osebne asistencije.



Zažvižgaj anonimno. (Foto: expressvpn.com)

BOTOKS ZA VEČANJE SEČNEGA MEHURJA IN TOVIAZ ZA ZMANJŠEVANJE TLAKA V MEHURJU

Pri zdravljenju z botoksom za večanje mehurja nismo zaznali večjih težav, motnje pri dobavi tablet Toviaz naj bi bile odpravljene.

V juliju 2024 smo izvedli kratko spletno anketo, in sicer smo želeli preveriti, ali je v zadnjem letu dni res prihajalo do zavrnitev zdravljenja z botulin toksinom (botoksom) za večanje sečnega mehurja. Nekateri člani so nam namreč poročali, da jim je bilo zdravljenje v Sloveniji zavrnjeno ter da so bili napoteni v tujino.

Na anketo se je odzvalo skupaj 208 oseb, od tega 119 članov ZPS.

Od vseh anketiranih jih je 11 % sporočilo, da so v zadnjem letu dni želeli zdravljenje z botoksom za večanje mehurja. Kar 70 % teh oseb je zdravljene tudi dobilo in ni poročalo o posebnih težavah. Preostali so kot težave navajali zasedenost uroloških ambulant in (pre)dolge čakalne vrste. O kakšnih drugih razlogih za zavrnitev zdravljenja ni poročal nihče.

O postopkih zdravljenja z botoksom smo povprašali tudi asist. **Uroša Fekonjo**, dr. med., spec. urologa iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, ki nam je prijazno pojasnil,

da zdravljenja paraplegikov z botoksom pri njih potekajo nemoteno, da se ga torej ne zavrača, so pa čakalne vrste dolge zaradi splošne zasedenosti zdravstvenega sistema oziroma kapacitet, ki jih imajo na voljo. Pojasnil nam je tudi, da se lahko povečano pogostost uriniranja po odločitvi zdravnika in glede na zdravstveno stanje pacienta zdravi tudi s t. i. antiholinergiki, kot so npr. tablete Toviaz ali Oxybutinine. Gre za več različnih tablet iz iste skupine, ki imajo lahko različne stranske učinke, zato se individualno presoja, katere tablete so za posameznika najprimernejše.

V zvezi s tabletami Toviaz še pojasnjujemo, da iz podatkov Javne agencije za zdravila in medicinske pripomočke izhaja, da je v mesecu juniju prišlo do (ponovnih) motenj v dobavi tega zdravila, kar so nam poročali tudi člani, a da je od julija dalje zdravilo ponovno v prometu in bi torej moralo biti dosegljivo. Stanje smo preverili tudi na terenu. Iz Lekarne Soča so nam sporočili, da

tablete Toviaz nimajo na zalogi, iz Lekarne Ljubljana pa, da so tablete v njihovih lekarnah na voljo, a ne v vseh, zato se je smiselno vnaprej pozanimati, kje imajo zaloge.

Tablete Toviaz so torej uradno še prisotne na slovenskem trgu in jih tudi krije ZZS iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Če dejansko ne bi bile, se jih lahko na zeleni recept kupi tudi v tujini in ZZS v tem primeru povrne stroške nakupa. Druga možnost je, da osebni zdravnik na podlagi izvida zdravnika specialista predpiše drugo zdravilo (za Toviaz je bil potreben izvid urologa, ginekologa ali nevrologa). V tem primeru se obrnite na osebne zdravnika, da vam izda napotnico za specialista, najbolje na istega, kot vam je že izdal recept za Toviaz, in se z njim posvetujete o najustreznejši alternativni. Možno je, da bo potrebna dodatna urodinamska preiskava, če je od zadnje preteklo že več časa. Na podlagi (novega) izvida vam lahko nato zdravnik specialist predpiše drugo zdravilo.



Jesen prihaja, moja ljubljena draga,
v vsako rožo je lep spomin ujet,
jesen prihaja, na srečo pa nama ostaja
v duši shranjen najtine ljubezni cvet.
Jesen prihaja, moja ljubljena draga,
vse manj razdaja z barvami se po bregih
jesen prihaja, naju pa strah obdaja,
kdaj po dole bo zapadel prvi sneg.

Prifarski muzikanti

Jože Globokar | XVII. poletne paralimpijske igre – Pariz 2024

FRANČEK GORAZD TIRŠEK PARALIMPIJSKI PRVAK

Naš parastrelec Franček Gorazd Tiršek - Nani je na paralimpijskih igrah v Parizu v Franciji z izjemnim paralimpijskim rekordom 253,3 kroga osvojil zlato medaljo. Zadonela je Zdravljica. V nadaljevanju tekmovanja, v streljanju z zračno puško leže R5, je pristal na 9. mestu, saj se mu je le za 0,1 krog izmuznil nastop v finalu. V zadnji kategoriji, R9 malokalibrska puška, je osvojil 17. mesto. Drugi naš tekmovalac, paraatlet Henrik Plank, je v skupini F52 osvojil 7. mesto, oba pa sta člana Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Spremljala sta ju trenerja Andreja Gorjup in Luka Cmok. Bronasto medaljo sta v mešanih dvojicah osvojila lokostrelca Živa Lavrinc in Dejan Fabčič.

Štirinajstčlansko slovensko reprezentanco je s pomočnico **Jano Čander** vodil dr. **Boro Štrumbelj**, slovenske barve pa so poleg naših dveh tekmovalcev branili še: lokostrelca **Živa Lavrinc** in **Dejan Fabčič** ter ženska ekipa odbojkaric sede.

Slovesna otvoritev je ob preletu vojaških letal, ki so obarvala nebo v barvah francoske zastave, potekala na Elizejskih poljanah in trgu Concorde v Parizu. Sledil je prižig paralimpijskega ognja, ki ga je nad Pariz prinesel balon, skupaj pa ga je prižgalo pet parašportnikov. Nato so si številni gledalci ogledali mimohod reprezentanc, proti koncu tudi slovensko, v kateri sta zastavo nosila kapetanka ekipe v sedeči odbojki **Lena Gabršček** in naš paraatlet **Henrik Plank**.

Športnike in številne goste sta nagovorila: predsednik Organizacijskega komiteja olimpijskih in paralimpijskih iger Pariz 2024 **Tony Estanguet** in predsednik Mednarodnega paralimpijskega komiteja **Andrew Parsons**.

Zaključek iger je potekal prav tako slovesno. Paralimpijski ogenj je ugasnil, ponovno ga bodo prižgali čez štiri leta v Los Angelesu. Na igrah je nastopilo več kot 4400 športnikov, podelili pa so 549 kompletov medalj. Tako kot na otvoritvi, sta se od športnikov, številnih gostov in več kot 65000 gledalcev, z izbranimi besedami poslovila **Tony Estanguet** in **Andrew Parsons**. Mimohod reprezentanc so spremljali številni pevci in orkester francoske narodne garde. Slovensko zastavo sta nosila paralokostrelca **Živa Lavrinc** in **Dejan Fabčič**.

Na tekmah je nastopilo 169 reprezentanc, med njimi tudi begunska ekipa športnikov. Slovenski parašportniki so nastopili v štirih športih: parastrelstvu, paraatletiki, paralokostrelstvu in v ženski odbojki sede. Naši športniki se vse od prvega nastopa leta 1972 v Heidelbergu v Nemčiji, s paralimpijskih iger še niso vrnili brez medalje.

To je bila Frančkova peta paralimpijska kolajna, zato je s tem dosežkom postal naš najboljši strelec vseh časov med paraplegiki in tetraplegiki. Pred tem je trikrat osvojil srebrno in enkrat bronasto medaljo, za kar ima velike zasluge njegova prva trenerka **Polona Sladič**. Paralimpijske igre v Parizu so spremljali sami presežki, tako po organizacijski kot po tekmovalni plati.



Paralimpijski prvak Franček G. Tiršek s trenerko Andrejo Gorjup (Foto: ZŠIS)

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Letošnje poletje je minilo kot blisk, bilo je vroče in krasno. Sedaj pa je nastopil jesenski čas, v katerega vstopamo s polnimi baterijami.

TRADICIONALNA LIKOVNA DELAVNICA NA DOLENJSKEM

Tudi letos smo med dolenjskimi griči organizirali tradicionalno likovno delavnico z udeležbo šestih likovnikov iz lokalnih društev paraplegikov iz vse Slovenije, ki zaradi invalidnosti ustvarjajo tudi z usti. Potekala je v mesecu juniju. Na njej so sodelovali in ustvarjali člani likovne sekcije ZPS: **Jožica Ameršek, Igor Papež, Metod Zakotnik, Željko Vertelj, Dragica Sušanj in Vojko Gašperut**. Med njimi so tudi slikarji, ki so člani Mednarodnega združenja slikarjev (VDMFK), ki slikajo z usti in nogami.

Udeleženci delavnice so pod strokovnim mentorstvom **Rassa Causeviga** svoje znanje izpopolnjevali v različnih tehnikah slikanja: akril in olje na platno, risanje s svinčnikom, z ogljem ...

Nad organizacijo je bdela **Jožica Ameršek**, vodja društvene kulturne dejavnosti in ljubiteljska slikarka.

Likovniki so v toplem, sončnem

dnevu ustvarjali zunaj v senci, na svežem zraku in v notranjih prostorih društva. Med njihovim ustvarjanjem je bilo čutiti sproščeno in prijetno vzdušje. Nastala so čudovita likovna dela, ki so bila po končani delavnici tudi razstavljena.

Slikarskemu dogodku so pozornost



Tudi na zunanjih površinah je delo v polnem teku. (Foto: arhiv društva)



Skupinska slika likovne delavnice (Foto: arhiv društva)



V prostorih društva nastajajo umetnine. (Foto: arhiv društva)



Društvo paraplegikov
Dolenjske, Bele krajine
in Posavja

Šegova 119
8102 NOVO MESTO

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

posvetili tudi mediji, razstavo pa si je ogledalo nekaj članov društva in drugi obiskovalci.

VOŽNJA Z ELEKTRIČNIMI PRIKLOPI PO POSAVJU

Tudi letos smo se odločili, da za člane organiziramo vožnjo z električnimi priklopi za invalidske vozičke. Po lanskoletnem raziskovanju Novega mesta smo letošnjo vožnjo organizirali v Posavju, po Mestni občini Krško in občini Kostanjevica na Krki.

Udeleženci so se dopoldne zbrali pred stadionom Matije Gubca v Krškem in se skupaj podali proti Kostanjevici na Krki. Vožnja je potekala po urejenih kolesarskih poteh, pretežno po ravnini. Ob sončnem vremenu so si udeleženci med potjo ogledovali naravo in znamenitosti. Iz Kostanjevice na Krki so se podali nazaj proti Krškemu. Prevožena trasa je bila dolga 34 kilometrov. Vožnje se je udeležilo sedem članov s priklopi, ob njih pa tudi nekaj spremljevalcev. Ob koncu vožnje so udeleženci izkoristili čas še za prijetno druženje in

okrepčilo s hrano in hladno pijačo. Udeleženci so sončen dan lepo izkoristili in si ogledali pokrajino Posavja, nekaj znamenitosti in

dostopne kolesarske poti. Zagotovo pa bomo podobne kolesarske izlete še ponovili, saj nas veseli, da se med člani za to kaže velik interes.



Start izpred stadiona v Krškem (Foto: arhiv društva)

S SLOVENSKO BAKLO DO OLIMPIJSKIH SANI

Slovenska bakla je simbol povezovanja. Z njenim popotovanjem po Sloveniji v spremstvu tekačev, nosilcev plamenice, želijo povezati občanke in občane iz vseh 212 občin, **v njih prebuditi jekleno voljo in širiti vrednote olimpizma.** S prebujeno jekleno voljo in opolnomočena s pozitivno energijo vseh nosilcev bakle in njenih navijačev je navdihovala olimpijsko reprezentanco Slovenije Pariz 2024 v njihovih predstavah in prizadevanjih za osvajanje vrhunskih dosežkov na 33. olimpijskih igrah nove dobe.

Slovensko baklo je izdelala Skupina SIJ – Slovenska industrija jekla. Skupina SIJ je sponzor Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez in je že desetletja predana trajnostnemu delovanju, s plamenico pa nas obenem spodbuja k skrbi za boljši jutri. Trdnost, neomajnost, modrost in samozavest, ki jih plamenica izžareva, so pomembne tudi za trajnostne zmage in ključ do premagovanja ovir v novem olimpijskem športu: skrbi za našo prihodnost.

Slovenska olimpijska bakla je potovala

tudi po dolenskih in posavskih krajih. Njenega popotovanja so se udeležili tudi člani našega društva. V občini Trebnje je pri nošenju bakle sodeloval **Tone Kanc**, v Mestni občini Krško so sodelovali **Mirko Sintič**, **Martin Kerin** in **Franci Slivšek**, v občini Brežice pa **Katja Gerdovič**, **Žiga Vinetič** in **Dušan Rupar**. V Mestni občini Novo mesto so sodelovali **Martina Glavič**, **Jože Cimrmančič** in Mirko Sintič.



Bakla v Trebnjem (Foto: arhiv društva)



Bakla v Brežicah (Foto: arhiv društva)

OBISKALI SO NAS UDELEŽENCI TABORA PARAPLEGIKOV S PROSTOVOLJCI IZ TUJINE

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine vsako leto tradicionalno organizira »Tabor za paraplegike in tetraplegike« z udeležbo prostovoljcev iz tujine. Namenjen je predvsem mlajšim članom in je idealna priložnost za nadgraditev angleškega jezika. Komunikacija poteka v angleščini, saj na taboru člani pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije

spremljajo tuji prostovoljci iz različnih držav. Letos so se jim pridružili prostovoljci iz Španije, Mehike, Italije in Francije. Tabor je potekal v domu paraplegikov v Semiču, od 22. do 29. avgusta 2024.

Udeleženci tabora so tradicionalno, kot vsako leto, obiskali tudi naše društvo. Prijetnega druženja se je, poleg udeležencev tabora, udeležilo tudi nekaj članov našega društva.



Obisk tabora na društvu (Foto: arhiv društva)

NA IZLETU ODKRIVALI BELO KRAJINO IN DOLENJSKO

Ob koncu dopustniških dni in poletja smo za člane organizirali članski izlet. Septembra smo se najprej odpravili raziskovat Belo krajino. Izlet se je začel v Metliki, pri Vinski kleti KZ Metlika, kjer nas je prijazno sprejel in pozdravil vodič Jože. Na začetku nam je povedal malo več o nastanku in zgodovini vinske kleti.

Njihovi predniki so pred več kot sto leti, 14. novembra 1909, ustanovili prvo Vinarsko zadrugo v Metliki. Danes je Vinska klet Metlika eden najpomembnejših stebrov Kmetijske zadruge Metlika. Klet, zgrajena leta 1958, je s svojo edinstveno obliko tunelskega tipa prava paša za oči in kraj za prijetno vinsko razvajanje. V 108 metrov dolgi kleti, ki je v celoti pod zemljo, s stalno temperaturo med 12 in 13 stopinj Celzija, lahko hranijo tri milijone litrov vina. Letna proizvodnja vina pa je približno 500.000 litrov. Klet za svoje potrebe prevzema in odkupuje grozdje od nekaj več kot sto belokranjskih vinogradnikov, ki so združni člani in

kooperanti. Prepričani so, da se kakovost rodi že v vinogradu, zato gre vse ročno obrano grozdje v obdelavo v odličnem stanju in zagotavlja kakovostno predelavo in pridelavo vina. V kleti vinu namenjajo veliko pozornosti. Spremljajo zorenje, predvsem pa mu dajo dovolj časa, da se umiri, zbistri in dozori. Izrednega pomena za razvoj belokranjskega



Vinski kleti KZ Metlika (Foto: arhiv društva)

DELOVNO DRUŽABNO SREČANJE ŠPORTNIKOV

V prostorih društva je avgusta potekalo delovno družabno srečanje športnikov društva, ki ga je sklical in vodil društveni referent za šport, Mirko Sintič. Zaradi različnih obveznosti so se člani športniki srečanja udeležili v nekoliko manjšem številu.

Namen srečanja je bil, da se analizirajo športne vsebine pretekle sezone, ki je bila za naše športnike zelo uspešna v več športnih panogah, in da se naredijo smernice za nadaljnje delo in sodelovanje v športnih vsebinah v sezoni 2024/2025.



vinogradništva je leta 1968 uvedena blagovna znamka metliške črnine, s čimer si Vinska klet Metlika lasti naziv »zibelka« metliške črnine.

V vinu se zrcalijo lastnosti belokranjskih tal, podnebja, lege, sorte, letnika ter delo njihovega vinogradnika in kletarja. Vina niso nikoli enaka, a so zato pristna in edinstvena. Preplet tradicije v kleti in

moderne tehnologije v pridelavi zagotavlja polne stene šampionskih nazivov in vitrine priznanj, ki pričajo o bogati zgodovini in velikem navdušenju za pridelavo belokranjskega vina – in vse to je Vinska klet Metlika.

Udeleženci so si ogledali tudi notranjost kleti, mogočne hrastove sode in cisterne vina. Sledila je degustacija različnih belokranjskih vin in znamenite belokranjske pogače. Po okušanju vin so se udeleženci morali tudi malo okrepčati z dobrimi belokranjskimi jedmi. V Gostilni Pezdirc v Semiču so poskrbeli za odlično kosilo.

Pot smo nadaljevali proti Dolenjski, občini Dolenjske Toplice, v kraj Obrh, kjer stoji destilarna in čokoladnica Berryshka. Vodička **Tina Tisovec** je udeležencem na nadvse zanimiv in poučen način predstavila podjetje, njegovo zgodovino, destilarno in čokoladnico, postopke pridobivanja in izdelovanja njihovih produktov.

Destilarna je bila ustanovljena leta 1950. Krajanje so tam vrsto let nabirali gozdne sadeže in iz njih kreirali slastne dobrote, pri njihovi izdelavi pa so uporabljali tudi zelo pomemben vodni vir Obrščice v njihovi bližini. Hladno vodo iz izvira so pri destilaciji uporabljali za hlajenje, destilirali pa so le tiste surovine, ki so bile na voljo na tem območju. Tako se je v petdesetih letih razvila nova dejavnost: izdelovanje eteričnih olj iz smreke in jelke. Destilarna je delovala do leta 1970, potem pa 20 let mirovala.

Berryshka je družinsko podjetje družine Kenda iz Šentvida pri Stični.

Njihova zgodba sega v devetdeseta leta prejšnjega stoletja, ko sta takrat razpadajočo in zapuščeno destilarno na obrobju Kočevskega pragozda, v majhnem kraju Obrh pri Dolenjskih Toplicah, v najem vzela današnja lastnika, gospod **Jože** in njegov sin **Samo Kenda**. Začela sta s proizvodnjo eteričnih olj, predvsem s proizvodnjo brinovega eteričnega olja, ki še danes ostaja glavni proizvod. Po dveh desetletjih trdega dela sta želela ustvariti še nekaj več, nekaj edinstvenega. Tako se je ideja o Berryshki rodila v destilacijskem prostoru stare destilarne.

Ob ogledu smo spoznavali postopke ročne proizvodnje eteričnih olj blagovne znamke BF, si ogledali

izdelavo čokoladnih izdelkov ter se seznanili s proizvodnjo alkoholnih pijač blagovne znamke Berryshka (različni likerji, brinovec, viljamovka, gin ...), večkratne dobitnice mednarodnih priznanj za kakovost. Na koncu je sledila še degustacija njihovih izdelkov, čokoladic in različnih pijač. V trgovinici so udeleženci lahko izbirali med najrazličnejšimi izdelki, ki so si jih po želji tudi kupili.

Zahvaljujemo se Vinski kleti KZ Metlika in destilarni in čokoladnici Berryshka za tople sprejem in vodenje, Gostilni Pezdirc pa za odlično kosilo in pogostitev. Polepšali ste nam dan in naš izlet bo tudi po vaši zaslugi zagotovo ostal v lepem spominu.



Degustacija čokoladic in pijač (Foto: arhiv društva)



Notranjost kleti, kako krasni sodi! (Foto: arhiv društva)



Pridelava različnih čokoladnih pralinej (Foto: arhiv društva)

JUBILEJNI 20. MEMORIAL VLADA ČURČIJA V ŠPORTNEM RIBOLOVU

Septembra je naše društvo ob ribniku Raztez v Brestanici (Ribiška družina Brestanica - Krško) organiziralo tekmovanje v športnem ribolovu za paraplegike in tetraplegike – jubilejni 20. memorial Vlada Čurčija. Tekmovanja se je udeležilo 17 ribičev iz petih pokrajinskih društev paraplegikov Slovenije. Potekalo je v posamezni konkurenci, po pravilniku o lovu rib Ribiške zveze Slovenije. Tekmovanje za memorial je potekalo samo z »MATCH palico« z rolo (palico z »mašinc«, brez štek palice).

Tekmovalci so se pred ribnikom zbrali ob 8. uri zjutraj. Pozdravil in nagovoril jih je referent za šport Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Mirko Sintič, ter jih seznanil s pravilnikom o ribolovu, ki je bil poslan tudi skupaj z vabilom na tekmovanje. Prisotne sta pozdravila in nagovorila tudi predstavnika Ribiške družine Brestanica - Krško, predsednik RD Brestanica - Krško, **Edi Zidarič**, in vodja tekmovalne komisije, **Zdravko Bregar**. Sledila sta popis tekmovalcev in žrebanje lovnih mest, nato se je tekmovanje pričelo. Za nemoten

potek je skrbel glavni sodnik Janez Kozole.

Po pretečenem času za ribolov in tehtanju ulova je sledila razglasitev rezultatov in podelitev pokalov, ki jih je podelil Mirko Sintič. Vsem se je zahvalil za udeležbo, predvsem pa Ribiški družini Brestanica - Krško za vso pomoč in dobro izpeljano tekmovanje.

Največ rib je ulovil **Rudi Centrih** iz DP jugozahodne Štajerske (12880 g) in osvojil tudi prehodni pokal, drugi je bil **Gasper Peček**, član našega DP

Dolenjske, Bele krajine in Posavja (7500 g), tretje mesto pa je osvojil Mirko Sintič, prav tako član našega društva (5725 g).

Najtežjo ribo je ujel ribič Rudi Centrih – 3900 g (DP jugozahodne Štajerske). Tekmovanja so se udeležili še naslednji člani našega društva: **Martin Gorenc** (5. mesto), **Franc Štefanič** (15. mesto) in **Franc Grajš** (16. mesto).

Vsi tekmovalci so prejeli tudi spominske majice. Sledilo je kosilo in druženje v bližnjem gostišču.



Najboljši ribiči na tekmovanju (Foto: arhiv društva)

VISOKO PRIZNANJE TUDI ZA JOŽETA OKORNA

3. International Sport Film Festival Slovenia – Rogaška Slatina

Pred nedavnim je v Rogaški Slatini potekal 3. tradicionalni Mednarodni festival športnega dokumentarnega in igranega filma (ISFF 2024). Ob tej priložnosti so bila podeljena priznanja (izbor je opravila Mednarodna strokovna žirija) desetim izbranim športnikom, športnim delavcem, podpornikom športa, kulturnim delavcem in novinarjem, ki so zaslužni za razvoj in popularizacijo športa doma in po svetu. Med nagrajenimi izbranci je bil tudi Jože Okoren kot bivši paralimpijec, vrhunski športnik, organizator, športni delavec ... V njegovi obrazložitvi so navedene zasluge za razvoj športa invalidov in njegovo dolgoletno vzorno delo na tem področju. V svoji

karijeri je zasedal pomembne in odgovorne funkcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije, Zvezi za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite in v svojem

matičnem društvu paraplegikov. Ob podelitvi nagrade je bil poseben poudarek na promociji in razvoju športa invalidov.



Direktor in organizator festivala Vojko Korošec (Malo starejši ga poznamo kot ustanovitelja ŠKL.) (Foto: arhiv društva)



Jože Okoren, dobitnik visokega priznanja (Foto: arhiv društva)

Razni dopisniki | Društvo paraplegikov Gorenjske

GORENJSKE KAPLJICE

Poletje se poslavlja in prihaja čas za topla oblačila in vse več aktivnosti za štirimi stenami. Naši športniki so pričeli s treningi košarke in z rekreativno vadbo v športni dvorani BTŠ Naklo. Na pokritem teniškem igrišču TK Triglav Kranj potekajo redne vadbe tenisa na vozičkih. V društvu nadaljujemo z ustvarjalnimi srečanji. Nekaj utrinkov preteklih mesecev pa si lahko preberete v prispevkih.

dpg DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
GORENJSKE

Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 Kranj

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com

Matej Vukovič

HROVATINOV MEMORIAL V ATLETIKI V RADOVLJICI

Vsoorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije smo v soboto, 14. septembra, na atletskem stadionu v Radovljici izpeljali že 55. Hrovatinov memorial, ki šteje tudi za državno prvenstvo v atletiki. Tekmovanja so se udeležili tudi tekmovalci iz prostora bivše skupne države.

Zbrane so nagovorili župan občine Radovljica **Ciril Globočnik**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic** in predsednik skupščine Zveze paraplegikov Slovenije **Peter Robnik**. Kot se za državno prvenstvo spodobi, se je tekmovanje uradno začelo z državno himno. Tekmovalo se je v troboju metov in vožnjah na čas z navadnimi vozički ter formulami. Odvili sta se še dve memorialni vožnji, in sicer na 100 in 800 metrov. Kljub hladnemu vremenu in slabši napovedi je bilo tekmovanje v večini

izpeljano v suhem vremenu. Ob tem se je potrebno zahvaliti ravnatelju in ostalemu osebju Osnovne šole Antona Tomaža Linharta, ki so nam priskočili na pomoč ter poleg stadiona priskrbeli tudi kosilo v šoli ter nam odprli šolske prostore, da so lahko bili tekmovalci na toplem. Po končanem tekmovanju je sledila podelitev, na kateri sta bila, poleg predsednika ZPS Daneta Kastelica, glavna podeljevalca odličij podžupan občine Radovljica **Miran Rems** ter nekdanja smučarka **Špela Pretnar**. Veseli nas množična udeležba navkljub slabšemu vremenu, še posebej udeležba naših članov. Društvo paraplegikov Gorenjske je zastopalo osem članov, **osvojili SMO osem medalj**. Posebna zahvala gre tudi našim prostovoljcem, brez katerih tekmovanja ne bi bilo mogoče izpeljati.



Metod pri metu krogle (Foto: Aleš Komovec)



Smeh je pol zdravja. (Foto: Aleš Komovec)



Koncentracija Jovite pred metom diska (Foto: Aleš Komovec)



Predsednikov met za medaljo (Foto: Aleš Komovec)



Aljoša s srebrno medaljo (Foto: Aleš Komovec)



Jernej z zlato medaljo (Foto: Aleš Komovec)

Aljoša Habjan

NA OBNOVITVENI REHABILITACIJI V DOMU PARAPLEGIKOV V PACUGU

Kot vsako leto smo se tudi letos člani gorenjskega društva odpravili na rehabilitacijo, vendar z eno razliko. Odpravili smo se skupaj, kot ekipa. Konec avgusta je bilo v Pacugu vreme še vedno poletno, ohladilo se je šele ponoči. Vroče dni smo preživel v večini v vodi, hladili pa smo se tudi v bifeju s hladno pijačo ali sladoledom.

Priporočam Magnum limona in malina ... Ves čas smo uživali v prijetni družbi in se zabavali. Brez terapij pa ni šlo! Ampak niso bile noben bav bav. Zaradi prijaznosti in pozitivnosti fizioterapevtov so bile super, stkala so se tudi mnoga nova prijateljstva, vendar kljub temu niso bile nič manj strokovne. Tudi zgodnje jutranje ure terapij za večino niso bile ovira, da bi

se odrekli druženju še dolgo v noč. Nekaj večerov smo preživel v Pacugu, vendar nas strmi klanci niso uspeli zadržati pred svetom. Vozili smo se v Portorož, Piran, celo v Koper. Šli smo tudi na Ribiški praznik v Izolo, kjer so igrali Mi2, Booom!, Čuki in še nekaj drugih. Tam smo vsi (od najstarejšega do najmlajšega) pokazali svoj plesni talent, našega petja pa zaradi glasne glasbe na srečo ni bilo mogoče slišati. Nekaj članov se je na žalost zaradi zdravstvenih in drugih razlogov predčasno vrnilo domov. Vsi se veselimo naslednjega leta, saj se domov vračamo kot prerojeni in fizično močnejši. Poleg že omenjenih fizioterapevtov lahko pohvalimo tudi natakarike, ki so z nasmeškom neutrudljivo nosile hladno pijačo; sobarice, ki so vsak dan prijazno čistile sobe, kuharje za odlično hrano in ostale, zaradi katerih je bilo vse tako, kot je bilo. Celota pa se je s super družbo združila v nepozabnih 17 dni.



Obnovitvena rehabilitacija v domu paraplegikov v Pacugu (Foto: arhiv društva)

Aljoša Habjan

KOPALNI DAN V PACUGU

Na sončen avgustovski torek se je ekipa najbolj zagretilih plavalcev našega društva odpeljala v Pacug, da bi se v vročih dneh malo osvežili. Po prihodu na Obalo je bilo najprej treba spiti kavico, nato pa smo šli takoj v akcijo. Voda v bazenu je bila zelo topla, zato



Gorenjci na kopalnem dnevu v Pacugu (Foto: arhiv društva)

smo lahko dolgo plavali ali se namakali – kakor kdo. Sploh naš predsednik je prikazal plavalni talent in neverjetno plavalno vzdržljivost, saj je preplaval kar nekaj dolžin. Po dopoldanskem kopanju je sledilo

Andraž Muljavec

DRUŽENJE OB RIBNIKU ŽEJE

Vnedeljo, 30. junija, smo organizirali tradicionalno društveno srečanje v naravi. Ob ribniku Žeje smo se družili člani, svojci, prijatelji ter prostovoljci. Veseli nas številčna udeležba. Za hrano sta poskrbela prostovoljca **Gašper** in **Matej**, za člane, ki so bili brez prevoza, pa je skrbel šofer **Boris**. Zbrane je nagovoril predsednik društva Peter Robnik in za rojstni dan čestital članici **Janji** ter prostovoljki **Dragici**. Praznoval je tudi **Peter**, zato smo tudi njemu zaželeli vse najboljše. Druženje

Anka Vesel

TRADICIONALNA LIKOVNA DELAVNICA

Vprostorih društva je v sredo, 26. junija, potekala likovna delavnica, ki jo že 19. leto zapored organizira naše društvo. V prvi vrsti je namenjena slikarjem – para in tetraplegikom, vendar smo vsako leto veseli vseh, ki se odzovejo našemu vabilu, saj lahko ob likovnem ustvarjanju izmenjamo slikarske in življenjske izkušnje ter krepimo socialno vključenost.

Zbrane sta nagovorila in se jim zahvalila za udeležbo vodja likovne delavnice **Anka Vesel** in vodja likovne sekcije pri ZPS **Metod Zakotnik**. V fotografski objektiv je spomine na druženje in ustvarjanje ujel član društva in fotograf **Andraž Muljavec**, ki je bil na voljo tudi za vprašanja, povezana s fotografiranjem ustvarjenih del.

Poleg klasičnega risanja s svinčnikom in slikanja z akrilnimi in oljnimi barvami, s katerimi po navadi ustvarjamo, smo tokrat slikanje z akrilnimi barvami na platno nadgradili s 3D efekti, ki smo jih ustvarili s modelirno maso in vročim lepilom. Ker nam je vreme malo ponagajalo in

kosilo, ki je bilo kot smo v domu paraplegikov v Pacugu že navajeni, zelo okusno. Kot pravijo, se s polnim želodcem ne sme v vodo, zato smo si po kosilu najprej privoščili eno pijačo, nato pa smo zopet skočili v bazen.

se je zavleklo v popoldanske ure. Zahvaljujemo se prostovoljcem za vso

Potem je prišla novica, da so nekje opazili kačo, a to pogumnih Gorenjcev ni zmotilo, zato smo uživali naprej. Šele pozna ura nas je spodila z Obale nazaj proti Gorenjski.

pomoč pri izvedbi piknika in pospravljanje ob zaključku.



Na pikniku v Žejah (Foto: Andraž Muljavec)

se naše slike v vmesnih fazah niso dovolj hitro sušile, smo se dogovorili, da se dobimo v sredo, 3. julija, in dela dokončamo. Takrat smo se sicer zbrali v nekoliko manjšem številu, a smo dela dokončali.

Za pomoč se zahvaljujemo

prostovoljkam in prostovoljcem, ki so poskrbeli za dobro počutje ter nam pomagali pri čiščenju.

Likovne delavnice že vrsto let sofinancira Javni sklad kulturnih dejavnosti RS.



Ustvarjalnost na društvu (Foto: Andraž Muljavec)



Na likovni delavnici ustvarjamo z različnimi tehnikami. (Foto: Andraž Muljavec)



Željko Vertelj, slikar, ki slika z usti. (Foto: Andraž Muljavec)

Andraž Muljavec SMUKFEST 2024

Tudi tokrat smo se udeležili Smukfesta, kjer smo sodelovali v tekmovanju kuhanja golaža. To je dogodek, ki ga organizira Krajevna skupnost bratov Smuk, kamor spada tudi naše društvo. Sodelovala so razna društva, organizacije, plesne skupine, učenci OŠ Matije Čopa Kranj, ki so uprizorili čisto pravo lutkovno predstavo, na razpolago je bil grad za igranje ter veliko sladkorne pene. Na stojnici smo predstavili delovanje našega društva – kdo smo in s čim se



Andraž pri mešanju golaža (Foto: arhiv društva)

ukvarjamo, slike, ki jih ustvarjajo naše članice in bilten Naša polja. Golaž je kuhal naš šofer-kuhar **Boris Jeglič**, z veliko pomočjo članov. Osvojili smo tretje mesto.



Na SMUKFEST-u (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič PANORAMSKI IZLET Z ELEKTRIČNIMI PRIKLOPI

V petek, 7. junija, smo organizirali izlet z električnimi priklopi v Škofjo Loko. Zbrali smo se pred društvom in se podali proti Stražišču ter se popeljali skozi Bitnje in Šutno. Pot nas je vodila mimo vojaškega strelišča proti Crngrobu. Od tam smo se spustili proti Škofji Loki ter se popeljali skozi staro mestno jedro in se povzpeli na grad. Tam smo si v Grajski kavarni privoščili odmor za kavo in klepet. Pot nas je nato vodila po Spodnjem trgu proti Trati. V restavraciji Kompliment smo si privoščili kosilo in bili pozitivno presenečeni nad prijaznim kolektivom, ki nam je z veseljem priskočilo na pomoč. Po kosilu smo se preko Sorškega polja vrnili na sedež društva.



Postanek v Crngrobu (Foto: arhiv društva)



Izlet z električnimi priklopi (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

NA 2. PAWS TOUR V PLANICO

Vsoboto, 18. 5. 2024, smo se udeležili druge vožnje z električnimi priklopi na invalidski voziček – Paws tour – ki jo organizira podjetje Ormega MM. Zbrali smo se pred gostilno Špajza v Mojstrani in se po kolesarski poti zapeljali proti Nordijskemu centru Planica. Vmes smo si v Kranjski Gori privoščili kratek postanek za kavico ter nato nadaljevali v dolino pod Poncami. V planiškem centru smo si

ogledali zbirko pokalov in nagrad Petra Prevca ter se počasi vrnili na izhodišče. Po končanem izletu smo se družili ob skupnem kosilu. Izleta se je udeležilo približno 70 kolesarjev in invalidov z električnimi priklopniki, med njimi tudi šest naših članov z dvema spremljevalcema na kolesih. Prijateljem in podpornikom iz podjetja Ormega MM se zahvaljujemo za povabilo in lep izlet.



Gorenjci na izletu v Planici (Foto: arhiv DPG)



Matej na izletu (Foto: arhiv DPG)

Matej Vukovič

SODELOVALI SMO V MEDNARODNEM PROJEKTU ŽIVETI POKONČNO – DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH

Od 12. maja je v domu paraplegikov v Pacugu potekal prvi del projekta Živeti pokončno – duševno zdravje mladih, v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze paraplegikov in tetraplegikov Srbije ter pod okriljem Evropske unije.

Mladi invalidi in ljudje, ki z njimi delajo, so sodelovali na predavanjih, se družili ter izmenjevali življenjske izkušnje. Ker smo bili v prvem delu gostitelji Slovenci, smo prijateljem iz Srbije predstavili tudi delovanje naših društev in Zveze paraplegikov Slovenije. Izvedeli so nekaj več o Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča in o programu obnovitvene rehabilitacije. V popoldanskih urah smo jim predstavili tudi nekaj okoliških znamenitosti. Ogledali smo si Postojnsko jamo, mestno jedro Pirana in akvarij, za konec pa odšli na večerjo v Marezige. Naše društvo sta zastopala Matej in Jovita.

PRVI OVIRANTLON NA BLEDU

Na Bledu je v torek, 17. 9. 2024, potekal prvi Ovirantlon, s katerim gibalno ovirani, slepi in slabovidni ter gluhi in naglušni opozarjajo na ovire, s katerimi se srečujejo v vsakodnevnem življenju. Dogodek je v sodelovanju z Društvom paraplegikov Gorenjske, Zvezo slepih in slabovidnih Slovenije in Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije organiziral Zavod za turizem Občine Bled.

Na stojnicah na Jezerski promenadi smo sodelujoči predstavili svoje organizacije in za obiskovalce pripravili tri tipe ovir, s katerimi se srečujemo gibalno ovirani in osebe z motnjami vida in sluha.

Izzive sta prva preizkusila župan občine Bled **Anton Mežan** in vodja občinskega Zavoda za turizem **Blaž**

Veber. Za premagovanje ovir z invalidskimi vozički smo izbrali kar dostop do bližnjega javnega stranišča. Dostop ovira prestrma in nagnjena betonska klančina, ki ni le praktično neuporabna, temveč tudi nevarna. Pred vstopom uporabnike invalidskih vozičkov (pa tudi starše z otroki v otroških vozičkih, verjetno pa tudi marsikoga, ki se težje giba) čaka še izziv v premagovanju zapornic za plačilo uporabnine in težje odpirajoča vhodna vrata. Za uporabnike invalidskih vozičkov je za odpiranje zapornic na voljo pozivnik, a se v času naše uporabe na poziv ni nihče odzval. Sanitarije so dovolj prostorne za manevriranje z invalidskim vozičkom. Za naključne mimoidoče naši izzivi niso bili tako težki, saj so vozičke preizkušali na različnih podlagah na Jezerski promenadi. Bled ima močnega in vztrajnega

župana, ki je ovire odločno premagal. Držimo pesti, da bo tako odločno nastopil tudi pri izboljšanju dostopnosti in odpravi ovir, s katerimi se je srečal v naši družbi.

Bled je bolj slabo prilagojen gibalno oviranim osebam, žalosti tudi novica, da imajo namen – na že tako velik manko parkirišč rezerviranih za invalide, ukiniti tudi parkirišči ob Jezerski promenadi. Zato še toliko bolj pozdravljamo včerajšnjo ustanovitev posvetovalnega telesa župana za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir. Ovirantlon je bil organiziran po zgledu Mestne občine Ljubljana, kjer v okviru Sveta za odpravo arhitekturnih in komunikacijskih ovir in v sodelovanju z nevladnimi organizacijami dogodek organizirajo že vrsto let in je med obiskovalci dobro sprejet.



Premagovanje ovir v Škofji Loki (Foto: Matej Vukovič)

Matej Vukovič

STRATEŠKI NAČRT DOSTOPNOSTI V ŠKOFJI LOKI

Od 12. maja je v domu paraplegikov v Pacugu potekal prvi del projekta Živeti pokončno – duševno zdravje mladih, v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze

paraplegikov in tetraplegikov Srbije ter pod okriljem Evropske unije. Mladi invalidi in ljudje, ki z njimi delajo, so sodelovali na predavanjih, se družili ter izmenjevali življenjske izkušnje. Ker smo bili v prvem delu gostitelji Slovenci, smo prijateljem iz Srbije predstavili tudi delovanje naših društev in Zveze paraplegikov Slovenije. Izvedeli so nekaj več o Univerzitetnem rehabilitacijskem

inštitutu Soča in o programu obnovitvene rehabilitacije. V popoldanskih urah smo jim predstavili tudi nekaj okoliških znamenitosti. Ogladali smo si Postojnsko jamo, mestno jedro Pirana in akvarij, za konec pa odšli na večerjo v Marezige. Naše društvo sta zastopala Matej in Jovita.



Vanganeljska 8f
6000 Koper - Capodistria

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

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

PREDAVANJE IN PREVENTIVNI PREGLED NA TEMO DEJAVNIKI TVEGANJA ZA LEDVIČNE BOLEZNI



Člani pozorno poslušajo predavanje. (Foto: arhiv društva)

Vsredo, 19. junija, smo za naše člane organizirali predavanje o dejavniki tveganja za ledvične bolezni ter preventivni zdravniški pregled krvnega tlaka, vsebnosti holesterola v krvi in vsebnosti sladkorja.

Našemu vabilu sta se spet prijazno odzvali dr. **Anja Oman Puntar** in medicinska sestra **Olga Braniselj**. Po uvodnem predavanju zdravnice sta sestro Olgo izvajali preventivni pregled, ki se ga je udeležilo okoli 12 članic in članov s svojci in

spremljevalci. Že več let ugotavljamo, da je to gotovo eden izmed najbolj potrebnih dogodkov v društvu.

Predavanje o ledvičnih boleznih in zdravem življenjskem slogu je porajalo marsikatero vprašanje med člani, na katera pa je dr. Puntarjeva z veseljem odgovorila.

Opravili sta pregled in meritve vsebnosti sladkorja in holesterola v krvi in krvnega tlaka. Vsakemu udeležencu sta podali tudi navodila in priporočila, na katerem področju morajo še posebej poskrbeti za svoje zdravje. Končni rezultati so pokazali, da ima večina udeležencev mere vsebnosti v mejah normale ali na meji, nekateri pa imajo tudi povišane, zato so dobili dodatna navodila, kako previsoke vsebnosti znižati.

Skrb za zdravje je na nas samih, zato je potrebno poskrbeti za zdrav življenjski slog, prehrano in se odreči kakšni razvadi. S tem si bomo izboljšali kvaliteto življenja in se izognili prenekaterim nevšečnostim.

OGLEDALI SMO SI LUKO KOPER

Včetrtek, 27. junija, smo se zbrali pred prostori društva in se skupaj v konvoju dveh kombijev odpravili proti Luki Koper. Pred vhodom sta nas pričakala dva izvrstna vodiča, ki sta nato prisedla vsak v svoj kombi in pričela zgodbo o "najlepši luki na svetu". Celoten čas ogleda smo morali preživeti v kombijih, saj je prosto gibanje po luki zaradi varnosti strogo omejeno. Vodič nam je povedal, da omejeno gibanje velja tudi za zaposlene. Popeljali smo se do potniškega



S kombiji po Luki Koper (Foto: arhiv društva)

terminala, kjer pristajajo križarke, ter bližnjih treh bazenov za privez, tudi tistih največjih tovornih ladij, ki premorejo kapacitete tovora čez 20.000 TEU, kar pomeni približno 20.000 zabojnikov!

Nadaljevali smo proti ankaranskemu delu, kjer smo si ogledali ogromna

parkirišča novih avtomobilov in opazovali zaposlene, kako jih z izjemno natančnostjo raztovarjajo in vozijo do parkirnega mesta, ki je, mimogrede, kar precej ozko.

Ogled smo končali ob pogledu na ogromna skladišča lesa in sadja ter z občutkom, da je Luka Koper veliko

večja, kot se nam zdi, ko jo mimogrede opazujemo z avtoceste.

Dan smo zaključili ob dobrem kosilu v gostilni Karjola v Marezigah, kjer smo na čudoviti razgledni točki lahko videli Luko Koper še z druge plati, kot mestece znotraj mesta.

SREČANJE NAŠEGA DRUŠTVA PRI IZVIRU OBRH NA ŽAGI NA VRHNIKI

Izlet z električnimi priklopi, druženje in ustvarjalni dan

V nedeljo, 11. avgusta, se je v idiličnem okolju pri izviru Obrh na Žagi na Vrhniki odvijalo tradicionalno srečanje Društva paraplegikov Istre in Krasa s pomočjo Zavoda Ars Viva. Dogodek, ki je namenjen druženju, izmenjavi izkušenj in medsebojni podpori, je bil tudi letos zaznamovan z bogatim programom in prijetnim vzdušjem.

Organizirana sta bila izlet z električnimi priklopi na ogled gradu Snežnik in okolice in delavnica z glino.

Pester program je vključeval tudi različne dejavnosti, od sprehodov po naravi do športnih iger, prilagojenih potrebam udeležencev. Ob podpori prostovoljcev smo bili deležni kosila z žara in ostalih dobrot.

Druženje je trajalo do poznega popoldneva, ko so se udeleženci počasi začeli odpravljati domov, polni novih spominov in občutkov hvaležnosti za preživet dan. Vsak je s seboj odnesel nekaj posebnega – bodisi novo prijateljstvo bodisi občutek, da v tej skupnosti ni nikoli sam.

Srečanje pri izviru Obrh je še enkrat pokazalo, kako pomembno je, da se ljudje s podobnimi izkušnjami med seboj povezujejo in si nudijo podporo. Društvo že načrtuje prihodnje dogodke, ki bodo še naprej krepili vezi med člani in jim omogočali, da skupaj premagujejo ovire ter ustvarjajo nove, nepozabne spomine.

Zadovoljni obrazi in nasmehi udeležencev so bili dokaz, da je bil dogodek več kot uspešen in vsi že z veseljem pričakujejo naslednje srečanje.



Prostovoljci nas radi razvajajo. (Foto: arhiv društva)



Na ogledu gradu Snežnik (Foto: arhiv društva)

LIKOVNA DELAVNICA V CENTRU REHABILITACIJE PACUG

Pacug, 26. avgust 2024

V prelepem ambientu Centra za rehabilitacijo Pacug je potekala posebna likovna delavnica, ki jo je organiziral predsednik Društva paraplegikov Istre in Krasa **Benjamin Žnidaršič**. Dogodek je združil številne udeležence, ki so skozi ustvarjalnost in umetnost raziskovali nove načine izražanja ter krepili svoj ustvarjalni duh.

Udeleženci delavnice, ki so se spopadli z različnimi tehnikami, so se pod vodstvom izkušenega mentorja **Rajka Čavševiča** posvetili slikanju in risanju. V sproščenem in podpornem vzdušju so lahko izrazili svojo individualnost in obenem gradili skupnost, ki temelji na solidarnosti in vzajemnem spoštovanju.

Predsednik Društva paraplegikov Istre in Krasa Benjamin Žnidaršič, ki je bil tudi glavni organizator dogodka, je ob otvoritvi poudaril pomen takšnih delavnic za ljudi z gibalnimi ovirami. "Likovna umetnost je močno orodje za izražanje in samospoznavanje. Prav skozi ustvarjanje lahko dosežemo globlje razumevanje sebe in sveta okoli nas. Naš cilj je, da se udeleženci povežejo, ustvarjajo in predvsem



Člani pri ustvarjanju umetniških del (Foto: arhiv društva)

uživajo v procesu," je dejal.

Delavnica ni bila namenjena le umetniškemu izražanju, temveč tudi rehabilitaciji in opolnomočenju posameznikov. Ustvarjalne aktivnosti so pomagale pri razvijanju finih motoričnih sposobnosti, izboljšanju koncentracije in krepitvi samozavesti udeležencev. Vsak ustvarjeni izdelek je bil unikat, odraz osebnih doživetij in občutkov, kar je delavnici dalo poseben čar.

Po končani delavnici so imeli udeleženci priložnost svoje umetnine razstaviti v dvorani doma Pacug.

Udeleženci so bili: Benjamin Žnidaršič, **Dragica Sušanj, Dragica Čadež, Vojko Gašperut, Igor Papež, Željko Vertelj, Dominik Lozar, Mila Lozar, Metod Zakotnik, Aljoša Habjan, Mitja Šoštarčič, Kristjan Peljman, Luka Černe, Metka Furlan, Matjaž Tomažič, Tina Rot, Ljubica Zakovšek, Marija Zakotnik.**

OČE BOJAN NA OBISKU MED INVALIDI V PACUGU

V petek, 30. avgusta, v popoldanskih urah, se je na povabilo Društva Paraplegikov Istre in Krasa odzval strunjanski župnik – oče Bojan, ki je celo svoje življenje na nek način povezan z invalidi in invalidnostjo. Ničkolikokrat jim je nesebično pomagal iz najrazličnejših stisk.

Ob prihodu je oče **Bojan Ravbar** najprej pozdravil zbrane in se z njimi pogovoril o njihovih izkušnjah in izzivih, s katerimi se soočajo med rehabilitacijo. S svojim sočutjem in razumevanjem je prinesel občutek upanja in vere v boljšo prihodnost. Njegov topel in dostopen pristop je udeležencem omogočil, da so odprto delili svoje zgodbe, občutke in skrbi.



Obisk očeta Bojana (Foto: arhiv društva)

Med drugim pa smo tudi obujali spomine na dogodke, ki smo jih skupaj preživeli še v piranski župniji.

Na obisk je prišla tudi naša takratna kuharica **Dragica Sosič** iz Dutovelj, ki je bila pobudnica tega srečanja.

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Za nami je kar pestro poletje. Naši športniki so blesteli na mednarodnih in domačih tekmovanjih, udeležili smo se tudi občinskega bazarja v Štorah, soorganizirali 10. klobasarjenje, se družili na tradicionalnem srečanju članov društva, se podali na izlet v zgodovino in še kaj. Več o dogajanju pa v naslednjih prispevkih.

ŠPORT

Tokratni prispevek moramo pričeti s športnimi dosežki naših članov. Verjetno bo o tem več pisalo na športnih straneh revije Paraplegik, ampak **Franček Gorazd Tiršek** je na paralimpijskih igrah v Parizu osvojil zlato medaljo v streljanju z zračno puško stoje v kategoriji R4. V ostalih dveh kategorijah, kjer je še nastopil, se mu je finale za las izmaknil. Da je njegova forma prava, je nakazal že z zelo dobrim streljanjem na mednarodnem tekmovanju v Novem Sadu, kjer je osvojil 2. in 3. mesto v streljanju z zračno puško stoje in leže.

V Parizu je barve Slovenije dobro predstavljal tudi **Henrik Plank**, ki se je v metu diska zavihtel na odlično 7. mesto. Na otvoritvi iger pa je bil tudi nosilec slovenske zastave skupaj s kapetanko ekipe sedeče odbojke, **Leno Gabršček**.

Naša uspešna športnika smo s

ponosom in veseljem sprejeli tudi v društvenih prostorih, in sicer v četrtek, 12. septembra. Slabo vreme je sicer malo zmanjšalo udeležbo članov, ampak slavnostnega vzdušja ni moglo pokvariti. Uspešnima tekmovalcema je prišla v imenu župana Mestne občine Celje čestitat tudi podžupanja **Saša Kundih**, z veseljem pa smo jima čestitali tudi vsi ostali in ju nagradili s šopkoma cvetja. Nekaj besed sta mu v imenu društva namenila predsednik **Matej Lednik** in podpredsednik, športni referent in nekoč vrhunski športnik, **Nenad Stojaković**.

Tako Nani kot Heno sta z nami delila svoje vtise z iger. Franček je še posebej poudaril, da glede na to, da je strelsko tekmovanje potekalo 300 km iz Pariza, tistega pristnega občutka iger niso čutili, ampak je bilo vse skupaj bolj podobno nekemu navadnemu velikemu tekmovanju.

**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE**



Opekarniška 15/a
3000 Celje

Spletna stran:
društvo-para-ce.si
E-pošta:

dce.paraplegik@guest.arnes.si

Opisal nam je tudi, kako so potekale priprave, kje trenira. Zmotilo ga je predvsem, da so strelišča še vedno težko dostopna, saj so skoraj povsod stopnice. Zelo vesel je, da je končno osvojil tudi zlato, ki mu je na paralimpijskih igrah še edino manjkalo. Njegovo medaljo smo si lahko tudi ogledali in jo prijeli v roke. Res je nekaj posebnega.

Tudi Heno je že izkušen tekmovalac, ki se je boril po najboljših močeh. Kot je povedal, je bilo vzdušje na stadionu enkratno, njegov rezultat pa v okviru pričakovanj, ki niso bila posebej visoka zaradi težav s poškodbo, s katero se je ubadal v pripravah na igre.

Po uradnem delu je sledilo še obvezno fotografiranje in druženje z obema športnikoma, ki sta nam v neformalnem pogovoru razkrila še marsikaj iz ozadja, kar ni splošno znano, je pa toliko bolj zanimivo.

Kako bo z nadaljevanjem njunih



Sprejeli naša paralimpijca (Foto: Gregor Katič)



Na sprejemu je bilo veselo. (Foto: Gregor Katič)

športnih poti, se še nista odločila, pravita namreč, da je sedaj čas za veselje in počitek, potem pa bo prišla na vrsto tudi odločitev, kako naprej. Mi seveda upamo, da bosta še nadaljevala in nas razveseljevala s svojimi uspehi.

Naše društvo in Slovenija imata tudi svetovnega prvaka. **Rudi Centrih** je namreč na 25. svetovnem prvenstvu v športnem ribolovu za invalide, ki je potekalo v športnem centru Plovdiv v Bolgariji, premagal vso konkurenco in postal najboljši na svetu v posamični konkurenci. Svoje mojstrstvo je nato nadgradil še na slovenskih tekmovališčih, saj je postal še državni prvak in zmagovalec 20. Čurčijevega memoriala. Prav tako je z ekipo našega društva slavil v ligi ZPS v ribolovu v ekipni konkurenci, najboljši rezultat pa je imel tudi med posamezniki.

Na mednarodnem tekmovanju so nastopili tudi atleti, in sicer na 20. jubilejnih športnih igrah za paraplegike in obolele za otroško paralizo v Zenici. Predstavljali so Slovenijo in Zvezo paraplegikov Slovenije in tekmovali v šahu in atletiki. V šahu kljub borbeni igri niso posegli po vidnejših uvrstitvah, medtem ko so v atletiki osvojili kar osem medalj (5 zlatih, 1 srebrno in 2 bronasti).

Slovenska ekipa je nastopila tudi na mednarodnem paraatletskem mitingu – Zagreb open 2024 v organizaciji hrvaške paraatletske zveze. Tekmovanje so izkoristili predvsem za nabiranje izkušenj, kljub temu pa so dosegli tudi nekaj izvrstnih izidov. Osvojili so namreč štiri druga in dve tretji mesti. Tekmovali so pod okriljem Zveze za šport invalidov – Slovenskega paralimpijskega komiteja.

Zaključila se je tudi liga ZPS v atletiki, kjer je naše društvo tekmovalo z dvema ekipama. Zmagala je druga ekipa, prva pa se je uvrstila na 3. mesto. 2. mesto je osvojila ekipa DP Koroške.

Omeniti moram še evropsko prvenstvo skupine B v Sarajevu v košarki na vozičkih, kjer je Slovenija osvojila končno 5. mesto. Člani ekipe so bili tudi štirje posamezniki, ki



Rudi Centrih, svetovni prvak (Foto: spletni vir)



Najboljša atletska ekipa (Foto: arhiv društva)



Atletska ekipa v Zenici (Foto: arhiv društva)

prihajajo iz vrst državnih prvakov DP Celje Thermana, ki je ekipa našega

društva. 5. mesto je najboljša uvrstitev na prvenstvu v zadnjih dvajsetih letih.

OBČINSKI BAZAR V ŠTORAH

Bazar je ena od prireditiv, ki se jih v zadnjih letih z veseljem udeležujemo tudi člani društva. Tudi letošnji je potekal v športnem parku Lipa, in sicer pod dvema gesloma »Občina po meri invalidov« in »Prostovoljstvu prijazna občina«. Na letošnjem je sodelovalo kar 23 organizacij in društev, ki so se družili, izmenjali mnenja in izkušnje ter predstavili svoje dejavnosti.

Med bolj obiskanimi stojnicami je bila tudi stojnica Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, kjer smo poleg slikovnega materiala in izdelkov članic, predstavili tudi razne športne in druge pripomočke, ki jih je bilo možno tudi preizkusiti in se s tem poučiti o pravilni rabi invalidskih vozičkov. Poseben poudarek smo namenili predvsem ozaveščanju javnosti o pomembnosti vključevanja



Na občinskem bazarju v Štorah (Foto: arhiv društva)

oseb z invalidnostmi v vse segmente družbenega življenja. Za konec pa smo navijali še za

kolesarje na 30. koledarski dirki po Sloveniji, ki je v tistem času potekala mimo prireditvenega prostora.

10. KLOBASARJENJE PO SLOVENIJI

Klobasarjenje je pod okriljem Zveze paraplegikov Slovenije potekalo na območju dveh pokrajinskih društev, in sicer DP Koroške in DP jugozahodne Štajerske, ki sta bili tudi soorganizatorici dogodka. Če so se ga v prvih letih udeleževali predvsem koledarji, sedaj prevladujejo uporabniki električnih pogonov. Dogodek ni namenjen samo rekreaciji, ampak udeležence tudi povezuje, jih sili v sodelovanje in če se ob tem rekreiramo in spoznavamo naravo in zgodovino, ni nič narobe.

Zbrali smo se ob Velenjskem jezeru, kjer nas je pozdravil tudi župan Mestne občine Velenje **Peter Dermolj**. Vodstvo kolone je prevzel domačin **Duško Supić**, ki nas je popeljal čez center Velenja do začetka »Štrekne«, kakor se imenuje koledarska pot med Velenjem in Dravogradom, ki poteka po nekdanji železniški progi. Zapeljali smo se po slikoviti soteski Hude luknje, kjer izvira reka Paka, čez številne mostove in tunele in nadaljevali proti najvišji točki vožnje, Mislinji, ter se nato spustili proti Slovenj Gradcu, kjer nas je pričakal podžupan Mestne občine Slovenj



Na štartu 10. klobasarjenja (Foto: Drago Perko)

Gradec, dr. **Peter Pungartnik**. Sledilo je nabiranje energije v prostorih DP Koroške, kjer so nam pripravili obilno malico, s katero smo si nabrali dovolj moči za povratek v Velenje. Sledila je vrnitev po isti poti. Pred Mislinjo so nas presenetili še domačini s postankom za osvežitev. Pripravili so nam odlični domači bezgov sok, ki je v toplem vremenu še kako prijatelj. Sledil

je še spust do Velenja in druženje ob odličnih specialitetah z žara v Kampu Jezero. Najbolj vztrajni pa so se zvečer udeležili še rock koncerta na prireditvenem prostoru Vista ob Velenjskem jezeru.

Naslednje leto se v podobnem številu predvidoma vidimo na Gorenjskem.

LETNO SREČANJE ČLANOV

Srečanje smo zopet organizirali v našem tradicionalnem terminu, to je konec meseca junija. Zbrali smo se v Gostišču Lisjak v občini Tabor, čisto blizu ribnika, kjer smo letna srečanja že organizirali. Dobra udeležba je potrdila, da je termin pred dopusti kar pravniji za takšno srečanje. Motilo nas ni niti muhasto vreme.

In kaj se je dogajalo? Predvsem smo se veliko pogovarjali. Končno je bila priložnost za to, saj se nekateri niso videli že zelo dolgo časa. Ob tem smo igrali tudi razne igre, predvsem smo balinčkali, **Janez Hudej** pa je organiziral igro štrbunk. To je igra, v kateri se mečejo polnjene vrečke proti posebni deski z luknjo. Cilj je čim več vrečk vreči v luknjo, šteje pa tudi, če vrečke ostanejo na deski. Rezultat se sešteva. Igrali smo na izpadanje.



Letno srečanje članov (Foto: arhiv društva)

Smeha ob ponesrečenih metih ni manjkalo.

V gostišču so poskrbeli, da nismo bili lačni in žejni, žal pa je vse skupaj kar prehitro minilo. Ko se imamo lepo, čas hitro teče in naenkrat je vsega lepega konec. Obljubili smo si, da se ob

naslednjem srečanju zopet vidimo in da poskušamo privabiti še ostale, ki so manjkali. Ob druženju s prijatelji lahko vsaj za nekaj časa pozabimo na skrbi, ki nas čakajo doma, zato bi se v bodoče morali srečevati še pogosteje.

IZLET ČLANOV DRUŠTVA

Organizirali smo ga 31. avgusta. Na vroč poznopoletni dan smo se zbrali pred društvenimi prostori ob 9. uri zjutraj in se s tremi kombiji odpeljali proti Rogatcu. Izlet je bil predvsem zgodovinsko obarvan. Naša prva postojanka je bil Muzej na prostem, ki leži v neposredni bližini Rogatca in je umeščen med Donačko goro na eni ter Boč na drugi strani. Nastajati je začel leta 1981, ko so tam postavili originalno Šmitovo hišo, ki je še danes osrednja točka muzeja. Gre za največji muzej ljudskega stavbarstva na Slovenskem in ga predstavlja v njegovem avtentičnem okolju. Razstavljena je stavbarska dediščina Obsotelja od 19. do sredine 20. stoletja. V muzeju stojijo: Šmitova hiša, čebelnjak, gospodarsko poslopje, poljsko stranišče, svinjak štalunci, kozolec toplar, trgovina z mešanim blagom lodn, kovačnica, panonski vodnjak štepih na čapljo, viničarska hiša, kamnarska bajta in zeliščni vrt. Pot nas je nato vodila naprej v hrvaško Krapino, kjer smo se v muzeju neandertalcev podali daleč nazaj. Spoznali smo zgodovino nastanka muzeja ter v zelo zanimivi slikovno-



Muzej na prostem (Foto: arhiv društva)

filmski predstavitvi tudi nastanek veselja in našega planeta ter nastanek življenja na Zemlji. Osrednja točka pa je bilo življenje pračloveka, v tem primeru neandertalca, katerega ostanke so našli v Krapini. Spoznali smo njihov način življenja, razlike v konstituciji takratnega in današnjega človeka ter še marsikaj zanimivega. Pohvalimo lahko tudi dostopnost muzeja obiskovalcem na invalidskih vozičkih.

Za konec izleta smo se ustavili še v Šmarju pri Jelšah, kjer smo pojedli zaslužno kosilo in si ob pogovorih v spomin še bolj vtisnili dogodke dneva. Vsi skupaj si želimo še čim več tako zanimivih dni.



Krapinski Muzej neandertalcev (Foto: arhiv društva)

Naj bo za tokrat dovolj. Rezultate s Hrovatinovega memoriala si lahko preberete na športnih straneh, o jesenskih dogodkih pa več v decembrski številki Paraplegika.

KARANTANSKI KNEZI



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV KOROŠKE

Ronkova 6, p. p. 70
2380 Slovenj Gradec

Spletna stran:
www.dpkoroske.si
E-pošta:
dpkoroske@gmail.com

DRUŠTVENI PIKNIK

Ob ribniku Reš smo v petek, 7. junija 2024, priredili društveni piknik. Letos nam je različne dobrote pripravil prijatelj **Dejan Grešovnik**. Najbolj so šla v slast rebrca iz »smokerja«. **Mojca Mori** iz podjetja VSM Valencija nam je prišla predstaviti njihovo široko paleto proizvodov, in sicer nam pomembne katetre, obloge za rane (npr. preležanine) in najbolj prepoznaven program stome. Z veseljem smo ji predali svoje izkušnje z njihovimi proizvodi, ona pa nam je podala dodatne razlage o prednostih določenih izdelkov, njihovi pravilni in najkoristnejši uporabi. Poudarila je smiselnost in upravičenost uporabe ter opisala pot do teh upravičenih medicinsko tehničnih pripomočkov. Naši »ribiči« so uživali (200 na uro) v ribolovu, mladina je vztrajala kljub plohi in bila poplačana za svoj trud. V času trajanja plohe ni padal samo dež, ampak tudi člani ter neslane šale, anekdote iz prejšnjih časov, predlogi

kot na sestanku upravnega odbora. Društveni piknik je za člane in članice vedno en fajn družabni dogodek, ki presneto dobro dne tako zaposlenim kot upokojenim, z delom zasipanim kot neaktivnim članom in tudi njihovim družinskim članom ali osebnim asistentom. Torej, bilo je krasno.



Predstavitev katetrov na društvenem pikniku (Foto: arhiv društva)

»KLOBASARJENJE« PO ŠTREKNI

»Klobasarjenje« se imenuje vsakoletno srečanje ročnih kolesarjev Zveze paraplegikov Slovenije. Letošnje jubilejno 10. srečanje je potekalo v soorganizaciji Zveze paraplegikov Slovenije, Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in Društva paraplegikov Koroške.

Na poti po Štrekni, ki poteka med Velenjem in Slovenj Gradcem, je aktivno sodelovalo 45 članov ZPS z ročnimi kolesi in električnimi priklopi, ob njih pa še vsaj 30 članov spremljevalnega osebja.

V soboto, 22. junija, smo se zbrali v Velenju v Kampu Jezero, kjer nas je pozdravil **Peter Dermol**, župan Mestne občine Velenje. Od tam smo



Klobasarji v Slovenj Gradcu (Foto: Drago Perko)

pot nadaljevali proti Slovenj Gradcu. Nov del kolesarske poti, imenovane Štrekna, je speljan po opuščeni trasi nekdanje železniške proge, ki je

povezovala Velenje z Dravogradom. To je vsekakor ena od infrastrukturno najboljše urejenih tovrstnih kolesarskih poti v Sloveniji, ki ima izrazito slikovito

panoramno, pogled na Pohorje in Uršljo goro ter doživetje ob vožnji skozi sotesko Huda luknja. Kljub vsemu so naši spremljevalci poskrbeli za varna prečenja s cestnimi odseki, pomoč pa sta nudili tudi spremljevalni vozili. V Slovenj Gradcu, pred atrijem graščine Rotenturn, nam je dobrodošlico izrekel dr. **Peter Pungartnik**, podžupan Mestne občine Slovenj Gradec. Dobili smo tudi energetsko čokoladico. Na

sedežu Društva paraplegikov Koroške so udeleženci lahko (do)polnili baterije in se okrepčali. Med vrnitvijo nas je z domačim bezgovim sokom pogostila **Andreja Srt** iz občine Mislinja. Ustavili smo se še pred vhodom v jamo Huda luknja in zvedeli več o njej in soteski. Na cilju sta nas pričakali dve prijazni predstavnici Zavoda za turizem Šaleške doline, ki sta nas poučili o zgodovini nastanka jezer v Šaleški dolini ter o številnih

lepota, ki jih to degradirano območje ponuja. Sledila je še krajša nagradna igra z lepimi nagradami. Popoldne se je nadaljevalo z druženjem ob okusni hrani in hladni pijači ter z ogledom plaže Vista ob Velenjskem jezeru, ki se je tistega dne odprla. Zabave željni smo se zvečer še udeležili nastopov skupin Prljavo kazalište, Drugo dugme in Čaga boys. Prihodnje leto nas čaka pot od Mojstrane pa vse do Italije.

NA KOLESIH PO NOV BIKIKL

Člani društva smo se na prekrasno septembrsko jutro udeležili 24. kolesarskega praznika v Slovenj Gradcu – **S KOLESOM OKOLI URŠLJE**. Organizatorji SPOTUR, Športni center Slovenj Gradec, MKC Slovenj Gradec in Koroška – RRA turizem je poskrbel za tri različne trase. Udeleženci smo dobili priložnostna darila: karto za kopanje v bazenskem kompleksu Aqualatio, kolesarske rokavice, energetski prašek in protibolečinski gel.

Prva je bila **MTB tura okoli Uršlje gore**, ki je bila primerna za rekreativne kolesarje z gorskimi in »gravel« kolesi. Speljana je po lokalnih in gozdnih cestah okoli Uršlje gore. Celotna pot je dolga slabih 50 km.

Druga je bila Družinska (cestna) tura, ki je potekala iz Slovenj Gradca po cesti preko Legna do cerkve Svetega Jurija, nato se je spustila v Šmartno pri Slovenj Gradcu, kjer smo kolesarji zapeljali na kolesarsko pot Štrekna. Po njej smo se počasi

vzpenjali vse do Mislinje (7 km, 200 všm), kjer je sledil spust do Doliča in nato še skozi Hudo luknjo do Velenja. Tam smo po osvežitvi obrnili in krenili nazaj proti Mislinji (10 km, 180 všm), pri Dovžah smo s kolesarske steze zavili levo in se preko Mislinjske Dobrave spustili do Podgorja, nato mimo Starega trga do cilja. Skupna dolžina ture je bila 52 kilometrov, ki smo jo prevozili tudi mi.

Tretja pa je bila **Enduro tura**, ki je bila primerna za opremljene enduro kolesarje vseh generacij. Z organiziranim prevozom na Kope so se kolesarji s Pungarta najprej povzpeli na Veliko Kopo, od koder jih je čakal še voden spust po trailu »Partyzanka« in po cesti do cilja. Dolžina trase: 15 km oz. 1000 všm spusta.

Ob dobri jedači in pijači ter nastopu skupine **Okej** smo napeto čakali še na žrebanje nagrad, ki so jih podarili sponzorji. Dobro organizirana prireditev nam je z napetim finalnim žrebom kar ježila kocene, saj je bil med desetimi finalisti tudi naš član **Aleksander Rebernik**. Sreča je bila res na njegovi strani, dobil je **glavno**

nagrado – gorsko kolo, ki ga je podarila trgovina Robeta. Od sedmih članov društva in treh spremljevalcev so še štirje dobili različne nagrade – tudi Sandi.

Damjan Hovnik

SKUPAJ NA REHABILITACIJO

Člani koroškega društva smo se letošnje obnovitvene rehabilitacije udeležili v terminu od 27. junija do 14. julija. Zanimanje za obisk našega bisera ob morju, Doma paraplegikov Pacug, je bilo veliko. Vsako leto gre z nami voznik Dani, ki za nas opravlja prevoze, in tako je bilo tudi letos. Ker se dobro vedno z dobrim vrača, smo s prevozi priskočili na pomoč tudi ostalim koristnikom obnovitvene rehabilitacije, in sicer do zdravnika, v trgovino, na ogled Pirana, Portoroža, Izole, Kopra ...

Rehabilitacija je potekala brez zapletov, terapije so bile odlične, hrana vrhunska, namestitvev tudi, tako da se ne moremo pritoževati. Ko smo imeli nekaj prostega časa, smo priklopili električne priklope in se odpeljali do bližnjih mest na sprehod oziroma na potep. Proti koncu rehabilitacije smo se udeležili tudi koncerta **Nicka Masona**, bobnarja legendarnih Pink Floydov, ki šteje častitljivih 80 let in je še vedno »raztural« za bobni na odru Avditorija. Čas na rehabilitaciji je prehitro mineval in kar naenkrat je bilo potrebno spakirati kovčke.

Polni lepih spominov smo zapuščali Pacug z mislimi na rehabilitacijo 2025! Uspešno delo in pohvale celotnemu kolektivu Doma paraplegikov Pacug in kar tako naprej!



Glavna nagrada – gorsko kolo – našemu članu (Foto: arhiv društva)

POLETNI POPOLDAN POEZIJE

Zdaj že tradicionalni Poletni popoldan poezije, ki sta ga pripravila Občina Črna na Koroškem in Društvo paraplegikov Koroške, se je odvil v torek, 10. septembra. Izvesti smo ga želeli v krasnem ambientu Fajn konca, a nas je muhasto vreme primoralo sprejeti gostoljubje poročne dvorane v občinski stavbi. Tam smo imeli prekrasno kuliso, postavitev »Pravljica v čipki«, nastalo izpod rok črnjanskih klekljaric – DPD Svoboda.

Gostji sta bili mladi, zagnani in v zven besed zaljubljeni **Agnes Kojc** in **Špela Sanabor**. Čez popoldne nas je vodil soorganizator Stojan Rozman iz Društva paraplegikov Koroške, zbrane pa je nagovorila županja mag.

Romana Lesjak

Knjižničarka Špela Sanabor nam je predstavila šest pesmi. Ker je želela, da med verzi ujamejo neko ravnotežje, je za nas pripravila tri pesmi iz prve pesniške zbirke »Vedno nekje vmes, ostajam ekstra«, tri pesmi pa iz druge pesniške zbirke »Pod kožo ti vpišem črke«. Prva je napisana v rimah, druga pa v prostem verzu. Tematika vseh je prijateljstvo.



Poletni popoldan poezije (Foto: arhiv društva)

Agnes Kojc, prevajalka, pesnica, pisateljica, novinarka, kmalu bo doktorirala, je pa tudi zagovornica oseb z oviranostjo, še posebej tistih s cerebralno paralizo. Svoje pesmi objavlja na portalu Pesem.si, pa tudi v literarno-jezikoslovni reviji Liter jezika. Ima tudi svojo spletno stran na Facebooku in Instagramu, imenovano Agnesin beli metulj, na kateri prav tako objavlja svoja dela, najde se pa tudi kak blogovski zapis. Rada sodeluje na literarnih večerih in

festivalih poezije. Pesmi je predstavila po kronološkem nastajanju. Ob vsaki je dodala kratko razlago nastanka ali misli ob njej.

Glasbeno kuliso dogodka je ustvaril mladi glasbenik **Dominik Juvan**, ki ga Črnjanke in Črnjani dobro poznajo in vedno radi prisluhnejo njegovi glasbi.

Obiskovalci, vsi veliki ljubitelji poezije, so bili nad gostji in predstavljeno poezijo navdušeni in so se z njima zapletli še v dolg klepet.

ATLETSKA LIGA

Ekipa Društva paraplegikov Koroške je po sijajnem startu v atletski ligi, prvem mestu na Ravnah na Koroškem, po tekmi v Celju sicer zaostala, a zopet zablestela na Ptujju in v zadnjem kolu v Murski Soboti celo dosegla največ točk v sezoni, a ker jih je zmagovalna ekipa zbrala mnogo več, smo zaostali v skupnem seštevku ter dosegli drugo mesto.

Atleti iz koroškega društva so v zadnjih dveh krogih dosegli več »stopnič« in se res dobro borili. Letošnjo atletsko ekipo društva so sestavljali: **Boris Žibert, Mitja Breg, Aleksander Rebernik, Jože Gril** in **Stojan Rozman**.

Pred nami je pestro jesensko dogajanje: Festival drugačnosti, popis ovir, seje Sveta invalidov, kostanjev piknik ...



Stojan pri metu diska na Ptujju (Foto: arhiv društva)

Nina Černe – Jože Globokar | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Preberite novice na naši spletni strani in videli boste, kako dejavno je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. To omenjamo zato, ker vseh dogodkov ne moremo predstaviti na teh straneh, ki so nam na voljo.

Jože Globokar

TRADICIONALNO SREČANJE Z ZBOROM ČLANOV

Naše društvo je letošnje tradicionalno poletno srečanje pripravilo 15. junija 2024 v občini Ivančna Gorica, natančneje na Muljavi, v idilični dolenski vasi, ki je tesno povezana z našim velikim pripovednikom **Josipom Jurčičem**. Ker pa je bilo na Muljavi zbranih veliko članov, je društvo izkoristilo priložnost in hkrati pripravilo tudi 1. redni zbor članov.

Na Muljavi smo si najprej ogledali Jurčičevo domačijo, ki je danes etnografski muzej na prostem. Hišo sestavlja pet opremljenih prostorov: »veža« s črno kuhinjo in ognjiščem, »hiša«, »kamra«, na drugi strani veže sta »štiblc« in klet. Na severni strani je domačija podaljšana za manjši hlev, nad katerim je bil včasih leseni skedenj. Danes je v tem delu predstavljeno Jurčičevo življenje in delo. Domačijo so dopolnili z dodatnimi objekti: s čebelnjakom, kaščo in sušilnico za lan. Ob gozdličku pa stoji lesena bajta, pokrita s slamo – Krjavljeva koča. Ob vodenem ogledu smo slišali veliko zanimivosti o delu in življenju pisatelja, pesnika, časnika in prvega pisca romanov, ki se je rodil 4. marca 1844. Domače Kulturno društvo Josip Jurčič v čudovitem naravnem amfiteatru pod zvezdami že več kot 55 let uprizarja njegova dela.

Sledil je ogled znamenite gotske cerkve Marijinega vnebovzvetja iz prve polovice 15. stoletja, s freskami Janeza Ljubljanskega in z zlatim baročnim oltarjem. Cerkev je prvič omenjena v turjaškem urbarju iz leta 1463. Leta 1475 je doživela velik turški napad, ki je prišel celo v legendo in



Krjavelj nam je povedal, kako je hudiča presekal na dva kosa. (Foto: arhiv društva)

literaturo Jurčičevega Jurija Kozjaka. Med arheološkimi raziskavami so odkrili, da je bila na tem mestu že majhna romanska cerkev.

Celotno notranjost cerkve je pokrivala poslikava, ki so jo odkrivali postopoma. Freske so bile vse do leta 1880 vidne, takrat pa naj bi jih med preurejanjem prekrili z beležem. Na koro je bogata kompozicija zadnje sodbe, na severni steni sprevod in poklon svetih treh kraljev, ki se začenja s slovesom od kralja Heroda. Na južni steni je vidna poslikava o legendi svetega Pavla in portret stiškega opata Ulrika. Prostorni križnorebrasto obokani prezbiterij je ves poslikan: v slavoloku je Kristusov rodovnik, na njegovi notranji steni sta Kajin in Abel, na oboku prezbiterija je Kristus v slavi med simboli evangelistov in angeli z glasbilo, na stenah pa so prizori oznanjenja, pokola betlehemskega otroka, bega v Egipt, Kristusovega

trpljenja in Marijine smrti. Glavni predel stene zavzema vrsta stoječih apostolov. Neverjetno bogata zgodovinska poslikava tega bisera, ki smo ga imeli priložnost občudovati. Osrednji del našega srečanja smo imeli v prostorih gasilskega doma Prostovoljnega gasilskega društva Muljava, kjer nam je dobrodošlico zaželela predsednica društva **Mirjam Kanalec**. Nagovorila nas je dr. **Andrejka Miše Glavič**, direktorica občinske uprave Občine Ivančna Gorica, ki je na kratko predstavila občino in nakazala, da dobro pozna naše društvo.

Sledil je 1. redni zbor članov, na katerem so člani prisluhnili revidiranemu poročilu za leto 2023. Po krajši razpravi so ga sprejeli in potrdili. V naslednji točki je zbor članov skladno s statutom pooblastil upravni odbor, da sprejme Pravilnik o računovodstvu.

Društvo paraplegikov
ljubljanske pokrajine



Dunajska 188
1000 Ljubljana

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

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

Po zanimivih ogledih in zboru članov je bil že čas za dobro okrepčilo z dobrotami z žara, s kozarčkom rujnega, hladnim pivom in z osvežilnimi napitki, ki so se prilegli ob lepem vremenu in v prijetni družbi. Sledil je kulturni program, ki ga je povezovala članica in domačinka **Anica Bregar**. V tem času sta nas obiskala in nagovorila **Milan Bregar**, predsednik PGD Muljava, in **Gašper Erjavec**, predsednik Turističnega društva Muljava. S svojim ubranim petjem nas je razveselil moški pevski zbor Josip Jurčič Muljava, pod taktirko

zborovodkinje **Majde Adamič**. In le kakšen bi bil obisk Muljave brez znamenitega Krjavlja? S svojo uprizoritvijo odlomka iz Desetega brata nas je nasmejal odlični **Jernej Lampret**, nekdanji župan občine Ivančna Gorica. Seveda nam je povedal, kako je hudiča presekal na dva kosa. Za konec bogatega kulturnega programa pa nam je harmonikar **Jure Humljan** odigral še nekaj viž.

Sledil je športni program z igro štrbunk in balinčkanjem, že v jutranjih urah pa se je na meddruštvenem

tekmovanju v športnem ribolovu ob ribniku Ledvička pri lgu pomerilo pet ribičev.

V razpoloženi družbi, klepetu in izmenjavi izkušenj so se urni kazalci hitro pomikali proti večeru, ko smo prijetno in veselo druženje počasi zaključili. Hvala vsem, ki ste sodelovali pri organizaciji srečanja, žar mojstrom in voznikom sorodnih organizacij, predvsem pa naši članici, domačinki Anici Bregar, ki nam je zagotovila brezplačno uporabo prostora in organizirala pester kulturni program.

Klavdija Bolitežar

OGLEDALI SMO SI DVE RAZSTAVI

VNarodni galeriji smo si ljubitelji umetnosti 12. junija 2024 ogledali stalno zbirko **Umetnosti na Slovenskem**. Sledili smo razvoju realizma, vzponu in izzivenanju impresionizma, pregledu umetnosti v času med obema vojnama ter zaključili z ogledom del najpomembnejših predstavnikov predvojne generacije, ki so bili aktivni še po letu 1945. Nova postavitev vključuje 161 slik, 42 plastik, 20 fotografij in eno delo na papirju. Z zanimanjem smo si ogledovali najbolj znana in izpostavljena dela Narodne galerije, med drugim Kofetarico in Poletje **Ivane Kobilce**, Zamorko **Antona Ažbeta**, impresionistične krajine

Ivana Groharja in Matije Jame, Križanke **Riharda Jakopiča** ter Rdeči parazol **Mateja Sternena**. Zahvaljujemo se Narodni galeriji in kustosinji **Alenki Simončič**.

Na prvi poletni dan, 21. junija 2024, smo se člani društva podali v raziskovanje **Prirodoslovnega muzeja** v Ljubljani, kjer smo si ogledali razstavo **200 let zakladnice narave**. Muzej je eden izmed naslednikov Deželnega muzeja na Kranjskem, v njem je predstavljena narava od leta 1821 do danes. V preteklih stoletjih se je imenoval tudi drugače, od vsega začetka pa je muzej kot starogrški muzeon, še vedno muzam posvečeni kraj, dragoceni arhiv narave, nekakšen naravoslovni tempelj. Med drugim smo si ogledali Zoisovo zbirko mineralov, kamnin in fosilov, gozdno

dioramo ter dioramo slovenskega morja. Kar nekaj časa smo prebili ob največjemu eksponatu, kar jih je muzej pridobil v svoji 200-letni zgodovini. To je okostje brazdastega kita, ki so ga ljubkovalno poimenovali Leonora. Dlje časa smo postali tudi ob drugem največjem eksponatu, ki je prepoznavni znak muzeja, in sicer ob skoraj popolnem okostju mamuta, ledenodobnega sorodnika današnjih slonov. Pri njem smo se zavedali svoje majhnosti in nismo zmogli ostati ravnodušni. Ko smo občudovali in поближе spoznavali številne zbirke in diorame, je čas prehitro mineval. Spoznali smo, da je zakladnica narave resnično neprecenljiva: edinstvena, čudovita, minljiva, ranljiva in skrivnostna, a vendar večna. In taka naj tudi ostane. Zahvaljujemo se muzeju in vodički Luciji.



Ob pogledu na okostje kita smo se zavedali svoje majhnosti. (Foto: arhiv društva)

Povzel: Jože Globokar

Z LITERARNIMI JUNAKI V DOMŽALAH, GROSUPLJEM IN KAMNIKU

Leto 2024 je posvečeno spomenu na pesnika **Ivana Minattija** ob njegovi 100-letnici rojstva. Z izborom njegovih pesmi, ki so ga naslovile **Nekoga moraš imeti rad**, so članice recitatorske skupine »Ona&one« popestrile dan v treh domovih starejših občanov.

V Medgeneracijskem centru Bistrica v Domžalah so recitatorke **Marjana Lavrin, Mirjam Kanalec, Žana Dejanovič** in pesnica **Darinka Slanovec** z Minattijevimi pesmimi razveselile številne oskrbovance. Nagrajene so bile z bučnim aplavzom. Recitatorka sta bila še posebej vesela naša člana **Isidor** in **Dragan**, ki že dlje časa bivata v tej ustanovi.

Z izborom Minattijevih pesmi so se na začetku julija stanovalcem Doma starejših občanov Grosuplje predstavile le **Alenka Tratnjek, Mirjam Kanalec** in **Darinka Slanovec**. Oskrbovanci so bili vseeno navdušeni.

Stanovalci doma pa so tistega dne imeli še druge aktivnosti; med drugim



Oskrbovancem smo popestrili dan. (Foto: arhiv društva)

so jih obiskali mladi iz Oratorija, ki ga vodi grosupeljski župnik **Martin Golob**. Priljubljeni župnik je pokramljal z recitatorkami in jim zaupal, da je tudi njegov stric član našega društva. Dogovorili so se, da bodo z našim programom »Različnost je zakon« obiskali otroke njegove fare. V avgustu pa so recitatorke **Alenka, Marjana, Žana, Darinka** in **Mirjam**

obiskale še Dom starejših občanov Kamnik in z recitacijami Minattijevih pesmi obogatile dan več kot sedemdesetim oskrbovancem. Lep kulturni dogodek je popestril še pevski zbor »**Sivi frajarji**« s slovenskimi popevkami, ki so prisotne zazibale v zasanjano in melanholično občutje.

Projekt sofinancira JSKD.

Nina Černe

DELAVNICA NISI SAM – ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Vdruštvenih prostorih smo 9. julija 2024 imeli delavnico z naslovom »**Zdrav način življenja**«, ki jo je vodil mag. zdravstvene nege **Viki Kotar**.

Izvedli smo jo v okviru projekta »**Nisi sam – Projekt opolnomočenja oseb, ki so se poškodovale v prometnih nesrečah in kot podpora njihovim svojcem**«.

Primerna je bila za vse, ki jim je skrb zase na prvem mestu in si želijo živeti čim bolj kvalitetno in zdravo življenje. Namen delavnice je bil opolnomočiti udeležence, da bodo lažje premagovali telesne ovire in psihosocialne stiske, v katerih so se znašli zaradi svoje invalidnosti ter kako v okviru svojih zmožnosti narediti največ za svoje zdravje in ohranjanje gibalnih sposobnosti.

Delavnica je govorila o zdravem



Viki Kotar z udeleženkami delavnice (Foto: arhiv društva)

načinu življenja, kar vključuje tako zdrave prehranske izbire in gibanje kot tudi skrb za dobro počutje za osebe s poškodbo ali boleznijo hrbtenjače, kar se prepleta še z uporabo zdravil in njihovih različnih stranskih učinkov. Potekala je v manjši skupini, saj so bile prisotne le štiri

udeleženke, tako da je bila izkušnja delavnice zanje individualizirana. Udeleženke so dobile s strani strokovnjaka praktične nasvete o vodenju zdravega načina življenja preko teorije in še pomembnejše, preko njegovih delovnih izkušenj iz prakse. Ob tem so imele možnost

deliti svoje izkušnje in dileme ter dobile odgovore tudi na specifična vprašanja v povezavi s svojo zdravstveno situacijo in zdravim načinom življenja.

Projekt sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.

Nina Černe

INFO TOČKA NA URI-SOČA

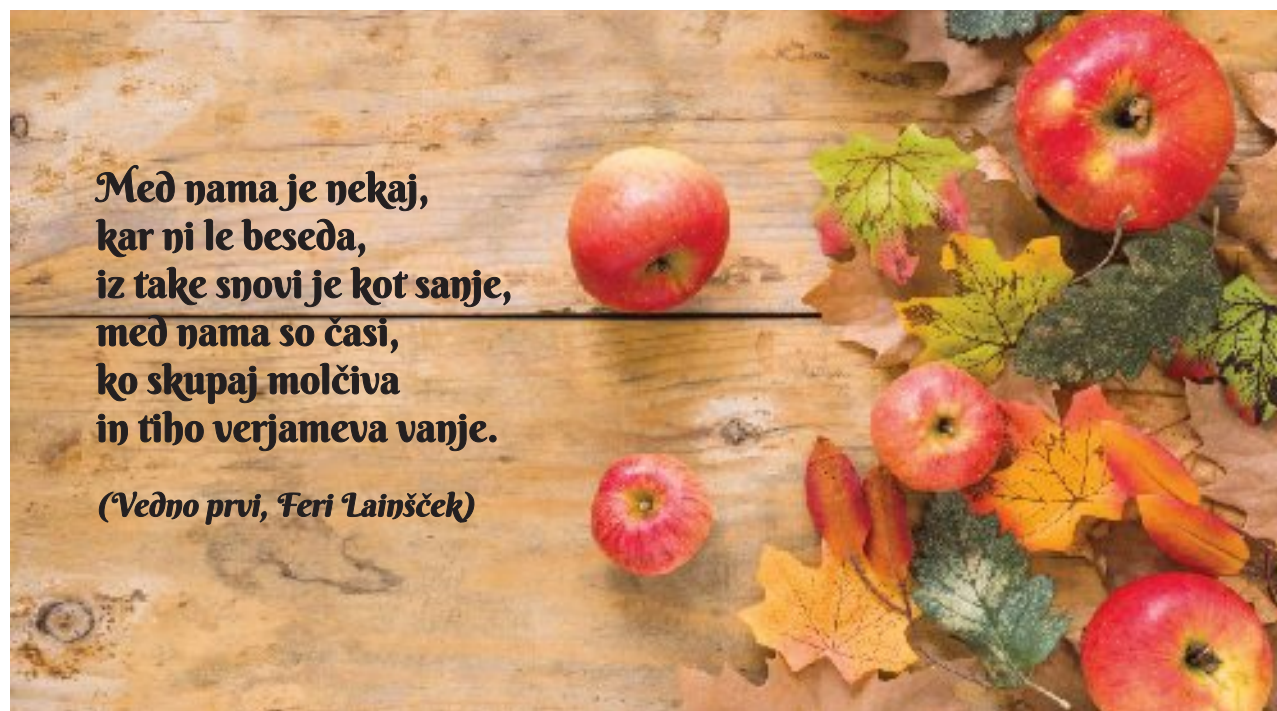
V URI-Soča smo sredi junija izvedli »Info točko«. Srečanje je bilo namenjeno paraplegikom in tetraplegikom iz naše regije, ki so bili trenutno tam na rehabilitaciji, udeležilo pa se ga je še nekaj paraplegikov iz drugih regij. Namen takšnih srečanj je izmenjavanje izkušenj in informiranje o društvu in njegovih programih ter o tem, kje in kako jih društvo lahko podpre. Pomembno se nam zdi, da udeleženci že kmalu po nastali nesreči, poškodbi ali boleznini in še kot pacienti URI-Soča vidijo, da niso sami, da je mnogo članov našega društva, ki se jim je zgodilo kaj podobnega, in na katere se bodo po potrebi lahko obrnili. Namen srečanja je tudi, da vidijo, kje bi jih društvo lahko podprlo pri

nadaljnji rehabilitaciji in vključenosti nazaj v domače okolje. Na srečanju so bili prisotni predsednica društva **Mirjam Kanalec**, strokovna delavka **Nina Černe** in **Bojan Lukežič**, član društva, ki je poleg predsednice srečanje obogatil še s svojimi izkušnjami in nasveti. Seznanili smo jih tudi s socialnimi programi društva.

Na srečanju je bila prisotna tudi socialna delavka URI-Soča **Vanja Skok**, ki »Info točko« vsakokrat organizira. Prvi stik v času rehabilitacije se nam zdi izredno pomemben, saj udeleženci takrat potrebujejo največ podpore in informacij. **Projekt sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa.**

ŠPORTNI UTRINKI

Paraplesalki **Lara Nedeljkovič** in **Brina Rogelj** sta na državnem prvenstvu v paraplesu postali državni prvakinji v svojih kategorijah. Ribič **Boštjan Ceglar** je na državnem prvenstvu v ribolovu s plovcem osvojil naslov državnega podprvaka.



**Med nama je nekaj,
kar ni le beseda,
iz take snovi je kot sanje,
med nama so časi,
ko skupaj molčiva
in tiho verjameva vanje.**

(Vedno prvi, Feri Lainšček)

Maša Balazič | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

V letošnjem poletju je naše društvo praznovalo 45. jubilej. Praznovanje je bilo še posebej slovesno zaradi prevzema novega kombiniranega vozila za prevoze invalidnih oseb, ki je ključno za delovanje društva. Člani so tekmovali na različnih športnih tekmovanjih in se družili ob različnih priložnostih.



Noršinska cesta 14
9000 Murska Sobota

Spletna stran:

dppp.si

E-pošta:

drustvo.p.i.p@siol.net

SVEČANA PRIREDITEV OB 45-LETNICI DRUŠTVA PARAPLEGIKOV PREKMURJA IN PRLEKIJE

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je na prelep junijski dan praznovalo svoj 45. jubilej. Dogodek, ki se je odvijal 26. junija 2024, je združil člane, prijatelje, sodelavce in ugledne goste, ki so s svojo prisotnostjo počastili ta pomemben mejnik v delovanju društva. Praznovanje je bilo še posebej slovesno zaradi prevzema novega kombiniranega vozila za prevoze invalidnih oseb, ki je ključno za društveno delovanje.

Prireditve je otvorila uvodna glasba, ki sta jo izvedla **Božidar Štiberč** in **David Duh**. Napovedovalec prireditve **Tihomir Babič** je s pristrčnim pozdravom nagovoril goste, nastopajoče in vse prisotne ter delil modre besede dolgoletne članice **Jolanke Hari**, ki je na invalidskem vozičku preživela 57 let. Poudarila je, kako nas življenje skozi trpljenje uči ceniti lepe trenutke.

Za glasbeni uvod so poskrbeli člani domačega Komornega pevskega zbora Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, združeni z zborom Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Murska Sobota, pod vodstvom gospoda **Matije Horvata**. Njihova prva pesem, "Kekčeva pesem", je s svojimi optimističnimi besedami navdušila prisotne.

Sledil je nagovor predsednika društva **Stanka Novaka**, ki je s skrbno izbranimi besedami pozdravil goste ter izpostavil pomen skupnosti in podpore. Po njegovem nagovoru je ponovno nastopil združeni komorni zbor s pesmijo "Venček prisrčnih",



45. obletnica društva in prevzem novega kombija (Foto: M. Balazič)

nato pa je **Jožica Zadavec**, članica društva in referentka za program aktiv žena, deklamirala pesem "Na življenja cesti".

Prireditve je nadaljeval župan Mestne občine Murska Sobota, **Damjan Anželj**, ki je v svojem nagovoru poudaril pomen lokalne skupnosti in podpore za boljše življenje invalidov. Glasbeno štafeto sta prevzeli flvntistki iz Glasbene šole Murska Sobota, **Zarja Sušnik** in **Lena Tivadar**, ki sta zaigrali dve skladbi pod mentorstvom **Felicite Heric Taškov**.

Praznovanje je bilo obogateno tudi z nagovorom predsednika Zveze paraplegikov Slovenije, **Daneta Kastelica**, ki je izrazil podporo in ponos nad dosežki društva. Sledil je nastop **Igorja Plohla**, ki je delil svojo osebno zgodbo in recitacijo, navdihnjeno z ljubeznijo in podporo

bližnjih.

V glasbenem delu prireditve je nastopil tudi Trio prijatelji, ki je s svojimi pesmimi navdušil občinstvo. Sledil je nagovor mag. **Dejana Židana**, državnega sekretarja na Ministrstvu za gospodarstvo, turizem in šport, ki je izpostavil pomen sodelovanja in podpore pri izboljšanju kakovosti življenja invalidov.

Pesnica **Olga Majcen** je s svojimi pesmima dodatno obogatila prireditve in pobožala duše prisotnih. V posebnem trenutku je Jožica Zadavec prebrala svojo pesem, posvečeno novemu kombiniranemu vozilu, ki ga je društvo prevzelo.

Vrhunec prireditve je bil blagoslov in prerez traku novega kombiniranega vozila, ki sta ga izvedla evangeličanski škof **Leon Novak** in župnik **Goran Kuhar**. S tem je vozilo uradno postalo

del društva, kar bo močno olajšalo prevoze invalidnih oseb.

Dogodek je zaključil harmonikar **Matija Babič** iz Glasbene šole Slavka Osterca Ljutomer s svojim venčkom narodnih pesmi. Prireditve so se udeležili tudi drugi župani, ki so izrekli

čestitke društvu ob njihovi 45. obletnici.

Prireditve se je zaključila z besedami hvaležnosti vsem donatorjem, sponzorjem, nastopajočim in gostom, ki so s svojo prisotnostjo in podporo polepšali poseben dan. Vabljeni so bili

tudi na pogostitev, kjer so lahko uživali ob prijetnih melodijah Božidarja in Davida ter zaključni pesmi združenega komornega zbora "Vem, da danes bo srečen dan".

OBISK OTROK IZ OSNOVNE ŠOLE IV MURSKA SOBOTA

V torek, 18., in v sredo, 19. junija, je sedež društva obiskala skupina otrok iz Osnovne šole IV Murska Sobota. Skupaj smo se podali do prvega učnega čebelnjaka na svetu, ki je prilagojen za invalide na vozičkih. **Dušan Slana** je otrokom na kratko predstavil delo v čebelnjaku in pripomočke, ki jih uporablja pri točenju medu. Pogovorili so se o pomenu čebel za ljudi in o zdravilnih učinkih medu. Čebele so majhne, a zelo pomembne žuželke. Čeprav jih mnogi poznamo predvsem po tem, da proizvajajo med, imajo v naravi še veliko pomembnejšo vlogo. Oprašujejo rože in druge rastline, kar pomeni, da pomagajo rastlinam proizvajati semena in plodove. Brez čebel bi imeli veliko manj sadja, zelenjave in cvetic! Dogodek se je zaključil z medeno pogostitvijo in obljubo ponovnega srečanja.



Ogled učnega čebelnjaka otrok Osnovne šole IV Murska Sobota (Foto: B. Barič)

OGLED KOMEDIJE "POROKA V DIJAŠKEM DOMU ZA BABICE"

V nedeljo, 7. julija, so se člani odpravili v Veliko Nedeljo, kjer so si ogledali komedijo Kulturnega društva Simona Gregorčiča. Komedija "Poroka v dijaškem domu za babice" se je dogajala leta 1979 in je prikazovala življenje v dijaškem domu na Stari ulici 17, kjer so živela dekleta brez staršev. Sosed Janez Ftičak je prenovil zapuščen dom za starejše in tako so se mladi in stari nenadoma znašli skupaj. Kljub starostnim razlikam se je med njimi razvil topel in zabaven odnos.

Predstava je tretji del serije "Dijaški dom za babice" in je zelo priljubljena. Prejšnja dela si je ogledalo več kot 11.000 gledalcev. Tretji del je samostojna predstava, ki vključuje pesmi, igranje na glasbila in komične situacije. Ponuja tudi človeško toplino in aktualno tematiko medgeneracijskih odnosov.



Smeh in veselje članov na ogledu komedije "Dijaški dom za babice" (Foto: B. Barič)

OBISKALI SO NAS ČLANI LJUBLJANSKEGA DRUŠTVA PARAPLEGIKOV

V torek, 27. avgusta 2024, so nas obiskali člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Po sprejemu predsednika društva Stanka Novaka so si ogledali učni čebelnjak. O njegovem nastanku in razvoju je spregovoril naš član in skrbnik čebelnjaka, Dušan Slana. Prisotnim je predstavil zgodbo čebelnjaka od idejne zasnove do postavitve. Omenil je tudi ekipo, ki je zaslužna za ta projekt, in poudaril, da je čebelnjak zasnovan tako, da ga lahko upravljajo člani društva in drugi čebelarji na invalidskih vozičkih. Obiskovalcem je prikazal osnovne naloge in prilagojene pripomočke, ki

jih uporabljajo čebelarji invalidi. Obisk ob tradicionalnem slovenskem medenem zajtrku. se je zaključil s prijetnim druženjem



Druženje s člani ljubljanskega društva (Foto: B. Barič)

ČLANI DRUŠTVA SO SE UDELEŽILI ŠPANCIRFESTA V VARAŽDINU

V četrtek, 29. avgusta, so se člani odzvali povabilu Društva distrofikov, invalidov cerebralne in otroške paralize ter drugih telesnih invalidov mesta Varaždin in se z njimi udeležili letošnjega Špancirfesta. Ob obisku so se na sedežu društva družili ob okusni hrani in pijači. Sprejela jih je direktorica festivala, nato je sledil vodeni ogled mesta Varaždin ter obisk različnih prizorišč dogodka.



Člani društva so se »špancirali« po Varaždinu. (Foto: B. Barič)

MEDNARODNO ŠPORTNO-REKREACIJSKO SREČANJE

V sredo, 12. junija 2024, smo na sedežu Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije organizirali mednarodno športno srečanje, ki so se ga udeležili naši člani in invalidi s sosednje Hrvaške iz Čakovca. Po prisrčnih pozdravih in izrečenih dobrodošlicah predsednika društva Stanka Novaka je športni referent **Andrej Gorza** podal kratka navodila in tekmovanje se je pričelo. Tekmovalci so se pomerili v lokostrelstvu, pikadu in vrtnem kegljanju.

Najboljše lokostrelke so bile članice društva: **Marta Janežič** je osvojila 1. mesto, **Marija Balažič** 2. mesto in



Poletno mednarodno-športno srečanje (Foto: B. Barič)

Ana Ivanuša 3. mesto. V moški konkurenci je 1. mesto zasedel **Franc Jožef**, 2. mesto **Ernest Pucko** ter 3. mesto **Dušan Slana**. Tekmovalci so se pomerili še v vrtnem kegljanju, kjer je v ženski konkurenci slavila Marija Balažič. Drugo in tretje mesto sta zavzeli Marta Janežič in Ana Ivanuša. V moški konkurenci je 1. mesto zasedel Vjeran Vogrinec iz društva Čakovec,

naš član Ernest Pucko 2. mesto ter 3. mesto Franc Jožef. V pikadu je prvo mesto zasedla **Jadranka Oreški** iz društva Čakovec, drugo Marta Janežič in tretje **Grozdana Hoheger**. V moški konkurenci je v metu pikada največ točk dosegel **Tadej Horvat**, drugouvrščeni je bil Dušan Slana, na tretje mesto se je uvrstil **Franc Borovnjak**.

Posebna kategorija tekmovalcev so bili tudi spremljevalci, kjer je prvo mesto osvojila **Darja Rajsar**, drugo mesto **Aja Kovačec** in tretje mesto **Branko Barič**. Medalje je podeljeval Andrej Gorza, razglasitev pa je vodil športni novinar Murskega vala **Tonček Gider**. Po tekmovanju je sledilo še prijetno druženje.

ODLIČNI REZULTATI NAŠIH RIBIČEV NA 13. PERŠAKOVEM MEMORIALU

Vsredo, 5. junija, je Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije skupaj z Zvezo paraplegikov Slovenije organiziralo 13. memorialno tekmo v spomin dolgoletnega člana in ustanovitelja ZPS, **Ivana Peršaka**. Hkrati z memorialom je potekalo tudi 3. kolo lige ZPS v športnem ribolovu.

Na tekmovanju se je zbralo 17 ribičev iz sedmih regijskih društev ZPS, ki so svoje ribiško znanje in srečo preizkušali ob ribniku Ormož. Po štiriurnem tekmovanju sta sodnika stehala ulov in ribe vrnila v ribnik.

Naslov najboljše ekipe memorialnega tekmovanja je prejela ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, drugouvrščena je bila ekipa našega društva, tretjeouvrščena pa je bila ekipa DP jugozahodne Štajerske.

Lastnik najtežje mreže v posamezni konkurenci, ki je tehtala 22.510 gramov, je bil **Gašper Peček** iz DP

Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ki je prejel prehodni pokal. Drugo in tretje mesto sta zasedla naša člana: **Silvester Križanič** z 22.000 g težko mrežo ter Venčeslav Bezjak z 21.880 g težkim ulovom.

V sektorju A je tekmoval Venčeslav

Bezjak, ki je tekmovanje zaključil na 1. mestu. V sektorju B je Silvester Križanič zasedel odlično 1. mesto, v sektorju C sta tekmovala **Vekoslav Dunaj**, ki je osvojil 6. mesto, in **Leon Jurkovič**, ki je osvojil 7. mesto.



Ribiči odlični na 13. Peršakovem memorialu (Foto: B. Barič)

2. KOLO LIGE ZPS V RIBOLOVU JE POTEKALO OB RIBNIKU PIVOLA

Vsredo, 22. maja 2024, je Društvo paraplegikov Koroške organiziralo 2. kolo lige ZPS v lovu rib s plovcem. Tekmovanje je potekalo ob ribniku Pivola v Hočah. Udeležilo se ga je 22 ribičev iz sedmih regijskih društev ZPS. Tekmovalci so se pomerili v ekipni in posamični konkurenci.

V ekipni konkurenci je najboljši rezultat dosegla ekipa DP jugozahodne Štajerske, drugouvrščena je bila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, tretja pa DP Podravja. Naša ekipa je pristala na 6. mestu. Ekipo so sestavljali Leon Jurkovič, Silvester Križanič in Venčeslav Bezjak. Njihova

mreža je tehtala 7.180 g.

V posamezni konkurenci je Venčeslav Bezjak v sektorju A zasedel 5. mesto, v

sektorju B je Silvester Križanič osvojil 5. mesto, v sektorju C je Leon Jurkovič prav tako osvojil 5. mesto.



Ekipa ribičev v 2. kolu lige ZPS v ribolovu (Foto: B. Barič)

MARTA JANEŽIČ OSVOJILA 2. MESTO V METANJU KROGLE V 2. KOLU LIGE ZPS

V torek, 4. junija 2024, je na mestnem stadionu Kladivar Celje potekalo 2. kolo atletske lige, ki ga je v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. Tekmovanja se je udeležilo 42 tekmovalcev iz sedmih regijskih društev.

Ekipno so naši atleti tekmovalje zaključili na šestem mestu, v skupnem seštevku dveh kol prav tako zasedajo

šesto mesto. Najboljša med njimi je bila Marta Janežič, ki je v disciplini metanje krogle osvojila 2. mesto. V metu krogle so nastopili tudi drugi naši tekmovalci in osvojili naslednja mesta: **Franc Baum** 9. mesto, Ernest Pucko 18. mesto in **Jani Grof** 22. mesto.

V disciplini metanja diska so tekmovali: Marta Janežič (9. mesto), Andrej Gorza (13. mesto), Ernest Pucko (21. mesto), Franc Baum (24.

mesto) in Jani Grof (29. mesto).

Pri metanju kopja so poleg Marte Janežič, ki je zasedla 4. mesto, tekmovali še Andrej Gorza (10. mesto), Franc Baum (17. mesto), Ernest Pucko (22. mesto) in Jani Grof (25. mesto).

Pomerili so se še v vožnjah na 100, 200, 400 in 800 metrov. Naš član Andrej Gorza je tekmoval na 100 in 200 metrov in osvojil 4. mesto.

NAŠI ATLETI SEZONO ZAKLJUČILI NA 6. MESTU

V sredo, 19. junija 2024, je na atletskem stadionu pri Osnovni šoli I Murska Sobota potekal 4. krog lige ZPS v atletiki, ki ga je v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije pripravilo naše društvo. Tekmovanja se je udeležilo 41 tekmovalcev iz šestih regijskih društev.

Za nemoten potek tekmovalja je pod vodstvom sodnika **Štefana Puhana** skrbela sodniška služba atletskih sodnikov iz Murske Sobotice.

Pokal za prvo mesto in prehodni pokal ekipnega tekmovalja v atletiki za sezono 2024 je osvojila ekipa DP jugozahodne Štajerske II, druga je bila ekipa DP Koroške, tretja pa DP jugozahodne Štajerske I. Ekipno so naši atleti tekmovalje zaključili na 6. mestu in ohranili 6. mesto tudi v skupnem seštevku.

Prvi krog letošnje že 29. sezone je 17. maja na športnem stadionu v Ravnah na Koroškem pripravilo Društvo paraplegikov Koroške, drugi krog je 4. junija na atletskem stadionu Kladivar pripravilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, tretji krog je 14. junija na atletskem stadionu Ptuj pripravilo Društvo paraplegikov Podravja.

V 4. krogu lige ZPS je v disciplini metanje diska Marta Janežič osvojila 10. mesto, Andrej Gorza 13. mesto, **Jože Gonza** 19. mesto, **Janko Škrinjar** 21. mesto, Ernest Pucko 25. mesto, Franc Baum 28. mesto, Jani Grof 31. mesto, Tadej Horvat 32. mesto, Franc Borovnjak 33. mesto.

V metanju krogle so se naši člani



Konec atletske sezone 2024 (Foto: B. Barič)

uvrstili takole: Marta Janežič 3. mesto, Franc Baum 6. mesto, Jože Gonza 17. mesto, Janko Škrinjar 21. mesto, Ernest Pucko 22. mesto, Tadej Horvat 23. mesto, Franc Borovnjak 24. mesto in Jani Grof 25. mesto.

Pri metanju kopja pa so dosegli naslednje uvrstitve: Marta Janežič 3. mesto, Andrej Gorza 10. mesto, Franc Baum 16. mesto, Janko Škrinjar 22. mesto, Franc Borovnjak 24. mesto, Ernest Pucko 25. mesto, Tadej Horvat

26. mesto, Jani Grof 27. mesto in Jože Gonza 28. mesto.

Pomerili so se še v vožnjah na 100, 200, 400 in 800 metrov. Andrej Gorza je na 100 metrov osvojil 2. mesto, Jože Gonza 5. mesto, Tadej Horvat 6. mesto in Janko Škrinjar 14. mesto. Jože Gonza je bil 4. v vožnji na 400 metrov.

ODLIČNO 1. MESTO VENČESLAVA BEZJAKA V 4. KOLU LIGE ZPS V RIBOLOVU

S 4. krogom, ki ga je ob Rogozniškem ribniku 2. 24. junija 2024 pripravilo Društvo paraplegikov Podravja, so ribiči zaključili letošnjo tekmovalno sezono. Tekmovalo je 25 ribičev iz sedmih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije.

Rezultati četrtega kroga:

Naslov najboljšje ekipe v športnem ribolovu je prejela ekipa DP jugozahodne Štajerske. Na drugem mestu je bila ekipa DP Podravja, naša ekipa DP Prekmurja in Prlekije je osvojila tretje mesto.

V posamični konkurenci je zmagal Rudi Centrih iz DP jugozahodne Štajerske, naš član Venčeslav Bezjak je bil drugi, **Zdravko Grilc** iz DP Koroške pa je osvojil tretje mesto.

V sektorju A je tekmoval Leon Jurkovič, ki je osvojil 4. mesto. V sektorju C pa je Venčeslav Bezjak zasedel odlično 1. mesto.

Rezultati ribolovne sezone 2024: Z zadnjim kolom se je zaključila ribolovna sezona za leto 2024. Po zaključnem kolu so razglasili zmagovalce letošnje sezone. Prvo mesto je pripadlo Rudiju Centrihu iz DP jugozahodne Štajerske, drugo mesto je osvojil **Zoran Štruclin** iz DP jugozahodne Štajerske, Gašper Peček



Venčeslav Bezjak prvi v 4. kolu lige ZPS v ribolovu (Foto: B. Barič)

iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja je bil tretji. Ostali naši ribiči so zasedli naslednja mesta: Venčeslav Bezjak 4. mesto, Leon Jurkovič 13. mesto, Silvo Križanič 14. mesto in Vekoslav Dunaj 21. mesto.

Naslov prvaka ribiške lige ZPS je

prejela ekipa DP jugozahodne Štajerske. Na drugem mestu je končala ekipa ribičev iz DP Podravja, na tretjem pa ekipa našega društva. Vsem ribičem čestitamo za dober ulov!

ZELO DOBRE UVRSTITVE NAŠIH ČLANOV NA DRŽAVNEM PRVENSTVU V RIBOLOVU

V soboto, 6. julija 2024, so se naši ribiči udeležili državnega prvenstva v lovu rib s plovcem, ki je potekalo ob ribniku Brestanica. Organizator državnega prvenstva je bila Zveza za šport invalidov – Paralimpijski komite, izvajalec tekmovanja pa RD Brestanica - Krško. Tekmovanje je potekalo posamično, ločeno na sedeče in stoječe tekmovalce. Na tekmovanju je sodelovalo 47 članov iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije (DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske, DP Prekmurja in Prlekije, DP Podravja in DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja).

V sektorju A je Venčeslav Bezjak osvojil

2. mesto, Leon Jurkovič 4. mesto in Vekoslav Dunaj 6. mesto. V sektorju B je tekmoval Silvester Križanič in osvojil 5. mesto. Franc Borovnjak je v sektorju C osvojil 5. mesto.

Naslov državnega prvaka je osvojil Rudi Centrih (DP CE), drugi je bil Boštjan Ceglar (DP LJ), tretji **Miran Jernejšek** (DP MB).



Ribiči društva so se udeležili državnega prvenstva. (Foto: B. Barič)

IZ DOLINE SOČE

V dolini Soče se vedno kaj dogaja, podobno je tudi v našem društvu. Predstavljamo vam nekaj dogodkov, ki so zaznamovali začetek toplejših dni in poletno razvajanje. Vedno se radi udeležimo katerega od športnih dogodkov ali pa gremo na izlet, še najraje pa na kavo.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 Nova Gorica

Spletna stran:
paraplegiki.primorske.si

E-pošta:
paraplegiki.primorske@gmail.com

Vladimir Peterlin

BEOGRAD

Clani društva severne Primorske smo se zopet prepustili raziskovalni žilici in pobegnili v Beograd – glavno mesto Srbije. Po celodnevni vožnji smo utrujeni prispeli v hotel, zato so nekateri izkoristili večer za počitek, drugi pa za prvo raziskovanje metropole. Naslednje jutro smo se kot šolarji na ekskurziji odpravili do Trga republike, mimo Narodnega muzeja ter po živahnih ulicah do Kalemegdana in Beograjske trdnjave. Tam nam je nekoliko zagodel dež, zato nismo uspeli sproščeno uživati v veličini tega parka, obdanega z obzidjem, tik ob sotočju Donave in Save. Kljub dežnim kapljam pa smo ohranili dobro voljo in potepanje nadaljevali popoldne, ko smo se odpeljali do vzpetine Avala.



Tam smo se povzpeli na Avalski stolp, ki je bil v bivši Jugoslaviji najvišja zgradba. Z višine 200 m smo si ogledali čudovit razgled na Beograd in širšo okolico.

Tretji dan smo po bogatem zajtrku skočili do bližnje tržnice in si nakupili lokalnih dobrot v upanju, da nas na meji ne bodo obtožili "kontrabanda". Potem smo se odpravili na sprehod do templja Svetega Save – čudovite zgradbe, ki nam je vzela dih. Prevzeti od njene veličine, zlata in neverjetnih mozaikov smo se odpravili do Hiše cvetja. Tam smo si nekateri lahko ogledali muzej in Titov grob. Po zaključenem ogledu so se nekateri odpravili nazaj do hotela, drugi pa so nadaljevali pot do Ade Ciganlije, ki se je v zadnjih desetletjih spremenila iz

kraja, znanega po zaporu in izvrševanju smrtnih kazni, v rekreacijsko območje.

Naslednji dan je bil dan odhoda. Spet nas je čakala dolga pot, zato smo pridno in urno napolnili kombije in krenili na cesto, ki nam je prizanesla. Razen manjše gneče na meji ni bilo zastojev, zato smo si lahko privoščili nekoliko daljši postanek v Slavonskem Brodu, kjer smo si napolnili trebuščke in pretegnili kosti.

Pot do doma je nato potekala mirno in kljub dežju, ki nas je pričakal na naši strani meje, smo varno prispeli do doma. Za to pa se moramo še posebej zahvaliti našim voznikom, ki so spet pokazali, da so pravi "supermani".



Skupinska sredi Beograda (Foto: arhiv društva)



Cerkev Svetega Save (Foto: arhiv društva)

Milena Čubej

IZLET V POSTOJSKO JAMO

V četrtek, 6. junija, smo se članice ženske sekcije odpravile na izlet v Postojnsko jamo in do Cerkniškega jezera. Dan smo začele zgodaj, saj smo se na pot odpravile že ob 6.30.

Najprej smo obiskale naš krasen biser »Postojnsko jamo«. Z vlakcem smo se vanjo zapeljale polne nostalgичnih občutkov, saj je večina od nas ta naravni spomenik obiskala že v mladosti. Tudi tokrat je bil pogled na kapnike in druge stvaritve veličasten. Prijazna vodička nam je predstavila nastanek kapnikov in zgodovino jame.

Po ogledu jame smo se odpeljale do



Zbrane pred jamo (Foto: arhiv društva)

Cerkniškega jezera, kjer smo si na razgledni točki ogledale lepo naravno znamenitost in posnele tudi skupno fotografijo. Sledilo je kosilo v Grahovem pri Gornjem Jezeru.

Zadovoljne in polne lepih trenutkov smo se odpravile proti domu, kamor nas je prijazni voznik **Igor** srečno pripeljal.



Pripravljene na start (Foto: arhiv društva)



Pri Cerklješkem jezeru (Foto: arhiv društva)

Milena Čubej

KOPALNI DAN V PACUGU

V soboto, 17. avgusta 2024, je ženska sekcija organizirala kopalni dan v Pacugu.

Ob osmih nas je prišel iskat voznik Igor, ki nas je obdaril s čokoladnim bombonom in dišečim cvetom mete ter odpeljal na kopanje. Glede na visoke temperature zraka je bila tudi morska voda v bazenu prijetno topla, tako da smo bile kar po celo uro v vodi. Celo kavico smo si privoščile v bazenu, kar je bilo nadvse zabavno. Dan je minil v sproščnem in prijetnem vzdušju. Tako pot do morja



Slika 6: Uživačke (Foto: arhiv društva)

kot povratek domov sta minila brez zastojev na cesti. Z izleta smo se vrnile

zadovoljne, saj smo preživele še en lep dan.

Klavdij Leban

SOČA OUTDOR 2024

Vsoboto, 29. junija, smo se udeležili 2. pohoda parafestivala, ki ga gosti Soča Outdoor Festival. Osrednje prizorišče festivala je Sotočje, kjer se Tolminka izliva v Sočo. Tam potekajo vsi tolminski festivali.

To je eden največjih športnih festivalov pri nas, kjer se tekmovalci pomerijo v gorskih tekih na 10 km, 15 km, 25 km, 35 km in 50 km dolgih trasah po Tolminskem hribovju. Teki na Soča Outdoor Festivalu so unikatni zaradi prečkanja reke Tolminke tik pred ciljem. Kot so povedali mnogi udeleženci, je prav ta osvežitev velikokrat motivacija za tek čez drn in

strn po čudoviti naravi doline Soče.

Parapohod je potekal z invalidskimi vozički, e-priklopi in parakolesi med Mostom na Soči in Sotočjem po levem bregu Soče po novo zgrajeni kolesarski stezi. Pot je primerna tudi za manj pripravljene pohodnike invalide, saj je dolga približno 4 km in se skoraj ves čas vije ob prelepi smaragdni reki Soči. Na Parafestivalu lahko invalidi izkusijo rafting, plezanje, pohodništvo, lokostrelstvo in še veliko več!

Iz našega društva smo se ga udeležili štirje člani s spremljevalci. Naj vsi uživajo v športu in naravi!



Parapohod tudi za naše člane (Foto: arhiv društva)

Sebastjan Ferfolja

ODBOJKA NA VOZIČKIH – SPILIMBERGO

Vsoboto, 15. junija, smo bili povabljeni v Spilimbergo. To je vas v deželi Furlaniji Julijski krajini v Italiji. Progetto Spilimbergo je ustanova, kjer že vrsto let skrbijo za rehabilitacijo para in tetraplegikov. Velik poudarek dajejo športnemu udejstvovanju, zato se pri njih dogaja veliko športnih prireditev za paraplegike. Tokrat smo bili kot gostje iz Slovenije povabljeni na turnir odbojke na vozičkih, ki ga organizirajo že 16. leto zapored. Odbojka na vozičkih je pravzaprav italijanski izum in se je najbolj prijela prav v tem predelu Italije, gre pa za različico odbojke za invalide, ki se v nasprotju z paralimpijsko disciplino odbojke sede, kjer se igralci in igralke po igrišču premikajo oziroma drsajo po zadnjici, igra na invalidskih vozičkih in jo lahko igrajo tudi paraplegiki, ki imajo po večini oslABLJENE mišice trebuha in gluteusa in so pri sedeči odbojki kratko malo pozabljeni.

Ekipo sestavljajo en tetraplegik, dva paraplegika in en zdrav človek, ki pa mora igrati na vozičku. Igrišče meri 4 m v širino in 3 m v dolžino na vsaki strani mreže, skupaj torej 6 m, kar pa je za nas, ki še nismo tega nikoli poskusili, predstavljalo kar manjši podvig, saj so žoge letele daleč čez

omejeno polje. Višina mreže je cca 180 cm, ravno prav, da ne moreš delati blokov, žoga pa se nesramno skotali čez in ob mreži v tvoje polje.

Ekipo smo sestavljali naš zavedni zamejski član **Valter**, športni referent Igor, ki je bil tudi igralec, ter spremljevalka in fotografinja **Anja**. Gostitelji so nas ob prihodu toplo sprejeli, nam tako kot vsem nastopajočim podarili majice in zapestne trakove, ki so bili rdeče barve, kar je predstavljalo barvo, ki so

jo določili naši ekipe. Dopoldne smo odigrali tri tekme v skupini, nakar je sledilo okusno kosilo, kjer je vsak v predpripravljenih paketih dobil celega malce manjšega piščanca in pečen krompirček. Popoldne pa so sledile še finalne tekme za končno razvrstitev.

Kot sem že omenil, smo se s tem športom srečali prvič. Največ težav nam je povzročalo majhno igrišče, žoga je delovala kot vroč kostanj, ampak ob vsem tem smo se neizmerno zabavali. V kategoriji osmih



Privajanje na odbojkarsko žogo (Foto: arhiv društva)

ekip smo uspeli eno tekmo celo zmagati, zato smo osvojili sedmo mesto.

Sledila je še podelitev nagrad najboljšim. Kot gostom iz Slovenije mi je pripadla tudi čast povedati nekaj besed v polomljeni italijanščini, ki sem jih namenil predvsem zahvali za vabilo in prisrčen sprejem ter upanju na nadaljnje sodelovanje, saj smo se v njihovi družbi res prijetno počutili.

Valter je dan izkoristil predvsem za obujanje spominov in srečanja s starimi znanci. Gostitelji so nam predstavili svoje delovanje in čudovit kompleks, pogovarjali pa smo se tudi o možnostih sodelovanja, za kar so bili zelo odprti in nas že povabili na njihov vsešportni dogodek 15. septembra. Kar samoumevno pa je bilo, da se bomo naslednje leto spet udeležili njihovega turnirja v odbojki, prav tako pa so se pripravljene odzvati našemu

morebitnemu povabilu na kakšno podobno prireditev.

S čudovito popotnico smo se odpravili na samo enourno pot proti domu, vendar je Marjan za piko na i

predlagal še kratek postanek za sladoled v srednjeveškem centru Palmanove, čemur ni nihče nasprotoval in tako smo si še dodatno posladkali že tako čudovit dan.



Tako izgleda igra. (Foto: arhiv društva)

Sebastijan Ferfolja PARABADMINTON KAMP

V športnem centru Šempeter - Vrtojba smo 12. in 13. septembra, pod okriljem Društva paraplegikov severne Primorske, izpeljali 1. parabadminton kamp v Sloveniji. Poleg naših članov, ki igrajo ta zanimiv šport, smo na kamp povabili tudi ostale igralce iz Slovenije. Vabilu sta se odzvala dva igralca in trener **Žiga**. V dveh dneh nas je na kampu sodelovalo sedem igralcev in dva trenerja. Glede na zanimivost tega športa nas res ni bilo veliko, vendar ravno prav za kvalitetno delo. Ker pa je ta šport vsaj v Sloveniji šele na začetku, se lahko v prihodnje nadejamo zanimanja večjega števila igralcev.

Prvi dan smo se res zavzeto lotili dela, trenirali smo dve uri pred kosilom. Na kosilo smo se odpeljali v prostore društva, kamor so nam ga pripeljali. Po kosilu ter krajšem počitku in sproščenem kramljanju smo nadaljevali s treningi. Popoldne smo še dve uri trenirali in proti večeru še eno uro igrali. Zavzetost prvega dne se nam je naslednji dan precej poznala, zato smo morali popoldne malce zmanjšati intenziteto dela, popoldne pa smo večino časa posvetili igri.



Skupinska slika prvega dne (Foto: arhiv društva)



Ogrevanje drugi dan (Foto: arhiv društva)

Kljub temu da organizacija takšnega kampa terja precej dela in časa, pa vse skupaj odtehta zadovoljstvo

udeležencev, ki so vsak posebej izrazili željo, da se naslednje leto spet dobimo.

Sebastijan Ferfolja

55. HROVATINOV MEMORIAL

VRadovljici je v soboto, 14. septembra, potekal že 55. pokal profesorja Bojana Hrovatina, ki šteje tudi za državno prvenstvo v atletiki. Udeležili smo se ga le štirje nastopajoči s tremi spremljevalkami, zaradi poškodbe pa je manjkal naš najboljši tekmovalac na stezi.

Prvič v vseh 55 letih se je zgodilo, da je memorial potekal v hladnem, skoraj mrzlem vremenu. Stol, ki zviška gleda na atletski stadion v Radovljici, je do polovice pobelil sneg, nad stadionom so se vili temni oblaki, ki niso obetali nič dobrega. Sunki precej hladnega vetra so nas ovirali pri nastopih, vmes pa je priletela še kakšna kaplja dežja. Kljub temu da so se organizatorji močno trudili tekmovalce izpeljati čim hitreje, se je vseeno zavleklo do druge ure popoldne in čez, ko je tekmovalci že lepo namakal dež in so tekmovalci v trobojih na 100, 200 in 400 m z vozički svoje nastope zaključili mokri in premrazeni. Na srečo nam je osnovna šola, ki stoji tik ob stadionu, na široko odprla vrata, tako da smo lahko v avli na suhem in toplem



Nasmejani Marijan na drugem mestu, ko Spela Horvat podeljuje medalje najboljšemu. (Foto: arhiv društva)

pričakali konec tekmovanja in nato še podelitev, v jedilnici pa pojedli še kosilo in se potem v mrkem deževnem vremenu odpravili proti domu.

Kljub **Markovi** odsotnosti smo se vrnili z medaljo. Razveselil nas je **Marijan Honomihl**, ki je kljub poškodbi kolka v troboju metov osvojil drugo mesto, takoj za **Nejcem Staknetom**, ki pa je za slovenske razmere daleč pred vsemi. Omeniti velja, da bi Marijanu tak rezultat težko uspel brez **Tomaževih** nasvetov in

podpore, ki je zasedel četrto mesto. Vsi se veselimo te medalje, ki bo svoje mesto našla v Dobravljah, nedaleč od Markovega doma, in prepričan sem, da je vsaj delček nje namenjen tudi njemu, z željo in spodbudo za hitro in kvalitetno okrevanje.

Naknadno, ob pregledu rezultatov, se je izkazalo, da je **Branko Črv** osvojil tretje mesto v troboju metov, v kategoriji veteranov.

To nam daje še en razlog več za veselje in dodatno motivacijo za naprej.

Sebastijan Ferfolja

ATLETIKA

Kljub temu da smo člani DP severne Primorske v atletiki bolj maloštevilčna ekipa, pa se nam, čeprav s peščico članov, uspe udeležiti večine atletskih tekmovanj. Tudi letos je bilo tako. Na žalost smo bili primorani izpustiti 1. kolo v Ravnah na

Koroškem, smo pa bili prisotni na ostalih treh kolih atletike v Celju, na Ptujju in v Murski Soboti. Kot ekipa nismo ravno konkurenčni, saj smo, kot sem že omenil, manjkali v 1. kolu, poleg tega nam težko uspe sestaviti ekipo, ki bi nastopila v vseh disciplinah

in pobrala optimalno število točk. Vseeno pa imamo kot posamezniki precej dobre rezultate in ravno zato se nadejam, da nam mogoče že v naslednji sezoni uspe dober ekipni rezultat.



Naša ekipa na Ptujju (Foto: arhiv društva)



In v Murski Soboti (Foto: arhiv društva)

Marija Kerec in Janez Raišp | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

Pri nas na Štajerskem čez poletje vedno hiberniramo. Smo »ko onik« poletni polhi (če bi polhi hibernirali). Nič si z nami »nea moreš začeti«. Ko pa pride jesen, pa kot da zavohamo prve zrele, sladke grozde. Ja, to je to. Jesen je tu. Martin je prišel. Golažijada je pred vrati in evo nas, Štajerci smo budni.



Lackova cesta 43
2000 Maribor

Spletna stran:
društva-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

Marija Kerec

JESENSKI IZLET KUMROVEC–KRAPINA–ROGAŠKA SLATINA

V deželo je spet tiho prikoralala jesen, ki je najlepši čas. Narava nas obdara s svojimi darovi, s sadjem, z zelenjavo in žlahtno kapljico. Vročina popusti in takrat nastopi primeren čas za izlete in raziskovanja.

Na izlet smo se odpravili v začetku septembra, in sicer na Hrvaško, v domovino pračloveka in v rojstno hišo Josipa Broza - Tita, predsednika naše skupne domovine Jugoslavije.

Najprej smo se odpravili v središče hrvaškega Zagorja, v Krapino, kjer je svetovno znano nahajališče NEANDERTALSKEGA človeka in njegovih ostankov. Ta muzej je zelo zanimiv, veliko si lahko ogledamo. Je eden najbolj obiskanih, najmodernejših in najlepših muzejev neandertalcev.

Ker čas hitro beži, smo morali pohiteti na kosilo. Odpravili smo se v zelo znano picerijo in špageterijo v Oroslavju, ORO-GORO. Navdušili so nas s svojo bogato ponudbo in picami velikankami. To je picerija, ki svoj sloves drži vse od leta 1994. So hitri, prijazni, enkratni.

Po kosilu nas je pot vodila naprej v Kumrovec, v rojstno hišo Josipa Broza - Tita. Zgledno vzdrževana, skratka – LEPA!

Po ogledu Kumrovca nas je pot vodila v Slovenijo, v Rogaško Slatino. Tam smo obiskali stolp Kristal, ki je najvišji stolp in hkrati najvišja stavba v Sloveniji. Nahaja se na nekdanjem degradiranem terenu ob vznožju Tržaškega hriba. V prtiličju sta

informativna točka in prodajalna, na 96 metrih višine je kavarna, v kateri se dobi zelo okusna kava v prekrasnih skodelicah. Stolp je še višji. Na 104 metrih je najvišja odprta terasa. Do vrha vodi 594 stopnic, ima pa tudi dvigalo, ki je zelo hitro. Zasnovan je bil z mislijo na starejše in gibalno ovirane,

ki po navadi ne morejo dostopati do razgledišč.

Naše potepanje od Hrvaške do Slovenije se je počasi zaključilo. Skupaj smo preživeli še en krasen in sončen dan, poln lepih spominov in doživetij.



Pred stolpom Kristal v Rogaški Slatini (Foto: arhiv društva)



Pred kipom našega Tita (Foto: Igor Erman)

Janez Raišp

TRADICIONALNA GOLAŽIJADA V PARACENTRU OSEK

Po nekaj turobnih, že skoraj zimskih dneh, se je ob pravem času vrnilo vreme, letnemu času primerno. Narava ob Paracentru spet počasi dobiva barve jeseni.

Navajeni smo, da v tem času pripravimo že tradicionalno golažijado, če je moje štetje pravilno, letos že 25. Zbrali smo se v soboto, 21. septembra. Dan je bil nadvse primeren za druženje. Letos se je vabilo odzvalo nekaj manj kuharskih ekip, v boj za najboljši golaž so se podale tri.

Tekmovalne ekipe so izbrale najprimernejši kotiček v prostoru in postavile kotličke. Zdi se, da jim ustreza točno določen prostor, saj se skoraj vsako leto namestijo v istem delčku nadstreška. Po dolini je kmalu zadišalo po čebuli, ki je poleg mesa glavna sestavina za golaž. Pridne roke kuharjev so mešale sestavine v kotličkih, dodajale začimbe in poskusile sestaviti čim boljše jed, ki bi prepričala brbončice strokovne komisije in ostalih gostov. Vmes je bilo tudi nekaj časa, da so se nekateri v dobrem razpoloženju zavrteli ob poskočnih tonih glasbe. Jedi v kotličkih so dobile dokončno barvo, vonj in okus, kar je bil znak, da so kuharji in kuharice zadovoljni s svojimi specialitetami. Svojo nalogo je morala opraviti še tričlanska komisija ocenjevalcev, ki je s svojo

strokovnostjo odločila:

3. mesto: ekipa DP Podravja

2. mesto ekipa: DP jugozahodne Štajerske

1. mesto ekipa: DP Prekmurja in Prlekije

Podpredsednik domačega društva je izven tekmovalne konkurence skuhal odličen pasulj.

Najboljšim ekipam je pokale v obliki kuhalnic, ki jih je izdelal naš odlični rezbar **Jakob Kaučič**, podelil podpredsednik **Alfred Lasetsky**.



Vražje kuhar`ce (Foto: Igor Erman)

Zbrani udeleženci smo si bili enotni, da se je splačalo izkoristiti dan na tak način, saj so bile pripravljene dobrote v kombinaciji s sveže pečenim kruhom iz krušne peči zelo slastne.

Hvala Jakobu Kaučiču za trud pri izdelavi kuhalnic, družini Ivana Pukliča za odličen domač kruh ter vsem, ki so sodelovali in pomagali pri pripravi in organizaciji!

Se že veselimo naslednje golažijade.



Celjska ekipa (Foto: Igor Erman)

Marija Kerec

PA SEM JIH LE DOČAKAL – MIRAN JERNEJŠEK, 70 LET

Ja, kam le čas beži? Mimogrede, pa je sedemdesetica tukaj. Vmes pa se še veliko zgodi. Dobrega in slabega. Tudi našemu Miranu ni bilo prizanešeno.

Miran Jernejšek se je rodil 31. avgusta 1954 na Ptujju. Mladost je preživel v Makolah. Paraplegik je od leta 1978, ko se je poškodovao pri padcu z objekta. Vendar mu to ni vzelo življenjske volje, človek bi rekel, da je celo zacvetel. Začel se je ukvarjati s športom: s košarko, z atletiko, s kegljanjem, z

ribolovom ... No, sčasoma jih je večino opustil, danes ga zanimata le stezno kegljanje in ribolov. Pri kegljanju je bil večkrat državni prvak.

Miran pa ima tudi umetniško žilico. Ukvarja se s slikarstvom in z rezbarjenjem. Je človek širokih dimenzij. Mi ga poznamo predvsem kot dobrega prijatelja, ki se rad po napornih treningih družijo z nami. Dolga leta je bil tudi naš mentor. Dajal nam je napotke, kako doseči čim boljši rezultat. Včasih je pomagalo, drugič

spet ne, vendar ni nikoli obupal nad nami.

Ker smo se veliko družili, ga tudi na dan, ko je dočakal sedemdeset let, nismo pustili samega. Z njim smo se veselili v gostišču Pri Ačkotu, kjer ni manjkalo dobre volje, žlahtne kapljice, okusne hrane in poskočne glasbe.

Miran, želimo ti, da te še naprej spremljata zdravje in sreča. To in še mnogo več.

Čestitki se pridružuje tudi Zveza paraplegikov Slovenije.

Drago Perko | 55. Hrovatinov memorial

V RADOVLJICI USPEŠNO ORGANIZIRALI 55. MEMORIAL PROF. BOJANA HROVATINA

V soboto, 14. septembra, je na stadionu v Radovljici potekal 55. memorial prof. Bojana Hrovatina, ki bo štel tudi kot 34. državno prvenstvo in 10. mednarodno tekmovanje v atletiki športnikov invalidov – paraplegikov in tetraplegikov. Organizator tekmovanja z bogato tradicijo je bila Zveza paraplegikov Slovenije, soorganizatorja memoriala pa Društvo paraplegikov Gorenjske in Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite.

Uspešno tekmovanje

Kljub težavam z vremenom smo z obilo prizadevnosti in improvizacije, predvsem pa z zvrhano mero kooperativnosti izvedli celoten program!

Z boji na atletski stezi smo začeli točno ob 9.30, končali pa ob 13.30. Športnice in športniki so se pomerili v različnih disciplinah.

Troboj metov (disk, krogla, kopje/kij)

V kategoriji F51 je bil najboljši **Žan Kranjc**, v združeni kategoriji F52 in F53 **Henrik Plank**, v kategoriji F54 **Janez Hudej**, v združeni F55, F56 in F57 pa **Nejc Stakne**. V ženski konkurenci so bile najboljše **Katarina Miličević** (F51), **Marta Janežič** (F53), **Jerneja Štrakel** (F54), **Jelena Vuković** (F55).

Troboj voženj (100 m, 200 m, 400 m)

V moški konkurenci formul je slavil **Janez Hudej**, v moški konkurenci z vozički je bil najboljši **Jernej Slivnik**, v ženski pa **Katja Gerdovič**.

V odprti kategoriji na 800 m je bil najhitrejši **Aleš Povše**, v memorialni disciplini na 100 m s standardnimi vozički je zmagal **Jernej Slivnik**, v ženski konkurenci je bila najboljša Hrvatica **Biljana Balde**.

Ob tem je treba dodati, da je v meddržavnem četverboju slavila Slovenija (6791,4 točke), sledile so ji Črna gora (6147,70), Hrvaška (5977,48), Srbija (3461,21) ter Bosna in Hercegovina (2610,20).

Dobrodošli v Radovljici

Po končanem tekmovanju so nas

prijazno sprejeli na Osnovni šoli Antona Tomaža Linharta, kjer smo imeli v šolski avli prijetno sklepno slovesnost.

„Počaščeni smo, ker ste izbrali Radovljico za izvedbo 55. Hrovatinovega memoriala. Smo športna občina, imamo tudi pogoje za razvoj, vreme pa nam je bilo malce manj naklonjeno. Čestitke za vse dosežke in rezultate, pa le vrnite se še v Radovljico,“ je povedal **Ciril Globočnik**, župan občine Radovljica.

„Žal mi je, ker je bilo slabo vreme v naši sladki Radovljici. A tako kot v življenju ni samo lepih trenutkov, so tudi težki in vedno ne sije sonce. Vesel pa sem, ker vam je tekmovanje uspelo. Cenim vsako idejo, vsako moč, ki jo ljudje dajo v to, da smo v boljši formi, da se družimo, da smo v skupinah, društvih. Tam se dosegajo rezultati, za katere se delijo medalje. Hvala vam, ker ste obiskali naše kraje. Upam, da ste se dobro počutili. Iskrene čestitke vsem!“ je pristavil **Miran Rems**, podžupan občine Radovljica.

Hvala vsem

„Vreme je zdržalo skoraj do konca. Tekmovanje smo uspešno izpeljali. Veseli me, ker ni bilo poškodb. Brez strokovne službe, sodnikov in seveda prostovoljcev Društva paraplegikov Gorenjske bi bilo zelo težko. Zato iskrena hvala vsem vam, ki ste bili z nami, tekmovalci in vsi ostali. Letos je 55-letnica delovanja Zveze paraplegikov Slovenije, ki združuje vse poškodovane in obolele na hrbtnjači. Vesel sem, ker program športa in rekreacije, ki sta za nas zelo

pomembna, tako rekoč cveti. Tukaj bi se še enkrat zahvalil in čestital našemu paralimpijcu **Henriku Planku**, ki je tekmoval z nami in delil izkušnje po uspešnem nastopu na paralimpijskih igrah v Parizu. Je navdih mladim, ki smo jih kar nekaj videli na tekmovališču v Radovljici. Zahvalil bi se kolegom iz BiH, Srbije, Črne gore in Hrvaške, ker so se udeležili tekmovanja. Hvala **Janezu Hudeju**, ki je imel kot vodja tekmovanja v rokah vse niti in rezultate. Hvala **Gregorju Gračnerju**, ki v Zvezi paraplegikov Slovenije skrbi za šport in rekreacijo. Hvala **Petru Robniku**, predsedniku Društva paraplegikov Gorenjske, ki je bilo soorganizator tekmovanja. Na tem mestu iskrena hvala Občini Radovljica in Osnovni šoli Antona Tomaža Linharta Radovljica. V vašem okolju smo se prijetno počutili. Ob tem bi dodal, da je tekmovanje štelo tudi za državno prvenstvo v atletiki, Zveza ŠIS-SPK pa je bila eden od soorganizatorjev,“ je povedal **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije.

Vzpodbudne besede

„Občudujem vas in vam čestitam za vse dosežke. Predvsem pa, da najdete to voljo za treninge in tekmovanja. Želim vam, da še naprej vztrajate, da vsakič znova najdete voljo in energijo, da se gibljete in ostajate v parašportu,“ je povedala naša gostja **Špela Pretnar**. Nekdanja vrhunška alpska smučarka, ki ima tudi šest zmag v svetovnem pokalu, se je z veseljem odzvala našemu vabilu in se udeležila sklepne slovesnosti.

„Zelo sem vesel, ker se organizirajo takšna tekmovanja. Da se spomnimo teh, ki so v Sloveniji začeli s parašportom in nam naslednikom omogočili, da z njim nadaljujemo. Vreme je malce ponagajalo, a smo izpeljali do konca. Ta miting sem izkoristil za dober trening. Veseli me, da se nas je toliko zbralo,“ pa je po tekmovanju povedal Jernej Slivnik, paraalpski smučar in član Društva paraplegikov Gorenjske.

Hvala prof. Hrovatinu

Hrovatinov memorial je največje atlesko tekmovanje invalidov v Sloveniji. Profesor **Bojan Hrovatin** je bil pionir športa invalidov, ki je v Sloveniji pred več kot pol stoletja postavil temelje, na katerih stoji rekreacijski, tekmovalni in vrhunski šport vseh športnikov invalidov. V 60. letih je prvi vnesel športne vsebine kot (obvezni) program uspešne medicinske rehabilitacije paraplegikov, tetraplegikov in drugih telesnih invalidov. Njegovo delo na Zavodu SR Slovenije za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani je vključevalo rehabilitacijski, rekreativni in tekmovalni šport. Hkrati je opravljal funkcijo sekretarja Zveze za rekreacijo in šport invalidov Slovenije. Nepričakovano je umrl marca 1970. V njegov spomin slovenski paraplegiki prirejamo vsakoletno atlesko tekmovanje na državni ravni z mednarodno udeležbo.



Janez Hudej se je vnovič izkazal. (Foto: Drago Perko)



Hernik Plank do 22. naslova državnega prvaka (Foto: Drago Perko)



Nejc Stakne se je izkazal tudi v Radovljici. (Foto: Drago Perko)



Memorialna vožnja tekme (Foto: Drago Perko)



Tudi letos z mednarodno udeležbo (Foto: Drago Perko)



Posvet pred tekmovanjem (Foto: Drago Perko)



Z nami tudi Špela Pretnar (Foto: Drago Perko)



Pogled na stadion (Foto: arhiv društva SP)

Jože Globokar | Evropsko prvenstvo v košarki na vozičkih skupine B

SLOVENIJA OSVOJILA 5. MESTO

V Sarajevu je od 27. julija pa do 4. avgusta 2024 potekalo evropsko prvenstvo divizije B v košarki na vozičkih. Za vstop v divizijo A pa se je borilo devet reprezentanc: BiH, Portugalska, Hrvaška, Češka, Švica, Grčija, Litva, Latvija in Slovenija.

Slovenska ekipa je nastopila odlično in v prvi tekmi premagala Hrvaško (71 : 53), nato Portugalsko (71 : 49), izgubila pa je z BiH (62 : 79) in Švico (44 : 65).

Po dveh zmagah in dveh porazih se je pomerila z Grčijo za končno 5. mesto. Povedli so naši igralci in že ob polčasu vodili s 40 : 18. Z učinkovito igro so nadaljevali in tekmo suvereno zaključili z 68 : 35.

Prvo mesto na prvenstvu je zasedla Švica, drugo BiH, tretje pa Latvija, ki je v tekmi za tretje mesto ugnala Litvo. Obstanek v diviziji B sta si zagotovili Hrvaška (7.) in Portugalska (8.). V

divizijo C se seli Češka.

V ekipi Slovenije so igrali: **Milan Slapničar, Haris Kuduzović, Boštjan Ceglar, Enis Musić, Simon Gračnar, Robi Bojanec, Matej Arh, Nicola Favretto, David Škorjanc, Klemen Lokar** in **Aleš Povše**, reprezentanco je vodil selektor **Žiga Kobaševič**.

»To je najboljši rezultat naše reprezentance v zadnjih 20 letih, vendar odhajamo z evropskega prvenstva z manjšim grenkim priokusom. Zadovoljen sem z igro, ki smo jo pokazali, zadovoljen sem tudi s pristopom vseh fantov in strokovnega

štaba. Mislim pa, da smo bili 2. do 3. rangirana reprezentanca tega prvenstva. Žal pa je bil žreb skupin povsem zgrešen, to ste lahko videli na tekmi za 5. mesto, ko smo ekipo Grčije, iz skupine B, deklasirali, kljub temu da so igrali vsi naši igralci. Obžalujem tekmo proti BiH, kjer smo bili najmanj enakovreden, če ne celo boljši nasprotnik, a nejasne odločitve so nas stale višje uvrstitve. Moramo ostati čvrsti, moramo ostati skupaj in s tem elanom nadaljevati,« je po prvenstvu povedal selektor Žiga Kobaševič.



Slovenska ekipa je na prvenstvu nastopila zelo dobro. (Foto: Zveza-ŠIS)

Jože Globokar | Državno prvenstvo v ribolovu s plovcem

DRŽAVNI PRVAK JE RUDI CENTRIH

Na Rožnem (reka Sava) in ob ribniku Brestanica je 6. julija 2024 potekalo državno prvenstvo v lovu rib s plovcem, ki ga je za Zvezo ŠIS-SPK izvedla RD Brestanica - Krško.

Tekmovanje je potekalo v ženski in moški konkurenci, v stoječi in sedeči kategoriji. Skupaj je sodelovalo 47 tekmovalk in tekmovalcev.

Med njimi je tekmovalo tudi 16 ribičev paraplegikov iz DP Murska Sobota, DP Celje, DP Novo mesto, DP Maribor in DP Ljubljana. Državni prvak je postal **Rudi Centrih** DP CE (18.400), drugo mesto je osvojil **Boštjan Ceglar** DP LJ (16.700), tretje pa **Miran Jernejšek** DP MB (3.855).



Med ribiči paraplegiki je naslov državnega prvaka osvojil Rudi Centrih. (Foto: Peter Jankovič)

Lutfi Abdullahu

RUDI CENTRIH SVETOVNI PRVAK V ŠPORTNEM RIBOLOVU

V Bolgariji je 15. in 16. junija 2024 potekalo svetovno prvenstvo v športnem ribolovu, ki se ga je udeležil tudi slovenski parašportnik – **Rudi Centrih**.

V posamični konkurenci je premagal vse konkurente in

osvojil naslov svetovnega prvaka. Naši ribiči tekmujejo na največjih mednarodnih tekmovanjih, leta 2004 so v Radečah postali tudi ekipni svetovni prvaki.



Rudi Centrih – svetovni prvak v športnem ribolovu (Foto: Zveza-ŠIS)

Družina Strikić | 17. Moto zbor ATV ZPS

SLAVONIJA

V četrtek, 19. septembra 2024 se je zgodil prihod ATV članov iz ZPS v tradicionalno slavonsko vasico Orubica, Brodsko-posavska županija, ki leži ob reki Savi in je znana po pridelavi zelenjave v tem delu županije.

Petek: 20. septembra 2024

Vožnja po nabrežju ob reki Savi do Nove Gradiške, ogled stolpa Gračanica v Bačin Dolu (srednjeveška vojaška utrdba, za katero domnevajo, da so jo zgradili vitezi templjarji), Vožnja do Požege (Požeška slavonska županija), skozi Pleternico do eko-etno vasi Stara Kapela, kjer je bilo organizirano kosilo. Eko-etno vas Stara Kapela leži v samem srcu Brodsko-posavske županije, v Požeški gori in je edinstvena turistična destinacija na območju Slavonije, ima stare podeželske hiše, opremljene v avtohtonem slavonskem slogu, s pohištvo iz časov naših dedkov. Po kosilu je sledila vožnja do Lovske hiše in lovišča "Radinje", atraktivne turistične in lovške destinacije hrvaških gozdov v Brodsko-posavski županiji, ki se ponaša s 4.135 ha hrastovega in jesenovega gozda, kjer gojijo kakovostno jelenjad in srnjad, kot tudi z divjimi prašiči in je priljubljena lovška destinacija evropskih lovcev na

trofejno divjad. Zvečer še povratek v Orubico, večerja in druženje s tamburaško godbo Tkanica.

Naslednje jutro so se naši ATV motoristi vozili po poljih, vaseh in gozdovih planine Pšunja, zahodnega dela Brodsko posavske županije. Nato so se podali proti Gori, ki se nahaja v jugozahodni regiji Slavonije. Je najvišja gora v Slavoniji, z najvišjim vrhom Brezovega polja na 985 metrih nadmorske višine. Na vrhu je 70 m visok železni televizijski oddajnik. Pod samim oddajnikom je lovška koč, kjer je bilo organizirano okrepčilo. Iz Pšunja so se vrnili skozi Strmac, kjer je največji prostor za izlete v zahodni Slavoniji. Nahaja se na približno 500 m nadmorske višine na južnih pobočjih Pšunja, deset kilometrov od Nove Gradiške. V tridesetih letih 20. stoletja so na Strmcu zgradili znamenito otroško bolnišnico za pljučne bolezni. Nedaleč od bolnišnice je bil hotel »Strmac« z zunanjim bazenom,

priljubljeno izletniško mesto Novogradiščanov. Med domovinsko vojno so bili vsi ti objekti uničeni ali zaprti. Danes je bolnišnica prenovljena in razširjena v Specialno bolnišnico za psihiatrijo in paliativno oskrbo, kot ena najsodobnejših psihiatričnih ustanov v regiji. V mraku so se vrnili v Orubico, adrenalina željni pa so se zapeljali še na dodatno nočno vožnjo po blatnem predelu obrežja reke Save.

Radi bi se vam še enkrat zahvalili, ker ste sprejeli naše povabilo in bili naši gostje v Orubici. Bili so to štirje prekrasni dnevi polni adrenalina, druženja, veselja in pozitivne energije. Zares ste posebni ljudje! „Biti človek“ je v današnjih časih res težko! Toda takrat, ko nekdo spozna ljudi kot ste vi, ko preživi nekaj časa z vami, se zave, da je „biti človek“ edino pravilno v življenju. Ravno zato vam še enkrat velika hvala! Nosili vas bomo v srcih in se veselili novem srečanju.



Živahno je bilo že prvi večer (Foto: družina Strikić)



70 m visok železni televizijski oddajnik na Brezovem polju (Foto: družina Strikić)

Jože Globokar | Evropsko prvenstvo v biljaru v Podčetrtku

MATEJ BRAJKOVIČ OSVOJIL DVE SREBRNI MEDALJI

V športni dvorani Terme Olimia v Podčetrtku je od 5. do 16. julija 2024 potekalo evropsko prvenstvo v biljaru. Igralci so se pomerili v moški, ženski, U-23 in invalidski konkurenci. V invalidski konkurenci je nastopilo samo 12 igralcev iz desetih držav. Veliko igralcev, ki so bili prejšnja leta večinoma prisotni, je bilo letos zadržanih.

Naš najboljši biljardist **Matej Brajkovič**, član DP ljubljanske pokrajine, je najprej osvojil srebrno medaljo v tako imenovani desetki, v nadaljevanju pa še srebrno v osmici. V disciplini devetka je za nastop v polfinalu izgubil z legendarnim Švedom **Henrikom Larssonom** (6 : 5).

Matej je največji uspeh dosegel v letu 2023, ko je na Finskem postal evropski prvak in osvojil zlato medaljo. Zdaj je bogati zbirki sedemnajstih medalj dodal še dve srebrni.

Na tokratnem prvenstvu je nastopil tudi **David Slaček** in osvojil 5. in 9. mesto v osmici in desetki. Zadnji dan

pa se je z zmago v devetki (6 : 2) proti Henriku Larssonu uvrstil v polfinale in kasneje po živčni tekmi z Italijanom **Fabiom Del Zappo** izgubil 6 : 5 za nastop v finalu. Tudi David že ima dve bronasti medalji s prejšnjih evropskih prvenstev.

Pogoji za tekmovalce v Termah Olimia so bili zaradi vročine težki tudi v dvorani, sobe in kopalnice pa so bile za invalide na vozičkih neprimerne, zato je bilo med igralci izjemno veliko nezadovoljstva, še posebej pa so negodovali zaradi neprimernih kopalnic. Naša tekmovalca sta se kljub dobri uri vožnje vozila domov, da sta se uredila.

V ženski konkurenci je končno evropsko krono v disciplini osmica osvojila tudi najuspešnejša slovenska biljardistka **Ana Gradišnik**, ki ima že ogromno medalj, pokalov in priznanj z evropskih prvenstev in ostalih večjih tekmovanj.

Med 32 državami je Slovenija letos pristala na šestem mestu, z eno zlato, dvema srebrnima in dvema bronastima medaljama, kar je najboljši izkupiček do zdaj.

Organizatorja – EPBF in Biljardna zveza Slovenije – bi pa le morala poskrbeti za vsaj osnovne pogoje bivanja športnikov na invalidskih vozičkih.



Matej Brajkovič je osvojil dve srebrni medalji. (Foto: Evropska biljardna zveza)

Živa Lavrinc | Parabob

NOVA ŠPORTNA DISCIPLINA – PARABOB

Parabob. Para kaj?

Bobsledding ali vožnja z bobom po zaledenelih stezah vam je morda najbolj znana iz filma Ledene steze ali Cool runnings iz leta 1993.

Ali veste, da od leta 2002 obstaja tudi različica tega športa za gibalno ovirane osebe in da ima od leta 2019 tudi Slovenija svojo predstavnico?

Prav ste prebrali. Ime mi je Živa in že nekaj let zapored tekmujem na tekmah svetovnega pokala v monobobu. To je šport, v katerem tekmujemo na istih zaledenelih stezah kot hodeči športniki v skeletonu, lugu ali dvo- in štirisedu. Razlika je le v tem, da parašportniki vozimo monobob, kar pomeni, da v bobu sedimo sami. Zadolženi smo tako za vožnjo kot za zaviranje na koncu proge.

Ker na začetku proge ne moremo teči (nekateri imajo amputirane noge,

drugi smo na invalidskih vozičkih zaradi paraplegije), nas izstrelijo s posebnim katapultom. Vsem športnikom da zelo podobno začetno hitrost, saj je omejena maksimalna teža športnika skupaj z balastno težo na 100 kg. Balastna teža je dodatna teža, ki jo lahko športnik vzame v bob, da se približa tem 100 kg, tako da je vse odvisno le od znanja manevriranja z bobom.

Imaš odlično motoriko prstov na rokah, fenomenalne odzivne sposobnosti ter si znan/a kot adrenalinski fanatik? Poleg omenjenega si želiš na lastni koži izkusiti hitrosti 100 km/h in več, ko te G-sile v ovinkih "prilimajo" na

vertikalne stene ledenih stez?

Piši mi na ziva.lavrinc@2021.aists.org in morda se že letos lahko prvič spustiš po kakšni zaledeneli stezi. IBSF namreč išče nove kandidate in celo organizira šolo za nove parabobist(k)e. Nudijo trenerje, opremo ter vso pomoč, potrebno za uspešno izpeljane treninge. Stroški atletov obsegajo (letalske) prevoze do stez (Lillehammer, St. Moritz, Sigulda ...), bivanje in prehrano, šolo (cene variirajo med 300 in 500 evri). Že sedaj se veselim dne, ko bova slovenske barve zastopala vsaj dva predstavnika v monobobu!

Do takrat pa užIVAJte!



(Foto: Girts Kheris)

Metod Zakotnik | Poletna likovna kolonija v Pineti »Istrsko poletje 2024«

TOKRAT TUDI IZDELKI IZ LESA

V domu paraplegikov v Pineti pri Novigradu so se člani Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije pod mentorskim vodstvom Rajka Causeviga in Ljudmile Turk izpopolnjevali v različnih tehnikah slikanja, risanja in rezbarjenja.

Slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije so od 5. do 14. junija 2024 v domu paraplegikov v Pineti pri Novigradu pripravili tradicionalno poletno likovno kolonijo »Istrsko poletje 2024«. Naši likovni ustvarjalci so se pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga** in **Ljudmile Turk** izpopolnjevali v različnih tehnikah: akrilu in olju na platno, akvarelu, risbi s svinčnikom ter lesorezu. Na terasi doma so nastale značilne upodobitve obalne pokrajine, tihožitja, portretov in tudi barvnih nanosov, ki spominjajo na abstrakcijo, in izdelkov iz lesa.

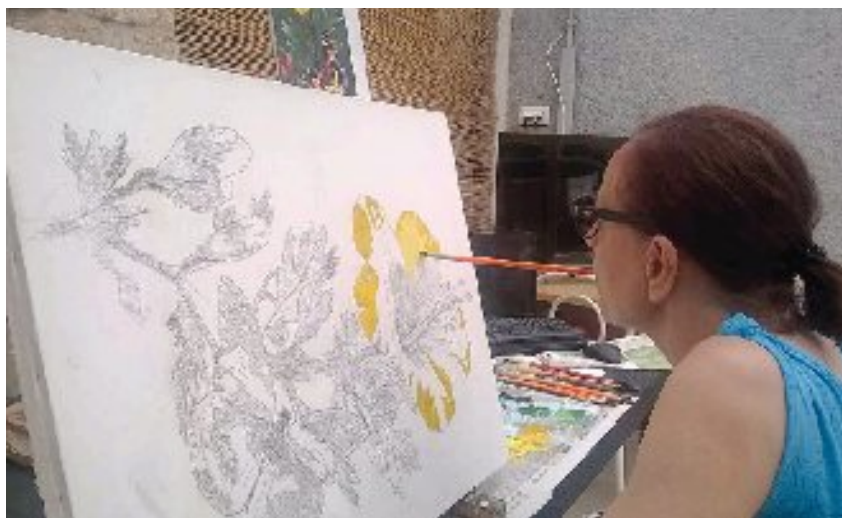
Povabilu so se odzvali tudi učenci **OŠ Franceta Bevka iz Tolmina**. Vodja likovne kolonije jih je seznanil s paraplegijo in tetraplegijo, z najpogostejšimi vzroki zanju in z našimi dejavnostmi. Pozorno so prisluhnili zgodbam paraplegikov in tetraplegikov, jim zastavljali vprašanja ter še sami poskusili risati in pisati s svinčnikom v ustih. Mimoidoči so si z zanimanjem ogledovali delo umetnikov, najbolj pa so jih navdušili slikarji, člani Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK). Vsako jutro jih je prebujala nežna glasba akustične kitare izpod prstov **Ljudmile Turk** in viž **Jožeta Jereba** na harmoniki in kitari.

Na koloniji so ustvarjali: **Anka Vesel, Lučka Vučko, Mila Lozar, Ljudmila Turk, Klavdij Leban, Miran Jernejšek**, vodja likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije **Metod**

Zakotnik in slikarji, ki slikajo z usti, **Dragica Sušanj, Dominik Lozar, Željko Vertelj**, ter najmlajša udeleženka kolonije **Tisa Girandon**. Za dobro počutje slikarjev so poskrbeli **Lučka, Mojca, Darja, Mila, Ivanka, Igor, Goran** in **Nadja**, ki je pripravljala

okusne obroke.

Likovno kolonijo je organizirala **Zveza paraplegikov Slovenije** s sofinanciranjem **Javnega sklada za kulturne dejavnosti Republike Slovenije** in donacijo **CČN Domžale – Kamnik**.



Naša zelo izkušena slikarka Dragica (Foto: Metod Zakotnik)



Nastal je tudi pobesneli bik. (Foto: Metod Zakotnik)



Metod Zakotnik | Samostojna likovna razstava Metoda Zakotnika v Ajdovščini

MOJ POGLED

V avli Ljudske univerze v Ajdovščini je bila od 13. avgusta do 3. septembra 2024 na ogled razstava slikarja Metoda Zakotnika.

Slikar **Metod Zakotnik** se je s samostojno likovno razstavo predstavil občinstvu Vipavske doline. Njegova likovna dela z naslovom **Moj pogled** so bila na ogled v Ljudski univerzi v Ajdovščini.

Predstavil se je z deli grafike v tehniki suhe igle, kjer je bilo zaslediti zlasti podobe krajin iz njegovega domačega okolja, tihožitja ter akta in iz njegovega novejšega likovnega ustvarjanja, s

slikami olje na platno z motivi tihožitja in abstrakcije.

Razstavo je omogočila **Ljudska univerza iz Ajdovščine**, s sodelovanjem društva **Norma 7** iz Brij.



Barbara Slaček | 20. obletnica društva KVČB

20 LET DRUŠTVA ZA KRONIČNO VNETNO ČREVESNO BOLEZEN - KVČB

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen letos praznuje 20. obletnico delovanja. Vsi programi in aktivnosti, ki so jih izvedli v dveh desetletjih, so namenjeni izboljšanju poznavanja bolezni in omogočajo kakovostnejše življenje posameznikov s kronično vnetno črevesno boleznijo.

Zosrednjim prireditvenim programom so 7. septembra 2024 ob 11. uri, v Festivalni dvorani Lent, v Mariboru, obeležili jubilejno obletnico, ki se jo je udeležil tudi predsednik naše zveze, **Dane Kastelic**.

Častni pokrovitelj dogodka je bil **Marko Lotrič**, predsednik Državnega sveta RS.

Slavnostni govorniki pa:

- **Mateja Saje**, predsednica Društva za KVČB
- Marko Lotrič, predsednik Državnega sveta RS
- **Saša Arsenovič**, župan MO Maribor
- **Denis Baš**, dr. med., predsednik Sekcije za primarno pediatrijo in tajnik Združenja za pediatrijo
- prof. dr. **Bojan Tepeš**, dr. med., podpredsednik in zakladnik Slovenskega združenja za gastroenterologijo in hepatologijo.

V sklopu prireditve so od 12.00 do 14.30 izvedli 11. mednarodni simpozij o KVČB: »KVČB imam od otroštva. Kako obvladujem bolezen?«

Po kosilu je sledila še slavnostna prireditev s podelitvijo priznanj najzaslužnejšim in družabni dogodek.



Metod Zakotnik | Člani Društva vinogradnikov Semič potrgali grozdje

TRGATEV V UČNEM VRTU DR. DERGANCA V SEMIČU

V učnem vrtu pri domu paraplegikov v Semiču so se 17. septembra v dokaj nezavidljivih vremenskih razmerah zbrali člani Društva vinogradnikov Semič, da potrgajo grozdje.

Prisotne je najprej nagovoril predsednik združenja **Ivan Bukovec** in trgatve se je začela. Gospodinje so med tem pripravile vse za »likof«: od raznovrstnih pogač, dobrega peciva, domačih suhih salam, sirov, na mizah pa ni manjkalo niti vina z lanske trgatve. Domačini so povedali, da je letošnja letina obrodila v

manjšem obsegu kot doslej zaradi obilnejših padavin v spomladanskem času, v zadnjem obdobju pa je bilo dovolj sončnih in toplih dni, da je grozdje pridobilo še na sladkorju. Napolnjene zaboje z belim in rdečim grozdem so dostavili v stiskalnico v eno izmed številnih zidanic, ki so posejane po strminah semiškega

okolja. Trgatve se je udeležil tudi vodja kulturnih dejavnosti Zveze paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik**, ki se je zahvalil za povabilo na trgatve in izrazil željo, da iz potrganega grozda nastane rujna kapljica.



Ivan Bukovec ostaja dober prijatelj paraplegikov. (Foto: Metod Zakotnik)



Res bogati grozdi; Metod v družbi semiških vinogradnikov (Foto: Metod Zakotnik)

V **Društvu Moja pot** so na njihovi FB strani objavili obvestilo in fotografijo, da so v Thermani Resort Lendava prvič opazili invalidsko parkirno mesto s polnilnico za električna vozila. Pri Zvezi paraplegikov Slovenije take poteze zelo pozdravljamo, hkrati pa opozarjamo na dejstvo, da so tovrstne polnilnice, brez ustreznega nadstreška, v primeru dežja in snega za gibalno ovirane osebe popolnoma neuporabne. Vam pa v razmislek.



Invalidsko parkirno mesto z električno polnilnico (Foto: Društvo Moja pot)

EU KARTICA UGODNOSTI

EU kartica ugodnosti za invalide je brezplačen način izboljšanja kakovosti življenja invalidov. Nudi vam pravico do popustov, kot so vstopnice, športne aktivnosti, knjige, storitve ipd. Uradno je priznana v Sloveniji, Belgiji, Estoniji, Italiji, Romuniji, na Cipru, Finskem in Malti, lahko pa jo pridobijo tudi otroci s posebnimi potrebami. Dobite jo brezplačno na kateri koli upravni enoti.

Postani imetnik kartice

Če želite pridobiti kartico ugodnosti, lahko to storite na katerikoli upravni enoti, kjer vam lahko posredujejo še dodatne informacije, povezane z njeno pridobitvijo.

Na upravno enoto prinesete aktualno osebno fotografijo in dokumentacijo o statusu invalidnosti, v kateri preverijo vaše pogoje za upravičenost do naročila. Ko je kartica pripravljena, vam jo pošljejo na domači naslov. Slovenski državljani in turisti iz držav EU lahko s kartico ugodnosti

učinkoviteje načrtujejo izlete in potovanja ter kvalitetno izkoristijo svoj prosti čas **in si znižajo življenjske stroške**. Upravičeni so do **različnih** ugodnosti s področja prometa, turizma, kulture, športa in

drugih pristočasnih dejavnosti **ter trgovinskih dejavnosti**.

Več informacij pobrsajte na: <https://invalidska-kartica.si/>



POSTANITE IMETNIK EU KARTICE UGODNOSTI ZA INVALIDE IN BODITE DELEŽNI ŠTEVILNIH UGODNOSTI DOMA IN PO EVROPI

Več informacij o kartici ter seznamu ugodnosti preverite na: <https://invalidska-kartica.si/>

Proje vodi Ministrstvo za delo, invalidnost in socialno varnost, v sodelovanju s Ministrstvom za turizem, kulturo, šport in mladostništvo. Slovenska Republika, 1000 Ljubljana, ul. Šiška 20, SI-1000

Ubiš črte vašo najboljšo upravno enoto in oddajte vlogo za brezplačno kartico.

S kartico koristite popuste v:

- trgovini,
- skupni,
- gostinstvu,
- teatru,
- muzeju, inženirij,
- v jarnih in športnih centrih,
- in drugih mestih.

USPEŠEN ZAKLJUČEK REHABILITACIJSKE SEZONE V PACUGU

Program rehabilitacije v Pacugu se počasi zaključuje in z veseljem lahko zapišemo, da je bila letošnja sezona izjemno uspešna. Ponosni smo, da smo poskrbeli za vsakogar, da se je vsak udeleženec skupinske obnovitvene rehabilitacije (SOR) pri nas počutil dobrodošlega ter da smo dosegli glavni namen našega programa – skrb za zdravje in dobro počutje.

Letošnja sezona je bila po odzivih sodeč izjemno pozitivna, z vrsto zadovoljnih gostov, ki so ob tem, ko so skrbeli za svoje zdravje, pri nas našli tudi prijetno okolje za sprostitev in zabavo. Prav vsak od naših gostov je odšel domov z obljubo, da se bo naslednje leto z veseljem vrnil. Še posebej smo ponosni, da smo letos gostili tudi skupino udeležencev programa ERASMUS ter skupino s Češke, ki je pri nas organizirala svojo mini rehabilitacijo. Nad našimi kapacitetami so bili tako navdušeni, da so že potrdili vrnitev oktobra.

Napredek v terapijah in sodelovanju

Letos smo s ponosom prejeli novo opremo, ki je našim gostom omogočila še kakovostnejšo rehabilitacijo. Na posojilo smo dobili CO2 aparat in nov magnet, kar je terapijo dvignilo na povsem novo raven. Poleg tega smo z veseljem vzpostavili uspešno sodelovanje s podjetjem Iskra Medical, ki nam je omogočilo testiranje njihovega magnetnega stola in pručke. S pomočjo te opreme smo našim gostom omogočili magnetno stimulacijo, namenjeno zdravljenju inkontinence. Verjamejo, da smo s temi izboljšavami dvignili nivo fizioterapevtske obravnave in

prizadevamo si, da v prihodnje ponudimo še več in še boljše storitve. Fizioterapija ima v našem domu paraplegikov osrednjo vlogo, saj predstavlja ključno podporo pri rehabilitaciji naših gostov. Terapevtska obravnava je za večino udeležencev najpomembnejši del njihovega bivanja pri nas, zato si prizadevamo zagotoviti storitve na najvišjem nivoju. Z vrhunsko ekipo gostom omogočimo kakovostno rehabilitacijo, ki prispeva k izboljšanju njihovega zdravja in dobrega počutja.

Ne pozabimo na okusne jedi in prijazno postrežbo

Prezrta ni bila niti hrana. Pohvale na račun menijev so deževale z vseh strani, saj je naša kuhinja vsak dan pripravljala raznovrstne jedi, ki so bile tako okusne kot tudi prilagojene posameznikovim potrebam. K prijetni izkušnji je veliko pripomogla prijazna in vedno nasmejana postrežba deklet, ki so gostom z veseljem priskočila na pomoč, kadarkoli je bilo to potrebno. S svojo toplino in ustrežljivostjo so poskrbele, da se je prav vsak gost počutil še bolj dobrodošlega.

Zaključek z mislijo na prihodnost

Letošnja sezona se zaključuje. Ponosni smo, da smo ponovno gostili številne



Terapevtski del rehabilitacije je uspešen tudi po zaslugi izkušenih terapevtov. (Foto: Dom paraplegikov Pacug)

»povratnike«, ki nas že poznajo, pa tudi nove goste, ki so se ob koncu svoje rehabilitacije odločili, da se prihodnje leto znova vrnejo. Prav vsak je odšel z nasmehom na obrazu in zadovoljstvom v srcu.

Zato Vas že zdaj vabimo, da se prihodnje leto pridružite našemu programu rehabilitacije v Pacugu.

Če smo v Vas vzbudili vsaj malo radovednosti o tem, kako je pri nas, Vas z veseljem pričakujemo. Poskrbeli bomo, da se boste ob vsakem obisku počutili tako dobro, da se boste želeli vračati še mnoga leta.

Pridružite se nam v Pacugu – kraju, kjer zdravje in dobro počutje hodita z roko v roki!



Letos res številčne in zadovoljne skupine rehabilitirancev (Foto: Dom paraplegikov Pacug)



Pravijo, da se bodo z veseljem vrnil tudi prihodnje leto. (Foto: Dom paraplegikov Pacug)

Thermana Laško | 170 let

NOVA DOBA REHABILITACIJE V OBJEMU 170-LETNE TRADICIJE

Thermana Laško s ponosom praznuje dva pomembna mejnika – 170 let obstoja in več kot 70 let uspešne medicinske rehabilitacije. Bogata dediščina temelji na naravnem zakladu – zdravilni termalni vodi Laško, ki že desetletja dokazuje svoje blagodejne učinke na telo in duha. V kombinaciji s strokovnim znanjem medicinskega osebja, ki vključuje fizioterapevte, delovne terapevte in specialiste z različnih področij, ustvarjamo celosten pristop k rehabilitaciji, ki je dostopen vsem.

Ponudba rehabilitacijskih programov v Thermani Laško ni le plod dolgoletne tradicije, temveč tudi izjemnih terapevtov, nenehnega spremljanja najnovejših medicinskih dognanj in prilagajanja potrebam sodobnega sveta. Med programi je tudi uspešno sodelovanje z Zvezo paraplegikov Slovenije in drugimi društvi, ki skrbijo za ljudi z motnjami gibanja in obolenji.

V hitro napredujoči znanosti, ki neposredno vpliva na kakovost življenja posameznikov, pa je ostati v koraku s časom izjemno pomembno. Tega se zavedajo tudi v Thermani, kjer sledijo novostim in strokovnemu razvoju.

»Obnovljeni prostori terapije za še več udobja«



Pravkar prenovljeni prostori terapije sedaj omogočajo še večje udobje gostov. (Foto: Thermana)

Ugled Thermane Laško in njene medicinske rehabilitacije v Sloveniji in širše je jasen. A da ta ni dovolj in da se je treba neprestano razvijati in izboljševati, je prepričana tudi predsednica uprave **Mojca Leskovar**. To potrjujejo tudi nedavne naložbe v prenovno, lani v prostore hidroterapije in delovne terapije, zdaj še v prostore fizioterapije: »Ta obsežen projekt je zahteval velik



Skupina izjemnih in odličnih terapevtov Thermane Laško, ki jih odlikujejo široko strokovno znanje in mnoge izkušnje s področja rehabilitacije in povrnitve zdravja ter dobrega počutja. (Foto: Thermana)

organizacijski in logistični napor, a končni rezultat prinaša pomembne izboljšave. S prenovljenimi prostori in opremo, zasnovano s posebno pozornostjo do dostopnosti za gibalno ovirane osebe, smo še izboljšali pogoje za izvajanje terapij. Naša zavezanost trajnostnemu razvoju pa se odraža v skrbno izbranih materialih in energetsko učinkovitih rešitvah.«

V začetku prihodnjega leta bodo s prenovno nadaljevali – na vrsto bodo prišla zadnja tri še neobnovljena nadstropja hotela Zdravilišče Laško, s čimer bodo še dodatno izboljšali pogoje bivanja in obravnave svojih gostov.

Ko obravnavam dodaš zdravilno termalno vodo ...

Edinstvena termalna voda, ki jo v Laškem s pridom izkoriščajo že 170 let, ni le vir sprostitve, ampak tudi ključno orodje v terapevtskih postopkih. Njeni blagodejni učinki pripomorejo k hitrejšemu okrevanju, izboljšanju gibljivosti in zmanjšanju bolečin. Kombinacija toplote in naravnih mineralov pomaga izboljšati krvni obtok, kar je ključno pri



Termalna voda Laško je prejemnica znaka kakovosti kolektivne blagovne znamke Laško, kar potrjuje njeno kakovost in izjemnost. Izvira iz globine 160 metrov in ima med 32 in 35 stopinj ter je izjemno priporočljiva za pitje, čemur sta v Thermani namenjena dva pitnika. (Foto: Thermana)

zdravljenju različnih poškodb in kroničnih obolenj. Pomaga pri razstrupljanju telesa, izboljšuje biološko okolje celic in medcelično komunikacijo ter dobrodejno deluje na psiho.

www.thermana.si, info@thermana.si,
03 423 2100



Termalno kopališče s stolom za invalide. Hotel Zdravilišče Laško se ponaša z Zlatim certifikatom invalidom prijazno, saj je zasnovan brez arhitektonskih ovir in je v celoti prilagojen različnim potrebam gostov, obenem pa nudi prijeten in sproščen ambient z možnostjo strokovne pomoči zdravstvenega osebja. (Foto: Thermana)

Feliks Burgar | Zahvala

ZAHVALA ZA DONACIJE

Moje ime je Feliks Burgar in pišem vam iz srca polnega hvaležnosti. Lanske avgustovske poplave v Sloveniji so mi odnesle vse, kar sem imel, in pustile za seboj praznino, ki se je zdela nepremostljiva. Vendar ste vi, z vašo neverjetno velikodušnostjo in podporo, prinesli upanje v te težke čase.

Vaše donacije so bile več kot le materialna pomoč; bile so svetilnik upanja in sočutja v času, ko sem se počutil najbolj izgubljenega. Zaradi vaše pomoči sem lahko začel obnavljati svoj dom in življenje. Vsaka donacija, ne glede na velikost, je pripomogla k temu, da sem lahko znova zrl v prihodnost z optimizmom.

Želim si, da bi lahko vsakemu izmed vas osebno izrazil svojo zahvalo. Vaša dejanja so dokaz človeške dobrote in solidarnosti. Hvaležen sem za vsako gesto, vsako sporočilo podpore in vsak prispevek, ki ste ga dali.

Naj se vam vaša dobrot povrne v obilju in naj vaša srca nikoli ne pozabijo radosti, ki jo prinaša pomoč drugim. Iskrena hvala.



Poplavljen okolica Feliksovega doma (Foto: Arhiv ZPS)

ZAHVALA

Spoštovane bralke in bralci Paraplegika!

Vsem, ki ste preko različnih donacij naši organizaciji v tem letu namenili materialne ali finančne prispevke, se najlepše zahvaljujem. Hvala tudi vsem stalnim in občasnim darovalcem, ki ste prispevali prostovoljne prispevke preko položnice, ki spremlja vsako izdajo glasila. Ostanite še naprej povezani z nami. Zagotavljam Vam, da smo vse donacije, zbrane na ta način, smotro 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 donirate na naš TRR številka; **SI56 6100 0002 9443 727, sklic 1969.**

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

Vsak državljan Republike Slovenije lahko do 1 % svoje dohodnine nameni tudi Zvezi paraplegikov Slovenije. 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 sozaložništvo slikanic in knjig, ki jih pišejo naši člani. Če ste nam že namenili del dohodnine, vam ni treba ponovno izpolnjevati obrazca. Za to vašo gesto se Vam ob tej priložnosti še posebej zahvaljujemo.

Vsem Vam, ki se odločate, da nesebično postanete nevidni spremljevalec Zveze paraplegikov Slovenije, iskrena hvala!

Dane KASTELIC,
predsednik Zveze paraplegikov Slovenije

DOHODNINA

Nič vas ne stane, da ste dobrodelni

Vsa država Republika Slovenija lahko do 1. 5. svoje dohodnine nameni tudi Zvezi paraplegikov Slovenije. To lahko storite do 31. decembra.

Planeno dejanje ne poveča na višino plačila vaše dohodnine. Če se za donacijo dohodnine ne odločite, se vaša dohodna vira v Preračun RS.

Vaša dohodnina, ki jo boste namenili Zvezi paraplegikov Slovenije, bomo porabili izključno za skrajše fizične oviran gibe osvajajo (FOGO), šole in skrajše invalidov na vseh in drugih invalidov ter za sozačinstvo slikantov in knjig, njihovih nepišajo naših člani.

Če ste nam že namenili del dohodnine, vam ni treba poročno izpolnjevati obrazca. Za to vsebo pesto se vam ob tej priložnosti se posebe zahvaljamo.

Kje in kako lahko oddate obrazec za namenitev dela dohodnine?

1. Obrazec lahko oddate osebno na: **Obrazec dopolnite s svojimi podatki in podpisano pošljite na naš naslov: Zveza paraplegikov Slovenije, Šišova 14, 1000 Ljubljana.**
2. Obrazec lahko enostavno oddate elektronsko: **Obrazec oddajte preko spletnega portala FJRS eDavki ali mobilne aplikacije eDavki. V tem primeru kod upravičenca navedete Zvezo paraplegikov Slovenije z davčno številko 96524116.**

Pravila, ker boste postali dobrodelni in z vašim pomenitim dejanjem pomagali Zvezi paraplegikov Slovenije.

OBRAZEC

Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacijo

Podatki davčnega zavezanca:

Ime in priimek	Člani št. št.



PRODAM

Prodaja se električni pogon za invalidski voziček MIJO MT01. Pogon je povsem nov in nevožen.

Cena: 1400. €

Kontakt: Miha 041 318 044.

Pogon je enak kot na linku: <https://evolt.si/izdelek/elektricni-priklop-mijo-mt01/>



PRODAM

Cena po dogovoru. **Za informacije pokličite:** Igor 040 604 218



PRODAM

Volkswagen Passat Variant 2.0 TDI BMT R-line

Letnik 2020, slovensko poreklo, 1. lastnik, s potrjeno servisno knjigo. Je garažiran in redno servisiran pri Porsche Slo, z zares veliko opreme (Matrix žarometi, e-pomična panoramska streha, el. zapiranje prtljažnika, kamera za vzvratno vožnjo, R-line oprema, DSG menjalnik, DCC vzmetenje, ...).

Ima vgrajene in homologirane komande za ročno upravljanje za invalida.

Cena: 25.500,00 €

Prosim, v kolikor se vam ne javim, mi pošljite SMS.
Andrej – 041 24 24 87



V toplih poletnih dneh so nas zapustili ...

Janja Firbas, rojena 16. 05. 1962, članica DP Podravja

Alojz Šircelj, rojen 20. 05. 1939, član DP ljubljanske pokrajine

Ivan Kenik, rojen 06. 03. 1944, član DP ljubljanske pokrajine

Dimitrij Jeromel, rojen 13. 10. 1962, član DP Koroške

Denis Gregl, rojen 01. 05. 1986, član DP JZ Štajerske

Marjan Zadavec, rojen 20. 11. 1963, DP Prekmurja in Prlekije

Ivan Regoršek, rojen 23. 12. 1957, DP Podravja

Nada Begič, rojena 23. 05. 1953, članica DP ljubljanske pokrajine

Roman Malalan, rojen 29. 11. 1949, član DP Podravja

**Življenje je kakor droben cvet,
nastane iz drobnega popka,
nato raste in se razcveti v vsem sijaju,
dočaka jesen, a slednjič uvene,
četudi mu posvečaš vso
pozornost in ljubezen.**

Le spomin nanj ostane.



Albin Rožman

KVIZ ZA RAZVEDRILO 67

Rešitev kviza iz 177. številke
ČE ZOFIJA ZEMLJO POŠKROPI VREME POLETI PRIDA NI.

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

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

1. Katere vrste zob ni v mlečnem zobovju?

- N - ličnikov
- A - podočnikov
- P - kočnikov

2. Kateri dragi kamen je modre barve?

- E - safir
- G - rubin
- U - smaragd

3. Čemu so včasih rekli trivialka?

- B - vaški opravljivki
- L - osnovni šoli
- T - gledališki premieri

4. Kje so največji Angelovi slapovi?

- C - na Novi Zelandiji
- J - v Venezueli
- H - v Boliviji

5. Kdo ni ptič?

- A - črni hudournik
- J - pastirica
- I - vedomec

6. Česa je strah človeka, ki trpi za panterafobijo?

- Č - tašče
- K - dednosti
- M - tankov

7. Katera je najvišja gora na svetu?

- H - Čomolungma
- I - Nanga Parbat
- Z - Gašerbrum

8. Kako v kolesarstvu imenujemo vožnjo na čas?

- Š - ciklokros
- A - kronometer
- V - sprint

9. Kaj je presumpcija?

- S - domneva
- E - vzajemnost
- T - vknjižba

10. Kaj je drugo ime za bibavico?

- G - žeja
- V - plimovanje
- L - mrzli tok

11. Katera reka teče skozi Sarajevo?

- N - Vrbas
- P - Miljacka
- T - Drina

12. Katere drame ni napisal Ivo Svetina

- O - Samorog
- D - Babilon
- Š - V imenu matere

13. Kateri je uradni jezik v Monaku?

- A - nemščina
- R - francoščina
- F - angleščina

14. Kaj je glasbilo?

- H - polifem
- B - suzafon
- O - alofon

15. Kateri organ najbolj prizadene legionarska bolezen?

- K - pljuča
- R - srce
- T - ščitnico




16. Koga ljubi Evgenij Onjegin?

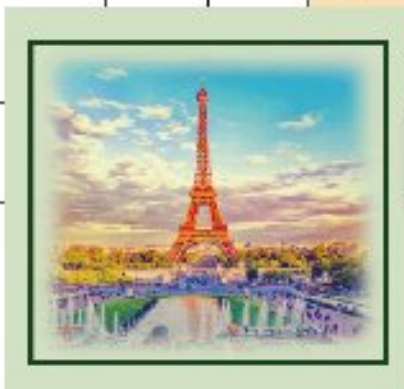
- C - Olga
- E - Natašo
- Š - Tatjano



Zveza paraplegikov Slovenije ima vzpostavljen in ustrezno vzdrževan sistem, ki izpolnjuje zahteve dokumenta.

NVO - standard kakovosti 2008.

			AVTOR: BORIS KLEP	NOČNO ZAVIŠEČJE S PROGRAMOM	BOSANSKO- SRBSKA PEVKA - BOGANI	REKA V NEMČIJ IN NA ČEŠKEM	ČLANICA GL. SKUPINE MEPOP - PRAZNIK			
			SOBNA GOVORLI- NICA							
			GANSKI NPILOMAT, NOBELOVEC - KOFI ATTA							
			POBOSTO IME GORSKIH VINDOV V SLOVENIJI							
AVTO OZNAKA PORTUGAL- SKE	OZN. ZA 300 ŠPANSKI VOG. TRENER MIGUEL A.		MESTO V NIGERIJ			OZNAKA ZA FARAD ANA KARNEŽA	TONA SRBSKI NOGOMETAŠ - MARIN		MLADA SLOVENSKA PEVKA - VILČNIK	
NEKDANJI PODPREDS. ZDA (1988-2001)						GLASBEN PRODUCENT IN DJ - VAN SUIJLEN				
CEV (POGOVOR.)			KANAANSKI BOG NIKALNICA			GL. MESTO EGIPTA TONE PARTLIČ				
MORSKI NAPAD NA VODILNO OSEBNOST						ZNAČILNO ORLAČKO OZ. ZA ERBU				
FINSKA POLITIČARKA - SIGRID ANDERSSON	AVTO OZ. ŠPANIJE 100 m2		ENOSTAVNO INTEHANSKO RAČUNALO	VRH NA POHORJI NATURJEV KARBONAT					PROFESOR V HIMIJSKI AMINIRANI SERVI	
HRVAŠKA NAFTNA DRUŽBA			IGRALNA KARTA EVROPSKA REKA			ROBERT ERJAVEC SEIPANSKI BOG SONCA	OZNAKA ZA KILOBJUT ZNAMKA RUMNA			
ŠTARJSKA PRESTOLNICA						KATELIC BRANE			AMFOR MANEKENKA - OLUMI KLUM	
17. ČILKA SLOVENSKE ADICIE	HRVAŠKI GLASBENIK - DUŠKO	LIPANJE NEND. AMER. PREDSEDNIK - BARACK				FRANCOSKA PEVKA - FRANCE (1947-2018)				
MADŽAR.- AMERIŠKA OBLIKOVALKA - KARASZ						KIS				
SVETOPIL- SEMSKA OSEBA						TELESNA POŠKODBA SIMBOL ZA FOSFOR				
ZVIRST GLASBE PO IZVORU Z JAMAJKE										
ANGLIJSKA POP PEVKA - WILDE						ZDRAN DRAGIČ			AVTO OZN. AVSTRUJE 6. ČILKA SLOV. ABECEDA	
HRVAŠKA IGRALKA - BEGOVIĆ (1960-2000)						FRANCOSKI MODNI KREATOR - CHRISTIAN				



GALL - France, (1947 - 2018), francoska pevka.

ILONKA - Karasz, madžarsko-ameriška oblikovalka in ilustratorka, (1896 - 1981).

LENI - Olumi Klum, nemško-ameriški top model, hčerka Heidi Klum.

LI - Sigrid Andersson, finska političarka, 2021 - 2023 ministrica za izobraževanje.

LOTINA - Miguel Ángel Oruechebarría, španski trener in nekdanji nogometaš, ki je igral kot napadalec.

MIOK - Marin, srbski nogometaš, vezist.

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