



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 186/2026



PRAZNIK PARAŠPORTA OB SVETOVNEM
DNEVU POŠKODBE HRBTENJAČE

TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

KAZALO

4 UVODNE BESEDE

- 4 DRAGE BRALKE, DRAGI BRALCI GLASILA
SLOVENSKIH PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV!

6 DELO ZVEZE

- 6 DELOVNI OBISK PREDSTAVNIKOV SRBSKE ZVEZE
SPIKS NA ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE
7 SVETOVNI DAN POŠKODBE HRBTENJAČE V ZNAMENJU
DOSTOPNOSTI, REHABILITACIJE IN ŠPORTA
9 PRAKTIČNE DELAVNICE IN PIKNIK ZA OSEBNE
ASISTENTE IN UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE PRI
ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

11 MREŽENJE

- 11 POTI, KI POVEZUJEJO
17 NA KRKU V ZNAMENJU ŠPORTA IN PRIJATELJSTVA
18 SLIKARSKA DELAVNICA V SPOMIN SLIKARJEMA VOJKU
GAŠPERUTU IN BENJAMINU ŽNIDARŠIČU
19 ADRENALINSKA VOŽNJA PO HALOZAH IN RAVNI GORI
20 NEPRECENLJIVO SODELOVANJE ZVEZE PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE IN URI SOČA

21 STROKOVNO

- 21 PRIPOROČILA ZA FIZIOTERAPIJO OB SVETOVNEM DNEVU
FIZIOTERAPIJE 2026 – GIBANJE NAJ POSTANE DEL
NAŠEGA VSAKDANA
23 PODJETJE SOČA OPREMA V NOVIH PROSTORIH V
LJUBLJANI

24 V SREDIŠČU

- 24 PRAZNIK PARAŠPORTA OB SVETOVNEM DNEVU
POŠKODBE HRBTENJAČE

26 DELO DRUŠTEV

- 26 IZ DEŽELE CVIČKA
30 GORENJSKE KAPLJICE

- 35 MORJE, REFOŠK IN PRŠUT
39 CELJSKI GROFI
44 KARANTANSKI KNEZI
51 LJUBLJANSKI ZMAJI
56 S PANONSKIH RAVNIC
64 IZ DOLINE SOČE
71 S TOTEGA EKA

75 ŠPORT

- 75 SREBRO ZLATEGA LESKA IN VRNITEV MED
EVROPSKO ELITO
77 ATLETSKA LIGA ZPS 2026: ŠTIRI KOLA, ŠTEVILNI ODLIČNI
DOSEŽKI
79 SEZONA EVROPSKEGA PRVAKA ANEJA DOPLIHARJA
81 ODLIČNI REZULTATI DOMA IN V TUJINI
82 EKIPNO TEKMOVANJE V KEGLJANJU – 19. RTŠ
83 ČETRTO KOLO LIKE ZPS V ŠPORTNEM RIBOLOVU
84 22. MEMORIAL VLADA ČURČIJA V ZNAMENJU
ŠPORTNEGA RIBOLOVA IN DRUŽENJA

85 KULTURA

- 85 »ISTRSKO POLETJE« V PINETI

87 DOM PARAPLEGIKOV PACUG

- 87 PO USPEŠNI SEZONI ŽE SNUJEMO NOVE NAČRTE

88 IZ ŽIVLJENJA

- 88 Z ROČNIM KOLESOM PO OKOLICI LAŠKEGA

91 OGLASI, ZAHVALE, V SPOMIN

- 92 SPOŠTOVANE BRALKE IN BRALCI GLASILA PARAPLEGIK
95 V SPOMIN

96 RAZVEDRILO

- 96 KVIZ

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

Za Zvezo paraplegikov Slovenije: Dane Kastelic

Glavna in odgovorna urednica: Lara Nedeljković

Uredniški odbor: Lara Nedeljković, Dane Kastelic, Daniel Globokar, dr. med. spec. fiz. in rehab. med., Ana Vojnović Zorman, Mirjam Kanalec, Barbara Slaček, Brigita Erjavec Škrbina, Suzana Gradič in Drago Perko

Tajnica uredništva: Nevenka Švigelj

Lektorica: Suzana Gradič

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: 6100 0002 9443 727 (Delavska hranilnica)

Poštnina plačana pri pošti 2102.

Naklada: 1700 izvodov

Glasilo izide štirikrat letno.

ISSN 0351-9163



Glasilo je vpisano v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo.

Programi in delovanje sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO).

Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



06 DELOVNI OBISK PREDSTAVNIKOV SPIKS NA ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Lara Nedeljko

Predstavniki SPIKS so obiskali Zvezo paraplegikov Slovenije ter se pogovarjali o sodelovanju, obnovitveni rehabilitaciji in skupnih aktivnostih.



07 SVETOVNI DAN POŠKODBE HRBTENJAČE V ZNAMENJU DOSTOPNOSTI, REHABILITACIJE IN ŠPORTA

Lara Nedeljko

Ob svetovnem dnevu poškodbe hrbtenjače so naši člani z Valom 202 preverjali dostopnost Ljubljane in Kopra, mediji pa so izpostavili tudi rehabilitacijo, šport in ovire v vsakdanjem življenju.



09 PRAKTIČNE DELAVNICE IN PIKNIK ZA OSEBNE ASISTENTE IN UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE PRI ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Suzana Gradič

Zveza paraplegikov Slovenije je za osebne asistente in uporabnike pripravila srečanje z delavnicami, prvo pomočjo, nasveti za zdravje in druženjem. Kljub nevihti je dogodek zaznamovalo odlično vzdušje in močan ekipni duh.



18 SLIKARSKA DELAVNICA V SPOMIN SLIKARJEMA VOJKU GAŠPERUTU IN BENJAMINU ŽNIDARŠIČU

Igor Papež

V Domu paraplegikov Pacug je potekala slikarska delavnica v spomin na Vojka Gašperuta in Benjamina Žnidaršiča, na kateri so člani ustvarjali motive, ki so navdihovali oba umetnika.



23 PODJETJE SOČA OPREMA V NOVIH PROSTORIH V LJUBLJANI

Daniel Globokar, spec. FRM, strokovni sodelavec ZPS

V Domu paraplegikov Pacug je potekala slikarska delavnica v spomin na Vojka Gašperuta in Benjamina Žnidaršiča, na kateri so člani ustvarjali motive, ki so navdihovali oba umetnika.



24 PRAZNIK PARAŠPORTA OB SVETOVNEM DNEVU POŠKODBE HRBTENJAČE

Janez Hudej

V Slovenj Gradcu je potekal 57. memorial prof. Bojana Hrovatina, državno in mednarodno atletsko tekmovanje, na katerem je nastopilo 73 športnic in športnikov iz sedmih držav.

DRAGE BRALKE, DRAGI BRALCI GLASILA SLOVENSKIH PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV!

Poletje se je počasi poslovilo in pred nami je jesen – čas novih začetkov, načrtov in priložnosti. Verjamem, da ste poletne dni preživeli prijetno, sproščeno in v dobri družbi. Tisti, ki ste se udeležili obnovitvene rehabilitacije, pa ste zagotovo pridobili tudi novo energijo, izboljšali svoje zdravstveno stanje, kondicijo in se okrepili za izzive, ki jih prinaša druga polovica leta.

Za nami je poletje, ki nam je prineslo nekaj zelo pomembnih in težko pričakovanih zmag.

Po več kot desetletje trajajoči sagi, številnih postopkih, pogovorih z odvetniki in odločitvah sodišč nam je končno uspelo zaključiti vprašanje, povezano s priposestvom dela zemljišča pri Domu paraplegikov Pacug. Dolgotrajni postopki so, žal, povzročili pomembno poslovno škodo, vendar je najpomembnejše, da je negotovost zdaj za nami. Zaključujemo eno poglavje in z več miru ter zaupanja gledamo naprej.

Podobno pomembna je novica iz Pinete. Po skoraj osemnajstih letih dokazovanja, spletih različnih okoliščinah ter številnih postopkih na hrvaških sodiščih nam je s pomočjo odvetniških družb iz Slovenije in Hrvaške uspelo zaključiti še eno dolgoletno nepremičninsko negotovost. Dokazano in potrjeno je naše nesporno lastništvo počitniškega doma v Pineti.

Naj še kdo reče, da sodni mlini meljejo hitro ... včasih očitno potrebujejo skoraj dve desetletji. A pomembno je, da so na koncu zmeli prav! Zdaj lahko z več optimizma pogledamo naprej.

Na zvezi in v društvih že intenzivno pripravljamo programe posebnih socialnih programov za leto 2027, s katerimi bo zveza – tudi v imenu devetih društev – kandidirala na javnem razpisu FIHO. Prvi pogovori so



že stekli, strokovna služba ZPS pa bo zaključila inštruktažne obiske po društvih. To bo pomemben korak k še boljšemu načrtovanju programov, učinkovitejšemu delu in preglednejšemu ter transparentnemu poročanju financerjem.

Posebno veseli pa dejstvo, da se je obnovitvene rehabilitacije letos udeležilo rekordno število paraplegikov in tetraplegikov v Laškem, Radencih in Pacugu. Skoraj polovica vseh udeležencev se je rehabilitacije udeležila v našem Domu paraplegikov Pacug. Prvi odzivi so odlični. Pohvale so namenjene zdravstvenim storitvam, številnim novostim v terapijah, še posebej pa

spremljajočemu programu v popoldanskem času. Posebno mesto ima naš bazen z morskovo vodo, ki ni zgolj prijetna pridobitev, temveč predstavlja pomemben element rehabilitacije, sprostitve in dobrega počutja. Vse to potrjuje, da je vlaganje v kakovost rehabilitacije in v naše programe vlaganje v ljudi – v njihovo samostojnost, zdravje, samozavest in kakovost življenja.

Izredno pomemben del našega delovanja je tudi preventiva. Med 30. majem in 5. septembrom, ko obeležujemo svetovni dan hrbtenjače (World SCI Day), smo z radijskimi in televizijskimi sporočili »Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini« opozarjali na pomen preprečevanja poškodb hrbtenjače.

Kot edina reprezentativna invalidska organizacija za paraplegijo in tetraplegijo v Sloveniji že vrsto let posebej obeležujemo 5. september tudi z največjim atletskim tekmovanjem za paraplegike in tetraplegike na območju srednje in jugovzhodne Evrope. In prvi septembrski vikend je zato že tradicionalno v znamenju Hrovatinovega memoriala in državnega prvenstva v atletiki za paraplegike in tetraplegike.

Letošnje – že 57. – tekmovanje je potekalo v Slovenj Gradcu. Čeprav je bila udeležba tokrat nekoliko manjša, je bilo tekmovanje s približno 100 tekmovalci in člani tehničnega osebja izvedeno na vrhunski ravni. Za

odlično organizacijo gre posebna zahvala podpredsedniku zveze in predsedniku Društva paraplegikov Koroške **Damjanu Hovniku** ter vsem sodelavkam in sodelavcem, ki so prispevali k uspešni izvedbi prireditve. Veseli smo bili medijske podpore in prisotnosti župana Mestne občine Slovenj Gradec **Tilna Kluglerja**, prav tako smo bili veseli, da se nam je pridružil **Toni Mulec**, letošnji zmagovalec relija Dakar 2026 v skupini 2. Tekmovanje so s svojo udeležbo podprli tudi naši prijatelji in športni kolegi iz Hrvaške, Srbije, Bosne in Hercegovine, Črne gore, Severne Makedonije in Češke. Prav zaradi tega Hrovatinov memorial že dolgo ni več zgolj športno tekmovanje. Je srečanje ljudi, ki dokazujemo, da z močjo, pogumom, vztrajnostjo in medsebojno povezanostjo lahko premagamo marsikatero oviro. Hkrati pa je naš skupni glas pomembno opozorilo, da moramo še naprej posvečati pozornost preventivi in

preprečevanju poškodb hrbtenjače ter s tem prispevati k varnejši prihodnosti.

September je bil tudi na zvezi deloven mesec. Po poletnem premoru se ponovno sestajajo organi upravljanja ZPS. Konec oktobra nas čaka obsežen predrevizijski postopek poslovanja za leto 2026, ki ga bo izvedla pooblaščen revizijska družba. Pred nami je tudi priprava in oddaja programskega in finančnega načrta zveze in društev na razpis FIHO za leto 2027.

Pomemben del našega dela ostaja tudi osebna asistenca. V začetku septembra so sodelavke in sodelavci pripravili izobraževalno srečanje za uporabnike in osebne asistente, popoldne pa je sledilo prijetno druženje z glasbo. Udeležba je bila kljub slabi vremenski napovedi velika. Še pomembnejše pa je bilo zadovoljstvo udeležencev, izmenjava

izkušenj in občutek, da smo skupaj del skupnosti, ki zna stopiti skupaj tudi zunaj vsakodnevnih obveznosti.

Drage bralke, dragi bralci!

Pred nami je jesen. Prinaša nekoliko krajše dneve, hladnejša jutra in več miru po poletnem vrvežu. A naj nam prinese tudi nov zagon, nove načrte in predvsem veliko razlogov za optimizem.

Za nami so pomembne zmage. Pred nami so novi izzivi. In prav zato je pomembno, da ostanemo povezani, vztrajni in pogumni.

Jesen sprejmimo z nasmehom – tudi zato, ker nam narava v tem času podarja svoje najlepše barve in obilje svojih darov.

Vse dobro vam želim in naj bo jesenski čas za vse nas čas novih priložnosti, dobrih odločitev in skupnih uspehov.

**Ko listje začne
prehajati v rdeče,
oranžno in rumeno,
se tudi naše srce
napolni s toplino.**

Jane Smith



Lara Nedeljković | Krepitev mednarodnega sodelovanja in izmenjava izkušenj

DELOVNI OBISK PREDSTAVNIKOV SRBSKE ZVEZE SPIKS NA ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Na sedežu Zveze paraplegikov Slovenije je potekalo delovno srečanje s predstavniki Zveze paraplegikov in tetraplegikov Srbije (SPIKS).

Med osrednjimi temami je bila predstavili smo aktualne dejavnosti in novosti Zveze paraplegikov Slovenije ter si izmenjali informacije o delovanju obeh organizacij. Posebno pozornost smo namenili razvoju medsebojnega sodelovanja in načrtovanju skupnih aktivnosti v prihodnje.

Predstavili smo tudi preventivni projekt »Ne skači v vodo«, ki že vrsto let z opozarjanjem na nepremišljene skoke v vodo prispeva k zmanjšanju poškodb hrbtenjače.

Dotaknili smo se še programa obnovitvene rehabilitacije. Predstavniki SPIKS so predstavili način izvajanja obnovitvene rehabilitacije v Srbiji, dogovorili smo se za ogled njihovega modela izvajanja programa ter o nadaljnji izmenjavi izkušenj na tem področju.

Srečanje je potekalo v prijateljskem in konstruktivnem vzdušju, hkrati pa je okrepilo sodelovanje med organizacijama.



Predstavniki SPIKS na delovnem srečanju z Zvezo paraplegikov Slovenije (Foto: Brigita Erjavec Škrbina)



**Niti lepota
pomladi, niti lepota
poletja, nima te
gracioznosti, kot
sem jo videl neke
jeseni.**

John Donne

Lara Nedeljković | 5. september – svetovni dan poškodbe hrbtenjače

SVETOVNI DAN POŠKODBE HRBTENJAČE V ZNAMENJU DOSTOPNOSTI, REHABILITACIJE IN ŠPORTA

Ob svetovnem dnevu poškodbe hrbtenjače, ki ga vsako leto obeležujemo 5. septembra, je bilo tudi letos veliko pozornosti namenjene življenju ljudi s poškodbo hrbtenjače, rehabilitaciji, dostopnosti javnega prostora, pomenu športa ter možnostim za čim samostojnejše življenje. O teh temah so poročali tudi Val 202, Prvi program Radia Slovenija in Radio 1.

Svetovni dan poškodbe hrbtenjače je namenjen ozaveščanju o posledicah poškodb in okvar hrbtenjače, ki so lahko posledica prometnih, delovnih in športnih nesreč, padcev ali različnih bolezni. Hkrati je priložnost za opozarjanje na številne ovire, s katerimi se ljudje po poškodbi srečujejo tudi dolgo po končani rehabilitaciji.

Z invalidskim vozičkom po Ljubljani in Kopru

Novinarji Vala 202 so se ob tej priložnosti odpravili na teren in preverili, kaj za uporabnika invalidskega vozička v praksi pomeni premikanje po mestu.

Po Ljubljani se je **Luka Turk** skupaj s članom Zveze paraplegikov Slovenije **Nickom Špoljarjem Dežjotom**, ki uporablja električni invalidski voziček, podal na teren in preverjal dostopnost mestnega okolja – od javnih stavb in vhodov do klančin, pločnikov ter drugih poti in površin, ki vplivajo na samostojno gibanje uporabnikov invalidskih vozičkov.

Takšen sprehod hitro pokaže, da dostopnost ni zgolj vprašanje posamezne klančine ali tehnične prilagoditve. Gre predvsem za

možnost, da lahko človek svoje vsakodnevne opravke opravlja samostojno, brez nenehnega načrtovanja, iskanja pomoči ali preverjanja, če bo v neki prostor sploh lahko vstopil.

Tudi v Kopru so dostopnost mesta preverjali neposredno z uporabniki invalidskih vozičkov. **Mateja Brežan** se je z **Laro Nedeljković, Aljošo Habjanom** in **Nickom Nejcem Pelkom**, ki so bili na obnovitveni rehabilitaciji v Domu paraplegikov Pacug, odpravila na sprehod po mestu. Na poti so naleteli tako na dobre in pohvalne rešitve kot tudi na ovire, ki še vedno otežujejo samostojno gibanje.

Matej Vukovič je v Portorožu preizkusil napravo SeaTrack, namenjeno lažjemu in samostojnejšemu vstopu v morje za

gibalno ovirane osebe. Takšne rešitve kažejo, kako lahko premišljena ureditev pomembno prispeva k večji samostojnosti in vključevanju ljudi z različnimi oblikami oviranosti.

Dostopnost javnih objektov še vedno ni samoumevna

Eno od pomembnih vprašanj, ki jih vsako leto znova odpira svetovni dan poškodbe hrbtenjače, je dostopnost objektov v javni rabi.

Na Zvezi paraplegikov Slovenije na to že dlje časa opozarjajo tudi v okviru projekta »Tudi jaz bi šel noter«. Njegov cilj je opozarjati na javne objekte, v katere gibalno ovirane osebe zaradi arhitekturnih in drugih ovir še vedno ne morejo vstopiti ali jih ne morejo uporabljati enakovredno z drugimi.

Roki, v katerih bi morali biti številni objekti v javni rabi ustrezno



Zbrali smo se pred Zvezo paraplegikov Slovenije. (Foto: Nina Podržaj)



Dostopnost smo preverjali v Ljubljani ... (Foto: Nina Podržaj)



... in v Kopru. (Foto: Lara Nedeljković)

prilagojeni, so se iztekli, praksa pa kaže, da dostopnost še vedno ni zagotovljena povsod. Za uporabnika invalidskega vozička lahko že ena sama stopnica pomeni, da je obisk trgovine, lokala, zdravstvene ustanove, kulturnega objekta ali druge javne storitve onemogočen.

Opozarjanje na dostopnost zato ni zahteva po posebnih ugodnostih, temveč je zahteva po enakih možnostih za sodelovanje v vsakdanjem življenju.

O rehabilitaciji, podpori in športu na Prvem programu

Svetovnemu dnevu poškodbe hrbtenjače je prispevek namenil tudi Prvi program Radia Slovenija. V prispevku novinarka **Petre Medved** so sodelovali dr. **Ana Saksida** z Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije – URI Soča, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic**, pravnik Zveze paraplegikov Slovenije **Matej Verbaj** ter **Gregor Gračner**, športni referent pri Zvezi paraplegikov Slovenije.

Sogovorniki so osvetlili različne vidike življenja po poškodbi ali bolezni hrbtenjače – od zahtevne in dolgotrajne rehabilitacije do podpore, ki jo posameznik potrebuje ob vračanju v domače okolje in vsakdanje življenje.

Pomemben del pogovora je bil namenjen tudi športu. Ta za številne paraplegike in tetraplegike ni le oblika rekreacije, ampak ima pomembno vlogo pri ohranjanju telesne pripravljenosti, samostojnosti, socialne vključenosti in kakovosti življenja.

Predstavljen je bil še projekt »Tudi jaz bi šel noter« ter prizadevanja Zveze paraplegikov Slovenije za odpravljanje arhitekturnih ovir in zagotavljanje večje dostopnosti javnega prostora.

Na Radiu 1 tudi o spremenjenem življenju in javnem prevozu

O dostopnosti in življenju po poškodbi hrbtenjače je v jutranjem programu Radia 1 govoril predsednik

Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic**.

V pogovoru je opozoril na arhitekturne ovire, s katerimi se uporabniki invalidskih vozičkov srečujejo v vsakdanjem življenju. Med najpogostejšimi težavami so prav stopnice. Za človeka, ki hodi, ena stopnica pogosto ne predstavlja posebne ovire, za uporabnika invalidskega vozička pa lahko pomeni popolnoma nedostopen vhod.

Poudaril je, da odpravljanje takšnih ovir ni pomembno samo za invalide. Dostopnejši objekti, vhodi in javne površine so pomembni tudi za starejše in vse druge ljudi, ki imajo težave pri gibanju. Z večanjem deleža starejšega prebivalstva postaja vprašanje dostopnosti še pomembnejše.

Del pogovora je bil namenjen medkrajevnemu potniškemu prometu. Za človeka na invalidskem vozičku namreč ni dovolj, da sta dostopna zgolj njegov dom in neposredna okolica. Za samostojno življenje mora imeti možnost priti tudi v drug kraj – na delo, v šolo, k zdravniku, po različnih opravkih, na prireditve ali obisk. Če javni prevoz ni dostopen, je njegova samostojnost bistveno omejena.

Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije je spregovoril o tem, kako zelo se človeku spremeni življenje, ko zaradi poškodbe ali bolezni začne uporabljati invalidski voziček. Stvari, ki so bile prej samoumevne, nenadoma zahtevajo drugačen način razmišljanja, prilagajanje in načrtovanje. Spremeni se način gibanja, opravljanje vsakodnevnih obveznosti, dostopanje do različnih prostorov in organizacija življenja nasploh.

Človek se mora po poškodbi na novo naučiti številnih stvari in se prilagoditi novim okoliščinam. Pri tem pa ni pomembna samo njegova osebna prilagoditev, temveč tudi okolje, v katero se vrača. Če je to polno arhitekturnih ovir in nedostopnih storitev, je pot do samostojnega življenja še toliko težja.



Skupinska v Kopru (Foto: Lara Nedeljković)

Dane Kastelic je v pogovoru povedal, da je Zveza paraplegikov Slovenije v lanskem letu sprejela največ novih članov doslej. Ta podatek dodatno opozarja na pomen podpore ljudem, ki se po poškodbi ali bolezni znajdejo v povsem novih življenjskih okoliščinah. Društva in zveza imajo pri tem pomembno vlogo, saj posamezniku poleg informacij in različnih programov omogočajo stik z ljudmi s podobnimi izkušnjami.

Dostopnost je del kakovosti življenja

Radijski prispevki so vsak na svoj način pokazali, da se vprašanje življenja po poškodbi hrbtenjače ne konča z medicinsko rehabilitacijo. Za kakovostno in čim samostojnejše življenje so potrebni dostopno okolje, ustrezna podpora, možnost izobraževanja in dela, dostopen prevoz, šport in prosti čas ter predvsem možnost, da človek o svojem življenju odloča sam. Če želimo vključujočo družbo, mora biti dostopnost njen samoumeven del. Dobre rešitve, ki jih že lahko najdemo v posameznih mestih in ustanovah, dokazujejo, da je mogoče marsikatero oviro odpraviti. Hkrati pa vsak nedostopen vhod, storitev ali javni prostor opozarja, da nas na tem področju čaka še veliko dela.

Svetovni dan poškodbe hrbtenjače je zato več kot le datum na koledarju. Je priložnost, da znova opozorimo na izkušnje ljudi s poškodbo hrbtenjače ter na pomen okolja, v katerem lahko vsakdo živi čim samostojnejše, dejavno in enakovredno.

Suzana Gradič | Piknik ZPS – OSEBNA ASISTENCA

PRAKTIČNE DELAVNICE IN PIKNIK ZA OSEBNE ASISTENTE IN UPORABNIKE OSEBNE ASISTENCE PRI ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

V sredo, 9. septembra, je Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS) za svoje osebne asistente in uporabnike osebne asistence organizirala piknik, ki je bil obogaten z interaktivnim predavanjem in praktičnimi delavnicami s področja prve pomoči, skrbi za zdravje in zdravega načina življenja.

Pri organizaciji dogodkov za osebne asistente in uporabnike osebne asistence se na ZPS držimo koncepta »prijetno s koristnim«, zato poleg skrbno izbranega programa praktičnega usposabljanja posebno pozornost posvetimo spremljevalnemu programu in aktivnostim, preko katerih se lahko medsebojno bolje spoznamo in povežemo. Tokratni dogodek je s pozdravnim nagovorom otvorila **Špela Šušteršič**, strokovna vodja osebne asistence, ki je tudi med celotnim dogajanjem skrbela za lahkotno vzdušje in dobro voljo. Sledilo je interaktivno predavanje z delavnico za krepitev spomina, ki ga je vodila **Jasmina Lambergar**, mednarodna certificirana trenerka spomina. Čeprav se nam je sonce od jutra prijazno nasmihalo, je narava pokazala svojo muhavost in moč ter nas hočeš nočeš prisilila, da smo program prekinili, saj je v vsej regiji zmanjkalo elektrike, veter in dež pa sta se okrepila do te mere, da smo morali s skupnimi močmi reševati šotor, spet drugi so pomagali uporabnikom pod trdno streho, tretji pa so lovili odpihnjene predmete in reči. Na srečo »huda ura« ni trajala polno uro, zato smo čez slabih trideset minut lahko nadaljevali z zastavljenim programom.

Letos smo k sodelovanju povabili Center za krepitev zdravja pod okriljem Zdravstvenega doma Ljubljana, ki je obiskovalcem nudil individualna svetovanja za ohranjanje



V pričakovanju predavanja (Foto: arhiv ZPS)

zdravja in preprečevanje kroničnih bolezni. Z nami sta bili še predstavnici Društva AED, ki sta demonstrirali oživljanje, spremljali udeležence med praktičnimi vajami in dajali napotke ter koristne informacije o prvi pomoči.

Sledil je piknik, ki je – po odzivih sodeč – najljubši del srečanja, saj lahko ob dobri hrani sproščeno klepetamo z uporabniki in sodelavci. V letu dni se namreč nabere kopica tematik, ki jih želimo deliti z ostalimi. Ker smo med predavanjem trenirali možgane in spomin, smo v družabnem delu med drugim poskrbeli za masažni in rekreacijski kotichek. V prvem so prišli na račun ljubitelji sproščanja, v drugem pa tisti s tekmovalnim

duhom, saj je po spoznavnem delu z rekreativno igro »štrbunk« sledilo pravcato tekmovanje za mamljivo nagrado.

Na dogodku smo se lahko znova prepričali – kar sicer že dobro vemo –, kako krasne asistente imamo v našem kolektivu. Nekateri so se prostovoljno javili, da bodo spekli drobno pecivo, za kar smo jim zelo hvaležni. Skupinski duh se je pokazal tudi v času samega druženja, natančneje v času nevihte, ko je vsak posameznik priskočil na pomoč, kot je vedel in znal – nemudoma, brez dileme, brez prošenj in pozivov, brez slabe volje in panike. Takšno spontano ravnanje je pokazatelj vrednot našega kolektiva asistentov in nenazadnje našega

socialnega kroga, v katerem vsak dan delujemo.

Spodbudno je videti, da obiskovalci – uporabniki in osebni asistenti – prepoznate naše prizadevanje pri

organizaciji usposabljanj, piknikov in drugih dogodkov, še večja spodbuda pa je vaša vsakoletna udeležba in sodelovanje na teh dogodkih ter vzajemna naklonjenost, ko se

srečamo v živo. Se vidimo drugo leto, vabljeni pa tudi tisti, ki se letos niste mogli oglasiti mimo.



Trenerka spomina Jasmina Lambergar (Foto: arhiv ZPS)



Društvo AED pri demonstraciji oživljanja (Foto: arhiv ZSP)



Svetovanje o preventivi CKZ, Zdravstveni dom Ljubljana (Foto: arhiv ZPS)



Špela in Hana sta marsikomu prinesli srečo. (Foto: arhiv ZPS)

Stojan Rozman | GOGO pohodi

POTI, KI POVEZUJEJO

Akcija GOGO povezuje ljudi različnih zmožnosti, izkušenj in življenjskih zgodb ter spodbuja vključevanje, gibanje in druženje v naravi. V ospredju so medsebojna pomoč, dostopnost, srčnost in občutek pripadnosti. Skupaj dokazujemo, da lahko z razumevanjem, sodelovanjem in dobro voljo premagujemo ovire ter ustvarjamo doživetja, ki bogatijo telo in duha.

TRIJE KRALJI

V soboto, 30. maja, sta Odbor inPlaninec in Planinsko društvo Slovenska Bistrica za, sedaj že tradicionalni, inkluzijski pohod Skupaj v hribe pripravila dve poti do Planinskega doma na Treh kraljih – za različne okuse, stopnjo pripravljenosti in zmožnosti.

Naš GOGO pohod se je začel pod žalostnimi ostanki doma na Osankarici. Prvi del poti je potekal po dobro utrjeni makadamski gozdni cesti z rahlim vzponom in spustom v zavetju pohorskega gozda ter se končal z zelo kratkim, a strmim vzponom do kočice na Treh kraljih. Med pohodniki so bili slepi in slabovidni, nevrarazlični, inPlaninci z okvaro sluha, dolgotrajno bolni in gibalno ovirani. Nekaj jih je bilo z nami prvič, nekaj jih je bilo prvič tudi na Pohorju ali na Treh kraljih. Prostovoljci so bili tokrat iz Društva paraplegikov Podravja in skavti. Sončni žarki so pokazali svojo moč, zato je bila hoja skozi prostrane pohorske gozdove prijetna osvežitev. Kjer se je gozd nekoliko razredčil, so se odpirali pogledi na okoliško pokrajino proti Slovenski Bistrici, Dravskemu polju in Haloizam. Med vrhovi v daljavi smo prepoznali Boč, ki smo ga v okviru akcije GOGO že osvojili. Na obzorju se je izrisovala Donačka gora, skrajni vzhodni stražar Karavank, prepoznavna po svoji razpotegnjeni grebensi podobi, ki izstopa med okoliškimi vrhovi.

V Tednih vseživljenjskega učenja smo še posebej pozorni, da spoznavamo in utrjujemo znanje. Ogledali smo si Interpretacijski center Trije kralji, ki je v kletnih prostorih kočice in je del

Regijskega parka Pohorje. Center uporablja sodobna interpretacijska sredstva za spoznavanje narave na območju Natura 2000 Pohorje. Izvedeli smo, kdo so tukaj »trije kralji« – gozd, voda in kamen. Zanimiv je svet mineralov na Pohorju. Dejstvo je, da premalo vemo o tem. Enako lahko ugotovimo za rastlinski in živalski svet tega zelenega pogorja. Ob planinskem domu so se hodeči lahko sprehodili po taktilni poti, ki ponuja edinstveno senzorno izkušnjo zaznavanja različnih podlag. Le te pričarajo naravni materiali različnih tekstur. Nagovorila nas je »mravljica« iz vrst domačega društva in družine inPlanincev, **Ivana Leskovar**. Predala je pozdrave in zahvale predsednice Planinskega društva Slovenska Bistrica **Barbare Frešer** in sporočila takrat še ne dokončen znesek zbranih sredstev. Pohod je imel dobrodelno in moralno podporno noto. Zbirali smo prostovoljne prispevke za izgradnjo oz. dokončanje planinskega doma na Treh kraljih. Predstavili so se pohodniki iz vrst akcije GOGO. Tako nas je nagovorila predsednica savinjsko-šaleške podružnice Zveze multiple skleroze **Barbara Kočevar**.

Pred par dnevi se je skupina inPlanincev vrnila iz tujine – s poti po portugalskem delu Camina – in kar tretjina teh je bila na tem pohodu. Glasno smo jim zaploskali, organizator **Jurček Nowakk** pa je podal nekaj podatkov in vtisov s pohoda. Mimo je prišla skupina »Ciciban planinec«, otroci z vzgojiteljicami iz Šentjurja, ki so nam radostno zapeli. Tudi tokrat sta za veselo vzdušje in plesne takte poskrbela **Simona** in **Miha** – Duo Simi. Hvala vsem, ki ste bili z nami! Hvala prostovoljcem, ki skrbite, da je naš korak varen! Sprejeli smo objem pohorskih gozdov, naučili smo se lepote narave, lepega vremena in krasne družbe. Sledi vseslovenski pohod v Kamniški Bistrici.

Ob koncu dneva so na inkluzijskem pohodu Skupaj v hribe, ki je del programa Inkluzijski koraki k zdravju (ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje in je del prizadevanj Dober tek, Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano) poudarili, kako pomembno je, da so poti dostopne vsem.



Skupinska na parkirišču na Osankarici (Foto: arhiv GOGO)



Skupinska pri Planinskem domu Trije kralji (Foto: arhiv GOGO)

KAMNIŠKA BISTRICA

V Kamniški Bistrici smo na Vseslovenskem inkluzijskem pohodu preživeli čudovit dan, poln nasmehov, srčnosti, prijateljstva in nepozabnih doživetij.

Večina pohodov Skupaj v hribe je ob koncih tedna, takšen kot tokratni, ki je potekal med tednom, pa omogoča udeležbo pohodnikom iz osnovnih šol, varovancem varstvenih zavodov in prostovoljcem iz raznih podjetij, ki podpirajo planinstvo invalidov.

Tako se je v četrtek, 4. junija, na parkirišču pri spodnji postaji nihalk na Veliko planino zbralo več kot 100 pohodnikov. Za njihov varen korak je poskrbel Odbor inPlaninec – Odbor Planinske zveze Slovenije za področje planinstva invalidov.

GOGO skupina, prilagojena invalidskim vozičkom in manj pripravljenim pohodnikom, je šla po 3,5 km dolgi asfaltirani poti do IPC Pri Jurju. Osebnе asistentke in naši drugi spremljevalci so nas razveselili z nabranimi gozdnimi jagodami. Na cilju smo bili obdani z gorami in obsijani s soncem – kot da smo bili v raj.

Posebno veselje so nam pričarali otroci iz vrtca Domžale, enota Ihan, s svojim prisrčnim nastopom. Hvala, ker ste nas spomnili, da je svet najlepši takrat, ko ga gledamo z odprtim srcem.

Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Kamnik (CKZ) je predstavil svoje aktivnosti za zdrav življenjski slog, udeleženci pa so lahko preverili krvni tlak in tudi moč stiska dlani z dinamometrom.

Z navdihujočimi besedami in recitali nas je nagovoril naš ambasador akcije GOGO **Tone Kuntner** ter pri tem poudaril pomen vztrajnosti.

Z nami so bili zaposleni družbe Lek v okviru pobude Lekovci pomagamo. Hvala za vašo pomoč, energijo, srčnost in podporo pri ustvarjanju vključujoče družbe.

Posebna zahvala gre tudi ekipi Koče pri Jurju. Da se tukaj počutimo dobrodošle in da nismo lačni, skrbijo ljudje, ki ustvarjajo prijetno planinsko vzdušje. Hvala za gostoljubje, prijaznost in odlično oskrbo.

Na povratku smo najprej zavili še do bližnjega Plečnikovega dvorca (Lovske kočе kralja Aleksandra, Titov

dvorec), nato smo si z mosta ogledali izvir Kamniške Bistrice in še Dom Kamniška Bistrica.

Pohod je del programa Inkluzijski koraki k zdravju, kjer začnemo na samem dnu prehranjevalne piramide – z gibanjem. Program spodbuja zdrav življenjski slog, povezovanje in vključevanje vseh ljudi v aktivnosti v naravi. Sofinancira ga Ministrstvo za zdravje in je del prizadevanj Dober tek Slovenija, za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Skupaj smo znova dokazali, da so hribi za vse in da lahko s sodelovanjem premikamo meje mogočega.

Akcija GOGO poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije **Nataše Pirc Musar**.

Hvala vsem pohodnikom, inPlanincem, prostovoljcem, spremljevalcem, partnerjem, otrokom, učiteljem, staršem in prijateljem inkluzije, ki ste soustvarili ta čudovit dan.

Ko stopamo skupaj, postanejo poti lažje, razgledi lepši in cilji dosegljivi za vse. Se vidimo na naslednjih inkluzijskih korakih!



Skupinska na parkirišču pri nihalki (Foto: arhiv GOGO)



Skupinska pri IPC Pri Jurju (Foto: arhiv GOGO)

TALEŽ

Ob uradnem začetku poletja, 21. junija ob 10.24, smo krenili na dobrih 6 kilometrov dolgo pot na Talež, Jelovica. Zbrani na parkirišču Kronar bara v Zgornji Lipnici, Kamna Gorica blizu Radovljice, smo po porazdelitvi prostovoljcev med pomoči potrebne, prejetih navodilih, posebej glede zmanjšanja vpliva vročine (pogostejši postanki, pitje vode ...), opravili še dihalne vaje. Tudi zato, ker smo se vključili v program Inkluzijski koraki k zdravju, s katerim spodbujamo gibanje, zdrav življenjski slog in vključevanje vseh ljudi v dejavnosti v naravi. Našo GOGO skupino, sestavljeno iz gibalno oviranih, dolgotrajno bolnih, gluhih in naglušnih, slepih in slabovidnih, nevrorazličnih, njihovih spremljevalcev, otrok in njihovih staršev, ob pomoči prostovoljcev Planinskega društva Tržič, je čakalo 1 km asfaltne poti, nato dobrih 4 km vzpona po gramozni cesti z dražniki in nato kratek spust ter slab kilometer po



Skupinska pri izhodišču (Foto: arhiv GOGO)

ravnem do cilja, približno 270 metrov višinske razlike. Pohod je bil zaradi dolžine in vročine samo v eno smer. Cesta večinoma vijuga skozi prijeten gozd, ki je pohodnikom nudil dobrodošlo senco in zaščito pred poletno vročino. Tako zahtevnost terena kot vročina sta prisilili kar nekaj udeležencev, da koristijo gostoljubje spremljevalnega kombija. Ob prihodu do Lovske koče Talež (752 m) so nas pričakali čudoviti razgledi na ta del Gorenjske – Zgornjesavsko dolino z Blejskim jezerom, reko Savo Bohinjko, Lesce, Radovljico, Ribno, Selo pri

Bledu, Julijske Alpe in Karavanke. V kulturnem programu nam je Marjeta iz odbora inPlaninec povedala še novico, da je bil projekt inPlaninec – inkluzijski pohodi uvrščen med finaliste evropskih športnih nagrad #BeActive EU Sport Awards v kategoriji vključenosti.

Vsak skupni korak, vsaka podana roka, vsak nasmeh na planinski poti in vsak dosežen vrh so del te zgodbe. Skupaj dokazujemo, da so poti lepše, ko jih prehodimo skupaj brez ovir in z veliko srčnosti.



Dobra oprema in dobra pomoč (Foto: arhiv GOGO)



Udeleženec nevrorazličnih – prostovoljec Nejc (Foto: arhiv GOGO)

ŽUMBERAK – HRVAŠKA

Vsi, kakorkoli vključeni v delo v akcijah Odbora inPlaninec, Planinske zveze Slovenije, smo še pod vtisi izjemnega priznanja #BeActive EU Sport Awards 2025. In že je tu nov rezultat vizije in strokovnega dela vodilnega dvojčka odbora (Jurček Nowakk in **Marjeta Čič**), zaradi katerega je Projekt inPlaninec – inkluzijski pohodi dobil priznanje za projekt SIHIMI. Partner na Hrvaškem je Društvo Pokaz in Char center Hartovski vrh. Projekt je podprt s sredstvi Erasmus+ programa Evropske unije. Cilj tega navdihujočega projekta je

raziskovanje, kako lahko kombinacija različnih načinov, zunanjih dejavnikov in odzivov na hojo v tišini, čuječnosti in čutenja narave, vpliva na kvaliteto življenja.

Zbrali smo se v nedeljo, 5. julija, pri Char centru na Hartovskem vrhu, Željezno Žumberačko in se odpeljali na izhodiščno točko – nedaleč od Trdinovega vrha. Navodila nam je dala **Karmen**, učiteljica iz Char centra. Na 6,5 kilometrov dolgo asfaltirano pot po prekrasnem narodnem parku Žumberak smo krenili pod vodstvom izkušenih planinskih vodnikov

inPlaninca. Število pohodnikov tega pohoda (tretjega od šestih) je bilo omejeno – predvsem z namenom boljšega osredotočanja pohodnikov, nemotenega pridobivanja občutkov in popolnejšega stika skupine ter narave. Vsak korak nas je povabil k večji povezanosti s seboj in z okoljem. Hoja v tišini je ustvarila posebno povezanost skupine. Brez pretiranih besed smo se povezali skozi skupno izkušnjo hoje, osredotočeni na gibanje, telo in zaznavanje. Vsak je hodil v svojem ritmu, a skupaj smo ustvarili občutek pripadnosti.

Po pohodu smo zaužili izredno okusen vegetarijanski obrok, s katerim smo obnovili energijo in v skupnem krogu delili svoje občutke, razmišljanja o pohodu. Prejeli smo še brošuro »Tiho planinstvo in zavednost« z navodili, kako nadaljevati svojo prakso zavednosti še dolgo po končanem pohodu.



»Mala malica« hribček za e-priklop (Foto: arhiv GOGO)



Postanek za vajo čuječnosti (Foto: arhiv GOGO)



Skupinska zastava (Foto: arhiv GOGO)



Izklop telefonov (Foto: arhiv GOGO)

ŠTEFANJA GORA

30. avgusta, na zadnjo nedeljo v mesecu, smo se zbrali pred gostiščem Pod Krvavcem v vasi Grad pri Cerkljah na Gorenjskem. Pred pohodom smo se razgibali, porazdeli prostovoljce med pomoči potrebne in prejeli navodila. Ponovno je bilo nekaj novih obrazov, ki imajo radi gore, družbo in dobro voljo. Pohod je bil zaradi vročine in prometne ceste samo v eno smer. Pred nami je bilo dobre 3 km vzpona – ponekod tudi 14 % – in slab kilometer spusta. Po ozki dolini ob potoku je bilo prijetno hladno, prišel je tudi sončno obsijan del vzpona, zato smo pred njim na spodnji postaji kabinske žičnice naredili daljši počitek. Spremljevalni kombi je bil zopet v pomoč, ne samo tistim, ki so imeli tehnične ali

zdravstvene težave, ampak tudi tistim, ki so lahko prehodili le del poti. Nad vasjo Štefanja Gora smo bili deležni lepih razgledov na Ljubljansko kotlino pod nami in vršace Kamniško-Savinjskih Alp za nami. Gostil nas je Lovski dom Krvavec, kjer nas je pričakalo odlično kosilo in pijača, sledil pa je prijeten klepet in izmenjava tokratnih doživetij. Kmalu so se nam pridružili pohodniki, ki so prehodili daljšo pot. Kulturni program smo začeli z malim presenečenjem – z glasbenim nastopom bratov **Nejca** in **Naceta**. Sledili so pozdravni govori udeležениh skupin invalidov in akcij Odbora inPlaninec. Poseben poudarek je podal vodja odbora Jurček Nowakk, ki je opozoril na »nevidne« invalidnosti oseb med nami, a na njihovo invalidnost ali

zdravstveno stanje morda sploh ne pomislimo. Niso vse ovire vidne na prvi pogled. Nekateri ljudje nosijo svoje izzive tiho in jih okolica pogosto ne prepozna. Prav zato je pomembno, da znamo prisluhniti, razumeti, sprejeti in ponuditi pomoč, kadar jo nekdo potrebuje.

Ta del pohoda smo končali z razgibavanjem, kot se spodobi za program Inkluzijski koraki k zdravju z inPlaninci, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje in je del prizadevanj Dober tek Slovenija, za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Kakovost življenja ni samo hrana, obleka in streha nad glavo. Kakovost življenja so tudi trenutki, ko lahko pozabimo na svoje omejitve, zadihamo s polnimi pljuči in se

počutimo preprosto, kot planinci. Kakovost življenja so doživetja. So prijatelji. Je narava. Je pesem. Je skupnost. Je občutek, da zmoremo. In ker je bila tako lepa nedelja, mi pa radovedni in baterije še ne povsem prazne, smo nekateri zavili še do gradu Strmol in ga občudovali z vseh strani.

Hvala vsem, ki ste pomagali, da smo lahko preživeli čudovit dan – organizatorjem, prostovoljcem, spremljevalcem, vodnikom, voznikom in vsem, ki ste pomagali, da je vsak lahko prišel do cilja.



Vaje za razgibavanje (Foto: arhiv GOGO)



Pot v hladu (Foto: arhiv GOGO)



Grizemo v breg. (Foto: arhiv GOGO)



Skupinska na cilju (Foto: arhiv GOGO)

MARIBORSKO POHORJE

Lepo vreme nas je pozdravilo na prvo septembrsko soboto in nas razvajalo s poletnimi temperaturami. Dve poti na Mariborsko kočo, ena za GOGO in še ena za Negovalno bolnišnico na Slivniškem Pohorju.

V hribe ne gremo samo zaradi vrhov. Gremo zaradi gibanja, druženja, narave, novih doživetij in občutka, da zmoremo. Za nekoga je izziv klančina. Za drugega videti pot. Za tretjega dostopna informacija. Za nekoga nepredvidljivo okolje. Inkluzija

pomeni, da ovire prepoznamo in jih skupaj odstranjujemo. Zato ne sprašujemo samo, ali lahko greš v hribe, ampak tudi, kaj lahko naredimo, da boš lahko šel z nami.

Zbrali smo se na Bellevue, ki je tokrat povsem upravičil svoje ime. Razgled se je odprl daleč proti Mariboru in Dravski dolini – mesto spodaj, gozdovi okoli nas in občutek, da smo za nekaj ur zares odmaknjeni od vsakdanjega vrveža.

Nekdo je hodil samostojno, nekdo drug je uporabljal hojico ali invalidski voziček, slepo osebo je spremljal

spremljevalec, pri hoji je mnogim pomagala pohodna palica, komolec ali roka. Vsak po svojih zmožnostih in na svoj način, a vsi kot enakovredni pohodniki.

Asfaltirana cesta nas je vodila dobre tri kilometre skozi pohorski gozd. V Mariborski koči nas je čakalo vse pripravljeno. Za dobrodošlico je dišalo po pohorskem loncu, ki se je kuhal v pravem »piskru« in se počasi grel na ognju. Povratek je bil zaradi pomoči prostovoljcev kljub polnemu železčku lahkoten.

Ne gre samo za kilometre. Ne gre samo za vrh ali cilj. Gre za ljudi, srečanja, pogovore, pomoč, občutek pripadnosti in za to, da nihče ni sam na poti.

Naredili smo še en inkluzijski korak k zdravju z inPlaninci – za telo, za zdravje in za dušo. Ker na inkluzijskih pohodih ni pomembno, kdo pride

prvi na cilj. Pomembno je, da pot opravimo skupaj. Zelo lepo je bilo videti veliko število prostovoljcev iz PD Fram. Njihova prisotnost je pokazala, kaj pomeni, ko skupnost stopi skupaj in reče, gremo, gremo skupaj.

Pohod je del programa Inkluzijski koraki k zdravju z inPlaninci, ki ga

izvaja Odbor inPlaninec. Program spodbuja gibanje, vključevanje in dostopnost planinstva za ljudi z različnimi potrebami ter je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje v okviru prizadevanj Dober tek Slovenija.



Zbor (Foto: arhiv GOGO)



Okusen pohorski lonec (Foto: arhiv GOGO)



Vesela družina na Mariborski koči (Foto: arhiv GOGO)

Gregor Gračner | Tradicionalni športni kamp na Krku

NA KRKU V ZNAMENJU ŠPORTA IN PRIJATELJSTVA

Zveza paraplegikov Slovenije pri organizaciji tradicionalnih športnih kampov že od leta 2013 sodeluje s hrvaškimi paraplegiki. V zimskem času se srečujemo na smučarskem kampu na Rogli, poleti pa na kampu smučanja na vodi v Punatu na Krku.

Tudi tokrat smo bili priča izjemnemu dogodku, ki ga naši kolegi zelo dobro pripravijo. Tokrat je bil desetim članom omogočen tridnevni trening ter sobotno mednarodno tekmovanje, kjer so ponovno prva tri mesta osvojili naši člani. Tretje mesto je zasedel **Gregor Habe**, drugo **Gregor Gračner**, prvo mesto pa nepremagljivi **Borut Sever**.

Ta tradicionalni dogodek je lep primer dobre prakse trajnega in kontinuiranega čezmejnega sodelovanja.

Zveza paraplegikov Slovenije se organizatorjem kampa »Wake board klub Krk« iskreno zahvaljuje za ponovno dobro izpeljan kamp.



Dobitniki medalj na Krku (Foto: Gregor Gračner)



Udeleženci športnega kampa (Foto: Gregor Gračner)



Oprema za smučanje na vodi (Foto: Gregor Gračner)



Skupinska fotografija udeležencev (Foto: Gregor Gračner)

SLIKARSKA DELAVNICA V SPOMIN SLIKARJEMA VOJKU GAŠPERUTU IN BENJAMINU ŽNIDARŠIČU

Med skupinsko obnovitveno rehabilitacijo v Domu paraplegikov Pacug je bila 25. avgusta na pobudo slikarja Dominika Lozarja, člana VDMFK, organizirana slikarska delavnica v spomin na preminula slikarja in člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami Vojka Gašperuta in Benjamina Žnidaršiča.

Praznine, ki je nastala ob njunem odhodu, ni mogoče zapolniti, tolažilno pa je, da mladi člani Zveze paraplegikov Slovenije nadaljujejo ustvarjanje in ohranjajo spomin na ustvarjalca, ki sta jih navdihovala s svojo vztrajnostjo in talentom. Nekateri so v preteklosti ob spodbudi **Vojka** in **Bena** že slikali, drugi so se slikarskega ustvarjanja udeležili prvič. Na slikarski delavnici so tokrat ustvarjali: **Dominik Lozar, Metka Penko Natlačen, Stanko Markovič, Nick Nejc Pelko, Aljoša Habjan, Igor Papež** in **Luka Plavčak**.

Mentor likovne delavnice, akademski slikar Igor Papež iz Zavoda Prospectus in član Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, je izbral slikarske motive, ki so navdihovali Vojka in Benjamina. Mladi ustvarjalci Dominik Lozar, Aljoša Habjan in Luka Plavčak so slikali z usti, za motiv pa izbrali soline. Delavnica se je zaključila z željo, da bi se v Domu paraplegikov Pacug ponovno srečali in ustvarjali prihodnje leto.



Ustvarjalni trenutki na likovni delavnici v Domu paraplegikov Pacug (Foto: Igor Papež)



Ustvarjalni trenutki na likovni delavnici v Domu paraplegikov Pacug (Foto: Igor Papež)

Gregor Gračner | 21. ATV srečanje motoristov

ADRENALINSKA VOŽNJA PO HALOZAH IN RAVNI GORI

Predzadnji septembrski vikend je na Ptuju potekalo 21. ATV srečanje, ki je bilo zaznamovano z vratomolno in adrenalinsko vožnjo.

Septembra nas je gostil naš član **Damjan Peklar**, ki je tokratno ATV srečanje pripeljal na Ptuj – najstarejše mesto na Slovenskem.

21. srečanje je potekalo od 18. do 20. septembra, vreme nam je bilo naklonjeno, tudi predhodno deževje nam je prišlo prav, da nismo bili prašni, kot smo bili na zadnjem srečanju v Semiču.

Sobotno traso je Damjan skupaj z vodičem **Boštjanom** načrtoval tako, da nas je pot vodila preko vinorodnega gričevnatega predela Haloze, preko državne meje na Hrvaško, kjer smo po dolgem in počez prečesali hribovje na območju Ravne gore. Boštjan je

pripravil res adrenalinsko traso, saj smo morali kar nekajkrat uporabiti motorno žago ter vlečno opremo. Po Ravni gori smo se vozili cele tri ure in morali smo priznati, da nas je aktivna in vratomolna pot močno utrudila.

Precej izčrpani smo se vračali proti Sloveniji, natančneje v Haloze, kjer smo se okrepčali na Turistični kmetiji Gorjup. Tam so nam postregli domačo specialiteto »haloški pisker«.

Seveda tudi brez težav ni šlo. Med potjo se nam je pokvaril en štirikolesnik, po katerega smo se morali zvečer odpraviti z avtomobilom. Žal je tudi to sestavni del zborov. V Halozah se je vodič

Boštjan od nas poslovil, Damjan pa nas je od tam in vse do Ptuja vodil po poti mimo lokalne pekarnice in razgledne točke ter nato vzdolž obrežja Drave do končne točke – Turistične kmetije Panorama, kjer smo prenočili.

Tokratno srečanje je bilo nekaj posebnega in verjamem, da se ga bomo še dolgo spominjali. Bilo je pravo adrenalinsko doživetje v lepem koncu Slovenije.

Hvala Damjanu za super organizacijo, mi pa že kujemo načrte za 22. srečanje, čeprav lokacija še ni znana.

Motoristični pozdrav.



Skupinska fotografija (Foto: Ana Peklar)



Odstranjevanje ovire (Foto: Ana Peklar)



ATV-karavana (Foto: Ana Peklar)



Vožnja po makadamski poti (Foto: Ana Peklar)



Vožnja po zahtevnem gozdnem terenu (Foto: Ana Peklar)

NEPRECENLJIVO SODELOVANJE ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE IN URI SOČA

Sodelovanje med Zvezo paraplegikov Slovenije (ZPS) in Univerzitetnim rehabilitacijskim inštitutom RS Soča (URI Soča) predstavlja enega najpomembnejših temeljev pri celostni rehabilitaciji oseb s poškodbo hrbtenjače. Med najpomembnejšimi plodovi tega dolgotrajnega partnerstva so redna mesečna srečanja, vsem dobro znana kot »info točka«. Zamisel za projekt, ki je sčasoma postal nepogrešljiv most med bolnišničnim okoljem in vrnitvijo v vsakdanje življenje, sta pred leti z jasno vizijo načrtala predsednik ZPS Danijel Kastelic ter predana strokovna delavka Vanja Skok. Ob odhodu Vanje v zasluženi pokoj se s hvaležnostjo oziramo na prehojeno pot in pomen te edinstvene pobude.

Ko se posameznik nepričakovano sooči s poškodbo ali obolenjem hrbtenjače, ki prinese invalidnost, se njegov svet za trenutek stisne med štiri stene bolnišnične sobe. V procesu medicinske rehabilitacije na URI Soča pacienti pod vodstvom vrhunskih strokovnjakov znova pridobivajo telesne zmožnosti in samostojnost, a hkrati se odpirajo številna vprašanja o prihodnosti:

- Kako bo videti življenje po odpustu?
- Kakšne so moje pravice in možnosti prilagoditve doma?
- Kako se spoprijeti z ovirami v okolju in družbi?

Prav v tistih prvih, pogosto psihološko najtežjih, mesecih info točka odpre okno v svet zunaj bolnišnice. Redna mesečna srečanja novo poškodovanim in njihovim svojcem ponujajo varen prostor za prvi stik s predstavniki ZPS ter pokrajinskih

društev – z ljudmi, ki izkušnjo življenja na vozičku že dobro poznajo.

Info točka ni zgolj mesto za predajanje suhoparnih informacij o zakonodaji, tehničnih pripomočkih in socialnih pravicah. Je precej več: je živ primer vrstniške podpore (peer support), kjer osebne zgodbe in praktični nasveti članov ZPS dajejo pacientom novo upanje ter motivacijo. Prek predstavitve raznolikih programov ZPS – od prilagojenega športa, kulturne dejavnosti, obnovitvene rehabilitacije do pomoči pri prilagajanju bivalnih prostorov – novo poškodovani spoznajo, da se življenje s poškodbo hrbtenjače ne ustavi, temveč le dobi drugačne dimenzije.

Hvala, Vanja Skok!

Ob oblikovanju in dolgoletnem vzdrževanju tega pomembnega mostu je imela ključno vlogo prav **Vanja Skok**. S svojo strokovnostjo in občutkom za človeka je skrbela, da so srečanja potekala nemoteno. Njena

predanost je pomagala številnim posameznikom, da so lažje prebrodili začetni šok in samozavestneje korakali naprej. Iskrena hvala, Vanja, za tvoj prispevek, srčnost in vsa leta sodelovanja, ki si jih vpletla v delovanje info točke ter povezanost ZPS z URI Soča. V imenu Zveze paraplegikov Slovenije in vseh članov ti želimo miren, zdrav in lep zasluženi pokoj!



Vanja, hvala za vse. (Foto: Vanja Skok)



Predsednik ZPS Dane Kastelic se je Vanji Skok ob njenem odhodu v pokoj zahvalil za pomemben prispevek k povezovanju Zveze in URI Soča. (Foto: Brigita Erjavec Škrbina)



Strokovna vodja ZPS Špela Šušteršič se je Vanji Skok zahvalila za dolgoletno predano sodelovanje. (Foto: Brigita Erjavec Škrbina)

Janez Špoljar, mag. fiziot. | Svetovni dan fizioterapije

PRIPOROČILA ZA FIZIOTERAPIJO OB SVETOVNEM DNEVU FIZIOTERAPIJE 2026 – GIBANJE NAJ POSTANE DEL NAŠEGA VSAKDANA

Tudi v URI Soča smo v okviru svetovnega dneva fizioterapije obeležili ta pomemben dogodek, in sicer s predavanjem vodje fizioterapevtov Janeza Špoljarja, mag. fizioterapije.

Na hodniku URI Soča so sodelavke fizioterapevtke naključnim obiskovalcem in vsem zainteresiranim sodelavcem z ročno dinamometrijo Jamar izmerile moč stiska v pest, izvajale so časovno merjeni test t. i. »vstani in pojdi« ter test petih vstajanj s stola. Tudi tako preprosta meritev, kot je stisk v pest, merjena v kg stiska, predstavlja pomemben posredni kazalec našega zdravlja oziroma mišične zmogljivosti. Časovno merjeni test »vstani in pojdi« je pokazatelj funkcionalne premičnosti, ravnotežja in sposobnosti varnega izvajanja prehodov ter hoje. S testom petih vstajanj s stola pa ocenimo funkcionalno moč in zmogljivost mišic spodnjih udov ter sposobnost ponavljajočega se vstajanja in sedanja. V nadaljevanju prispevka je vodja fizioterapije v URI Soča bralcem glasila Paraplegik predstavil nekaj iztočnic ob letošnjem svetovnem dnevu fizioterapije.

Letošnja osrednja tema nas pravzaprav vrača k nečemu zelo vsakdanjemu, vsaj zdi se tako – h gibanju. Čeprav je gibanje nekaj povsem naravnega, se danes vse bolj zavedamo, da ga je v našem življenju pogosto premalo. V Sloveniji 20 % ljudi ne dosega priporočil za ukvarjanje z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo. Poleg tega veliko sedimo. Sedimo v službi, v avtomobilu, doma pred televizijo ali računalnikom. Tudi otroci in



mag. Janez Špoljar, vodja fizioterapije URI Soča, predavatelj ob svetovnem dnevu fizioterapije 2026 (Foto: Daniel Globokar)

mladostniki so vse več časa pred zasloni. Ob tem pa pogosto pozabimo, da naše telo ni ustvarjeno za dolgotrajno mirovanje. V Sloveniji 27 % ljudi ne dosega priporočila za omejevanje sedečega načina življenja.

Zato je eno najpomembnejših sporočil letošnjega svetovnega dneva fizioterapije zelo preprosto: gibajmo se več in sedimo manj. Pri tem ne govorimo nujno o športu, treningu ali doseganju nekih velikih ciljev. Gibanje je lahko tudi sprehod, hoja po stopnicah, delo na vrtu, igra z otrokom, vožnja s kolesom ali nekaj preprostih vaj doma. Pomembno je, da gibanje postane del našega

vsakdana. Bolezni srca in žilja so namreč najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji. Narašča tudi odsotnost z dela zaradi bolezni srca in žilja, vsak dan je v povprečju bolniško odsotnih 2184 ljudi. Prav tako se povečuje trajanje posamezne bolniške odsotnosti.

Fizioterapija ni samo zdravljenje takrat, ko nas nekaj boli ali ko se poškodujemo. Fizioterapija je tudi spodbujanje ljudi k zdravemu in aktivnemu načinu življenja ter pomoč pri tem, da človek ostane čim bolj gibljiv in samostojen. Včasih človeku rečemo: »Več se morate gibati.« Toda za nekoga, ki že dolgo ni bil telesno

dejaven, ki ima prekomerno telesno maso, ga bolijo sklepi ali pa ga je gibanja strah, takšen nasvet ni dovolj. Takrat je treba pogledati človeka kot celoto. Kaj zmore? Česa ne zmore? Zakaj se ne giblje? Ga pri tem omejuje bolečina? Ga je strah, da se bo škodoval? Ima kronično bolezen? Je izgubil kondicijo? Morda sploh ne ve, kako začeti? Priporočilo za fizioterapijo je zato tudi, da ne predpisujemo gibanja na splošno – prilagodimo ga človeku. Za nekoga bo za začetek dovolj deset minut aerobne vadbe. Drugemu bomo dodatno priporočili vaje za moč, tretjemu še dodatno vaje za ravnotežje. Pri nekomu bomo najprej morali zmanjšati bolečino ali izboljšati njegovo sposobnost gibanja, da bo sploh lahko začel s telesno aktivnostjo. Pomembno je, da človeka ne primerjamo z drugimi. Cilj ni, da vsi naredimo enako. Cilj je, da vsak naredi korak naprej od svojega izhodišča.

Zato bi letošnja priporočila za fizioterapijo strnil v nekaj zelo preprostih misli. Gibajmo se več. Ne čakajmo, da zbolimo, preden začnemo skrbeti za svoje zdravje. Če zbolimo ali se poškodujemo, ne pomeni, da moramo prenehati z gibanjem – pomeni, da moramo gibanje ustrezno prilagoditi. Če ne vemo, kako začeti, poiščimo strokovno pomoč.

Zato naj bo letošnji svetovni dan fizioterapije spodbuda za vse nas: več gibanja in predvsem naj bo gibanje prilagojeno človeku.



Sodelavke fizioterapevke v URI Soča izvajajo meritve mišične moči in teste sposobnosti dinamičnega ravnotežja. (Foto: Janez Špoljar)



Tudi direktor URI Soča Roman Jakič se je udeležil meritev. (Foto: Janez Špoljar)

**Srečna sem, ker
živim na svetu,
kjer so oktobri.**

L. M. Montgomery

Daniel Globokar, spec. FRM, strokovni sodelavec ZPS | 35 let izkušenj, zdaj na novi lokaciji

PODJETJE SOČA OPREMA V NOVIH PROSTORIH V LJUBLJANI

Soča oprema, vsem bralcem glasila Paraplegik dobro znano podjetje, je preselilo lokacijo, zato so od 14. do 19. septembra potekali dnevi odprtih vrat oziroma otvoritveni teden. Na novi lokaciji – Kranjčeva ulica 28 v Ljubljani – so obiskovalce sprejemali zaposleni in jim predstavili novosti s področja medicinskih pripomočkov.

Votvoritvenem tednu so bile organizirane promocije s področja nege in zaščite kože, potekala so preventivna merjenja krvnega sladkorja ter krvnega tlaka, prikazana je bila pravilna in varna uporaba pripomočkov za vadbo in za aktiven vsakdan starejših oseb, potekalo je strokovno svetovanje inženirja ortotike ter merjenje venskega pretoka.

Dodatno so organizirali predavanja na temo nege in zaščite kože pri domači oskrbi ter na temo varnega premeščanja težje gibalno oviranih oseb z različnimi pripomočki. Dodatno so bile predstavljene novosti s področja preprečevanja poškodb kože. V promocijskem tednu se je vodstvo zavezalo tudi dobrodelnosti oziroma podpori skupnosti. Delež prodaje bodo v dobrodelne namene namenili zavodu Vid ter Junakom tretjega nadstropja – društvu staršev otrok, zdravljenih na hematološko-onkološkem oddelku UKC Ljubljana.

Podjetje Soča oprema je nepogrešljiv partner oz. dobavitelj širokega spektra medicinskih pripomočkov v slovenskem zdravstvu. 35 let neprekinjenega delovanja ter bogatih izkušenj so dobra popotnica za nadaljnje delo in razvoj. Strokovni tim in vodstvo podjetja zagotavljata tehnično podporo, servisiranje medicinske opreme in pripomočkov, ki zajema tako popravila kot tudi redne preventivne servisne preglede. Na zalogi imajo širok nabor različnih rezervnih delov. Strokovno usposobljeni zaposleni vam bodo svetovali pri izbiri funkcionalnega medicinskega ali fizioterapevskega

pripomočka in najustreznejše negovalne ali bolniške opreme. Svetovali vam bodo tudi, kako varno in pravilno uporabljati medicinske pripomočke in opremo. Skrbijo za ažuriran priročnik za izdajo in izposajo medicinskih pripomočkov, ki je dostopen tudi na spletu.

Vodstvo podjetja in vsi zaposleni bodo iskreno veseli vašega obiska. V novo opremljenih prostorih, ki so primerno široki, svetli in popolnoma

dostopni za gibalno ovirane, vas bodo sprejeli strokovnjaki s področja medicinskih pripomočkov, zato vljudno vabljeni. Ob tem velja omeniti tudi nov podaljšan delovni čas: od ponedeljka do četrтка 8.00–19.00, petki 8.00–17.00 ter sobote 8.00–12.00.

Prepričani smo, da bo vsak izmed bodočih obiskovalcev našel kaj uporabnega zase.



Bojan Bokalič, direktor Soča oprema, ter prim. Hermina Damjan, dr. med, spec. FRM (Foto: Daniel Globokar)



Novi, sodobno opremljeni, prostori podjetja Soča oprema z razstavljenimi medicinskimi in rehabilitacijskimi pripomočki (Foto: Daniel Globokar)



Utrinek z otvoritvenega tedna Soča oprema (Foto: Daniel Globokar)



Novi poslovni prostori podjetja Soča oprema na Kranjčevi ulici 28 v Ljubljani (Foto: Daniel Globokar)

PRAZNIK PARAŠPORTA OB SVETOVNEM DNEVU POŠKODBE HRBTENJAČE

V soboto, 5. septembra, je na atletskem stadionu v Slovenj Gradcu potekal tradicionalni 57. memorial prof. Bojana Hrovatina, ki je hkrati štel tudi kot 36. državno prvenstvo in 12. mednarodno tekmovanje v atletiki. Dogodek je sovpadal s svetovnim dnevom poškodbe hrbtenjače, ki opozarja na posledice poškodb, pomen preventive, rehabilitacije ter na možnosti za čim kakovostnejše življenje paraplegikov in tetraplegikov.

Na tekmovanju je sodelovalo sedem držav: Slovenija, Češka, Hrvaška, Bosna in Hercegovina, Srbija, Črna gora in Severna Makedonija. Slovenijo so zastopali tekmovalci iz vseh devetih pokrajinskih društev paraplegikov, skupaj 73 športnic in športnikov.

Tekmovalce so v uvodu pozdravili:

- **Damjan Hovnik**, predsednik Društva paraplegikov Koroške,
- **Tilen Klugler**, župan Mestne občine Slovenj Gradec,
- **Gregor Gračner**, podpredsednik Zveze za šport invalidov – Slovenskega paralimpijskega komiteja.

Župan Tilen Klugler je posebej izpostavil prizadevanja občine za dostopnost javnih površin in športnih objektov, ki so prilagojeni gibalno oviranim, slepim in slabovidnim ter drugim osebam z različnimi oviranostmi.

Tekmovanje je potekalo v tradicionalnih disciplinah:

- troboj metov (kopje, kij, disk, suvanje krogle),
- troboj voženj s hitrostnimi vozički in navadnimi vozički (100 m, 200 m, 400 m),
- vožnja na 800 m, posvečena novinarju Henriku Ūbeleisu,
- memorialna vožnja na 100 m, posvečena prof. Bojanu Hrovatinu,
- ekipni meddržavni mnogoboje.

Slovensko ekipo so sestavljali: **Jerneja Štarkel** in **Nejc Stakne** (oba iz DP



Na tekmovanju je nastopila gluhoslepa tekmovalka Tanja Glušič. (Foto: Drago Perko)



Nejc Stakne je na tekmovanju osvojil 5 medalj in nov rekord v suvanju krogle. (Foto: Drago Perko)

jugozahodne Štajerske), **Sandi Rebernik** (iz DP Koroške) in **Blaž Kuhar** (iz DP Podravja).

Vsak tekmovalec je imel na voljo 8 metov v posamezni disciplini (2 poskusna in 6 tekmovalnih), sodniki pa so vpisali najboljši izmerjeni rezultat.

Pri izvedbi tekmovanja je sodelovalo 12 sodnikov Atletskih klubov Velenje in Maribor ter skupina mladih prostovoljk pod vodstvom **Majde Areh Novak**. Kot zadnja je nastopila gluhoslepa atletinja **Tanja Glušič** na 1500 m, ki jo je spremljala **Petra Glušič**.

Zaradi dežja je bila zaključna prireditev predstavljena v bližnjo športno dvorano, kjer sta zbrane nagovorila:

- **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije,

- **Toni Mulec**, domači motociklistični as, zmagovalec relija Dakar 2026 v skupini Rally 2.

Skupaj sta podelila medalje in priznanja za državne naslove v trobojih metov, vožnjah, memorialnih disciplinah ter za absolutne uvrstitve v posameznih metalnih disciplinah.

»Hrovatinov memorial je največje tovrstno tekmovanje v srednji in jugovzhodni Evropi ter ohranja spomin na pionirja športa invalidov v Sloveniji, prof. **Bojana Hrovatina**,« je poudaril Dane Kastelic.

Damjan Hovnik je dogodek opisal z besedami: »To je praznik človeške volje, solidarnosti in športnega duha, ki presega zgolj tekmovanje in povezuje celotno regijo.«

»Slovenj Gradec je mesto prijazno invalidom, kjer so nove investicije načrtovane tako, da so dostopne vsem,« je izpostavil Tilen Klugler.

Na pomen dolgoletne tradicije je opozoril tudi Gregor Gračner: »Zveza paraplegikov Slovenije jo ohranja že več kot 57 let.«

Celotno prireditev je odlično povezoval moderator **Primož Mori**. 57. memorial prof. Bojana Hrovatina je znova dokazal, da parašport v Sloveniji živi, raste in povezuje. Dogodek je bil organizacijsko odlično izpeljan, tekmovalci pa so s svojimi nastopi pokazali izjemno predanost, vztrajnost in športni duh.



Sodniki pod vodstvom Majde Areh Novak so svoje delo odlično opravili. (Foto: Drago Perko)



Sodelovalo je 7 držav. Češki tekmovalci so ekipno osvojili drugo mesto. (Foto: Drago Perko)



Gregor Gračner, podpredsednik Zveze za šport invalidov – Slovenskega paralimpijskega komiteja (Foto: Drago Perko)



Najboljši v vožnji na 800 m, priznanja je podeljeval Toni Mulec, domači motociklistični as. (Foto: Drago Perko)



Na tekmovalstvu se je zbralo 73 tekmovalcev iz sedmih držav. (Drago Perko)



Dane Kastelic in Toni Mulec z najmlajšima tekmovalcema (Foto: Drago Perko)



Zmagovalna ekipa Slovenije: Nejc Stakne, Jerneja Štarkel, Blaž Kuhar, Sandi Rebernik (Foto: Drago Perko)

IZ DEŽELE CVIČKA

Pred nami je še ogromno druženja, dobre energije, novih dogodivščin in lepih trenutkov. Hvala vsem, ki ste del naše zgodbe in skupaj z nami soustvarjate to čudovito skupnost.

TRADICIONALNA LIKOVNA DELAVNICA PONOVNO ZDRUŽILA USTVARJALCE

Maja letos so prostori društva ponovno zaživel v duhu ustvarjalnosti, druženja in pozitivne energije. Na tradicionalni likovni delavnici so se zbrali člani likovne sekcije ZPS, ki jih povezuje ljubezen do umetnosti in ustvarjanja. Veseli smo bili tudi vseh drugih članov in obiskovalcev, ki so se odzvali povabilu in se nam pridružili ter skupaj soustvarili prijetno in ustvarjalno druženje.

Pod strokovnim mentorstvom akademskega slikarja **Igorja Papeža** so udeleženci nadgrajevali svoje

znanje v različnih likovnih tehnikah – od akrila in olja na platno do tempere, risanja s svinčnikom, ogljem in drugih tehnik.

Za uspešno organizacijo dogodka je zaslužna **Jožica Ameršek**, vodja kulturne dejavnosti na društvu in ljubiteljska slikarka.

Čeprav nas je spremljalo toplo in sončno vreme, je ustvarjanje potekalo v notranjih prostorih društva, kjer je vladalo sproščeno, prijetno in ustvarjalno vzdušje. Udeleženci so ustvarili številna čudovita likovna dela, ki so jih po zaključku delavnice tudi razstavili.

Likovno ustvarjanje in razstavo so si ogledali tudi člani društva ter drugi obiskovalci, ki so z zanimanjem spremljali nastajanje umetniških del.



Ustvarjalni člani likovne sekcije ZPS (Foto: arhiv društva)



Naša članica Jožica Ameršek, vodja kulturne dejavnosti (Foto: arhiv društva)

STROKOVNO PREDAVANJE O PRAVICAH INVALIDOV, OSEBNI ASISTENCI IN DOLGOTRAJNI OSKRBI

Člani društva so z zanimanjem prisluhnili strokovnemu predavanju o pravicah invalidov, osebni asistenci in dolgotrajni oskrbi ter se seznanili z aktualnimi pravicami in novostmi na tem področju. Eden izmed namenov našega društva je seznanjanje uporabnikov s

pravicami in zakonodajo na področju invalidskega in socialnega varstva. Številni člani se pogosto obračajo na društvo z vprašanji o svojih pravicah in možnostih na teh področjih. V ta namen smo organizirali strokovno predavanje o zakonodaji na področju invalidov, ki sta ga izvedli predavateljici iz Centra za socialno

delo Dolenjska in Bela krajina. Namen predavanja je bil predstaviti aktualno zakonodajo ter pravice in storitve, ki so invalidom na voljo na področju osebne asistencije, dolgotrajne oskrbe in pomoči na domu.

V uvodnem delu je ga. **Janja Rudman**, koordinatorka invalidskega varstva na CSD Dolenjske in Bele



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



Slika pove več kot 1000 besed. (Foto: arhiv društva)

krajine, podrobno predstavila Zakon o osebni asistenci kot pomembno obliko podpore invalidom pri samostojnem življenju. Pojasnila je pogoje za pridobitev pravice, postopek njenega uveljavljanja ter pomen osebne asistencije za aktivno vključevanje uporabnikov v izobraževanje, zaposlitev, družinsko življenje in druge vsakodnevne aktivnosti.

V nadaljevanju je ga. **Nina Orhini**, iz CSD Dolenjske in Bele krajine – Vstopna točka za dolgotrajno oskrbo, podrobneje predstavila dolgotrajno oskrbo, njene storitve ter novosti, ki jih prinaša veljavna zakonodaja. Udeleženci so bili seznanjeni z možnostmi oskrbe na domu, dolgotrajne oskrbe v instituciji, dnevnega varstva, storitev za ohranjanje samostojnosti, denarnih prejemkov, pravic o oskrbovancu

družinskega člana itd. ter z ostalimi postopki za pridobitev posameznih pravic.

Poseben poudarek je bil namenjen razlikam med osebno asistenco in dolgotrajno oskrbo ter možnostim koriščenja posameznih pravic, saj se posamezne pravice pogosto med seboj izključujejo. Predavateljici sta predstavili praktične primere in odgovorili na številna vprašanja udeležencev glede upravičenosti do storitev in njihovega financiranja.

Predstavili sta pomoč na domu, ki uporabnikom omogoča čim daljše bivanje v domačem okolju ob ustrezni podpori pri vsakodnevnih opravilih. Udeleženci so bili seznanjeni z načinom uveljavljanja storitve ter vlogo centra za socialno delo pri svetovanju in usmerjanju uporabnikov.

Po predavanju je sledila razprava, v kateri so člani društva aktivno sodelovali z vprašanji in izmenjavo izkušenj. Predavateljici sta podali številne koristne informacije in pojasnila, ki bodo članom v pomoč pri uveljavljanju njihovih pravic.

Predavanje je bilo informativno in koristno ter je prispevalo k boljšemu poznavanju zakonodaje in storitev, namenjenih invalidom ter drugim osebam, ki pri vsakodnevnem življenju potrebujejo pomoč in podporo.

Po zaključku predavanja je sledilo še prijetno družabno srečanje članov društva in gostov. Ob neformalnem druženju so udeleženci nadaljevali pogovore o predstavljenih vsebinah, si izmenjali izkušnje ter okrepili medsebojne vezi.



Predavateljici iz CSD Dolenjske in Bele krajine ga. Janja Rudman in ga. Nina Orhini (Foto: arhiv društva)



Zbrani v prostorih društva so pridobili ogromno koristnih informacij. (Foto: arhiv društva)

USPEŠNO ŠPORTNO SEZONO 2025/2026 SKLENILI Z DELOVNO-DRUŽABNIM SREČANJEM

Avgusta je v društvenih prostorih potekalo delovno-družabno srečanje športnikov društva. Srečanje je bilo namenjeno pregledu in analizi športnih aktivnosti v minuli sezoni 2025/2026 ter pogovoru o nadaljnjem delu in sodelovanju v sezoni 2026/2027.

Sezona, ki je za nami, je bila za naše športnike zelo uspešna. V različnih športnih panogah so naši člani dosegali odlične rezultate ter se kot posamezniki in ekipe uvrščali na najvišja mesta. S svojimi nastopi in rezultati so dokazali, da se vztrajnost, prizadevnost in predanost športu vedno obrestujejo.

V uvodnem delu je zbrane pozdravil referent za šport **Mirko Sintič**, ki je poudaril pomen rekreacije in športa za invalide. Šport namreč ni pomemben le zaradi tekmovanj in doseženih rezultatov, temveč pomembno prispeva k boljšemu počutju, ohranjanju telesne pripravljenosti, druženju ter aktivnemu vključevanju v družbo.

Društvo bo tudi v prihodnje svojim članom omogočalo udejstvovanje na športnem področju ter jim zagotavljalo potrebno podporo. Ta vključuje organizacijo in podporo pri treningih, prevoze na športna tekmovanja ter zagotavljanje ustrezne športne opreme in pripomočkov.

Del srečanja je bil namenjen razpravi o nadaljnjem delu. Športniki so izmenjali izkušnje, predstavili predloge ter se pogovarjali o možnostih za nadaljnji razvoj športnih aktivnosti. Skupni cilj ostaja zagotavljanje čim boljših pogojev za športno udejstvovanje članov ter spodbujanje rekreativnega in tekmovalnega športa.

Ob zaključku uspešne sezone se zahvaljujemo vsem športnikom za njihov trud, vztrajnost in dosežene rezultate ter jim želimo veliko uspeha, dobre volje in novih zmag tudi v sezoni 2026/2027.



Uspešno srečanje športnikov (Foto: arhiv društva)

ČLANSKI IZLET V HIŠO KRANJSKE ČEBELE V VIŠNJI GORI

Naši člani so se septembra odpravili na zanimiv in poučen izlet v Višnjo Goro, kjer so obiskali Hišo kranjske čebele. Izlet je bil namenjen spoznavanju naše avtohtone kranjske sivke, čebelarke dediščine ter predvsem prijetnemu druženju članov.

Hiša kranjske čebele je urejena kot sodobna in interaktivna doživljajska hiša, v kateri obiskovalci na zanimiv in igriv način spoznavajo svet čebel. Različne interaktivne vsebine omogočajo, da se v zgodbo o kranjski čebeli vključimo sami, zato ogled ni le poslušanje, temveč pravo doživetje. Posebno zanimivi so bili živi panji, pri katerih smo lahko čebele opazovali čisto od blizu.

Pomembna prednost Hiše kranjske čebele je dostopnost za osebe na invalidskem vozičku – imajo posebno stopniščno dvigalo in dvigalo za dostop do razstave, zato je ogled omogočen širšemu krogu obiskovalcev. Tudi naš obisk je pokazal, kako pomembno je, da so kulturne, izobraževalne in turistične vsebine dostopne vsem.

Po prihodu nas je pričakal voden ogled, ki ga je vodila gospa **Ajda**. S svojo zanimivo in doživeto predstavitvijo nam je približala svet čebel ter nas popeljala skozi zgodbo kranjske čebele in predstavila njen pomen za slovensko čebelarstvo. Izvedeli smo marsikaj novega o življenju čebel, njihovem delu, pomenu opravevanja in prizadevanjih

za ohranjanje naše avtohtone čebelje pasme.

Po ogledu je sledil prav prijeten zaključek obiska – degustacija čebeljih in medenih dobrot. Tako smo lahko spoznali in okusili ter se prepričali, kako raznolike in kakovostne izdelke nam ponujajo čebele in slovenski čebelarji.

Ob koncu obiska je bila članom na voljo tudi trgovinica, kjer so si lahko po želji kupili različne medene in čebelarke izdelke ter tako s seboj odnesli še majhen spomin na prijetno doživetje.

Po ogledu smo se odpravili na kosilo v Gostilno pri Japu v Prapročah pri

Temnici, kjer se je nadaljevalo prijetno druženje. Ob dobri hrani in sproščenem klepetu smo si izmenjali vtise, čebelarke izkušnje in seveda tudi kakšno hudomušno besedo.

Takšni članski izleti niso pomembni le zaradi novih spoznanj, temveč tudi zaradi druženja in povezovanja. Celodnevno druženje je lepa priložnost, da se člani bolje spoznajo, utrdimo prijateljske vezi in ustvarimo nove skupne spomine.

Hvala Hiši kranjske čebele, še posebej gospe Ajdi za zanimivo vodenje in vsem udeležencem za prijetno družbo ter dobro voljo!



Predstavitve življenja čebel (Foto: arhiv društva)



Vrste čebel (Foto: arhiv društva)



Člani pozorno poslušajo gospo Ajdo med vodenim ogledom. (Foto: arhiv društva)



Razlaga o različnih izdelkih, ki nam jih ponujajo čebele. (Foto: arhiv društva)

GORENJSKE KAPLJICE

Vroče in suho poletje je prešlo v hladnejšo in mokro jesen in čas je za več aktivnosti za štirimi stenami. Na pokritem teniškem igrišču TK Triglav Kranj potekajo redne vadbe tenisa na vozičkih. Na društvu nadaljujemo z ustvarjalnimi srečanji. Udeležili smo se Hrovatinovega memoriala v atletiki, ki je letos potekal v Slovenj Gradcu, in sodelovali v številnih aktivnostih, ki ji organizirajo društva, zveza in ostali, ki delujejo na tem področju. Nekaj utrinkov z naših aktivnosti si lahko preberete v spodnjih prispevkih in na ostalih straneh Paraplegika.



Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 Kranj

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:
dp.gorenjska@gmail.com

Aljoša Habjan

PREDAVANJE DRUŠTVA PARAPLEGIKOV V ŠKOFJI LOKI

Maaja smo se v okviru Tednov vseživljenjskega učenja člani društva odzvali na povabilo Rdečega Križa Škofje Loke in pri tamkajšnji vojašnici izvedli zanimivo in poučno predavanje. Na dogodku so bili mladi udeleženci krožka Rdečega križa okoliških šol, ki so z velikim zanimanjem prisluhnili našim zgodbam. Poslušalcem smo predstavili predvsem vidike, kako se je naše življenje po nesreči spremenilo. Predstavili smo izzive, s katerimi se srečujemo vsak dan, obenem pa pokazali, da je kljub težkim

življenjskim preizkušnjam mogoče živeti aktivno in polno življenje.

Otroci so z različnimi vprašanji odprli številne teme, s tem pa so dobili širši uvid v življenje na vozičku. Tudi sami so lahko poskusili, kako se je peljati z vozičkom, pri tem pa so spoznali, da vsakdanje ovire, kot so robniki, stopnice ali ozki prehodi, za invalide predstavljajo velik izziv.

Srečanje je potekalo v prijetnem in sproščenem vzdušju. Veseli smo, da smo lahko mladim približali življenje paraplegikov ter jim pokazali, da smo navadni ljudje, kot vsi drugi, le da smo na vozičku.



V Škofji Loki so zbrani z zanimanjem prisluhnili našim zgodbam. (Foto: arhiv društva)

Matej Vuković

NA ČETRTEM PAWS TOURU



Stane na Paws-u (Foto: Matej Vuković)

Tudi letos smo se odzvali vabilu na Paws Tour – izlet z električnimi priklopi za invalidski voziček, ki ga že 4. leto zapored organizira podjetje Ormega MM.

Zadnjo soboto v maju nas je pot vodila po Strekni – lepo urejeni kolesarski poti, ki povezuje koroške kraje. Zbrali smo se ob Velenjskem jezeru, kjer so tisti, ki nimajo svojih električnih priklopov, prevzeli testne priklope podjetja REHASENSE. Na pot smo se odpravili skozi Velenje in potem po idilični kolesarski poti do Mislinje. Tam smo imeli kratek postanek za kavico in okrepčilo ter se

nato odpravili nazaj proti izhodišču. Ob koncu je bilo poskrbljeno za pijačo in jedačo, glasbeno presenečenje pa je pripravil **Marijan Smode**.

Zahvaljujemo se podjetju ORMEGA MM za vabilo in vso organizacijo, res je bilo odlično.



Andraž Muljavec SMUKFEST 2026

Vsoboto, 30. maja, smo se že enajsto leto zapored udeležili prireditve Smukfest, ki jo od leta 2015 organizira KS Bratov Smuk, v kateri domuje naše društvo. V prvih letih smo skozi aktivnosti, kot so

košarka na vozičkih, slikanje in kolesarjenje, poskrbeli za ozaveščanje lokalne skupnosti o življenju na invalidskem vozičku ter o delovanju našega društva. Letos smo že petič zapored sodelovali tudi v kuhanju golaža in med petimi ekipami zasedli tretje mesto. Za to sta poskrbela naš

odličen glavni kuhar **Boris Jeglič** in prav tako odlična pomočnica **Mojca Kopač**. Praznik krajevne skupnosti vsako leto obogatijo lokalna društva in učenci OŠ Matija Čopa, ki so tudi tokrat pripomogli, da smo preživeli čudovit in nepozaben dan.



Boris in Mojca pri kuhanju golaža (Foto: Andraž Muljavec)



Najboljši kuhar našega društva (Foto: Andraž Muljavec)



Priprave na golaž, Smukfest 2026 (Foto: Andraž Muljavec)

Peter Robnik

ZALJUBLJENI V ŽIVLJENJE: NAŠI ČLANI NA KONCERTU TANJE ŽAGAR

Zadnjo nedeljo v maju smo se odpravili na koncert Tanje Žagar, ki je potekal v Letnem gledališču Khislstein v Kranju. Prireditev z naslovom Zaljubljena v življenje je bila posvečena dvajsetletnici njene samostojne poti.

Tanja je s svojo neverjetno karizmo in energijo ponovno navdušila. Več kot dvourni koncert je, ob prepevanju njenih pesmi, poln čustev in smeha, prehitro minil. Po končanem koncertu

si je vzela čas tudi za naše člane in jih razveselila s srčnim pozdravom in toplimi objemi. Domov smo se vrnili z

mislijo, da bomo takšno doživetje zagotovo še ponovili.



Na koncertu Tanje Žagar (Foto: Stane Kalan)

Matej Vukovič

NA IZLET OD KRANJA DO ŠKOFJE LOKE

Vsredo, 17. junija, smo se odpravili na panoramsko vožnjo z električnimi priklopi in kolesi. Zbrali smo se pred društvom, od koder nas je pot vodila preko Stražišča in Bitenj, mimo vojaškega strelišča, vse do cerkve Marijinega oznanjenja v Crngrobu. Potem smo se po makadamski cesti spustili do centra Škofje Loke, kjer smo si na trgu pod gradom privoščili kavico. Po okrepčilu smo se zapeljali preko

znamenite Hudičeve brvi do Trate, kjer je bil čas za kosilo. Po kosilu smo pot

nadaljevali preko Sorškega polja nazaj do sedeža društva.



Predsednik Matej je pozdravil udeležence izleta. (Foto: arhiv društva)

Aljoša Habjan

NA OBISKU PRI UČENCIH OŠ JAKOBA ALJAŽA

O b zaključku šolskega leta smo se odzvali vabilu učencev in učiteljev OŠ Jakoba Aljaža. Za učence te šole nismo tujci, saj je šola čisto v bližini našega društva, zato se z večino učencev dnevno srečujemo.

Na zunanjem šolskem igrišču smo učencem sedmega in osmega razreda predstavili naše zgodbe in življenje na invalidskem vozičku. Ker ni bilo veliko vprašanj, so se lahko učenci sami preizkusili v košarki na vozičkih ter vožnji z ročnim kolesom. Tako so lahko sami preizkusili, da vsakdanje ovire, kot so robniki, stopnice ali ozki prehodi, za invalide predstavljajo velik izziv. Učenci so se nam tokrat

pridružili v dveh skupinah. Vsakič, ko se odzovemo vabilu, smo z mislimi v prihodnosti. Želimo si, da bi naše

zgodbe preprečile morebitno nesrečo koga izmed njih, zato smo svoje izkušnje vedno pripravljeni deliti.



Učenci so z zanimanjem prisluhnili našim zgodbam. (Foto: Gašper Perčič)

Aljoša Habjan

TRADICIONALNO SREČANJE V NARAVI

V soboto, 27. junija, smo se člani, spremljevalci, prostovoljci, svojci in prijatelji našega društva zbrali na tradicionalnem druženju v naravi. Tokrat nas je pot vodila v Potoče pri Preddivoru, kjer se ob reki Kokri in v senci dreves nahaja urejen piknik prostor. Najmlajši so se lahko zabavali na napihljivem gradu, starejši pa so se lahko pomerili v odbojki na mivki. Zaradi neznosne vročine, ki tiste dni ni popuščala, se je večina vseeno raje zadrževala v senci in se hladila s hladno pijačo. Najbolj pogumni hodeči udeleženci so zaplavali in se ohladili v hladni Kokri.

Kot vsako leto je bila hrana odlična. Vzdušje je bilo že tako dobro, letos pa je za to še dodatno poskrbel harmonikaš **Matej Ambrožič**. Za piko na i nas je kot skriti gost prišel zabavat eden in edini **Marijan Smode**.

Zahvaljujemo se vsem, ki so pomagali pri organizaciji in izpeljavi piknika. Drugo leto ponovimo, mogoče pa se vidimo tudi že prej.



Marijan Smode in Matej Ambrožič (Foto: arhiv društva)



Odlični kuharji so poskrbeli za okusno pojedino. (Foto: arhiv društva)



Zabavali smo se ob nastopih naših gostov. (Foto: arhiv društva)

Aljoša Habjan

KOPALNI DAN V DOMU PARAPLEGIKOV V PACUGU

Kot že nekaj let smo se tudi letos Gorenjci odpravili na kopalni dan v Pacug, da bi se v teh vročih dneh malo osvežili. Letos je bil en kombi za vse zagrizene plavalce premajhen, zato se je nekaj udeležencev na Primorsko pripeljalo z osebnimi avtomobili. Ob prihodu smo si privoščili eno hitro pijačo, nato pa takoj v bazen. Voda še nikoli ni bila tako topla, zato smo lahko dolgo plavali, se namakali, igrali z žogo, se potapljali in zganjali norčije. To nas je naredilo lačne, ampak ni problema, saj so kosila v Pacugu vedno odlična. Po kosilu so najbolj zagrizeni še enkrat

zaplavali, drugi pa smo se hladili v senci s hladno pijačo in sladoledom. Pred odhodom smo si ogledali še

zmago našega izjemnega kolesarja Pogačarja na 10. etapi *Tour de France*. Nato smo odrinili domov.



Na kopalnem dnevu v Pacugu (Foto: arhiv društva)

Anka Vesel

NA IZLETU V KRANJU IN OKOLICI

Na sončni avgustovski petek, 14. avgusta, smo organizirali izlet z električnimi priklopi in kolesi po kolesarskih poteh v okolici Kranja. Startali smo pred društvom, šli mimo Planeta Tuš in čez polje sledili asfaltirani poti, pred podvozom pod avtocesto – pred industrijsko cono v Šenčurju – smo zavili na makadamsko

pot, ki nas je pripeljala do kolesarske poti, ki povezuje Voklo in Šenčur. Pot smo nadaljevali skozi Šenčur do Visokega in skozi Suho do Predoselj, nato pa smo mimo protokolarnega centra Brdo prispeli na Kokrico, kjer smo si privoščili kratek postanek in poskrbeli za hidracijo. Nato smo pot nadaljevali mimo Mlake proti Naklem

in se preko polja priključili kolesarski poti Naklo–Kranj ter se skozi staro mestno jedro Kranja vrnili na izhodišče.

Za lep izlet se zahvaljujemo **Joviti** in **Borisu**, za pogostitev pa predsedniku društva. Veselimo se naslednjih potepanj.



Na izletu s kolesi in priklopi (Foto: Anka Vesel)

Aljoša Habjan

OBNOVITVENA REHABILITACIJA 2026 V DOMU PARAPLEGIKOV PACUG

Prišel je konec avgusta in kot že pretekli dve leti smo Gorenjci v tem terminu ponovno napolnili Dom paraplegikov Pacug. Polni energije smo prišli na obnovitveno rehabilitacijo, odšli pa z nekoliko manj energije. Zakaj? Težko je biti v družbi prijateljev in hoditi zgodaj spat. Poleg tega pa, kjerkoli se je kaj dogajalo, tam smo bili mi. Ribiški dnevi (*Jamocracy, Rock'n'band, Redhedii*), Ansambel **Saša Avsenika, Tomislav Bralić** i klapa *Intrade, Siddharta* ... Če pa se ni nič dogajalo, smo si sami naredili zabavo – en dan smo šli na pico, imeli smo karaoke večer, šli v kazino in

verjetno sem še kaj pozabil. Če povzamem – uživali smo. Manj prespane noči nas niso ovirale na terapijah, ki so bile kot vedno odlične. Pohvale vsem terapevtom. Kot naročeno je bilo tudi vreme, sicer nam je veter odpihnili prvi dan Ribiških dni, a je bilo potem zopet sončno in vroče. Voda v bazenu je bila zelo topla, zato smo popoldneve večinoma preživeli v bazenu. Zaradi novega dvigala je bil vstop vanj še toliko lažji, predvsem za težje gibalno ovirane. Ampak letos se nismo kopali samo v bazenu ... ne, ne, ne ... kopali smo se tudi v morju! Veliko se dela na področju

dostopnosti, kar nas zelo veseli, in tako so letos v Portorožu in Piranu postavili napravo *SeaTrack*. Nekakšne sanke, ki te zapeljejo v morje, kar so najpogumnejši tudi preizkusili in zelo pohvalili. Veliko je bilo zanimivih trenutkov, zgodb, ki bi jih lahko napisal čez več strani, ampak sem še rahlo utrujen in moram nadoknaditi izgubljeni spanec. Veselimo se drugega leta, ko se s prijatelji iz drugih društev spet srečamo v Pacugu. In pa hvala vsem, ki ste nam omogočili 17 nepozabnih dni – fizioterapevti, kuharji, natakarice, čistilke in vsi ostali. Še enkrat hvala.



SeaTrack – sanke ki te zapeljejo v morje. (Foto: arhiv društva)



Uživanje ob morju (Foto: arhiv društva)

Vesna Horvat in Mladen Fabjan | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

V Društvu paraplegikov Istre in Krasa smo v zadnjih mesecih poskrbeli za pestro dogajanje, druženje in številne dejavnosti za naše člane. Uspešno smo izvedli drugo Frtaljado, sledili so Dnevi zdravja s predavanjem o spoprijemanju s stresom, v Portorožu smo z napravo SeaTrack preizkusili možnosti varnejšega in dostopnejšega vstopa v morje. Skupaj smo se podali na prijeten izlet z ladjico ob slovenski obali, kjer ni manjkalo lepih razgledov, dobre hrane in druženja. Ob veselih dogodkih pa nas je dosegla tudi žalostna novica o smrti našega dolgoletnega predsednika Benjamina Žnidaršiča, ki je s svojim delom in ustvarjalnostjo pomembno zaznamoval naše društvo in širšo invalidsko skupnost.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
ISTRE IN KRASA



Vanganelška 8f
6000 Koper - Capodistria

Spletna stran:
društvo-para-kp.si

E-pošta:
dpik.koper@gmail.com

Vesna Horvat

DRUGO TEKMOVANJE V PRIPRAVI FRTALJE – FRTALJADA

Društvo paraplegikov Istre in Krasa je v soboto, 30. maja, pri lovski koči v vasi Famlje pri Divači uspešno izvedlo svoje drugo tekmovanje v pripravi tradicionalne istrske frtalje, znano kot Frtaljada. Dogodek je bil prava kulinarčna poslastica, ki je pritegnila člane in prijatelje društva, še posebej nas je razveselilo dejstvo, da je bila letošnja udeležba številčnejša kot na lanska.

Na tekmovanju se je pomerilo pet tekmovalcev, ki so se pogumno spopadli z izzivom priprave najboljše frtalje. Vsak tekmovalec je moral pokazati veliko mero iznajdljivosti in vse svoje kulinarčne spretnosti, da je iz osnovnih sestavin in svojih skrivnih dodatkov ustvaril mojstrovino, da bi navdušil komisijo. Vzdušje ob lovski koči je bilo prežeto s smehom, tekmovalnim duhom in pristnim druženjem, kar je bistvo naših srečanj. Iskrene čestitke vsem dobitnikom nagrad, ki so s svojimi kulinarčnimi stvaritvami prepričali ocenjevalce. Uspeh letošnje Frtaljade nam daje zagon za naprej, zato že zdaj vabimo vse ljubitelje dobre hrane in prijetne družbe, da se nam pridružijo na naslednjem tekmovanju, ki ga bomo z velikim veseljem organizirali prihodnje leto.



Veselite udeležencev pri pripravi frtalje (Foto: arhiv društva)



Diplome so podeljene. (Foto: arhiv društva)

Mladen Fabjan

USPEŠNO NADALJEVANJE DNEVOV ZDRAVJA

Včetrtek, 2. julija, smo v društvenih prostorih uspešno izvedli že drugi dogodek v sklopu projekta »Dnevi zdravja«.

Poleg članov smo k sodelovanju povabili družinske člane in asistente, saj lahko le s skupnimi močmi učinkovito poskrbimo za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih.

Današnje srečanje je bilo izjemno poučno, saj nas je obiskala mag. psihologije **Karin Grgurić** iz Zdravstvenega doma Koper. V okviru predavanja z naslovom »Spoprijemanje s stresom« smo izvedeli, kaj stres sploh je, kako ga prepoznamo, kaj ga povzroča, kako ga premagujemo in ali lahko sami vplivamo nanj. Veliko zanimivih in poučnih tem je med poslušalci sprožilo še veliko dodatnih vprašanj, tako da je predavanje minilo v prijetnem vzdušju



Pozorno smo prisluhnili mag. psihologije Karin Grgurić. (Foto: arhiv društva)

Vesna Horvat

PREIZKUSILA SEM SEATRACK V PORTOROŽU

Avgusta sem na prodnati plaži v Portorožu preizkusila napravo SeaTrack in bila prijetno presenečena, kako dobro je vse skupaj urejeno za uporabnike invalidskih vozičkov.

Začetek naprave je na betonskem delu, zato je dostop z vozičkom enostaven. Sedež je približno v višini običajnega invalidskega vozička in širok okoli 80 cm. Na desni strani ima držalo, sedišče je iz posebne tkanine, ki sicer prepušča vodo, vendar je zelo stabilna in daje dober občutek varnosti.

Reševalec na stolpu, ki je tik ob napravi, ima daljinec in te na poziv zapelje v morje. Tam je od 9.00 do 20.00. Spust je zelo položen, zato tudi tisti, ki nimajo dobrega ravnotežja, nimajo razloga za strah. Iztek naprave je dovolj globok, da je dostop v morje mogoč tudi v času oseke. Tudi sama globina vode se mi je zdela zelo

primerna – ni takoj pregloboka, hkrati pa je dovolj prostora tudi v plitvejšem delu, kjer se lahko človek počuti varno. Če si želiš samo malo »okusiti« morje, se lahko na napravi ustaviš oziroma zapelješ do globine, ki ti ustreza – seveda, če naprave takrat ne potrebuje kdo drug. Voda je zaradi novega proda zelo čista. Del plaže ob napravi je travnat in betonski. Na voljo

so senčniki in ležalniki, cene pa, žal, ne poznam.

Ne vem pa, ali je na plaži oziroma v neposredni bližini kabina za preoblačenje, saj sama pridem na kopanje že pripravljena in se po največ dveh urah odpravim domov. SeaTrack je vsekakor dobrodošla možnost za ljudi na invalidskih vozičkih, ki si želijo samostojnejšega in predvsem varnega dostopa v morje.



SeaTrack v Portorožu (Foto: arhiv društva)

Vesna Horvat

IZLET Z LADJICO IN MORSKO KOSILO OB SLOVENSKI OBALI

Društvo je 14. avgusta organiziralo izlet z ladjico, ki je naše člane, njihove bližnje ter spremljevalce popeljala na plovbo po slovenskem morju.

V izolskem pristanišču smo se zbrali in vkrcali na zanesljivo ladjo Maksim ter zapluli proti Seči, ker je bil naš glavni postanek pri tamkajšnjem slikovitem školjčičišču. Med plovbo smo občudovali čudovite razglede na našo obalo, uživali pa smo tudi v slastnem, čisto morskem, kosilu.

Taki dogodki, dostopni uporabnikom invalidskih vozičkov, so ključnega pomena za vključevanje vseh članov v družabno življenje skupnosti. Tovrstne aktivnosti ponujajo veliko več kot le preživljanje prostega časa, omogočajo namreč tudi krepitev medsebojnih vezi.

Po zaključenem kosilu in prijetnem klepetu ob morskih zvokih smo se v popoldanskih urah vrnili nazaj v Izolo.

Navdušenje vseh prisotnih dokazuje, kako zelo potrebni in dobrodošli so

takšni dogodki, zato iskreno upamo, da bo plovba z ladjico postala stalna in tradicionalna aktivnost našega društva tudi v prihodnje.



Člani so uživali ob pogledu na Piran. (Foto: arhiv društva)

Vesna Horvat

UMRL JE NAŠ DOLGOLETNI PREDSEDNIK DRUŠTVA PARAPLEGIKOV ISTRE IN KRASA

Umrli je Benjamin Žnidaršič, dolgoletni predsednik Društva paraplegikov Istre in Krasa, človek, ki je s svojim delom pomembno zaznamoval življenje društva in širše invalidske skupnosti.

Benjamin Žnidaršič je bil vsestranski ustvarjalec – pesnik, pisatelj in slikar. Svoje slike je ustvarjal z usti, s svojim umetniškim delom pa je dokazoval, da ustvarjalnost ne pozna meja. Leta 2011 je postal polnopravni član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

Velik del svojega življenja je posvetil Društvu paraplegikov Istre in Krasa. Dolga leta je bil njegov predsednik in si prizadeval za boljše življenje, večjo vključenost in enake možnosti ljudi z invalidnostjo. Leta 2025 je zaradi zdravstvenih težav odstopil s funkcije, društvo pa se mu je zahvalilo za dolgoletno predanost in delo.

Benjamin je bil človek številnih talentov in idej, predvsem pa človek,

ki je znal povezovati ljudi. Ostal bo v spominu kot dolgoletni sopotnik in ustvarjalec naše skupnosti, kot pesnik

in slikar ter kot človek, ki je pomemben del svojega življenja namenil drugim.



Benjamin Žnidaršič (Foto: arhiv društva)

Vesna Horvat

POTEP Z ELEKTRIČNIMI PRIKLOPI OD KOPRA DO SOLIN

Vsoboto, 12. septembra, smo se podali na potep od Kopra do Solin. Vreme nam je bilo naklonjeno, družba sicer maloštevilna, a zato nič manj vesela in dobre volje. V društvu smo veseli prav vsakega

druženja – ni pomembno, koliko nas je, pomembno je, da se imamo lepo in da skupaj preživimo prijeten dan. In včeraj je bilo res super!

Velika zahvala gre našemu referentu za prostočasne dejavnosti **Janezu**

Premrovu, ki je bil glavni vodja odprave in je poskrbel, da je vse teklo tako, kot mora. Janez, hvala za ves trud in organizacijo!

Do naslednjega potepa!



Vse se začne in konča pri naših prostorih (Foto: arhiv društva)



Nadihali smo se soli (Foto: arhiv društva)



Tudi štirinožci uživajo ob takem sprehodu (Foto: arhiv društva)



Leseni pomol v kanalu Sv. Jerneja smo pustili kar pešcem. Naša hitrost terja trdnjšo podlago. (Foto: arhiv društva)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Na celjskem koncu je čez poletje vladalo dopustniško zatišje, kar se dogodkov tiče. Moramo pa se ozreti še nazaj – proti koncu maja in v junij. V sklopu akcije Mesec športa v Mestni občini Celje smo organizirali projekt »Gibanje brez ovir«, tudi letos smo sodelovali na občinskem bazarju v Štorah, skupaj z Zvezo paraplegikov Slovenije smo organizirali »Klobasarjenje« in se pred odhodom na počitnice zbrali še na tradicionalnem poletnem srečanju. Avgusta smo javnosti predstavili naše novo vozilo in se podali na izlet na slovensko obalo.

**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE**



Opekarniška 15/a
3000 Celje

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

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

GIBANJE BREZ OVIR

Gibanje brez ovir je športni projekt, ki ga je Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske organiziralo v sklopu Meseca športa v Mestni občini Celje. Namen projekta je bil približati športne aktivnosti osebam z različnimi oblikami invalidnosti in jih spodbuditi k rednemu gibanju. Atletski stadion Kladivar, kjer se je dogodek odvijal vsako sredo in petek med 15. in 16. uro, je hkrati predstavljal prostor za druženje, vključevanje in medsebojno podporo.

Za vodenje projekta in vadb so skrbeli **Jana Fuhrer**, nekdanja vrhunska slepa atletinja, **Janez Hudej**, strokovni vodja in nekdanji vrhunski paraatlet, in **Nenad Stojaković**, strokovni vodja in rokometni trener.

Dogodkov se je skupaj udeležilo preko 60 aktivnih udeležencev iz



Športniki so podprli naša prizadevanja za več gibanja. (Foto: arhiv društva)

našega društva in iz Društva slepih in slabovidnih, Društva upokojencev in otrok iz šole za otroke s posebnimi potrebami. S svojo udeležbo so projekt podprli člani in članice

Nogometnega kluba Celje, Ženskega košarkarskega kluba Celje, Rokometnega kluba Pivovarna Laško in Košarkarskega kluba Keleja Celje ter predstavniki Mestne občine Celje.

10. TRADICIONALNI OBČINSKI BAZAR

17. junija je Občina Štore v športnem parku Lipa že 10-ič po vrsti organizirala občinski bazar. Tudi letos je bil del praznovanja občinskega praznika in je združil številna društva ter organizacije, ki so na njem predstavile svoje dejavnosti in spletle mrežo kulture, dobrodelnosti, kulinarike, športa in medčloveških vezi. »Občina po meri invalidov« in »Prostovoljstvu prijazna

občina« sta bila letos zaščitna znaka občinskega bazarja. Tudi letos se je naše društvo predstavilo na stojnici. Na ogled smo postavili izdelke naših ustvarjalk, naše tiskane publikacije in knjige Igorja Plohla. Za športni pridih sta poskrbela Boris Hebar in Simon Gračnar, ki sta z otroki zaigrala košarko na vozičkih.

Dogodek je ponovno popestrila 32.

kolesarska dirka po Sloveniji, ki je v času trajanja dogodka potekala mimo prizorišča in omogočila udeležencem, da navijajo za svoje kolesarje. Povezanost med predstavniki društev, sodelovanje in odlična organizacija so porok, da se bomo bazarja udeleževali tudi v prihodnje.



Naša stojnica na občinskem bazarju v Štorah (Foto: Nataša Kugler)

12. KLOBASARJENJE

Zveza paraplegikov Slovenije je skupaj z Društvom paraplegikov jugozahodne Štajerske organizirala že 12. tradicionalno Klobasarjenje. Dogodek povezuje kolesarje, uporabnike invalidskih vozičkov z električnimi priklopi in vse, ki se radi podajo na potep po zanimivih in urejenih kolesarskih poteh.

Tokratna krožna pot je vodila od Šmarja pri Jelšah do Podčetrčka in nato proti Rogaški Slatini in nazaj v Šmarje. Za energijsko spodbudo pred začetkom je poskrbela kavica, s katero nas je pogostilo podjetje RTS Medical.

Naše popotovanje je praktično ves čas potekalo v naravnem okolju njiv, pašnikov in gozdičkov. Ker je sonce neusmiljeno pripekalo, smo prvi postanek naredili v Gostišču Lipa v Podčetrčku, kjer smo se na njihovi senčni terasi ob hladni pijači vsaj malo ohladili. Na poti do Rogaške Slatine je veter, ki je še kako prijal, vsaj malo omilil vročino.

Ustavili smo se v Bobrovem centru, kjer je na zanimiv način prikazan geografski oris Obsotolja. Prav tako so predstavljene vodne živali, ki tam živijo (bobri, vidre, zlate nečice in raki koščaki). Zelo zanimiv je bil prikaz razlik med naravnimi in umetnimi strugami.

Pot nas je nato pripeljala do



Gasilska pred razglednim stolpom (Foto: arhiv društva)



Kljub vročini smo uživali. (Foto: arhiv društva)

razglednega stolpa v Rogaški Slatini, kjer nas je pričakala podžupanja Občine Rogaška Slatina **Leonida Došler**, ki nam je zaželela dobrodošlico in nas povabila na čudovit razgled.

Sledila je še pot skozi Mestinje nazaj

do Šmarja pri Jelšah in Gostilne Krpan, kjer smo se po napornem dnevu ob odlični hrani okrepili in se pred odhodom domov še družili in obujali spomine na pester in zanimiv dan. Malo smo pa tudi že načrtovali, kam bi se lahko na Klobasarjenje podali naslednje leto.

POLETNO SREČANJE ČLANOV

Srečanje smo tokrat organizirali na dan državnosti, 25. junija, v Hiši Lisjak v Miklavžu pri Taboru. Urejen prostor, skrit v neokrnjeni naravi, je bil še kako primeren, da se umaknemo z vročine in v senci okoliških gozdov in ribnika preživimo družabno popoldne.

Najpomembnejše na takšnih srečanjih je seveda druženje, saj se ne vidimo dovolj pogosto in si imamo zato vedno veliko za povedati. Seveda je potrebno za popestritev organizirati tudi kakšno dejavnost. Tokrat je **Sanjin Pernić** pripravil

lokostrelsko strelišče, kjer so se preizkusili številni člani. Najprej je predstavil tehniko in pravila streljanja, nato je med udeleženci iskal nove potencialne lokostrelce. Igrali smo tudi namizni tenis in se ob tem zelo zabavali. Spremljali smo lahko veliko napetih dvobojev.

Obiskalo nas je podjetje Soča oprema, ki je predstavilo nabor tehnično-medicinskih pripomočkov, ki uporabnikom pomagajo pri izboljševanju vsakodnevne mobilnosti. Največ pozornosti so poželi električni pogoni *Klaxon*, še

posebej *Klaxon TWIST* – 3 v 1, ki je izredno lahek in zelo uporaben na vseh vrstah invalidskih vozičkov.

Prvič je bilo na ogled postavljeno naše novo kombinirano vozilo, ki ga bomo lahko samostojno vozili tudi člani sami, ampak več o tem kasneje.

Na takšnih srečanjih so najpomembnejši ljudje, ki srečanja naredijo lepe in zanimive. Dobra družba, odlična hrana in pijača ter čudovito okolje je bilo tokrat tisto, zaradi česar smo se ob ribniku Lisjak imeli res dobro.



Kristina je bila navdušena nad lokom. (Foto: Nataša Kugler)



Kristina je bila navdušena nad lokom. (Foto: Nataša Kugler)



Bilo nas je veliko. (Foto: arhiv društva)

NOVO DRUŠTVENO VOZILO

Novo društveno vozilo smo javnosti in nekaterim članom podrobneje predstavili pred našimi prostori v začetku avgusta. Prisotna je bila Televizija Celje, ki je pripravila zanimiv prispevek.

Novo kombinirano vozilo je več kot kombiji, kot smo jih bili vajeni doslej. Opremljeno je z električno dvizno ploščadjo, ki jo lahko upravlja šofer

preko daljinskega upravljalnika, lahko pa se dvignemo ali spustimo tudi sami, saj je upravljanje mogoče na sami ploščadi. Vozilo ima vgrajene ročne komande, ki omogočajo vožnjo tudi osebam na invalidskem vozičku. V prvi vrsti bo namenjeno članom za prevoz do zdravnika, na servis tehničnih pripomočkov, na razne prireditve, srečanja in športna

tekmovanja. Predvsem pa bo omogočalo dodatno možnost, da v primeru, če šofer ne bo na voljo, po svojih opravkih odidemo sami, saj je vozilo popolnoma prilagojeno za samostojno uporabo osebi na invalidskem vozičku. V praksi to pomeni, da se lahko na neko dejavnost ali dogodek odpelje več članov društva brez šoferja.

Seveda so za nakup in predelavo potrebna znatna sredstva, ki so nam jih pomagali zbrati številni donatorji, občine, organizacije in posamezniki (lokalna akcijska skupina Raznolikost podeželja-LAS, Fundacija Radio 1, Kronoterm d.o.o., Porsche klub Slovenija, Mestna občina Celje, Mestna občina Velenje in Občine Dobrna, Rogaška Slatina, Šentjur, Vojnik, Solčava, Luče, Štore ter Šmartno ob Paki). Hvala tudi Pekarni Geršak d.o.o in podjetju Stopinšek d.o.o.

Za konec še enkrat hvala vsem, ki ste kakorkoli pomagali. Vsak njegov kilometer bo pomenil korak bližje boljši mobilnosti, samostojnosti in vključenosti naših članov.

IZLET ČLANOV DRUŠTVA

Ker slovenske obale v sklopu društva nismo obiskali že precej let, smo se letos odločili, da se na društveni izlet podamo na morje. Številni prijavljeni člani so potrdili, da je bila odločitev prava. In tako smo se zadnjo soboto v avgustu s štirimi kombiji in še nekaj avtomobili odpravili na slovensko obalo.

Pred odhodom so vsi udeleženci dobili malico, nato smo se razdelili po kombijih in avtomobilih in se odpravili na pot. Gneča na cesti ni pokvarila naše dobre volje in nekaj čez deseto uro smo že prispeli v vroč Piran, kjer nas je čakal prvi postanek.

Po obvezni kavici in osvežilni pijači smo se odpravili na voden ogled akvarija. Prijazna vodička nam je na zanimiv način opisala, kaj vse nas čaka. V akvariju je na ogled okoli 140 živalskih vrst, ki živijo v severnem Jadranu. Vse razstavljene živali so nabrali potapljači v slovenskem morju. Ogledali smo si številne vrste rib v različno velikih akvarijih (brancine, orade, morske mačke, salpe, kavale, špare, kirnje, babice, sprehajalčke, pirke idr.), navdušili so nas tudi številni rakci, morski konjički, morske zvezde ter ježki. Morske ježke, zvezde in kumare smo lahko prijeli in občutili na naših rokah. Življenje v slovenskem morju je še kako pestro in barvito.

Po ogledu akvarija smo se odpeljali v



Predstavitve in prva testna vožnja z novim kombijem (Foto: arhiv društva)

Izolo in se tam vkrkali na ladjico Zlatoperko, ki nas je popeljala ob slovenski obali. Prijetna vožnja, med katero nas je v vročem vremenu hladil veter, je bila še kako prijetna. Medtem ko smo z morja opazovali slovensko obalo, smo si privoščili sladke in slane priboljške, ki so jih naše članice in spremljevalke spekle že doma. Zapeljali smo se mimo Strunjana, Fiese, Pirana in se pred Bernardinom obrnili ter se vrnili po isti poti.

Polni lepih vtisov smo se za konec odpeljali še v Marezige, kjer smo obiskali vinsko fontano, se fotografirali pred znamenitima lesenima kozarcema, občudovali smo čudovite razglede na morje in obalo ter se dobro najedli v gostišču Karjola.

Kako smo se odrezali na Hrovatinovem memorialu, si lahko preberete na športnih straneh revije. Kakšna je in bo naša jesen, pa več v naslednji številki glasila Paraplegik.



Skupinska pred znamenitima kozarcema v Marezigah (Foto: Simona Privošnik)



Na Zlatoperki smo zelo uživali. (Foto: Simona Privošnik)

Anja Zagomilšek | Moč zgodbe, ki zdravi in ozavešča

USPEŠNO ZAKLJUČENA AKADEMIJA VOZIM 2026

Ko se v navdihujočem in dostopnem ambientu Zavoda ArsViva v Podcerkvi zbere skupina ljudi s težkimi osebnimi preizkušnjami, se prostor napolni s prav posebno energijo. Letošnja Akademija VOZIM, ki je potekala 27. in 28. avgusta, je bila v mnogih pogledih prelomna. Prvič doslej so se na enem mestu združile moči dveh generacij motivatorjev: izkušeni »stari« ambasadorki prometne varnosti, ki v okviru gibanja delujejo že od samega začetka, ter novi, mladi ambasadorki programa Najdi.se, namenjenega spodbujanju zdravega življenjskega sloga in duševnega zdravlja mladih.

POVEZOVANJE GENERACIJ, SMEH IN PROCES ZDRAVLJENJA TRAVME

Glavni nameni dvodnevne srečanja so bili povezovanje, izmenjava izkušenj ter gradnja stabilne in podpirne mreže ambasadork. Srečanje je znova potrdilo, da pripovedovanje osebnih zgodb ne deluje le navzven – kot preventivno orodje za ozaveščanje mladih –, temveč ima izjemen terapevtski in psihosocialni pomen tudi za samega pripovedovalca.

Kot izpostavljajo strokovne ugotovitve, kot je opisano tudi v diplomskem delu **Špele Pungartnik** z naslovom Vpliv pripovedovanja zgodb na soočenje s travmo v okviru gibanja »Še vedno vozim – vendar ne hodim«, je proces pripovedovanja lastne preizkušnje ključni korak pri predelavi travmatične izkušnje in poškodbe hrbtenjače. Z besednim izražanjem posameznik svoji izkušnji podeli nov smisel, predeluje čustva ter travmo iz osamljene izkušnje preoblikuje v konstruktivno sporočilo za skupnost. Ko posameznik svojo zgodbo predaja naprej, ne doživlja več le vloge žrtve, temveč postane aktiven akter in nosilec družbene spremembe. Pripovedovanje ponuja zdravilen učinek, kar smo ugotovili tudi v programu Vozim življenje v nesreči. Potrjuje namreč, da v svoji stiski nisi sam ter krepí občutek pripadnosti in lastne vrednosti.

Prav ta proces se je močno odražal med delavnicami spoznavanja in *storytellinga* oz. pripovedovanja zgodb. Vzdušje je nihalo med

globokimi čustvi, ko so se obudili spomini na težke življenjske preizkušnje, ter izjemno sproščenostjo, polno smeha, topline in medsebojne podpore. Večerni NVO pub kviz je poskrbel za dodaten odmerek zabave in povezovanja, drugi dan pa je ponudil vpogled v širši vpliv Zavoda VOZIM na skupnost ter orodja za še učinkovitejše predajanje sporočil mladim.

Preplet dolgoletnih izkušenj ambasadork prometne varnosti in sveže energije mladih motivatorjev je pokazal, da ne glede na vsebino – pa naj gre za prometno varnost ali zdrav življenjski slog – v središču ostaja enako poslanstvo: z iskreno osebno zgodbo se dotakniti mladih ter jih spodbuditi k sprejemanju odgovornih in zdravih življenjskih odločitev.

Pridruži se nam in postani nov ambasador Zavoda VOZIM!

Si preživel prometno nesrečo in želiš svojo osebno izkušnjo preoblikovati v sporočilo, ki vpliva na spremembe

vedenju mladih? V Zavodu VOZIM k sodelovanju vabimo nove predavatelje s področja prometne varnosti.

Kaj ti nudimo?

- Strokovno usposabljanje in podporo
Pomagamo ti oblikovati svojo zgodbo in te opremimo z znanjem ter komunikacijskimi veščinami za nastopanje pred mladimi.
- Osebno rast in nova spoznanja
Pridobil boš dragocene izkušnje na področju javnega nastopanja in postal del povezane, podpirne ekipe.
- Priložnost za vpliv
S svojo zgodbo boš mladim iz prve roke prikazal posledice neodgovornih odločitev in tako soustvarjal varnejšo prihodnost.

Tvoja zgodba lahko nekoga spodbudi k varnejši odločitvi. Pridruži se nam in postani ambasador VOZIM! Več informacij na info@vozim.si.



Udeleženci Akademije VOZIM 2026 si izmenjujejo znanja in izkušnje. (Foto: Zavod VOZIM)

KARANTANSKI KNEZI

Društveno dogajanje so krojila športna tekmovanja, predvsem ligaška v atletiki in v športnem ribolovu. Letošnje leto – roko na srce – smo bili slabi, pod svojimi sposobnostmi. Veselili pa smo se društvenega izleta in skupinske obnovitvene rehabilitacije. No, ta dva pa sta izpadla zelo dobro. Na obeh smo se imeli enkratno.

Stojan Rozman

IZLET »NA JUG«

Želja članov, da pogledamo kraje tam na jugu, je bila velika, zato smo konec maja organizirali izlet v Banja Luko in Beograd. Mogoče bo slednji opis dal vtis verskega izleta in čaščenja nečesa, a je bil to izlet radovednih o zgodovini, krajih in ljudeh, ki cenijo vsak prispevek za blaginjo človeštva.

Jutro je bilo lepo, razgibana pot nas je peljala skozi Slovenijo in Hrvaško, kjer smo za spominskim parkom Jasenovac vstopili v Bosno in Hercegovino in nadaljevali do glavnega mesta Republike Srbije – Banja Luke. Tja smo prispeli po nevihti, ki je naredila prijetni zrak. Parkirali smo za nekoč največjim, najbogatejšim, sedaj na žalost bivšim samostanom trapistov (red cistercijancev). Samostan, ustanovljen 1869, je bil središče molitve in dela – moto trapistov, ki so pomembno oblikovali razvoj tega dela in širše. Poleg verskega poslanstva so trapisti ustanovili sirotišnice, šole, obrtne

delavnice, pivovarno Nektar, mlekarno, sirarno (sir trapist), tiskarno, opekarno, kmetijski obrat, mlin in celo prvo hidroelektrarno v Bosni. Ogledali smo si cerkev Marija Zvezda, ki jo sedaj vodi banjaluška škofija, sprejel nas je trapist pater Zvonko Topić. Posebno pozornost je pri svojem pripovedovanju posvetil posebnostim reda, samostana in cerkve ter vpliva na regijo. Ena od teh je relikvija – del lesenega križa, na katerega je bil pribit Kristus. Cerkev je tako kot regija utrpela mnogo uničenj, tudi zaradi dveh potresov (1969 in 1981), a je na primer visok kip Device Marije z detetom, ki ni bil pritrjen, ostal cel. Notranjost je dostojanstvena in bogata, v kripti je zakladnica trapistov. Plus – zunaj imajo WC za invalide. Zraven cerkve je iz nekdanjega samostana (nato sirotišnice in bolnice) nastal Institut za fizikalnu medicinu, rehabilitacijo i ortopedsku hirurgiju »Dr. Miroslav Zotović«. Po nastanitvi v hotelu Vidović (sobe so dokaj dobro urejene za paraplegike) smo krenili po mestu: mestna tržnica, mošeja Ferhadija,



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV KOROŠKE

Ronkova 6, p. p. 70
2380 Slovenj Gradec

Spletna stran:
www.dpkoroske.si

E-pošta:
dpkoroske@gmail.com

Kastel – verjetno najprepoznavnejša turistična znamenitost, Safikadina grobnica – tragična ljubezenska zgodba, Kninska in Gospodska ulica ter hram Kristusa Odrešenika. Občudovali smo lahko celo mladino med maturantskim plesom. Kastel predstavlja eno najpomembnejših zgodovinskih in kulturnih znamenitosti tega mesta. Izvira iz rimskega obdobja, skozi svojo dolgo zgodovino pa je služil kot vojaška utrdba, upravni center in zatočišče za prebivalstvo. Na večerjo smo šli v novejšo restavracijo Tradicija, kjer smo poleg hrane uživali v živi glasbi. Minus – cestni robnik nima izreza niti klančin in ni WC-ja za invalide. Seveda smo poskusili banjaluške čevapčiče. Te prepoznamo po obliki, saj se skupaj držijo štirje čevapčiči. Govedini velikokrat dodajo ovčetine (do 30 %). Mesno maso začinijo s soljo, poprom in česnom. Zaradi tega imajo izrazitejši in nekoliko pikantnejši okus.



Cerkev Marija Zvezda (Foto: arhiv društva)



Pater Zvonko Topić (Foto: arhiv društva)



Del Kristusovega križa (Foto: arhiv društva)



Zakladnica trapistov (Foto: arhiv društva)



Pred spomenikom kralja Štefana Tvrtka I. Kotromanića (Foto: arhiv društva)



Kastel (Foto: arhiv društva)



Pravoslavna katedrala Kristusa rešitelja (Foto: arhiv društva)



Džamija Ferhadija (Foto: arhiv društva)

Po dobrem zajtrku je sledil hiter nakup in odhod do samostana Privina glava na zahodnem delu pogorja Fruška gora. Samostan iz 12. stoletja je poznan po iluminiranem psalterju (zlate črke, zdaj znan kot »münchenski

psalter«), delcih relikvij »Poslednjih Optinskih Staraca« – sv. Flavija in sv. Sava. Bil je večkrat orošan in rušen. Tu nas je sprejela redovnica **Natalija** in nas popeljala v cerkev Hram svetih arhangelov Mihaila in Gavril. Za

vstop v samostan so potrebna primerna oblačila (za ženske pokrivalo, dolgo krilo, dolgi rokavi, za moške pa dolge hlače in srajca). Po mnenju strokovnjakov je poslikava ikonostasa izjemna in vrhunska.



Samostan Privina glava (Foto: arhiv društva)



Pred samostanom Privina glava (Foto: arhiv društva)

Nato smo odbrzeli v Beograd. Opazovali smo glavno mesto Srbije: bulevarje, Beograd na vodi in znameniti most na Adi, zeleno Dedinje, park Topčider, Titov modri vlak. Po nastanitvi v hotelu Balašević smo odšli na večerjo v bližnjo restavracijo Dak. Naslednji dan smo se peljali mimo Belega dvora, Kraljevskega dvora, stadiona Crvene zvezde do Hrama sv. Save, ki je ena največjih pravoslavnih cerkva na svetu in jo uvrščajo med največje cerkvene stavbe na svetu. Posvečena je sv. Savi, srbskemu menihu, nadškofu in pravoslavnemu svetniku. Velja kot zavetnik in ustanovitelj srbskega ljudstva. Lokacija na Vračarju je bila simbolično izbrana zaradi osmanskega sežiga Savovih relikvij na grmadi leta 1594/95 po srbski vstaji. Tam je bila več kot 2 km dolga kolona ljudi. Bil je zadnji dan za obisk in ogled svetinje vzhodne pravoslavne cerkve Pojas Presvete Bogorodice. V teh dneh so našli skoraj pol milijona obiskovalcev. Invalidi smo lahko šli mimo vrste in si ogledali izjemno, veličastno in veliko cerkev, prisostvovali smo sveti maši, povabljeni smo bili do svetinje, a nismo želeli preveč motiti. Te dni je bila to le ena od sedmih hilandirskih relikvij (ikona Presvete Bogorodice Odigitrije, Karejski tipik) ob 850-letnici rojstva sv. Save, ki

so tudi z državnimi častmi prispele s Svete gore v Grčiji. To so tudi svetinje srbskega naroda, zato bodo nekatere razstavljene v galeriji Srbske akademije znanosti in umetnosti. In smo krenili na Dedinje do Muzeja Jugoslavije. Vse je na hribu. Do recepcije z mini kavarno in trgovino s spominki vodi cesta, do »Muzeja 25. maj« in obsežnim parkom pod njim, a gor do Hiše cvetja in »Starega muzeja« – groza. Najprej so tam velike strme stopnice – dobro, da smo imeli zraven prenosno klančino, da smo lahko prišli do »lepega« stopnišča, ki vodi do Hiše cvetja. Brez pomoči močnih šoferjev ne bi zmogli. Kamnite plošče v sredini, ki tvorijo klančino, so prestirme in če bi bil dež, zelo spolzke. Hiša cvetja je objekt, ki ima v sredini grob Josipa Broza – TITA in poleg še Jovankin grob, na straneh pa nekaj predmetov iz delovnega življenja doživljenjskega predsednika SFRJ in povezanih s praznovanjem dneva mladosti (25. maj). Na stenah so različni opisi predvsem o tem, kako je bilo v državi ob njegovi smrti, poti krste do Beograda, veličastnega pogreba, ki je združil ves svet in vse voditelje držav. Po potki, obdani z vrtnicami, smo prišli do izhoda iz Starega muzeja, kjer smo si po premaganih dveh stopnicah ogledali del zanimive zbirke. Podolgovata stavba sledi strmini hriba in je zato v več nivojih.

Nato smo se spustili po hribu kar po travi – seveda so obiskovalci zato takoj ugotovili, da smo iz Slovenije. Tam smo si v dveh velikih razstavnih prostorih ogledali dve zelo različni razstavi – italijanske stripe in življenje v koncentracijskih taboriščih (zelo pomenljiva, dinamična). Plus – v recepciji je WC za invalide (ključ je pri pultu), imajo tudi invalidski voziček za izposojajo. Po teh dveh izjemnih mestih in dogajanju smo se želeli malo sprostiti. Ni boljšega kot prijeten sprehod po Adi Ciganliji – centru športnih aktivnosti, rekreacije in lokalov. Tam smo v restavraciji Bakara zaužili prvovrstno kosilo. Top. Minus – ni WC-ja za invalide. Tako okrepani smo se vrnili do obeh kombijev in krenili na Avalo, kjer smo po dokaj strmih poteh prišli do dvigala in se zapeljali na razgledni del stolpa. Pogled proti Beogradu je bil slabši zaradi sončnih žarkov in soparnega ozračja. Mimogrede smo zavili še na teraso, kjer je bil manjši sejem rakij. Minus – cestni robnik nima izreza, ne klančine. Plus – WC za invalide je. Želeli smo še na Kalamegdan, kjer je bil »Burgerfest« in nato še po Trgu republike, ulici kneza Mihaila in Skadarliji, a smo morali načrt opustiti zaradi protestov. Glavno mesto Srbije smo obiskali v zanj pomembnih dnevih, pomembnih za njihovo zgodovino, zavest ter politiko.



Pred hotelom Balašević Beograd (Foto: arhiv društva)



Hram sv. Save (Foto: arhiv društva)



Relikvija – Pojas Presvete Bogorodice (Foto: arhiv društva)



Ikona Device Marije (Foto: arhiv društva)



Josip Broz – TITO (Foto: arhiv društva)



Ob Titovem grobu (Foto: arhiv društva)



Hiša cvetja (Foto: arhiv društva)



Titova delovna miza (Foto: arhiv društva)



Stolp na Avali (Foto: arhiv društva)



Stari muzej (Foto: arhiv društva)



Spust na Dedinjo (Foto: arhiv društva)



Ada Ciganlija (Foto: arhiv društva)



Razgled s stolpa (Foto: arhiv društva)

Zadnji dan izleta smo se ob vrnitvi nameravali ustaviti v Varaždinu in se sprehoditi po centru mesta – nekoč glavnega mesta Hrvaške, kjer nosi veliko ulic imena po slovenskih pisateljih in pesnikih, a je zelo dolgo čakanje na zunanji meji EU ta načrt spremenilo v vrnitev domov. Za pozno kosilo smo se ustavili v Poljčanah v gostilni po imenu »Plac

pod Bočem«. Priporočamo, hrana je izredno okusna. V ponudbi imajo pizze, hamburgerje, lignje, pad thai, piščančje zrezke ali kaj »vegi«. Solate so sveže. Res široka paleta izbora. In to vse dni v tednu! Hitra in dobra postrežba. Vse je njam. Parkirišče za invalide, primerna klančina, WC za invalide – kot mora biti, in tudi mize so podvozne.

Videli in doživeli smo veliko in raznoliko. Izlet, kot to mora biti – s kopico zanimivosti, lepim vremenom, dobrimi hoteli, še boljšimi restavracijami in varno ter brez poškodb. A tudi utrujenost mišic ter bolečine v hrbtu in vratu. Seveda so že želje in načrti za naslednji izlet. Ta bo ... kot sedanji, enkraten.

Fabio Feregotto

UDELEŽBA NA OBNOVITVENI REHABILITACIJI ZA PARAPLEGIKE IN TETRAPLEGIKE V DOMU PARAPLEGIKOV PACUG

Sem najnovejši član Društva paraplegikov Koroške, pravzaprav čisto svež. V društvo sem vstopil s pomočjo socialne delavke na URI Soča, ki mi je po predavanju o smislu in namenih Zveze paraplegikov Slovenije, ki združuje vsa

lokalna društva, pomagala pri pristopnih postopkih. Zame ni bilo enostavno postati član organizacije, katere naziv izpričuje nekaj nespremenljivega, pravzaprav dokončnega. Kar nekaj dni sem na URI Soča porabil za razmislek, kakšne so

moje možnosti za naprej, kaj želim in kaj mi v smislu pomoči pri mobilnosti društvo lahko nudi. V mislih sem imel potovanja in raziskovanja neznanega, kar mi je prej, v prejšnjem življenju, dodobra zasedalo misli in želje. A diagnoza je bila tetrapareza.

Neusmiljena, kot se sliši, in dokončna, ko jo sprejmeš. Omejena mobilnost. Zmanjšanje možnosti potovanja. Večina njihovih želja. Kaj mi preostane?

Da ni vse tako temno, kot se zdi na začetku take nove poti, sem spoznal, ko sem dobil odobreno članstvo v koroškem društvu, ko me je obiskal socialni referent in ob prvem pogovoru s člani na njihovem sedežu, kjer organizirajo masaže za člane društva. Bil je sproščujoč pogovor in čvek o tem in onem, pravzaprav pa sem dobil veliko informacij o možnostih, ki jih društvo nudi. Izpostavil bi predsednika društva, g. **Damjana Hovnika**, za katerega sem kmalu dobil občutek, da vodi dobro organizirano društvo, ki nudi paleto možnosti vključitve in pomoči.

Ko je pogovor nanese na obnovitveno rehabilitacijo, kar nisem mogel verjeti, da se lahko udeležim sedemnajst dni terapij, polnega penziona s prenočiščem v Domu paraplegikov Pacug. Celoten paket. Zame je bilo to pravzaprav odkritje par excellence. Meni več kot potrebne terapije in to na obali. Pacug in tudi tamkajšnji dom sem sicer poznal že od prej, ker imamo mi (CUDV – Center za vzgojo in izobraževanje oseb s posebnimi potrebami, kjer sem zaposlen) svojo počitniško hiško. Tako mi teren ni bil neznan. Predsednik Damjan mi je predstavil še možne izlete in še istega dne sem se, po pogovoru doma, odločil.

Na pot smo se odpravili z društvenim kombijem, v katerega so nas vkrkali



Pred dvorcem Miramare (Foto: arhiv društva)

kar z vozički. Pot je bila pravzaprav zelo prijetna, sploh če jo primerjam z vožnjo na trdem plastičnem prenosnem sedežu – pregovorno trdo vzmetenega nemškega vozila – reševalnega vozila, v katerem čutiš vsako neravnino, luknjo ali kamen na cesti.

Po enem postanku, kjer smo se malo okrepčali, smo dosegli cilj. Še prijava na recepciji, čakanje na sobo in namestitev pa smo zmagali za prvi dan. Aja, popoldne je sledil še pregled pri zdravniku, ki je na podlagi pregleda predpisal terapije. Organizacija, kot se šika.

Ustavil bi se pri hrani, ki je presegla moja pričakovanja. Bila je preprosta, skoraj domača, a vendarle raznovrstna in glej ga šmenta, okusna. Glede tega se je strinjala tudi moja žena, ki je bila moja sopotnica.

Soba je bila prostorna, klimatizirana, kopalnica kot mora biti. Zadnji izhod je vodil na tlakovano pot, ki je povezovala vse sobe južnega krila prvega nadstropja vile Pacug. Tam smo zjutraj posedali na kavici,

popoldne v senci ob pijači in zvečer na klepetu.

Imeli smo tudi bazen z morsko vodo, v katerega so te dali z dvigalom, če nisi mogel sam. Glede na to, da Pacug ni ravno ob morju, je bila to prepotrebna osvežitev v sicer pasje vročih dneh. Tukaj moram reči, da sem bil za namakanje v bazenu prikrajšan, ker sem imel rano na gležnju leve noge in so mi vodo odsvetovali. A nič za to.

Bolj kot je mineval čas, bolj sem spoznaval zelo prijetno koroško družino, ki je dneve spremenila v prijetne. Počutil sem se sprejetega, marsikatera zadrega je hitro izginila. Da ne govorimo o novih, zame praktičnih in potrebnih stvareh, ki sem jih izvedel.

Zjutraj pa terapije. Najprej fizioterapija, ki me je, to moram reči, dodobra razmigala in sem jo na trenutke občutil še bolj intenzivno kot na URI Soča, nato celovita masaža hrbta, ki je včasih povzročila tudi kasnejše rahle bolečine, a si nekje v sebi vedel, da tako mora biti in je prav tako.

In potem pridemo do izletov. Zame so bili še posebej pomembni, ker so bili odlično organizirani in zame edina pot, da sem se malo premaknil iz Pacuga in obiskal še druge kraje v okolici. Treba je vedeti, da sem sam sedel še na prvem, okornem vozičku, ki ti ga predpišejo na »Soči« in ki ga je nekdo poimenoval Patria. Patrije pa vemo, ali pa si lahko vsaj predstavljamo, kako so videti. Niti nisem imel električnega priklopa, ki ti



Na Marezigah (Foto: arhiv društva)

voziček spremeni v prevozno sredstvo, kar močno vpliva na mobilnost.

Torej izleti. Bili so štirje: v Piran, v Izolo in Portorož, v Trst z obiskom gradu Miramare in v Marezige na pokušino vina. Imeli smo dva kombija; eden je bil društven, drugega pa smo si izposodili od doma paraplegikov, tako da smo lahko šli vsi na izlet.

Piran mi je ostal v spominu po prijetno preživetem popoldnevu, skupinskem slikanju na Tartinijevem trgu in hudem nevihtnem vetru, ki nas je pregnal s trga, da smo se malce preuranjeno spakirali v vozila in pohiteli v zavetje v dom. Izleta v Izolo se na žalost nisem mogel udeležiti, ker sem imel druge osebne opravke.

Zato pa je bil izlet v Trst toliko bolj prijeten. Sam sem ga prej velikokrat obiskal, večinoma zaradi jazz koncertov, ki jih je bilo tam v izobilju. Ne glede na vse, je bil izlet prijeten in zanimiv. Obiskali smo tudi grad Miramare. Ime gradu izhaja iz španske zveze »*mirar el mar*«, kar v prevodu pomeni pogled na morje. Zgrajen je bil med letoma 1856 in 1860 kot rezidenca za avstrijskega nadvojvodo Ferdinanda Maksimilijana Habsburškega in njegovo ženo Šarloto Belgijsko. Danes je tam muzej, kjer si lahko ogledamo notranjost in se sprehodimo po lepo urejenih vrtovih. Dan smo zaključili s sprehodom po rivieri, fotografiranjem in pijačo na glavnem trgu.

Zadnji izlet v Marezigah je bil namenjen pokušini pršuta in dobrega vina, kar je dan zaokrožilo s toplino in dobrim počutjem.

Dnevi so mi hitro minevali (kot po navadi vse, čemur pripisujemo dobre občutke). Čeprav jih je bilo sedemnajst, kar ni malo. Ne spomnim se, kdaj sem preživel na dopustu toliko časa na enem mestu. Mislim, da še nikoli. Kakorkoli, vse je enkrat prvič. Kaj reči na koncu? Pozitivni, lepi občutki, ki jih bom poskušal ponoviti naslednje leto, predvsem pa se zahvaljujem vsem okoli sebe, ki so te občutke izdatno podprli. Drugo leto!



Preizkus parakajakaštva (Foto: arhiv društva)

Stojan Rozman

PRAZNIK ŠPORTA – DRŽAVNO PRVENSTVO PARAPLEGIKOV IN TETRAPLEGIKOV V SLOVENJ GRADCU

V Slovenj Gradcu, na stadionu Športnega centra Vinka Cajnka, je bil v soboto, 5. septembra, športni praznik. Društvo paraplegikov Koroške, ki je bilo ob Zvezi paraplegikov Slovenije soorganizator dogodka, je tretjič gostilo (prej že leta 2008 in 2017) državno prvenstvo paraplegikov in tetraplegikov oz. Hrovatinov memorial.

»Takšno tekmovanje za Koroško pomeni večjo prepoznavnost parašporta in rušenje predsodkov. Regiji dokazujemo, da invalidski voziček ni ovira za vrhunske športne dosežke in da se lahko v živo spremlja vrhunska

pripravljenost atletov. Takšen dogodek je tudi preizkus in priložnost za izboljšanje dostopnosti,« je poudaril **Damjan Hovnik**, predsednik Društva paraplegikov Koroške.

Ni naključje, da je tekmovanje gostila Mestna občina Slovenj Gradec, ki se stalno trudi vzpostavljati primerno okolje za športnike, tudi glede dostopnosti za vse. Slovenj Gradec izpolnjuje vse zahteve, saj ima ustrezno prilagojeno lokalno infrastrukturo, od nastanitve in dvoran do javnih površin, kar dolgoročno izboljšuje pogoje za invalide v mestu, občini in regiji. Da je to ena od zavez

občine Slovenj Gradec, je potrdil mestni župan **Tilen Klugler**.

Letos so na tekmovanju sodelovali atleti iz Hrvaške, Srbije (tudi **Draženko Mitrović**, dobitnik dveh srebrnih paralimpijskih medalj v metu diska), Bosne in Hercegovine, Črne gore, Makedonije in Češke. Organizacijsko delo je vodil **Gregor Gračner**, športni del je bil v rokah **Janeza Hudeja**, sodniško ekipo je vodila **Majda Areh**. Od športnih dosežkov naj izpostavimo državni rekord v suvanju krogle **Nejca Stakneta**, ki je tako tudi presegel B normo v suvanju krogle za nastop na

paralimpijskih igrah v Los Angelesu. Predsednik Zveze paraplegikov Slovenije **Dane Kastelic** in domačin, profesionalni reli motociklist in zmagovalac relija Dakar 2026 v razredu **Rally 2, Toni Mulec**, sta nagovorila prisotne ter podelila medalje in pokale. Predsednik ZPS je poudaril pomen 5. septembra –

svetovnega dneva poškodbe hrbtenjače, športnik Toni Mulec pa zanos vsakega, ki se ukvarja s športom in tisti trenutek, ko si zaradi dosežka ponosen nase.

Upamo, da smo športnike dostojno pogostili, da so bili dobro nameščeni in so s sabo ponesli dobre vtise.

Veseli nas, da so se občani odzvali našemu vabilu, saj si je tekmovanje ogledalo lepo število gledalcev. Veseli in hvaležni smo medijske podpore, z nami sta bili novinarski ekipi KOR TV – Koroška regionalna televizija in Koroški radio.



Predsednik domačega društva in župan MO Slovenj Gradec (Foto: Drago Perko)



Intervju s predsednikom ZPS (Foto: Drago Perko)



Slavnostna podelitev (Foto: Drago Perko)

Septembrsko dogajanje je bilo prežeto z izvedbo Hrovatinovega memoriala, s svetovnim dnevom poškodbe hrbtenjače (5. september) in dogodki 19. Festivala drugačnosti. Sledili so še dogodki:

- Tradicionalne prireditve FD Bazar (18. 9.),
- Kolo povezuje (20. 9.),
- Inkluzijski pohod (22. 9.),

- 3x Literarni večer z: Mirjam Šernek (2. 9.), Tatjano Strmčnik (16. 9.) in Dušanom Brešarjem (8. 10.) ter
- Odprtitev fotografske razstave (15. 10.).

V šolah potekajo delavnice, predavanje oz. učne ure: Igor Plohl (knjige Lev Rogi), Damjan Šebjan (igra

Abeceda), CUDV (kamišibaj predstava), društvo YHD (Bontonček) in Zavod Vozim. O vsem bomo poročali v zadnji letošnji številki Paraplegika.

Ne bomo pa pozabili na svetovanja članom in članicam ter pozivanje ustanov in občin glede dostopnosti (v sklopu projekta Tudi jaz bi šel noter).

Razni dopisniki | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

LJUBLJANSKI ZMAJI

Poletni meseci so bili v našem društvu polni aktivnosti, druženj in novih doživetij. Od zbora članov, socialnih in kulturnih programov ter preventivnih dejavnosti do izletov, športa in srečanj – tudi tokrat smo dokazali, da nas povezujejo aktivnost, sodelovanje in skrb drug za drugega.

Društvo paraplegikov
ljubljanske pokrajine



Dunajska 188
1000 Ljubljana

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

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

Mirjam Kanalec

ZA NAMI DELO, PRED NAMI NOVI IZZIVI

V Gostišču Portal v Ljubljani je 4. junija potekal redni letni zbor članov Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki ga je vodila predsednica društva **Mirjam Kanalec**. Uvodoma so se z minuto molka poklonili članom, ki so jih v preteklem obdobju zapustili, posebej **Pavli Sitar** in **Jožetu Globokarju**, ustanovnima članoma Zveze paraplegikov Slovenije, ki sta pomembno zaznamovala tudi delovanje našega društva. V nadaljevanju so člani obravnavali poročila o delu, izvedenih programih in finančnem poslovanju. Finančni del letnega poročila je predstavila **Bojana Cerar Žilič** iz računovodskega servisa. Ker so prihodki društva v letu 2025 presegli milijon evrov, je bila opravljena tudi zakonsko predpisana revizija računovodskih izkazov, ki jo je izvedla revizijska družba Ripro d. o. o.

Revizijsko poročilo je bilo pozitivno. Društvo je leto zaključilo z negativnim rezultatom, predvsem zaradi naraščajočih stroškov izvajanja programov in delovanja, ki jim prihodki niso sledili. Kljub temu društvo posluje stabilno in načrtuje nadaljevanje vseh svojih programov ter aktivnosti. Člani so sprejeli poročila, seznanili so se z načrti za prihodnje obdobje in potrdili višino članarine za leto 2026. O delu Zveze

paraplegikov Slovenije je spregovoril predsednik skupščine ZPS **Peter Robnik**, strokovna delavka **Brigita Erjavec Škrbina** pa je predstavila programe, projekte in druge aktivnosti zveze na državni ravni.

Za prijeten zaključek uradnega dela je poskrbel društveni pevski zbor Maček v žaklju, ki je med drugim premierno zapel istoimensko pesem, po kateri je zbor dobil svoje ime.



Zbor članov (Foto: arhiv društva)

Mirjam Kanalec

NISI SAM – OD INFORMACIJ DO MEDSEBOJNE PODPORE

Projekt Nisi sam, ki ga sofinancira Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa (AVP), vključuje številne aktivnosti, namenjene informiranju, podpori, povezovanju in opolnomočenju naših članov. V juniju in začetku julija smo izvedli predavanje o dolgotrajni oskrbi, dve srečanju pogovorne

skupine, sestanek socialnih poverjenikov ter info točko na URI Soča.

V četrtek, 11. junija, je na sedežu društva potekalo predavanje o dolgotrajni oskrbi. Predstavnici Ministrstva za solidarno prihodnost **Dajana Proševa** in **Meri Rožac** sta predstavili novosti, pravice iz

dolgotrajne oskrbe, pogoje za njihovo uveljavljanje ter postopke za dostop do posameznih storitev. Ob koncu sta odgovorili na številna vprašanja udeležencev.

V juniju sta potekali dve srečanju pogovorne skupine za ženske pod vodstvom psihologinje **Vesne Radonjić Miholič**. Na prvem, 2.

junija, so se udeleženske pogovarjale o samopodobi, samozavesti in prvem vtisu, zadnje srečanje pred poletnim premorom, 15. junija, pa je bilo namenjeno razmisleku o dosežkih preteklega polletja ter ciljih in željah za naprej. Po poletnih počitnicah smo se ponovno srečale 7. septembra. Prvo jesensko srečanje smo namenile spominu – kako spomini nastajajo, zakaj nekateri ostanejo živi, drugi pa sčasoma zbledijo, ter kaj vpliva na naše pomnjenje.

Redni sestanek socialnih poverjenikov društva je potekal 22. junija. Predsednica Mirjam Kanalec in strokovna sodelavka **Brigita Papler Mali** sta s poverjeniki pregledali izvedene aktivnosti in uresničevanje dogovorov ter se pogovorili o nalogah za prihodnje mesece.

Poverjenike smo pozvali, naj člane spodbudijo k izpolnjevanju anket in podpisu soglasij Zveze paraplegikov Slovenije.

Pomemben del projekta je podpora posameznikom že med rehabilitacijo. Zato smo 2. julija na URI Soča pripravili info točko za paciente s poškodbo

hrbtenjače, kjer smo predstavili društvo, programe in možnosti vključevanja. Na srečanju je bila priložnost za izmenjavo izkušenj in praktičnih nasvetov s člani društva, ki so podobno življenjsko pot že prehodili.



Predavanje o dolgotrajni oskrbi (Foto: arhiv društva)

Mirjam Kanalec

KOMBI BO SVOJO POT NADALJEVAL V DOMU PARAPLEGIKOV PACUG

VDruštvo paraplegikov ljubljanske pokrajine smo naš prilagojen kombi predali Domu paraplegikov Pacug, kjer bo še naprej služil prevozom oseb z invalidnostjo.

Za prodajo vozila smo se odločili zaradi vse višjih stroškov vzdrževanja in spremenjenih potreb pri prevozi naših članov. V zadnjih letih se je namreč pokazalo, da večina uporabnikov potrebuje prevoz z enim

invalidskim vozičkom, zato smo se odločili za manjše in sodobnejše prilagojeno vozilo volkswagen caddy, ki bolje ustreza našim potrebam.

Veseli nas, da stari kombi s tem še ne zaključuje svoje poti. Potreba po prilagojenem vozilu se je v Pacugu pokazala že večkrat, saj so rehabilitiranci in drugi gostje doma pogosto izrazili željo po več možnostih za odhod izven doma – v Portorož in okoliške kraje, na koncerte

in druge prireditve ali na izlete, denimo v bližnji Trst. Kombi jim bo tako omogočal več mobilnosti, druženja in vključevanja v dogajanje zunaj doma.

Vozilo bo v Domu paraplegikov Pacug tako dobilo novo vlogo in bo še naprej služilo namenu, za katerega je bilo prilagojeno.

Domu paraplegikov želimo veliko varno prevoženih kilometrov in čim več lepih poti z njegovimi uporabniki.



Naš kombi bo nadaljeval svojo pot v Domu paraplegikov Pacug. (Foto: arhiv društva)

Mirjam Kanalec

SPOMLADANSKO SREČANJE V MEDVODAH IN NOV CADDY

Letošnje srečanje članov društva smo 20. junija začeli z obiskom Knjižnice Medvode, nato pa druženje nadaljevali v Taborniški hiški Dveh rek.

Pred knjižnico sta nas sprejela župan Občine Medvode **Nejc Smole** in direktorica knjižnice **Sabina Spanjol**. Predstavila sta nam občino, razvoj Medvod ter vlogo knjižnice kot pomembnega kulturnega in družabnega središča lokalne skupnosti. Po prijetnem pogovoru smo si ogledali še okolico knjižnice s skulpturami in drugimi umetniškimi elementi. Za gostoljuben sprejem in predstavitev se obema iskreno zahvaljujemo.

Nato smo se preselili v Taborniško hiško Dveh rek, kjer smo kljub vročemu poletnemu dnevu uživali v senci, dobri družbi in pestrem programu. Za dobrote z žara sta poskrbela **Tomaž Demšar** in **Matjaž Arah**, za glasbeno spremljavo **Slavko Krajnc**, pod vodstvom **Mojce Burger** pa so za pogostitev in dobro počutje udeležencev skrbale še **Zorica**, **Nika** in Brigita.

Poseben trenutek srečanja je bila slovesna predaja prilagojenega vozila volkswagen caddy, ki ga je društvo

kupilo od pokojnega člana Jožeta Globokarja. Vozilo bo namenjeno prevozom članov in bo pomembno prispevalo k izvajanju društvenih programov. Trak sta prerezala Jožetova žena **Fani Globokar** in **Stanko Markovič** ter avtomobilu simbolično odprla pot v njegovo novo poslanstvo.

Srečanja so se udeležili tudi predstavniki Soča opreme, ki so predstavili svoje produkte, program pa je z nastopom popestrila recitatorska skupina ONA & ONE pod

mentorskim vodstvom **Darinke Slanovec**. Med nami je bil tudi predsednik Društva paraplegikov Gorenjske **Matej Vukovič**. Gorenjskemu društvu se zahvaljujemo za pomoč pri prevozu s kombijem.

Popoldne je minilo ob pogovorih, glasbi in družabnih igrah. Za nekaj tekmovalnega duha je poskrbel tradicionalni štrbunk, v katerem je največ spretnosti pokazala Fani Globokar in osvojila prvo mesto.



Pred knjižnico Medvode sta nas pozdravila medvoški župan Nejc Smole in vodja knjižnice Sabina Spanjol. (Foto: arhiv društva)

Mirjam Kanalec

V KOSOVELOVEM LETU S POEZIJO MED STANOVALCE DOMOV STAREJŠIH

Na društvu že vrsto let pripravljamo literarne utrinke, projekt pa že več let podpira in sofinancira Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti (JSKD). Z njimi želimo članom društva in širšemu občinstvu približati slovensko literarno ustvarjalnost, zato v program praviloma vključimo pesnika ali pisatelja, ki mu je posamezno leto posebej posvečeno.

Tudi letos je JSKD podprl naš projekt, literarne utrinke pa smo posvetili Srečku Kosovelu, saj je leto 2026 ob 100. obletnici njegove smrti razglašeno za Kosovelovo leto. Z



Literarni utrinke v DSO Bežigrad (Foto: arhiv društva)

izbranimi pesmimi in pripovedjo o njegovem življenju smo pripravili program, s katerim je naša bralno-recitatorska skupina gostovala tudi v domovih starejših občanov.

Julija in avgusta smo obiskali DSO Fužine, DSO Bežigrad, DSO Kamnik in MGC Bistrica. Program je pripravila Darinka Slanovec, pri posameznih nastopih pa so sodelovali Mirjam Kanalec, **Marjana Lavrin**, **Marjan Benkovič**, **Jože Urbanija** in **Alenka**

Tratnjek. Z doživetimi recitacijami ter pripovedjo o Kosovelovem kratkem, a izjemno ustvarjalnem življenju smo poslušalce popeljali na Kras ter jim približali pesnikova razmišljanja o človeku, naravi, domovini in življenju. Čeprav je umrl star komaj 22 let, je zapustil izjemno bogat pesniški opus, ki s svojo iskrenostjo, občutljivostjo in sporočilnostjo nagovarja tudi današnje generacije.

V vseh štirih domovih so stanovalci programu z zanimanjem prisluhnili in nastopajoče nagradili s toplim aplavzom. Srečanja so znova pokazala, da slovenska poezija ne pozna generacijskih meja – prebuja spomine, spodbuja razmišljanje ter ustvarja dragocene trenutke druženja in povezovanja.



Tijana Roganović Božinović IZLET NA PRIMORSKO

Konec avgusta je v našem društvu že tradicionalno rezerviran za nepozabno celodnevno druženje. Letošnji izlet, ki smo se ga udeležili 26. avgusta, je bil nekaj posebnega, saj nam je v enem samem dnevu uspelo združiti obisk kraškega podzemlja, ogled zgodovinskega gradu in sproščujočo plovbo po našem morju. Zgodaj zjutraj smo se s štirimi kombiji odpravili proti Primorski. Naša prva postojanka je bila svetovno znana Postojnska jama. Izjemno nas je razveselila dostopnost jame in velika prilagodljivost osebja. Vodniki in zaposleni so nam pomagali pri vstopanju na vlak in premikanju, zato so lahko tudi najtežje gibalno ovirani člani brez ovir občudovali čudovite podzemne dvorane. Vožnja z jamskim vlakom je bila za vse čudovito doživetje. Pot smo nadaljevali proti Trstu, kjer smo obiskali slikovit grad



Ogledali smo si čudovit podzemni svet v Postojnski jami. (Foto: arhiv društva)

Miramare, ki nas je očaral z izjemno lego tik ob morju. Ogled gradu in okolice smo si prilagodili po svojih močeh – nekateri so raziskovali dostopne prostore s pomočjo dvigala, drugi pa so uživali v sončnem vremenu in razgledu na zaliv. Izlet smo zaključili na slovenski obali, kjer so se nam v Izoli pridružili še ostali

člani in prijatelji. Vkrkali smo se na ladjo, ki se je izkazala za odlično prilagojeno uporabnikom invalidskih vozičkov. Ekipa na krovu je vzorno poskrbela za naše dobro počutje, nas varno popeljala po morski gladini ter nas pogostila z okusno morskino in mesno pojedino.

Mirjam Kanalec RAZLIČNOST JE ZAKON

Preventivno-izobraževalni projekt, ki je v prvi vrsti oblikovan za otroke in mladino v šolah, že vrsto let uspešno poteka s finančno pomočjo Javne agencije RS za varnost prometa. Pobudo zvesto podpirajo FIHO, Mestna občina Ljubljana in nekatere druge lokalne skupnosti, v letošnjem letu pa se je

sofinanciranju pridružilo še Ministrstvo za javno upravo. Na predavanjih v OŠ Vencija Perka (16. junij), OŠ Sostro (18. junij) ter OŠ Frana Albrehta Kamnik (3. september) so člani društva učencem predstavili, kaj sta hrbtenjača in hrbtenica ter kako pride do poškodb, ki vodijo v paraplegijo ali tetraplegijo. Predavatelji so otroke hkrati poučili o

varnem ravnanju in jih opozorili na nevarnosti, kot so nepredvidno plezanje po drevesih, skoki na glavo v vodo ter vožnja s kolesom ali skirojem brez čelade. S tem so mlade pred začetkom poletnih počitnic aktivno ozaveščali o ključnih preventivnih ukrepih za njihovo varnost. Predvsem pa so skozi osebne zgodbe opozarjali na nevarnosti.

Uspešno smo sodelovali na 4. Ljubljanskem festivalu športa v Tivoliju, kjer smo obiskovalcem med 2. in 4. septembrom predstavili svet prilagojenega športa. Številni osnovnošolci in srednješolci so z navdušenjem preizkusili košarko na vozičkih, boccio, curling, balinčkanje in *throwling*. Skozi to neposredno izkušnjo so spoznali, da gibalna oviranost ni ovira za vrhunski šport, dogodek pa je znova dokazal, kako močno šport povezuje ljudi in ruši

predsodke. Veseli smo, da smo bili del te zgodbe.

Tudi na festivalu LUPA 2026 smo uspešno predstavili svoje delovanje in talente, ko smo v četrtek, 3. septembra, na Prešernovem trgu sodelovali na 24. Vseslovenskem festivalu nevladnih organizacij. Na Prešernovem trgu smo v okviru festivala LUPA mimoidočinom ponudili priložnost, da od blizu spoznajo življenje in izjemne talente naših članov. Obiskovalci so lahko občudovali spretnosti **Bojana**

Lukežiča v namiznem tenisu, **Željko Vertelj** pa je zbrane očaral s slikanjem z usti in dokazal, da ustvarjalnost ne pozna meja. **Amir Habibović** je mlade in starejše spodbudil, da sami preizkusijo vožnjo z invalidskim vozičkom, kar jim je dalo dragocen vpogled v naše vsakodnevne izzive in pomemben korak k ozaveščanju o dostopnosti. Za piko na i in čudovito vzdušje na Prešernovem trgu je s pesmijo poskrbel društveni pevski zbor Maček v žaklju.



»Različnost je zakon!« na OŠ Sostro (Foto: arhiv društva)



Ljubljanski festival športa, predstavitev košarke na vozičkih (Foto: arhiv društva)



Nastop pevskega zbora Maček v žaklju na Prešernovem trgu v Ljubljani (Foto: arhiv društva)

S PANONSKIH RAVNIC

Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je izvedlo številne aktivnosti na področju športa, prostovoljstva, ozaveščanja in vključevanja oseb z invalidnostjo v družbo. Člani društva so se udeležili dogodka »Špancir v vozičku« v Varaždinu, kjer so opozorili na pomen dostopnega in vključujočega okolja. Pomemben del delovanja je predstavljal šport, kjer so člani društva dosegli odlične rezultate v atletiki, kegljanju in športnem ribolovu. Osvojili so naslove državnih prvakov in se uspešno uvrščali na ligaških, državnih in mednarodnih tekmovanjih. Več o naših športnih aktivnostih, tekmovanjih in dosežkih si lahko preberete na športnih straneh glasila Paraplegik. Velik poudarek je bil namenjen prostovoljstvu. V okviru projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!« je bil pripravljen priročnik za mentorstvo prostovoljcev, ki spodbuja kakovostno vključevanje in podporo prostovoljcem. Društvo je z različnimi aktivnostmi ozaveščalo otroke, mlade in odrasle o življenju oseb s paraplegijo, pomenu dostopnosti, vključevanja v šport ter medsebojne pomoči in podpore.



Noršinska cesta 14
9000 Murska Sobota

Spletna stran:
dppp.si
E-pošta:
društvo.p.i.p@siol.net

DELAVNICA O ŽIVLJENJU PARAPLEGIKOV IN POMENU PROSTOVOLJSTVA NA OSNOVNI ŠOLI III MURSKA SOBOTA

V okviru Nacionalnega tedna prostovoljstva je Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije na Osnovni šoli III Murska Sobota 19. maja izvedlo poučne in izkustvene delavnice za učence 1., 2. in 3. razredov. Delavnice so bile namenjene ozaveščanju otrok o življenju oseb na invalidskem vozičku ter pomenu prostovoljstva in medsebojne pomoči. Delavnico sta izvajala **Karmen Žalig**, koordinatorka in mentorica prostovoljstva v društvu, ter **Andrej Gorza**, član društva, ki kljub invalidnosti živi polno in aktivno življenje. Andrej je zaposlen, ukvarja se s fitnesom ter sodeluje pri različnih športnih in družbenih dejavnostih. V uvodnem delu delavnice so učenci spoznali invalidski voziček ter razmišljali, komu služi in kako ga ljudje uporabljajo v vsakdanjem življenju. Otroci so aktivno sodelovali v pogovoru in delili svoja razmišljanja o tem, kako živijo osebe na invalidskem vozičku ter s kakšnimi izzivi se lahko srečujejo. Sledila je predstavitev paraplegije in pogovor o tem, kako lahko nesreča ali poškodba vpliva na posameznikovo življenje. Učencem je bilo na njim razumljiv način pojasnjeno, da paraplegija pomeni, da



Delavnica o življenju paraplegikov in pomenu prostovoljstva na osnovni šoli (Foto: Karmen Žalig)

človek svojih nog ne more uporabljati na enak način kot večina ljudi in zato pri premikanju uporablja invalidski voziček. Poseben pečat delavnici je dala osebna zgodba Andreja Gorze, ki je z učenci delil svojo življenjsko izkušnjo.

Andrej je paraplegik od svojega četrtega leta starosti, danes pa je star 37 let. Otrokom je predstavil svoje otroštvo, življenje na invalidskem vozičku ter pokazal, da invalidnost človeku ne preprečuje aktivnega in

kakovostnega življenja. Učenci so z velikim zanimanjem poslušali, kako Andrej hodi v službo, vozi avto, obiskuje fitnes, sodeluje pri športnih aktivnostih ter živi samostojno življenje. S pomočjo slikovnega gradiva so spoznali tudi različne prilagojene športe, s katerimi se ukvarjajo paraplegiki, med drugim atletiko, kegljanje in maraton. Del delavnice je bil namenjen pogovoru o dostopnosti in prilagoditvah, ki osebam na invalidskem vozičku omogočajo lažje življenje. Otroci so

spoznali pomen klančin, širših vrat, prilagojenih kopalnic in parkirišč za invalide. Posebej jih je zanimalo, zakaj so parkirna mesta za invalide širša in zakaj je pomembno, da jih uporabljajo le tisti, ki jih res potrebujejo. Velik poudarek je bil namenjen prostovoljstvu. Učenci so spoznali, kdo je prostovoljec in zakaj je pomoč drugim pomembna. Karmen Žalig je otrokom na preprost in njim razumljiv način predstavila, kako lahko že z majhnimi dejanji pomagamo drugim – odpremo vrata, pomagamo

nositi stvari, povabimo nekoga k igri ali pomagamo mlajšim. Otroci so skozi pogovor ugotavljali, da so lahko tudi sami »mali prostovoljci«, saj prijaznost, pomoč in vključevanje drugih veliko pomenijo vsakemu človeku.

Poudarjeno je bilo tudi, da paraplegiki ne potrebujejo pomoči zato, ker ne bi zmoogli živeti samostojno, temveč zato, ker svet pogosto še ni dovolj prilagojen za osebe na invalidskem vozičku. Največ navdušenja je med

učenci povzročil zaključni, izkustveni del delavnice, kjer so lahko sami preizkusili vožnjo z invalidskim vozičkom. Otroci so hitro ugotovili, da vožnja ni tako enostavna, kot se morda zdi na prvi pogled, ter da so za premikanje potrebne moč, spretnost in vztrajnost. Delavnica je trajala približno eno šolsko uro in je med učenci spodbudila veliko zanimanja, vprašanj ter iskrenega razmišljanja o pomoči, vključevanju in spoštovanju različnosti.

VESELI DAN PROSTOVOLJSTVA

2 1. maja smo se udeležili Veselega dneva prostovoljstva na Prešernovem trgu v Ljubljani – osrednjega dogodka Nacionalnega tedna prostovoljstva. Na dogodku se je predstavilo okoli 100 prostovoljskih organizacij iz celotne Slovenije, ki smo obiskovalcem predstavile svoje delo, aktivnosti in pomen prostovoljstva v družbi. Obiskovalci so lahko spoznavali različne programe, sodelovali v igrah ter se na stojnicah poučili o tem, kako prostovoljci po Sloveniji prispevajo k bolj povezani, solidarni in vključujoči skupnosti. Na naši stojnici smo obiskovalcem ponudili preizkus vožnje z invalidskim vozičkom ter pobarvanke, ki so pritegnile tako najmlajše kot odrasle obiskovalce. Predstavili smo delo in aktivnosti Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, s posebnim poudarkom na naših športnih dejavnostih ter pomembni vlogi prostovoljcev pri njihovi izvedbi in vsakodnevnem delovanju društva.

Ob tem smo obiskovalce povabili, da se nam pridružijo kot prostovoljci in skupaj z nami soustvarjajo zgodbe sodelovanja, podpore in vključevanja. Na stojnici nas je obiskal tudi **Bojan Marinček**, slovenski trener parakarateja ter dolgoletni promotor karateja za invalide in osebe s posebnimi potrebami v Sloveniji, ki je z nami delil svoje izkušnje in delo na

področju vključevanja v šport ter spodbujanja enakih možnosti v športu. Dogodek je bil tudi priložnost za nova poznanstva, saj smo se srečali z več organizacijami ter se dogovorili za morebitno prihodnje sodelovanje in skupne projekte. Veseli smo bili priložnosti za druženje, izmenjavo izkušenj ter širjenje vrednot prostovoljstva.



Druženje v okviru tedna prostovoljstva (Foto: Branko Barič)

USPEŠEN NASTOP NAŠIH ČLANOV NA ATLETSKEM TEKMOVANJU

Andrej Gorza je v metu diska dosegel 15,02 metra in osvojil 377,01 točke. V metu kopja je vrgel 14,51 metra, kar mu je prineslo 411,05 točke, v suvanju krogla pa je z rezultatom 5,29 metra osvojil 417,19 točke. Nastopil je tudi v vožnjah, kjer je na 100 metrov dosegel čas 26,90 sekunde in osvojil 506,32 točke, na

200 metrov čas 58,10 sekunde in 412,56 točke, na 800 metrov pa čas 4:01,90 ter 362,79 točke. **Marta Janežič** je v metu diska dosegla 6,20 metra in osvojila 336,04 točke. V metu kopja je z rezultatom 6,90 metra osvojila odličnih 476,52 točke, v suvanju krogla pa je s sunkom 3,50 metra osvojila 447,57 točke. **Ernest**

Pucko je v metu diska dosegel 9,68 metra in osvojil 287,41 točke. V metu kopja je vrgel 9,10 metra za 273,36 točke, v suvanju krogla pa dosegel 3,56 metra in 295,19 točke. **Franc Baum** je v metu diska dosegel 7,65 metra in osvojil 287,38 točke. V metu kopja je z rezultatom 7,82 metra osvojil 321,81 točke, v suvanju krogla

pa s sunkom 3,96 metra 409,94 točke. Nastopil je tudi v vožnji na 100 metrov, kjer je dosegel čas 1:05,30 in osvojil 245,18 točke. **Ludvig Škraban** je v metu diska dosegel 8,84 metra in osvojil 262,47 točke. V metu kopja je vrgel 10,59 metra za 318,11 točke, v suvanju krogla pa dosegel 4,18 metra in 346,60 točke. **Franc Borovnjak** je v metu diska dosegel 8,42 metra in osvojil 250 točk. V metu kopja je z rezultatom 9,77 metra osvojil 293,48 točke, v suvanju krogla pa s sunkom 4,05 metra 335,82 točke. **Tadej Horvat** je v metu diska dosegel 6,81 metra in osvojil 202,20 točke. V metu kopja je vrgel 6,98 metra za 209,67 točke, v suvanju krogla pa dosegel 3,10 metra in 257,05 točke. Na 100 metrov je dosegel čas 40,20 sekunde in osvojil 350,75 točke, na 200 metrov čas 1:16,30 in 328,18 točke, na 400 metrov pa čas 2:52,90 ter 266,69 točke. **Jani Grof** je v metu diska dosegel 6,16 metra in osvojil 182,90 točke. V metu kopja je vrgel 5,50 metra za 165,21 točke, v suvanju krogla pa dosegel 2,63 metra in 218,08 točke. **Marjan Petek** je v metu



Lep nastop naših članov v 2. kolu atletike (Foto: Branko Barič)

kija dosegel 6,15 metra in osvojil 169,80 točke.

Ob tekmovanju smo pripravili tudi informativno stojnico, na kateri smo predstavili pomen prostovoljskega dela v našem društvu pri izvedbi športnih aktivnosti. Obiskovalce smo povabili k sodelovanju kot prostovoljce, pri čemer so se zainteresirani lahko prijavi preko QR kode, ki vodi do spletnega vprašalnika o pripravljenosti za prostovoljsko delo. V okviru dogodka smo z Osnovno šolo I Murska Sobota potrdili dosedanje uspešno sodelovanje s podpisom

Dogovor o organiziranem prostovoljskem delu učencev Osnovne šole I Murska Sobota. S tem dogovorom se učenci vključujejo kot prostovoljci pri pripravi, organizaciji in izvedbi športnih aktivnosti, športnih tekmovanj ter spremljevalnih dogodkov, ki jih organizira Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je tudi tokrat dokazalo, da uspešno skrbi za razvoj parašporta ter spodbuja športni duh, vztrajnost in medsebojno povezanost športnikov invalidov.

MEDNARODNO ŠPORTNO SREČANJE

V sredo, 10. junija, je na sedežu našega društva potekalo mednarodno športno srečanje, ki je ponovno združilo šport, druženje in prijateljstvo med člani invalidskih organizacij iz Slovenije ter sosednjih držav. Poleg domačega društva so se srečanja udeležili člani Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske ter gostje iz Hrvaške in Madžarske. Srečanje se je začelo z nastopom pevskega zbora Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, ki je poskrbel za prijetno uvodno vzdušje. Po prisrčnih pozdravih in izrečenih dobrodošlicah **Danijela Magdiča** sta športni referent Andrej Gorza in njegov namestnik Franc Borovnjak podala kratka navodila in tekmovanje se je pričelo. Tekmovalni del srečanja je potekal v treh disciplinah – lokostrelstvu, vrtnem kegljanju in metu pikada. V vseh disciplinah so



Lep nastop naših članov v 2. kolu atletike (Foto: Branko Barič)

tekmovalci pokazali veliko mero borbenosti, natančnosti in športnega duha. Dogodek je bil namenjen spodbujanju rednega gibanja, ki je prilagojeno zmoglostim posameznikov, ter krepitvi zavedanja o pomenu telesne aktivnosti za zdravje in dobro počutje. Poseben poudarek srečanja je bil tudi na druženju in medsebojnem

povezovanju. Takšna srečanja omogočajo izmenjavo izkušenj, krepitev prijateljskih vezi ter utrjevanje sodelovanja med društvi iz različnih okolij.

Še posebej dragoceno je sodelovanje z društvi iz sosednjih držav, saj to prispeva k širšemu razumevanju, medkulturnemu povezovanju in večji vključenosti vseh udeležencev. V

okviru projekta Prostovoljstvo s kompasom je bila izvedena anketa, s katero smo želeli ugotoviti, kateri izraz za opis oviranosti posamezniki najraje uporabljajo sami. Namen ankete je bil izboljšati razumevanje ter uporabo ustreznih izrazov. V lokostrelstvu so se med ženskami najbolje odrezale **Melanija Krčmar** (ČK), Marta Janežič (MS) in **Mirela Banovič** (VŽ), med moškimi pa **Franc Jožef** (MS),

Benjamin Krč (MS) in **Sanjin Pernič** (CE). V vrtnem kegljanju je med ženskami slavila **Marija Cigler** (MS), sledili sta **Ibolya Svidran** (HU) in **Maria Lazak** (HU), med moškimi pa **Leon Jurkovič** (MS), **Franc Baum** (MS) in **Marjan Cvetko** (MS). V metu pikada so v ženski konkurenci zmagovalne stopničke zasedle **Marta Takaš** (HU), **Margit Toth** (HU) in **Mirela Banovič** (VŽ), v moški

konkurenci pa **Janko Škrinjar** (MS), **Vekoslav Dunaj** (MS) in **Jani Grof** (MS). Posebno razvrstitev so imeli tudi spremljevalci, kjer so bili najuspešnejši **Schreinek Jenő**, **Darja Rajsar** in **Slobodan Tošič**. Razglasitev rezultatov je vodil športni novinar Murskega vala **Tonček Gider**. Po tekmovanju je sledilo še prijetno druženje.

OGLED PREDSTAVE »KORENČKOV SE ŽENIJO«

Vsoboto, 13. junija, so si člani društva ogledali gledališko predstavo Kulturnega društva Simona Gregorčiča Velika Nedelja z naslovom **Korenčkovi se ženijo**. Predstava je tretji del zgodbe o družini Korenčkovih, ki se dogaja v 70. letih prejšnjega stoletja. Od prvega dela je minilo deset let, zato so otroci že odrasli. Zdaj jih čakajo prve ljubezni, želje po poroki in razmišljanje o prihodnosti. Pri tem pa jim življenje

zaradi revščine ni vedno naklonjeno. V družini Korenčkovih kljub skromnim razmeram ne manjka smeha, dobre volje in medsebojne pomoči. Poleg članov družine nastopa še veliko zanimivih oseb, ki s svojimi dogodivščinami poskrbijo za številne zabavne in smešne prizore. Predstava je polna humorja, prisrčnih trenutkov in zapletov, ki gledalce spravljajo v smeh od začetka do konca. Ob tem predstava sporoča, da sreča ni odvisna

od denarja, ampak od ljubezni, povezanosti in podpore med družinskimi člani. Prav te vrednote spremljajo družino Korenčkovih skozi celotno zgodbo. Predstava je člane društva navdušila z odlično igro, veliko smeha in toplimi trenutki. Prijeten poletni večer so preživeli v dobri družbi in se domov vrnili polni lepih vtisov.

NAŠI RIBIČI Z ODLIČNIMI REZULTATI NA DRŽAVNEM PRVENSTVU

Vsoboto, 4. julija, so se naši ribiči udeležili državnega prvenstva Slovenije v lovu rib s plovcem, ki je potekalo na tekmovalni trasi Škalskega jezera v Velenju. Organizator državnega prvenstva je bila Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, izvajalec tekmovanja pa Ribiška zveza Slovenije – Zveza ribiških družin Celje. Tekmovanje je potekalo posamično, ločeno za sedeče in stoječe tekmovalce. Med tekmovalci so Društvo paraplegikov Prekmurja in

Prlekije zastopali **Franc Borovnjak**, **Venčeslav Bezjak** in **Leon Jurkovič**. V sektorju A je **Franc Borovnjak** z ulovom 715 g osvojil 2. mesto, v sektorju B je **Venčeslav Bezjak** z ulovom 155 g osvojil 1. mesto, v sektorju C je **Leon Jurkovič** z odličnim ulovom 1.050 g prav tako osvojil 1. mesto. V skupni razvrstitvi paraplegikov je **Leon Jurkovič** postal državni prvak, **Franc Borovnjak** je osvojil 2. mesto in naslov državnega podprvaka, **Venčeslav Bezjak** pa je tekmovanje zaključil na 4. mestu.



Leon Jurkovič, državni prvak v športnem ribolovu (Foto: Branko Barič)

ŠPANCIR V VOZIČKU 2026

Vorganizaciji *Društva osoba s invaliditetom Varaždin* je 25. avgusta že četrto leto zapored potekal dogodek »Špancir v vozičku 2026«, ki je tudi letos združil osebe z invalidnostjo ter opozoril na pomen njihovega vključevanja v vse vidike družbenega življenja in ustvarjanja

mest, dostopnih in odprtih za vse. Dogodka so se udeležili tudi člani našega društva. Program se je začel v Hotelu Turist s predavanji o uporabi invalidskih vozičkov v prometu ter o pravicah in varstvu oseb z invalidnostjo, njihovih družin in starejših. Po predavanjih in izmenjavi

izkušenj so se udeleženci skupaj odpravili na sprehod in ogled Špancirfesta. Udeležence sta pri dogodku podprla tudi predsednik Mestnega sveta mesta Varaždin **Lovro Lukavečki** in direktorica Turistične skupnosti mesta Varaždin **Jelena Toth**, ki sta se pridružila

udeležencem na varaždinskih ulicah. Skupni sprehod je bil priložnost za druženje, ponovno srečanje, izmenjavo izkušenj in pogovor o izzivih, s katerimi se osebe z invalidnostjo srečujejo v javnem prostoru. Takšna srečanja so pomembna tudi za povezovanje med društvi ter za skupno iskanje načinov, kako prispevati k dostopnejšemu in vključujočemu okolju.



Naši člani so se udeležili Špencifesta. (Foto: Branko Barič)

NA STIČIŠČU ŠPORTA, PARAPLEGIJE IN PROSTOVOLJSTVA: PROJEKT »PROSTOVOLJSTVO S KOMPASOM – KO VEŠ, KAM GREŠ!«

Prostopoljci so pomemben del delovanja številnih športnih društev, nevladnih organizacij in programov, namenjenih podpori ranljivim skupinam. Njihovo delo pomembno prispeva k povezovanju ljudi, vključevanju v družbo in ustvarjanju priložnosti za aktivno sodelovanje. Prav zato je pomembno, da imajo prostovoljci ustrezno podporo, znanje in usmerjanje. S tem namenom je nastal projekt »Prostopoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«, ki ga skupaj izvajajo Športna unija Slovenije, Slovenska zveza tradicionalnega karateja in Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Projekt je sofinanciran s strani Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2025. Projekt se financira iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij.

Kakovostno prostovoljstvo potrebuje podporo

Prostopoljsko delo je pogosto nepogrešljivo, vendar organizacije pri vključevanju prostovoljcev nemalokrat nimajo dovolj časa, znanja ali ustreznih orodij za njihovo sistematično spremljanje in podporo. Projekt Prostopoljstvo s kompasom – ko veš kam greš! zato odgovarja na potrebo po bolj urejenem, varnem in strokovno podprtem prostovoljstvu.

Njegov namen je razvijati okolje, v katerem prostovoljec ob vključitvi ne ostane sam, temveč ima na voljo jasne informacije, podporo mentorja in možnost pridobivanja novih znanj. V okviru projekta partnerji razvijajo mentorski sistem za prostovoljce, izvajajo usposabljanja za mentorje, koordinatorje in prostovoljce, spodbujajo uporabo digitalnih orodij za spremljanje prostovoljskega dela ter povezujejo nevladne organizacije, športna društva, izobraževalne ustanove in lokalne skupnosti. Pomemben del projekta je tudi promocija prostovoljstva in vključevanje novih prostovoljcev, saj želijo partnerji pokazati, da je prostovoljstvo lahko pomembna priložnost za aktivno sodelovanje, pridobivanje izkušenj in povezovanje z drugimi.

Nov priročnik za mentorje prostovoljcev

Eden pomembnejših rezultatov projekta je nov priročnik »Prostopoljstvo na stičišču športa in dela z ranljivimi skupinami: priročnik za mentorstvo in prostovoljsko delo«. Priročnik je nastal s skupnim delom vseh treh partnerjev, ki so združili izkušnje s področja športa, prostovoljstva, mentorstva ter vključevanja oseb z invalidnostjo in drugih ranljivih skupin. Namenjen je predvsem mentorjem in koordinatorjem prostovoljstva, športnim društvom ter drugim

organizacijam, ki vključujejo prostovoljce, uporaben pa je tudi za vse, ki jih zanima prostovoljsko delo na področju športa in vključevanja ranljivih skupin. Poleg osnovnih informacij priročnik prinaša tudi praktične usmeritve, primere in uporabne obrazce, ki lahko organizacijam pomagajo pri načrtovanju prostovoljskega dela, vključevanju novih prostovoljcev ter njihovem spremljanju in podpori. Posebna pozornost je namenjena tudi delu z osebami z invalidnostjo in ustvarjanju okolja, v katerem se lahko različne skupine varno in enakovredno vključujejo v športne in druge aktivnosti.

Priročnik kot podlaga za nadaljnje delo

Priprava priročnika je pomemben korak pri razvoju modela mentorstva, vendar projekt s tem še ni zaključen. V prihodnjih mesecih bodo partnerji priročnik predstavljali članom svojih organizacij, športnim društvom in drugim zainteresiranim organizacijam. Na njegovi podlagi bodo pripravljena usposabljanja za mentorje prostovoljcev, s katerimi želijo mentorjem ponuditi dodatna znanja in praktične veščine za kakovostno delo s prostovoljci. Cilj projekta je dolgoročen – razviti sistem, ki bo organizacijam olajšal delo s prostovoljci, prostovoljcem pa omogočil boljšo podporo, jasnejše usmeritve in kakovostnejšo izkušnjo

prostovoljskega dela. »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!« tako povezuje šport, prostovoljstvo in vključevanje ranljivih skupin ter spodbuja razvoj okolja, v katerem lahko vsak posameznik prispeva po svojih zmožnostih.

Priročnik je v elektronski obliki dostopen tukaj:



Aktivnosti sofinancira Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025. Projekt se financira iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij. Besedilo izraža mnenje avtorja in ne predstavlja uradnega stališča Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO

PRAVI PROSTOVOLJEC NI NAKLJUČJE – USPEH SE ZAČNE Z DOBRIM IZBOROM

Uspešno prostovoljstvo se ne začne na prvi delovni akciji ali športnem dogodku, temveč veliko prej – z dobrim načrtovanjem, odprto komunikacijo in premišljenim vključevanjem ljudi. Organizacije, ki želijo razvijati kakovostne in trajnostne prostovoljske programe, zato ne iščejo zgolj čim več prostovoljcev, ampak predvsem posameznike, katerih znanja, interesi, pričakovanja in vrednote se lahko povežejo s poslanstvom organizacije. Prav premišljeno vključevanje prostovoljcev je eden od pomembnih korakov pri vzpostavljanju kakovostnega prostovoljskega programa, čemur posebno pozornost namenjamo tudi v projektu »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«. V okviru projekta smo partnerji pripravili priročnik *Prostovoljstvo na stičišču športa in dela z ranljivimi skupinami: priročnik za mentorstvo in prostovoljsko delo*, ki organizacijam ponuja praktične usmeritve za vključevanje, spremljanje in podporo prostovoljcem.

Od prvega stika do prave vloge

Prvi korak je jasna in iskrena predstavitev prostovoljskih priložnosti. Potencialni prostovoljci želijo vedeti, komu bodo pomagali, kakšne naloge jih čakajo, koliko časa bodo zanje potrebovali, kakšno podporo bodo prejeli in kaj lahko od

sodelovanja pričakujejo. Jasno opredeljena pričakovanja že na začetku zmanjšujejo možnost nesporazumov in ustvarjajo dobre temelje za dolgoročno sodelovanje. Ob tem je pomembno predstaviti tudi, kaj prostovoljstvo ponuja posamezniku. Poleg občutka, da s svojim delom prispeva k skupnosti, je lahko prostovoljstvo priložnost za pridobivanje novih znanj in praktičnih izkušenj, razvoj socialnih in organizacijskih kompetenc, spoznavanje novih ljudi ter osebno rast. Pri pridobivanju prostovoljcev ni univerzalnega pristopa. Mlade pogosto lažje dosežemo prek družbenih omrežij, šol, fakultet in športnih okolij, starejše pa prek lokalnih društev, skupnosti, priporočil in osebnih stikov. Prav osebno povabilo je lahko eden najučinkovitejših načinov vključevanja novih prostovoljcev, saj se ljudje pogosto lažje odločijo za prvi korak, kadar jih k sodelovanju povabi nekdo, ki ga poznajo in mu zaupajo.

Vsak prostovoljec prihaja z drugačno motivacijo

Vsak prostovoljec je drugačen. Nekateri želijo pomagati pri organizaciji športnih dogodkov, drugi želijo svoje strokovno znanje deliti z drugimi, tretji iščejo prve delovne izkušnje, nova poznanstva ali možnost aktivnega preživljanja prostega časa. Nekoga motivira predvsem pomoč drugim, drugega pridobivanje izkušenj, tretjega občutek pripadnosti

skupnosti. Zato je pomembno, da organizacija že ob vključevanju spozna posameznikove interese, izkušnje, sposobnosti, razpoložljivost in pričakovanja. Uvodni pogovor pri tem ni klasičen razgovor za zaposlitev, temveč predvsem priložnost za medsebojno spoznavanje. Organizacija predstavi svoje delo in potrebe, prostovoljec pa lahko pove, kaj ga zanima, kaj zna, česa bi se želel naučiti in koliko časa lahko nameni prostovoljskemu delu. Posebna pozornost je potrebna pri prostovoljskem delu z ranljivimi skupinami in osebami z invalidnostjo. Pri takšnem delu ni pomembno le, kaj bo prostovoljec počel, temveč tudi, ali je za naloge ustrezno pripravljen, ali razume posebnosti uporabnikov ter ali ima zagotovljeno ustrezno podporo. Prostovoljca zato ne smemo zgolj razporediti na določeno nalogo, temveč ga je treba na njegovo vlogo tudi ustrezno pripraviti.

Ne iščemo popolnega prostovoljca

Uspešne organizacije ne iščejo »popolnega« prostovoljca. Njihov cilj je najti pravo vlogo za posameznika in mu omogočiti, da se v njej postopoma razvija. Mladi brez predhodnih izkušenj lahko na primer začnejo z logistično podporo pri športnih dogodkih, kasneje pa prevzamejo zahtevnejše organizacijske ali koordinacijske naloge. Posamezniki s strokovnim znanjem lahko sodelujejo kot

mentorji ali izvajalci posameznih aktivnosti, starejši prostovoljci pa lahko z bogatimi življenjskimi in poklicnimi izkušnjami pomembno prispevajo k delovanju društva in prenosu znanja na mlajše generacije. Pri tem je pomembno tudi načelo postopnosti. Prostovoljec mora vedeti, kaj se od njega pričakuje, kam se lahko obrne po pomoč ter kje so meje njegove odgovornosti. Še posebej pri delu z ranljivimi skupinami mora organizacija poskrbeti, da prostovoljec ne prevzema nalog, za katere ni usposobljen ali ki presegajo njegovo vlogo.

Dober izbor je šele začetek

Ko so naloge usklajene z motivacijo, sposobnostmi in časovnimi možnostmi prostovoljca, pridobita obe strani. Prostovoljec se počuti

koristnega, sprejetega in motiviranega za nadaljnje sodelovanje, organizacija pa pridobi zanesljivega sodelavca, ki s svojim delom prispeva h kakovosti programov in močnejši skupnosti. Vendar se proces z izborom prostovoljca ne konča. Kot poudarjamo tudi v priročniku, je za kakovostno prostovoljstvo pomembna nadaljnja podpora – jasna komunikacija, uvajanje v delo, dostopnost mentorja, spremljanje, povratne informacije in možnosti za razvoj. Prav mentor ima pri tem pomembno vlogo, saj prostovoljcu pomaga razumeti njegove naloge, se vključiti v organizacijo, premagovati morebitne izzive ter postopoma razvijati samostojnost in nove kompetence. Uspešen prostovoljski program zato ni rezultat naključja, temveč premišljenega procesa – od

prvega stika, predstavitve in uvodnega pogovora do ustreznega izbora nalog, postopnega vključevanja, mentorstva in razvoja posameznika. Pravi prostovoljec tako ni nujno tisti, ki že ob prihodu zna in zmore vse. Pomembneje je, da organizacija prepozna njegove potenciale, mu poišče ustrezno vlogo ter ustvari okolje, v katerem lahko svoje znanje, izkušnje in motivacijo razvija ter z njimi prispeva k skupnosti.

Aktivnosti sofinancira Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025. Projekt se financira iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij. Besedilo izraža mnenje avtorja in ne predstavlja uradnega stališča Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO

KAKO USPEŠNO VKLJUČITI OSEBE IZ RANLJIVIH SKUPIN V ŠPORT

Šport ima izjemno moč povezovanja ljudi, krepitev zdravja in ustvarjanja občutka pripadnosti. Da bi bile njegove koristi resnično dostopne vsem, je pomembno, da športna društva in organizacije ustvarjajo okolje, v katerem se lahko vključijo tudi osebe iz ranljivih skupin. To vključuje osebe z invalidnostjo, starejše, posameznike s kroničnimi boleznimi, osebe z manj priložnostmi, priseljence, socialno ogrožene ter vse druge, ki se zaradi različnih okoliščin srečujejo z ovirami pri vključevanju v šport. Uspešno vključevanje ne pomeni oblikovanja povsem novih programov, temveč predvsem pripravljenost na prilagoditve, odprto komunikacijo in razumevanje različnih potreb posameznikov. Vsak športni program je mogoče v določeni meri prilagoditi tako, da omogoča sodelovanje širšemu krogu ljudi. Prilagoditve pogosto niso zahtevne ali finančno

obremenjujoče, pomembno pa je, da izhajajo iz dejanskih potreb udeležencev. To lahko pomeni prilagoditev intenzivnosti vadbe, uporabo drugačnih pripomočkov, več časa za izvedbo posameznih nalog, spremembo pravil igre ali pomoč prostovoljca oziroma mentorja. Prav tako je pomembno, da organizatorji razmišljajo o dostopnosti informacij, jasnih navodilih in dovolj časa za vprašanja ter razlago. Cilj prilagoditev ni znižanje kakovosti programa, temveč ustvarjanje pogojev, v katerih lahko vsak posameznik sodeluje po svojih zmožnostih. Med najpogostejšimi napakami pri vključevanju je predpostavka, da imajo vsi pripadniki določene skupine enake potrebe. V resnici se posamezniki med seboj zelo razlikujejo – tako po sposobnostih kot po izkušnjah, željah in ciljih. Zato je individualen pristop eden ključnih dejavnikov uspešne vključitve.

Najboljši način je preprost pogovor pred začetkom aktivnosti. Udeleženca lahko vprašamo, ali potrebuje kakšno prilagoditev, pri čem želi pomoč in kako lahko skupaj poskrbimo, da bo vadba prijetna in varna. Pomembno je, da ne sklepamo namesto posameznika. Vključevanje temelji na sodelovanju, spoštovanju in zaupanju, ne na domnevah. Ko govorimo o dostopnosti, pogosto najprej pomislimo na fizične ovire, vendar je dostopnost precej širši pojem.

Dostopen športni program pomeni:

- dostopne športne objekte in sanitarije,
- razumljive in pravočasne informacije o programu,
- spoštljivo in vključujočo komunikacijo,
- cenovno dostopnost aktivnosti,
- organizacijo terminov, ki omogočajo udeležbo čim širšemu krogu ljudi,

- okolje, v katerem se vsak počuti sprejetega in varnega.

Prav občutek sprejetosti je pogosto odločilen razlog, da se posameznik v športno okolje vrača tudi v prihodnje. Za vključujoč šport ni vedno potrebna velika investicija. Pogosto največjo

razliko naredijo odprt odnos, pripravljenost poslušati posameznika in iskrena želja po iskanju rešitev. Ko športna društva razmišljajo o prilagoditvah, individualnem pristopu in dostopnosti kot sestavnih delih svojega delovanja, ustvarjajo okolje, v katerem se lahko vsak razvija,

napreduje in doživlja pozitivne izkušnje športa. Takšno okolje ne koristi le osebam iz ranljivih skupin, temveč bogati celotno športno skupnost ter prispeva k bolj vključujoči, povezani in solidarni družbi.

PROSTOVOLJSTVO NA STIČIŠČU ŠPORTA IN DELA Z RANLJIVIMI SKUPINAMI: PRIROČNIK ZA MENTORSTVO IN PROSTOVOLJSKO DELO

V okviru projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!« smo partnerji uspešno pripravili priročnik Prostovoljstvo na stičišču športa in dela z ranljivimi skupinami: priročnik za mentorstvo. Priročnik je nastal v sodelovanju Športne unije Slovenije, Slovenske zveze tradicionalnega karateja in Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Partnerji smo združili svoje izkušnje s področja športa, prostovoljstva, mentorstva in vključevanja oseb z invalidnostjo ter pripravili gradivo, ki organizacijam ponuja enoten model mentorstva prostovoljcev ter številne praktične napotke za njihovo delo. Namenjen je mentorjem prostovoljcev, koordinatorjem prostovoljstva, športnim društvom in drugim organizacijam, ki vključujejo prostovoljce. Koristen pa bo tudi za vse, ki jih zanima prostovoljsko delo na področju športa in dela z ranljivimi skupinami. Poleg osnovnih informacij vsebuje praktične usmeritve, primere dobrih praks in uporabne obrazce, ki olajšajo načrtovanje, vključevanje in podporo prostovoljcem. Priprava priročnika predstavlja pomemben rezultat projekta. V prihodnjih mesecih ga bomo predstavili članom partnerskih organizacij, športnim društvom in drugim zainteresiranim ter ga ponudili v uporabo organizacijam, ki delujejo na področju prostovoljstva, športa in socialnega vključevanja. Priročnik bo služil tudi kot podlaga za nadaljnje aktivnosti projekta, predvsem za pripravo krajših usposabljanj za mentorje



Izdaja priročnika za mentorstvo in prostovoljsko delo: Prostovoljstvo na stičišču (Foto: Simon Kajtna)

prostovoljcev. Z njimi želimo mentorjem ponuditi dodatna znanja in praktične veščine za kakovostno delo s prostovoljci. Verjamemo, da bo priročnik prispeval h kakovostnejšemu mentorstvu, razvoju prostovoljstva ter še boljšemu

vključevanju ranljivih skupin v šport in družbo. Celoten priročnik za mentorstvo prostovoljcev je dostopen na povezavi: <https://www.sportna-unija.si/wp-content/uploads/PRIROCNIK-ZA-MENTORSTVO-PROSTOVOLJCEV.pdf>



IZ DOLINE SOČE

V tokratni številki Iz doline Soče se oziramo na pestro dogajanje zadnjih mesecev. Člani društva so se odpravili na štiridnevni izlet po Toskani, kjer so obiskali Piso, Sieno, slikovite toskanske griče in Firenze. V Goriških brdih je sledil spomladanski piknik, ki so ga nekateri popestrili s panoramsko vožnjo med vinogradi, članice ženske sekcije pa so poleti krenile na izlet skozi Soško dolino in čez Vršič proti Kranjski Gori, Ratečam in Predelu. Poseben razlog za veselje je prinesel tudi uspeh našega člana Aneja Dopliharja, ki je na evropskem prvenstvu v parakolesarstvu osvojil naslov evropskega prvaka v cestni dirki in srebro v kronometru, domačini pa so mu ob vrnitvi pripravili sprejem. Druženje, dobra volja in kanček tekmovalnosti pa so zaznamovali tudi Frljajo v Famlijah.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 Nova Gorica

Spletna stran:
paraplegiki.primorske.si

E-pošta:
paraplegiki.primorske@gmail.com

Sebastijan Ferfolja

TOSKANA 2026

Člani Društva paraplegikov severne Primorske smo se po nekajletnem obotavljanju le odločili obiskati Toskano. Za invazijo smo izbrali zadnji vikend v maju in tudi tokrat nas je spremljalo lepo in sončno vreme, celo tako je pripekalo, da so kreme za sončenje, ki so nas spremljale, vse po vrsti padle zaradi prenizkega faktorja.

Je pa res, da ta napad ni bil kar tako, saj smo zaradi previsokih cen hotelov, večinoma pa tudi nedostopnih za našo motorizacijo, odlašali vse do zadnjega, ko je Vlado v Sieni le našel primeren in cenovno ugoden Hotel Dei Priori. Tako je Siena postala osrednja točka našega izleta.

V četrtek navsezgodaj zjutraj smo se skupaj z vso našo kramo natrpali v vozila in že smo bili pripravljeni na odhod. A da le ni šlo vse tako gladko, je tokrat poskrbela zaspanka Mojca. Da ne bi bilo preveč čakanja, smo se na poti dogovorili, da se dobimo na parkirišču v Pisi in si nato po možnosti skupaj ogledamo poševni stolp in ostale zanimivosti v mestu. Ampak do popolnosti nam je tokrat zmanjkal kombi z Marijanom, Anjo in Mirjam, ker se je njihova »GPS Đurđa« odločila za ogled vseh možnih in nemožnih



Gneča pri čakanju na fotografiranje pri poševnem stolpu v Pisi (Foto: Sebastijan Ferfolja)

toskanskih gričev, zato so v Piso prišli s precejšnjo zamudo. A nič zato, gotovo so se imeli med potjo vseeno fajn.

Pisa je zaradi poševnega stolpa oblegana z vseh strani sveta do te mere, da me čudi, da stolp sploh še stoji. V to gnečo turistov, kjer se vsak posebej želi na vse mogoče načine slikati s stolpom v ozadju in zato plezajo po ograji in izvajajo vse mogoče figure, smo se seveda vrnili še mi z našimi trikolesnimi konjički, ki zavzamejo lep del ceste in tako poskrbeli za še dodatno gnečo. No, po

ograji pa le nismo plezali. Sprehodili smo se po ulicah Pise, ob nabrežju reke Arno pojedli sladoled, predvsem pa iskali senčen kotiček pod senčnikom te ali one restavracije, da bi v miru popili kozarček mrzle pijače ter nekaj prigriznili in opazovali trume turistov.

Okrog 17. ure smo se le zbrali na parkirišču pred našimi kombiji in jo po luknjasti avtocesti mahnili proti hotelu v Sieni. Večer smo si rezervirali za prve stike s Sieno, tako da smo dobili občutek, kje smo in kaj nas čaka naslednji dan.

Petek in sobota sta bila rezervirana za ogled po Sieni, ki je eno najlepših in najbolj ohranjenih srednjeveških mest v Toskani, prepoznavno po svoji gotski arhitekturi iz rdeče opeke in bogati umetnostni zgodovini. Zgodovinsko središče mesta je pod Unescovo zaščito. A že po prvem dnevu smo ugotovili, da Sienini klaneci, kjer zadnja leta na spomladanski dirki Strade Bianche kraljuje Pogačar, niso kar tako, saj so naši motorni pogoni imeli nemalo težav in so večinoma potrebovali še kakšen dodaten vat moči, da smo se privlekli do vrha, kjer stoji veličastna Sienska katedrala (Duomo di Siena), posvečena Marijinemu vnebovzetju. Zgrajena je iz značilnih prog belega in črno-zelenega marmorja, kar predstavlja tradicionalne barve Siene.

Zbrani na trgu pred katedralo smo enotno sklenili, da se v tak klanec ne spleča več vračati in smo si zato ogledali Sieno v enem dnevu od vrha proti vznožju. Najprej smo zavili v muzej Santa Maria della Scala, ki stoji neposredno nasproti cerkvenega vhoda na trgu Piazza del Duomo. Ogromen muzejski kompleks z več kot 19.000 kvadratnimi metri površin se razprostira v več nadstropjih, speljanih celo globoko pod zemljo v izklesane labirinte. S prehodi po teh podzemnih hodnikih dobiš lep uvid, kako je mesto nastajalo, in občutek, da je pod mestom pravzaprav še eno mesto. Tukaj je bila tudi ena najstarejših bolnišnic v Evropi, ki je že od 11. stoletja dalje služila kot zavetišče za romarje, siromake in zapuščene otroke. Za ogled smo si vzeli kar nekaj časa, saj je bila v notranjosti precej bolj znosna temperatura kot zunaj. Po koncu smo zavili še v katedralo in se nato podali na Piazza del Campo, ki je srce Siene. Trg, ki ga mi vidimo kot ovalnega, je pravzaprav v obliki školjke ali pahljače. Ta edinstven trg je bil zgrajen na stičišču treh mestnih gričev, kjer so se včasih zlivale meteorne vode. Arhitekti so to izkoristili in trg oblikovali kot naravni amfiteater, ki se strmo spušča proti najnižji točki, kjer stoji mestna hiša Palazzo Pubblico. Na najvišjem delu trga, nasproti mestne



Duomo v Sieni (Foto: Sebastjan Ferfolja)



... in pred njim (Foto: Sebastjan Ferfolja)

hiše, stoji t. i. Vodnjak veselja (Fonte Gaia). Trg je bil vedno namenjen ljudem – tržnicam, zborovanjem in zabavam, dvakrat letno pa je prizorišče svetovno znane dirke Palio di Siena. Tako nekako smo se razgledovali po Sieni, za kosilo pa smo se odpravili v park Giardini della Lizza, kjer se je tiste dni odvijal mednarodni festival ulične hrane (International Street Food Festival), ki je park spremenil v veliko kuhinjo na prostem, kjer smo lahko uživali v hrani in pijači iz različnih koncev sveta. Sproti smo naredili načrt, kako izkoristiti soboto in odločili smo se za panoramsko vožnjo po najlepših gričih Toskane – gričih Crete Senesi, ki so v tem letnem času prekrti s svetlo zelenimi preprogami mlade pšenice in detelje ter predstavljajo tisto najbolj prepoznavno, ikonično in sanjsko

podobo Toskane. To je pokrajina, ki jo pogosto vidimo na razglednicah, saj zanjo niso značilni vinogradi, temveč goli, valoviti griči, samotne kmetije in dolge linije cipres.

Verjamem, da ob pogledih na to pokrajino nihče od nas ni ostal razočaran. Odločili smo se za dva slikovita postanka v vasicah Asciano in Buonconvento. Tadeja je že dan prej poklicala v znano pekarno v Ascianu in nam naročila njihovo posebno, po mojem mnenju najboljšo, fokačo z rožmarinom in soljo. A v Asciano smo prišli siti od obilnega zajtrka v hotelu in smo zato tam raje v miru popili kavico, fokačo pa vzeli s seboj, saj nam je še kako prav prišla kot popotno kosilo. Pot smo nadaljevali do Buonconventa, ki ga uvrščajo med najlepše vasi v Italiji. Zgrajeno je iz

rdeče opeke, skozi vas pa teče zgodovinska romarska pot Via Francigena. Preden smo se podali na sprehod po mestecu, smo na parkirišču v senci dreves pomalicali vsak svojo fokačo, od katerih ni za lokalne vrabce ostala niti mrvica, mi pa smo si dodobra obliznili prste. K sreči mestece Buonconvento ni prav veliko, saj smo na sprehodu iskali vsak košček sence, sonce je namreč pripekalo kot za stavo. Popoldan smo se vrnili v hotel, si malce odpočili in se zvečer ob 19. uri zbrali za odhod na večerjo (v Italiji so med 15. in 19. uro restavracije zaprte, zato so večerje za naše razmere kar pozne). Kar po

lokalni cesti smo se odpeljali do 2 km oddaljene restavracije Ristorante Pizzeria La Curvetta, kjer smo si privoščili lokalne dobrote in poskusili toskanska vina.

In že je prišla nedelja in čas za povratek proti domu. Po obilnem zajtrku smo se odpeljali do največjega toskanskega mesta Firenze. Parkirali smo kar na velikem parkirišču ob kipu Michelangela – od koder se razprostira čudovit pogled na mesto – in se z našimi priklopi odpeljali v središče. Nekaj ur v Firencah res ni veliko časa, a dovolj, da se sprehodiš po ulicah, si ogledaš znamenito

krstilnico (v cerkev nas niso pustili, ker so bile na sporedu nedeljske maše), si privoščiš kepico sladoleda, se sprehodiš ob reki Arno, ki smo jo srečali že v Pisi, in vzdihuješ ob pogledih na Ponte Vecchio in trgovinice na njem. Vsekakor so Firenze mesto, kamor se velja še vrniti in ostati nekaj dni, so pa za naše žepe cene kar precej zasoljene. Po tem sprehodu po mestu je sledila le še pot domov, kamor smo prispeli v večernih urah, seveda utrujeni po štiridnevnem pohajkovanju, a tudi polni prijetnih vtisov.



Fokače – takšne in drugačne (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Čudovita Toskana (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Muzej Santa Maria della Scala (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Mirjam Colja

SONČNA SOBOTA V BRDIH: SPOMLADANSKI PIKNIK DRUŠTVA

V soboto, 13. junija, smo člani našega društva preživeli čudovit, s soncem obsijan dan v osrčju Goriških brd. Letošnja lokacija piknika je bilo idilično Čelo v Neblem, kjer se je zbralo 17 dobro razpoloženih članov, družbo pa jim je delal še nepogrešljivi šofer.

Tisti bolj pridni smo začeli dan bolj aktivno. Okoli 8. ure zjutraj smo se odpravili na panoramsko vožnjo z vozički in priklopi po slikoviti briški pokrajini. Med vožnjo med vinogradi seveda ni šlo brez postankov – pot nas je zanesla tudi v lokalno vinsko klet, kjer smo poskusili kapljico

vrhunskega briškega vina in poklepetali z gostitelji. Da slučajno ne bi šlo brez drame, je poskrbel **Marijan** z akrobatskim preletom vozička v obcestni jarek – k sreči je ob tem pridobil le nekaj odrgnin in naš potep se je s pomočjo domačinov in naših

spremljevalcev lahko kmalu nadaljeval.

Okoli poldneva smo se izletniki vrnili na glavno prizorišče v Čelo, kjer je že omamno dišalo. Za vrhunsko kulinariko je poskrbel kar naš vsestranski šofer, ki je tudi tokrat prevzel vlogo glavnega mojstra za žarom.

Popoldne je minilo v znamenju sproščenega klepeta in obujanja spominov ter uživanja v prelepi naravi in prijetni senci.

»Odlična družba, dobra hrana in čudovito okolje – kaj bi si sploh lahko še želeli za popoln prelom poletja?« je misli sodelujočih strnil eden od članov. V

pozni popoldanski urah smo se, polni lepih vtisov in z željo, da druženje kmalu ponovimo, odpravili

proti domu. Hvala vsem za udeležbo in super energijo, poseben aplavz pa si zasluži naš šofer-kuhar!



Utrinek s piknika (Foto: arhiv društva)

Milena Čubej

IZLET ŽENSKE SEKCIJE V OBJEM JULIJSKIH ALP

Vsredo, 12. avgusta, smo se članice ženske sekcije odpravile na prijeten izlet v čudovito slovensko naravo. Dan je minil v znamenju dobre volje, lepih razgledov in prijetnega druženja. Pot nas je najprej vodila po Soški dolini proti Trenti in nato na Vršič. Ker je bilo v teh poletnih dneh na cesti veliko prometa, smo se lahko ustavile le na manjšem parkirišču ob enem od ovinkov proti Kranjski Gori. Tudi kratek postanek je bil dovolj, da smo občudovalе mogočne vrhove Julijskih Alp in uživale v svežem gorskem zraku.

Ko smo se približale Kranjski Gori, smo si privoščile še postanek za kavo, nato pa nadaljevale pot proti Ratečam, kjer nas je čakalo rezervirano kosilo v restavraciji Bonca. Tam so nas zelo lepo sprejeli. Sedele smo na prostem, obdane s čudovito naravo, prijetno okolje pa je še dodatno polepšalo naše druženje. Tudi kosilo je bilo odlično in vse smo se strinjale, da je bil ta kraj prava izbira. Po kosilu smo pot nadaljevale proti Italiji. Peljale smo se mimo Rabeljskega jezera, kjer je bilo zaradi sušnega obdobja opaziti precej nižjo gladino vode, nato pa čez Predel in skozi Log pod Mangartom počasi krenile proti domu.

Domov smo se vrnile polne lepih vtisov in prijetnih spominov na dan, ki smo ga preživele skupaj. Takšni izleti



Na kosilu je bilo fletno. (Foto: arhiv društva)

niso le priložnost za spoznavanje novih krajev, ampak predvsem za druženje, pogovor, smeh in krepitev prijateljskih vezi. Posebna zahvala gre našemu prijaznemu vozniku Igorju, ki je skrbel za varno in prijetno vožnjo, že

zjutraj pa nas je razveselil z metinimi vejicami in bonboni. Majhna pozornost, ki nam je še polepšala začetek našega izleta. Za nami je res lep poletni dan, ki nam bo še dolgo ostal v prijetnem spominu.



Prelepa naša ... (Foto: arhiv društva)



Naš šopek (Foto: arhiv društva)

Sebastijan Ferfolja

SPREJEM EVROPSKEGA PRVAKA IN PODPRVAKA ANEJA DOPLIHARJA

V kraju Maniago (Italija) se je 14. junija zaključilo evropsko prvenstvo v parakolesarstvu, ki je bilo za slovensko reprezentanco izjemno uspešno, saj je naš član **Anej Doplihar** v Maniagu postal evropski prvak v cestni dirki in dva dni prej v Montereale Valcellina tudi podprvak v kronometru.

V počastitev tega uspeha so Aneju, našemu članu in svežemu evropskemu prvaku, krajani Dornberka priredili čudovit sprejem. Pri gasilskem domu v Dornberku so se zbrali krajani, prijatelji in znanci – vsak je želel Aneju čestitati in se slikati z njim.



Anej med domačini (Foto: Sebastijan Ferfolja)



Anej in njegov trener Aleš z medaljama (Foto: Sebastijan Ferfolja)

Marijan Honomihel

FRTLJADA 2026

V Famljah pri Divači se je ponovno odvila Frtaljada Društva paraplegikov Istre in Krasa.

Sobota v Famljah se je začela počasi. Tista prava primorska čarobna lagodnost, ko se ljudje zbirajo brez hitenja, ko se okoli lovske kočice počasi mešata vonj po dimu ter vročem olju in ko se prvi kozarci vina natočijo precej prej, kot bi jih človek natočil kjerkoli drugje.

Že sam prihod je imel poseben občutek domačnosti. Ljudje so prihajali v pari, v skupinah, z ženami, možmi, prijatelji, asistenti in znanci, ki se med seboj poznajo že vrsto let. Nekateri so se objemali, drugi so si že od daleč mahali, tretji pa so že ob prihodu z zanimanjem pogledovali proti mizam in preverjali, kaj se letos pripravlja. Polovica pogovorov sploh ni potrebovala uvoda. Nekateri so se videli po dolgem času, drugi pa so nadaljevali debate, kot da so se nazadnje srečali dan pred tem. Med mizami se je ves čas nekaj komentiralo, smejala, okušalo in primerjalo.

In če je kdo mislil, da gre samo za nekaj jajc, malo moke in eno ponev, je



Zbrani kuharji in kuharice (Foto: Sebastijan Ferfolja)

po prvih petnajstih minutah hitro ugotovil, da gre predvsem za druženje ljudi, ki se radi srečajo, se radi pohecajo in očitno še raje debatirajo o tem, kaj točno sploh sodi v pravo frtaljo. Na začetku je vse skupaj izgledalo skoraj preveč preprosto za zgodbo. Pet ekip. Nekaj miz. Nekaj ponev. Jajca, moka, olje in okrog 30 ljudi, ki so večinoma zatrjevali, da so prišli »samo malo pogledat«. Ampak Frtaljada človeka hitro pritegne.

Že po nekaj minutah je postalo jasno, da se tukaj ne kuha samo hrana. Tukaj se kuha ponos. Vsaka miza je imela svoj mali svet. Nekdo je skrivaj rezal šparglje, kot da pripravlja prepovedano sestavino. Drugje se je z

neverjetno koncentracijo steval na sneg, skoraj laboratorijsko natančno. Nekje ob strani pa je nekdo popolnoma resno razlagal, da »malo mineralne vode pomaga pri rahlosti«, kot da ravno zaključuje znanstveno raziskavo o aerodinamiki omleta. In najbolj zanimivo je bilo, da so se vsi ves čas smejali, hkrati pa nihče ni jemal stvari bolj resno kot oni sami.

»Koliko ekip ste imeli lani?«

»Samo tri.«

»In ste pobrali vse nagrade?«

»Ni bilo težko.«

Takrat postane jasno, da ne gre več samo za frtaljo. Gre za čast.

Nekdo omenja koromač. Nekdo drug domač šalam. Potem pride še

»manderjana«, kar za nekaj sekund ustavi celoten pogovor.

»Kaj pa je to?«

»Beli vratič.«

»Aha ... povej drugič po domače, no.«

Potem nekdo razloži, da ta zadevščina pomaga pri »ženskih težavah«. Sledi hitra pripomba, da potem mogoče pomaga tudi moškim, da manj težijo ženskam. In v tistem trenutku Frtaljada za nekaj sekund ni več kuharsko tekmovanje temveč ljudska medicina z vročo ponvijo.

Potem pride prvi kulturni šok dneva.

»Jaz delam kipnjen šmorn.«

Tišina.

»Kipnjen šmorn? A to je po naše frtalja?«

»Štajerci temu rečejo pohorski ...«

In v tistem trenutku postane jasno, da dogodek počasi dobiva medregionalni značaj.

A problem dneva niso bile regionalne razlike. Problem je bil, da nihče ni hotel ničesar povedati do konca.

»Kaj imate noter?«

»Malo moke, malo jajc ...«

»To imajo vsi.«

»Malo cukra.«

»In?«

»Skrivnost.«

In skrivnost je bila daleč najpogostejše uporabljena »sestavina« dneva.

Ampak pravi trenutek dneva pride šele, ko ena izmed tekmovalk zelo resno reče: »To je vse kemija.« In bolj kot človek opazuje dogajanje, bolj razume, da ima prav. Pecilni prašek. Posebej stopenj sneg. Mineralna voda z več zraka. Jurčki iz skrinje. Stoletna čebula. Grški jogurt, ki skoraj sproži diplomatski incident glede avtentičnosti primorske kuhinje.

Nekdo vmes čisto iskreno prizna: »Mene je malo zmedel internet.« To je bil verjetno najbolj sodoben stavek celotnega dneva.

Med mizami se ves čas premika organizator, neverjetno miren človek, ki koordinira ekipe, prostor, hrano, žar, komisijo in verjetno še vremenske razmere nad Famljami, pa vseeno deluje, kot da je prišel na sproščen piknik.

»Jaz ne tekmujem,« reče. »Jaz kuham tisto, kar boste potem vsi pojedli.«

In imel je prav. Frtaljada ni bila le tekmovanje. Bila je eden tistih dogodkov, kjer ljudje pridejo zaradi

hrane, ostanejo pa zaradi občutka, da so del nečesa domačega.

Ko so bile frtalje končno pripravljene, jih niso ocenjevali sproti. Vseh pet so prinesli na skupno mizo. Brez imen. Brez ekip. Samo številke. Ena. Dve. Tri. Štiri. Pet. In v tistem trenutku je vse skupaj postalo zares resno.

Komisija se je premikala okoli mize skoraj ceremonialno. Poskusijo prvo frtaljo. Potem drugo. Naprej, tretjo, četrto in peto. Nekateri se vrnejo nazaj k prvi. Eden zamišljeno gleda v sredino frtalje, kot da tam išče odgovore o smislu življenju. Drugi potihoma komentira teksturo. Tretji se vrne še enkrat k številki dve.

»Je tesno?«

»Zelo.«

Na koncu ostaneta dve skoraj izenačeni frtalji, zato mora komisija vse skupaj probati še enkrat. In potem pride razplet, ki ga verjetno ni pričakoval nihče. Zmaga gre »kipnjenemu šmornu«. Tistemu, ob katerem je večina na začetku nekaj časa sumljivo gledala proti ponvi in preverjala, ali to sploh še spada pod Frtaljado.

Drugo mesto je osvojila frtalja z grškim jogurtom. Kar pomeni, da je komisija očitno pripravljena sprejeti tudi rahlo mednarodne vplive, če je le okus dovolj dober.

Tretje mesto pobere tista tekmovalka, ki je najbolj samozavestno razlagala, da je vse skupaj ena sama kemija. Kar je pošteno. Če že uporabljaš skoraj laboratorijske metode, je najmanj, kar si zaslužiš, plaketa.

Ko se začne podelitev nagrad, se sonce počasi nagiba v popoldan in prepotrebna senca pred lovsko kočjo počasi pridobiva na kvadraturi. Nekdo v množici povzdigne glas: »Boško, tiho!« In potem pride aplavz. Plakete. Fotografiranje na soncu. »Lepe ste, danes ste še posebej lepe.« Prva nagrada je bila konkretna – pršut in vino. Takšna nagrada, ob kateri človek hitro razume, zakaj so nekateri skrivali sestavine kot tajne vojaške dokumente. Drugo mesto je prineslo salamo in vino, tretje pa »samo« vino. Kar pomeni, da nisi odšel domov praznih rok, čeprav nisi zmagal.

Ena izmed nagrajenk je pogledala svojo plaketo in mirno rekla:

»Zdaj imam dokaz, da znam kuhati.«

»A si ga rabila?«

»Ne. Pogledam se v špeglu, pa vem.«

Takšnega stavka si človek ne more izmisliti. To ni samozavest. To je Primorska. Druga nagrajenka pove, da je spet osvojila drugo mesto.

»Vedno drugo.«

»Bo naslednje leto prvo?«

»Še malo.«

In potem, ravno ko smo že vsi mislili, da je dan prišel h koncu, pride še en veliki trenutek Frtaljade 2026. Zmagovalka razlaga, da je hotela speči še eno frtaljo, da bi jo lahko probali še ostali. »Ampak, ko pridem tja ...« Pavza. »... vseh jajc je zmanjkalo.«

Za nekaj sekund nastane tista posebna tišina, ki jo lahko ustvari samo resna kriza.

Ljudje pogledajo proti mizam, proti ponvam, potem pa nekdo popolnoma mirno pripomni: »Zdaj bo treba še kuro stisnit za dodatno rundo.« In takrat je bilo vse jasno. Ni zmagala samo ena frtalja. Zmagali smo vsi. Ko zgodaj popoldne zmanjka glavne sestavine, ljudje pa še vedno sedijo skupaj in nimajo občutka, da se jim mudi domov, potem veš, da se je zgodilo nekaj dobrega. Nekaj takega, kar bo naslednje leto še večje. In predvsem še bolj skrivnostno. A to še ni konec. Organizator, ki je že ves čas v ozadju pripravljaval svoj del, pride sedaj v ospredje. Šele potem, ko je bilo delo komisije opravljeno, ko so bile plakete razdeljene in ko je bilo uradnega dela konec, se je začel drugi del Frtaljade. Tisti neuradni, a za večino verjetno enako pomemben.

Iz ozadja se je začel kaditi velik roštilj. Najprej malo mesa. Potem še zelenjava. Potem še ena runda. In še ena ... Ravno, ko si misliš, da je zdaj res zadnja, je organizator »naložil« novo porcijo, kot da nekje za lovsko kočjo obstaja skrivni sistem za neomejeno proizvodnjo hrane.

Vse skupaj pa predstavlja skoraj skromno: »Ma ja, nekaj malega za zraven.« Če je kdo tisti dan ostal lačen, je za to skoraj zagotovo kriv sam.

Glavna zahvala gre seveda organizatorju **Janezu**, ki je s peščico pomočnic ves dan mirno, zbrano in zelo profesionalno obvladoval celotno sceno. Od ekip, komisije, hrane, prostora, žara pa vse do tistega občutka, da vse skupaj poteka popolnoma spontano – čeprav je bilo jasno, da lahko brez dobre organizacije tak dan zelo hitro postane popoln kaos.

Posebno pohvalo si že od lani in tudi letos zagotovo zasluži lovska družina, ki je že drugo leto brezplačno odstopila svoje prostore za dogodek. In iskreno – težko bi našli boljšo lokacijo. Dovolj prostora, prijetno

okolje, dostopnost, senca, velik žar in občutek, kot da si prišel na piknik k dobrim prijateljem. Takšne geste danes res niso samoumevne in prav je, da se jim za gostoljubnost iskreno zahvalimo.

In potem, ko sonce počasi zahaja, ko se mize malo razmaknejo, ko se kozarci ponovno napolnijo in ko iz ozadja še vedno prihaja vonj po roštilju, človek počasi ugotovi, da Frtaljada pravzaprav nikoli ni bila samo o frtalji. Bila je o nas samih, o ljudeh s posebnimi potrebami in naših življenjskih sopotnikih, partnerjih, prijateljih, asistentih in vseh tistih, ki skupaj na svoj poseben

način ustvarjamo trenutke, zaradi katerih so takšna druženja nekaj edinstvenega. O tistih nekaj urah, ko se nikomur ne mudi, ko se recepti mešajo skupaj z zgodbami, ko se malo tekmuje, veliko smeji in ko so najbolj pomembne stvari pravzaprav tiste, ki jih ni mogoče dati na plaketo. Ravno zato je najboljši znak uspeha ta, da po celem dnevu druženja še vedno nihče nima prave želje iti domov. In ravno v takih trenutkih človek ugotovi, da se ni zgodil samo še en dogodek. Zgodila se je Frtaljada 2026 – tista prava, domača, malo skrivnostna primorska zgodba, ki se nikoli ne konča.



Frtalje take in drugačne (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Zmagal je »kipnjen šmorn«. (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Zmagovalna trojica (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Tadej Began in Janez Raišp | Društvo paraplegikov Podravja

S TOTEGA EKA

Tokratne strani Društva paraplegikov Podravja prinašajo zgodbo o novih začetkih, povezovanju in aktivnem soustvarjanju društvenega življenja. Predstavljamo pot novega predsednika Tadeja Begana, ki je nepričakovano prevzel odgovornost za vodenje društva, ter utrinke z letošnjega Art kampa, kjer so člani obiskovalcem približali svoje dejavnosti, košarko na vozičkih in pomen medsebojne podpore.



Lackova cesta 43
2000 Maribor

Spletna stran:
društva-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

Tadej Began

OD NEAKTIVNEGA ČLANA DO PREDSEDNIKA DRUŠTVA PARAPLEGIKOV PODRAVJA

Če bi mi kdo še pred nekaj meseci rekel, da bom postal predsednik Društva paraplegikov Podravja, mu verjetno ne bi verjel.

Moja zgodba z invalidskim vozičkom se je začela junija 2002, ko sem bil star komaj 16 let. Prometna nesreča z motorjem je v trenutku spremenila moje življenje. Utrpel sem več poškodb – zlome reber, predrta pljuča in številne druge poškodbe, najpomembnejša pa je bila poškodba hrbtenice. Prišlo je do zloma hrbtenice v predelu TH3–TH5 in posledične paraplegije.

Po odpustu iz UKC Maribor sem rehabilitacijo nadaljeval na URI Soča, kjer sem ostal do konca februarja 2003. Takrat sem se moral, kot marsikdo po poškodbi, na novo učiti številnih opravil in predvsem sprejeti dejstvo, da bo moje življenje odslej drugačno. Kljub temu sem si želel čim prej nadaljevati tam, kjer sem pred nesrečo ostal.

Še istega leta sem uspešno zaključil srednjo šolo, in to brez izostanka. Po srednji šoli sem se odločil nadaljevati šolanje za inženirja. Študija sicer nisem dokončal, sem se pa v tem obdobju začel ukvarjati s podjetništvom. Odprl sem popoldanski s. p. in se ukvarjal s spletno prodajo.

Leta 2017 sem se odločil za nov korak in se vključil v program poklicne



Tadej Began, novi predsednik Društva paraplegikov Podravja (Foto: Tadej Began)

rehabilitacije na Centru za poklicno rehabilitacijo v Mariboru. V okviru rehabilitacije sem šest mesecev opravljal delo v pisarni ZPIZ-a. Nato sem preko prijatelja izvedel za prosto delovno mesto v podjetju Komunala Odtok, d. o. o. Delo mi je bilo všeč, očitno pa so bili tudi v podjetju zadovoljni z menoj, saj sem tam zaposlen že deveto leto.

Kandidatura, ki je nisem načrtoval

Februarja letos sem se povsem naključno srečal z nekdanjim predsednikom društva **Borisom Klepom**. Med pogovorom me je vprašal, ali bi bil pripravljen kandidirati za mesto predsednika ali njegovega namestnika. Priznam, da sem bil precej šokiran. V zadnjih dvajsetih

letih namreč v društvu nisem bil aktivno vključen in sebe nikoli nisem videl v kakšni vodilni funkciji. Njegov predlog mi zato sprva ni bil posebej všeč.

Ko sem izvedel, da v društvu praktično ni kandidatov, ki bi bili pripravljeni prevzeti nadaljnje vodenje, sem začel na stvar gledati drugače. Odločil sem se, da kandidiram za namestnika predsednika. Na zboru članov sem bil na to mesto tudi izvoljen.

A sledil je nov preobrat. Dober teden po volitvah je novoizvoljena predsednica odstopila. Takrat sem imel možnost, da bi tudi sam odstopil in se umaknil. Vendar sem se odločil drugače. Če sem že sprejel mesto namestnika, sem čutil, da je prav, da društvo v tistem trenutku peljem naprej. Pri tej odločitvi je bila pomembna še ena stvar. Če društvo ne bi dobilo novega predsednika, bi posledično prenehalo delovati, njegovo premoženje bi prešlo v last Zveze paraplegikov Slovenije, člani pa bi se razdelili med druga društva – del v Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske in del v Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Ravno to je bil zame eden glavnih razlogov, da sem si rekel, da moram poskusiti. Društvo ima svojo zgodovino, svoje prostore, svoje premoženje, predvsem pa svoje člane. Zdelo se mi je škoda, da bi se vse, kar so skozi desetletja ustvarjale generacije naših članov, preprosto

končalo. Zato sem se odločil, da bom poskusil. Nisem vedel, v kaj se spuščam, niti si nisem predstavljal, koliko dela me čaka. Vedel pa sem, da če nihče drug ni pripravljen prevzeti odgovornosti, moram vsaj jaz narediti vse, kar je v moji moči, da društvo obstane.

V dobrem mesecu sem si ustvaril približno predstavo o tem, kaj pomeni vodenje društva. Žal sem količino dela ocenil precej narobe – sedaj ugotavljam, da je dela približno desetkrat več, kot sem pričakoval. Zato smo ponovno razpisali volitve za mesto predsednika in se odločili, da zbor članov združimo s tradicionalnim prvomajskim piknikom. Kandidiral sem za mesto predsednika in bil kot edini kandidat 1. maja 2026 s strani članov izvoljen za predsednika Društva paraplegikov Podravja.

Odločitev je bila morda nepričakovana, vendar danes nanjo gledam nekoliko drugače. Včasih človek ne prevzame odgovornost zato, ker si tega želi, ampak zato, ker ve, da je v določenem trenutku to pač treba storiti.

Učim se vsak dan

Po štirih mesecih predsedovanja imam občutek, da sem osvojil že kar precej novega znanja. Hkrati pa zelo dobro vem, da še dolgo ne bom znal vsega. Vodenje društva je veliko več kot samo podpisovanje dokumentov in organizacija dogodkov. Treba je poznati programe, zakonodajo, administracijo, finance, razpise, potrebe članov in še marsikaj. Vsak dan se naučim nekaj novega in zaenkrat mislim, da se kar dobro znajdem. Pri tem pa nikakor nisem sam. Zelo sem hvaležen **Vanji Limavšek**, ki je na društvu šele od začetka leta 2025. V dobrem letu dela je usvojila celotno delovanje in danes obvlada stvari, za katere upam, da jih bom čez leto ali dve znal vsaj približno tako dobro kot ona. Verjamem, da je pri vodenju društva pomembno predvsem to, da znaš prepoznati ljudi, ki določene stvari obvladajo, in jim prisluhniti. In zato Vanjo skoncentrirano poslušam, ker ona

trenutno zagotovo delo obvlada boljše od mene.

Za pomoč bi se rad zahvalil tudi vsem na Zvezi paraplegikov Slovenije, ki so mi od začetka pripravljeni pomagati, kadar potrebujem nasvet ali informacijo. Posebej bi izpostavil predsednika **Daneta Kastelica** in **Brigito Erjavec Škrbina**, s katerima se največ pogovarjam in od katerih sem dobil že ogromno koristnih informacij.

Veliko koristnega znanja in izkušenj sem dobil tudi od predsednikov in predsednic drugih društev, ki sem jih imel v tem kratkem času priložnost spoznati. Vsak ima svoje izkušnje, svoje načine dela in svoje rešitve za situacije, s katerimi se srečujemo. Mislim, da je prav izmenjava teh izkušenj ena od stvari, ki nam lahko vsem pomagajo pri nadaljnjem delu.

Društvo niso samo aktivnosti, ampak predvsem ljudje

Že pri kandidaturi za namestnika predsednika je bil eden mojih glavnih ciljev privabiti neaktivne in mlajše člane na društvene aktivnosti. Pri tem pa jih nikakor ne želim kritizirati. Tudi sam sem paraplegik in vem, kako je bilo po prometni nesreči. Razen nekaj let treniranja košarke po nesreči tudi sam nisem bil nič kaj aktivno vključen. Zato na nek način razumem, zakaj se nekateri mlajši člani ne udeležujejo aktivnosti. Vsak ima svoje poglede, svoje prioritete in svoje življenje. Poleg tega je življenje danes na splošno precej napolnjeno z različnimi obveznostmi. Pri naših članih pa je vse skupaj lahko še toliko zahtevnejše zaradi posledic poškodbe hrbtenjače, različnih zdravstvenih težav, pregledov, terapij in vseh drugih stvari, ki jih prinese življenje z invalidnostjo.

Zato ne pričakujem, da bodo neaktivni – tokrat imam v mislih zlasti mlajše člane – čez noč postali aktivni člani društva. Za začetek bom iskreno vesel že tega, če se bodo začeli udeleževati naših skupnih druženj – izletov, strokovnih ekskurzij,

Golažijade, kostanjevega piknika in drugih aktivnosti.

Društvo namreč ni samo pisarna in ni samo reševanje administrativnih težav. Društvo so predvsem ljudje, druženje, izmenjava izkušenj in občutek, da nekam pripadaš. Še bolj zadovoljen pa bom, ko bo kdo od mlajših članov naredil naslednji korak in se aktivno vključil v delovanje društva in bo sodeloval pri organizaciji dogodkov, posameznih projektih ali na katerih drugih področjih, kjer lahko prispeva svoje znanje in ideje. Če želimo, da bo društvo obstajalo in uspešno delovalo tudi čez deset, dvajset ali trideset let, moramo že danes razmišljati o tem, kdo ga bo takrat vodil in soustvarjal. Morda sem sam najboljši dokaz, da človek včasih prevzame vlogo, za katero si nikoli ni predstavljal, da jo bo.

Pogled naprej

V naslednjem letu želim predvsem nadaljevati in še nekoliko razširiti letni program društva, ki se je v zadnjih letih že dobro uveljavil. Hkrati želim boljše spoznati potrebe naših članov in najti področja, kjer lahko društvo naredi še več. Pomembno se mi zdi tudi dobro sodelovanje z drugimi društvi paraplegikov. Želim si, da bi se medsebojno obiskovali in udeleževali prireditev drug drugega, si izmenjevali izkušnje in si pomagali tam, kjer si lahko delo olajšamo.

Po štirih mesecih predsedovanja še vedno predvsem spoznavam, kaj vse prinaša ta funkcija. Dela je veliko več, kot sem si predstavljal, in zagotovo še zdaleč ne znam vsega. Vem pa, da imam ob sebi ljudi, na katere se lahko obrnem, in da se lahko vsak dan naučim nekaj novega. Predvsem pa vem, zakaj sem se odločil vztrajati.

Nisem kandidiral, ker bi si želel funkcije ali naziva predsednika. Kandidiral sem zato, ker si nisem želel, da bi društvo, ki je bilo ustvarjeno in grajeno skozi desetletja, propadlo. Zato se bom trudil po svojih najboljših močeh. Društvo namreč niso funkcije in nazivi. Društvo smo ljudje, ki ga soustvarjamo.

Janez Raišp

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV PODRAVJA SE PREDSTAVI NA ART KAMPU

Društvo paraplegikov Podravja se je tudi letos, kljub vročemu vremenu in temperaturam nad 35 stopinj, uspešno predstavilo na Art kampu v okviru Festivala Lent v Mestnem parku Maribor. Dogodek je privabil številne obiskovalce vseh generacij, ki so lahko поблиže spoznali delovanje društva ter aktivnosti, s katerimi spodbujamo aktivno, zdravo in vključujoče življenje oseb z okvaro hrbtenjače.

Naša predstavitev je bila dobro obiskana. Veliko zanimanja je pritegnila predstavitev košarke na vozičkih, kjer so obiskovalci spoznali ta atraktiven šport in njegov pomen za ohranjanje telesne pripravljenosti, samostojnosti ter ekipnega duha. Številni so si z zanimanjem ogledali predstavitev in izvedeli več o posebnostih igranja košarke na vozičkih, nekaj mimoidočih je tudi preizkusilo svoje veščine meta na koš iz invalidskega vozička.

Prav poseben prispevek je dodala ženska sekcija, ki je obiskovalce razvajala z odličnimi domačimi



Predstavitev košarke (Foto: Art kamp)

kulinarnimi dobrotami. Skrbno pripravljeni sladki prigrizki so bili dobro sprejeti in so še dodatno obogatili predstavitev društva.

Veseli nas, da smo lahko skupaj pokazali, kako pomembni so šport, ustvarjalnost, prostovoljstvo in medsebojna podpora pri bogatenju življenja naših članov. Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo **Simonu**, ki je s svojim zavzetim vodenjem košarkarske sekcije spodbudil člane k sodelovanju pri predstavitvi košarke na vozičkih, ter

Hermi, ki je povezala članice ženske sekcije, da so skupaj poskrbele za odlično kulinarično predstavitev društva. Zahvala gre tudi vsem članom, članicam, spremljevalcem in prostovoljcem, ki so s svojo pripravljenostjo, dobro voljo in prijetnim druženjem prispevali k uspešni predstavitvi društva. Tudi v prihodnje bomo z veseljem sodelovali na podobnih dogodkih ter skupaj širili sporočilo o vključevanju, solidarnosti in pomenu aktivnega življenja.



Sodelujoči (Foto: Matic Mohorič)



Stojnica Društva paraplegikov Podravja (Foto: Art kamp)

Janez Raišp

KO ZADIŠI PO GOLAŽU

Vobjemu zelenih gričev Slovenskih goric je v Paracentru v Oseku pri Sveti Trojici tudi letos, že 27-ič, zadišalo po golažu. Društvo paraplegikov

Podravja je pripravilo tradicionalno Golažijado, ki je tudi tokrat združila ljubitelje dobre hrane in zdravega tekmovalnega duha.

Pred začetkom kuhanja sta zbrane pozdravila predsednik društva **Tadej Began** in organizator Golažijade **Alfred Lasetzky**, ki sta vsem zaželela

prijetno druženje, veliko dobre volje in uspešno kuhanje.

Že od jutra je bilo ob kotlih živahno. Prižgani gorilniki, vonj po čebuli, mesu in skrivnostnih začimbah so napovedovali kulinarčni dan, v katerem je sodelovalo devet ekip. Svoje znanje so predstavili Društvo paraplegikov Istre in Krasa (2 ekipi), Društvo Vizija (2 ekipi), Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, podjetje ORMEGA ter domače Društvo paraplegikov Podravja. Vsaka ekipa je s seboj prinesla svoj recept, svoje kuharske skrivnosti in nekaj želje po zmagi.

Medtem ko se je golaž počasi kuhal, je bil čas za degustacijo dobrot, ki so jih sodelujoči pripravili že doma in z njimi razvajali naše brbončice skozi cel sobotni dan. Ker je tudi delovno okolje zelo pomembno, so se ekipe po svojih močeh potrudile z dekoracijo svojih koticov.

Ko se je dan prevesil v drugo polovico, so bili kotli z golažem pripravljeni za ocenjevanje. Stroga tričlanska komisija je ocenjevala strukturo, vonj, videz in seveda okus. Po njihovem kriteriju je prvo mesto osvojila ekipa Društva paraplegikov Prekmurja in



Komisija (Foto: Matic Mohorič)

Prlekije, drugo mesto je pripadlo ekipi Društva Vizija – Sončnice, tretje mesto je osvojila domača ekipa Društva paraplegikov Podravja, vse ostale ekipe so bile četrte. Čeprav so bila mesta razdeljena, pravzaprav ni bilo poražencev. Vsak kotel je imel svojo zgodbo, vsaka ekipa pa je prispevala pomemben delček k prijetnemu dnevu.

Vse sodelujoče ekipe so v spomin dobile unikatne kuhalnice, ki jih že vrsto let ročno izdeluje naš neumorni član **Jakob Kaučič**, prve tri pa tudi manjšo dodatno pozornost.

Za dodatno kulinarčno popestritev je poskrbel podpredsednik s svojim – tudi tradicionalnim – pasuljem, ki ni štel za konkurenco.

Pripravljene jedi so šle dobro v slast, kar se je pokazalo s številnimi pohvalami in praznimi krožniki.

Zahvala gre vsem, ki so s seboj prinesli domače sladke in druge dobrote ter tako izkazali pozornost in pripravljenost nekaj podariti drugim. Hvala vsem, ki so s svojim delom, časom in dobro voljo pomagali pri pripravi in organizaciji Golažijade, ki je le tako lahko zaživela.

Verjamem, da se prihodnje leto znova srečamo ob kotlih, kjer bo zadišalo po golažu in domačih dobrotah. Odlična udeležba na dogodku potrjuje, da je zanimanje članov po druženju veliko in si želijo še več podobnih srečanj.



Zmagoviti trojček (Foto: Matic Mohorič)

Drago Perko | Košarka na vozičkih

SREBRO ZLATEGA LESKA IN VRNITEV MED EVROPSKO ELITO

Slovenska reprezentanca v košarki na vozičkih je na evropskem prvenstvu skupine B v Zagrebu dosegla enega največjih uspehov v zgodovini tega športa pri nas. Slovenija je osvojila srebrno medaljo, predvsem pa si je prvič po letu 2003 zagotovila vrnitev med najboljše evropske reprezentance v skupini A.

Slovenski košarkarji so že v skupinskem delu pokazali, da so v Zagreb prišli z visokimi cilji. Za uvod so Latvijo premagali z 58 : 41, nato so bili z 69 : 50 boljši od gostiteljev Hrvatov, tesno tekmo proti Bolgariji pa so dobili z 62 : 58. Edini poraz v skupini so doživeli proti Izraelu, ki je slavil s 77 : 49.

Najpomembnejša tekma prvenstva je sledila v polfinalu. Slovenija se je pomerila z Litvo in z zmagovalnim rezultatom 62 : 52 dosegla svoj cilj prvenstva. Uvrstila se je v finale, hkrati pa si je že zagotovila napredovanje v elitno skupino A.

S tem se je slovenska košarka na vozičkih po več kot dveh desetletjih vrnila tja, kjer je nazadnje igrala leta 2003.

V finalu še enkrat proti Izraelu

Za naslov evropskega prvaka skupine B se je Slovenija še enkrat pomerila z Izraelom. Tokrat je bila tekma precej bolj izenačena kot v skupinskem delu.

Slovenija je odlično začela in po košu **David Škorjanca** povedla s 6 : 2. Izrael je izenačil na 10 : 10, nato pa je **Enis Musić** s štirimi zaporednimi točkami Slovenijo popeljal do vodstva s 14 : 12. Prva četrtina je vendarle pripadla Izraelu, ki jo je dobil z 18 : 16. V 14. minuti je Škorjanc izenačil na 22 : 22, nato pa so Izraelci izkoristili nekaj slovenskih napak in se jim oddaljili. Prvi polčas so dobili s 36 : 24.

Slovenija se ni predala. V 25. minuti je po novem košu Škorjanca zaostanek znižala na šest točk, na 33 : 39, zato je



Skupinska fotografija (Foto: Drago Perko)

izraelska klop posegla po minuti odmora. Ta je tekmeceem koristila, saj so odgovorili z delnim izidom 6 : 0.

Slovenci so se tudi v zadnji četrtini borili do konca. Približali so se na 45 : 56 in pozneje še na 49 : 60, a preobrata niso zmogli. Izrael je zmagal s 64 : 50, Slovenija pa je prvenstvo končala s srebrno medaljo.

Srebro zlatega leska

»Osvojili smo srebrno medaljo, a je to srebro zlatega leska. S fanti smo se uvrstili v elitno skupino A, česar si pred nekaj leti ni predstavljali nihče. Danes smo uradno v skupini A in na to smo zelo ponosni,« je po finalu povedal selektor **Žiga Kobaševič**.

Posebno priznanje je prejel David Škorjanc, ki je bil izbran v idealno peterko evropskega prvenstva.

V finalu je bil z 20 točkami, desetimi skoki in sedmimi asistencami najučinkovitejši slovenski igralec **Milan Slapničar**. David Škorjanc je dosegel deset točk, po osem sta jih dodala Enis Musić in **Nicola Favretto**, po dve pa **Robi Bojanec** in **Haris Kuduzović**.

Za zgodovinski uspeh so zaslužni Milan Slapničar, Haris Kuduzović, Enis Musić, **Simon Gračnar**, Robi Bojanec, **Matej Arh**, Nicola Favretto, David Škorjanc in **Klemen Lokar**. Reprezentanco je vodil selektor Žiga Kobaševič, v strokovnem štabu pa so bili še **Aleš Povše**, **Saša Ogrizović**, **Marino Popovič** in **Milan Stanič**.

Iz skupine C do evropske elite

Napredek slovenske reprezentance v zadnjih letih je bil postopen. Žiga

Kobaševič jo vodi od leta 2017. Pred štirimi leti se je Slovenija iz skupine C prebila v skupino B, v Zagrebu pa je naredila še naslednji velik korak in se uvrstila med najboljše reprezentance stare celine.

Prihodnje leto septembra bo Slovenija na evropskem prvenstvu skupine A v Liverpoolu tako znova nastopila med evropsko elito.

Podpora s tribun

Zagreb bo zato v zgodovini slovenske košarke na vozičkih zapisan s posebnimi črkami. Srebrna medalja je nagrada za odlično prvenstvo, preboj v skupino A pa potrditev dolgoletnega dela igralcev, trenerjev in vseh, ki skrbijo za razvoj košarke na vozičkih v Sloveniji.

Slovenska reprezentanca je imela v Zagrebu tudi lepo podporo s tribun, kjer so za naše košarkarje stiskali pesti številni navijači.

Med njimi je bil tudi **Gregor Gračner**, športni referent pri Zvezi paraplegikov

Slovenije in vodja regionalne Lige NLB Wheel. Gračner zelo dobro ve, kaj pomeni obleči slovenski reprezentančni dres, saj je bil sam dolgoletni reprezentant in je nastopil na kar 15 evropskih prvenstvih. Tokrat je reprezentanco spremljal s tribune

ter skupaj z igralci in drugimi slovenskimi navijači doživel zgodovinsko vrnitev Slovenije med evropsko elito. Na tem mestu gre še pohvala domačinom Hrvatoma in njihovi organizaciji košarke na vozičkih, ki je bila na visokem nivoju.



David Škorjanc v najboljši peterki evropskega prvenstva (Foto: Drago Perko)



Ko v gozdu
poslušam jesensko
listje, ki mi šepeta
pod nogami,
vem le eno – še
naprej želim
občutiti to radost
narave, ki je ne
more nadomestiti
nobena druga stvar.

Nastja K.

Janez Hudej | Ligaška tekmovanja ZPS v atletiki

ATLETSKA LIGA ZPS 2026: ŠTIRI KOLA, ŠTEVILNI ODLIČNI DOSEŽKI

V okviru koledarja športnih tekmovanj Zveze paraplegikov Slovenije je v letu 2026 potekala že 31. sezona ekipnega tekmovanja v atletiki. V ligi je sodelovalo šest pokrajinskih društev paraplegikov s skupno sedmimi ekipami. Na vseh štirih kolih je bilo povprečno prisotnih 40 tekmovalk in tekmovalcev, ki so se pomerili v osmih disciplinah: suvanju krogle, metu diska, metu kopja, metu kija, vožnji na 100 m ter tekih na 200 m, 400 m in 800 m.

Med posamezniki sta z vrhunskimi dosežki izstopala **Nejc Stakne** in **Gašper Glušič**.

1. KOLO – CELJE

Prvo kolo je potekalo na atletskem stadionu Kladivar v Celju v organizaciji Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske (DPJZŠ). Nastopilo je 42 tekmovalcev iz šestih društev. V ekipni razvrstitvi je slavila druga ekipa DPJZŠ (DPJZŠ-2), ki je prevzela vodstvo v skupnem seštevku. Druga je bila prva ekipa DPJZŠ (DPJZŠ-1), tretje mesto je presenetljivo osvojila ekipa DP Podravja. Četrta je bila ekipa DP severne Primorske.

2. KOLO – MURSKA SOBOTA

Drugo kolo je gostilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije na atletskem stadionu OŠ 1 v Murski Soboti. Tekmovalo je 40 atletov. Tokrat je zmagala prva ekipa DPJZŠ (DPJZŠ-1), ki pa kljub zmagi ni prevzela vodstva v skupnem seštevku. Druga je bila DPJZŠ-2, tretje mesto je ponovno osvojila ekipa DP Podravja, četrto pa ekipa DP Prekmurja in Prlekije. Posebej izstopa dosežek Nejca Stakneta, ki je v metu diska postavil nov državni in absolutni rekord – 30,50 m.

3. KOLO – SLOVENJ GRADEC

Tretje kolo je potekalo v Slovenj Gradcu v organizaciji Društva paraplegikov Koroške. Nastopilo je 38 tekmovalcev. Zmagala je druga ekipa DPJZŠ (DPJZŠ-2), ki je s tem povečala prednost v skupnem seštevku. Drugo

mesto je osvojila ekipa DP Koroške, tretje DPJZŠ-1, četrto pa DP Podravja.

4. KOLO IN FINALE – PTUJ

Zaključno kolo in finale Lige ZPS v atletiki je potekalo na Mestnem stadionu Ptuj v organizaciji Društva paraplegikov Podravja. Pri izvedbi so sodelovali sodniki Atletskega kluba Ptuj pod vodstvom **Aleša Bezjaka** ter številni prostovoljci, ki jih je odlično koordinirala prostovoljka,

športnica in humanitarna delavka **Silva Razlag**. Tekmovalo je 40 atletov. Po koncu tekmovanja je sledila razglasitev rezultatov. Referent za šport pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Gregor Gračner** je pozdravil prisotne, se zahvalil organizatorjem ter k nagovoru povabil Silvo Razlag. Ta je izpostavila humanitarne aktivnosti na Ptuj in pomembno pridobitev tamkajšnjega stadiona – novo invalidsko stranišče, ki so ga tekmovalci v preteklosti zelo pogrešali.



David Škorjanc v najboljši peterki evropskega prvenstva (Foto: Drago Perko)



Podelitev priznanj najboljšim ekipam (Foto: arhiv društva DPJZŠ)



Zmagovalna ekipa je prejela prehodni pokal v trajen spomin. (Foto: arhiv društva DPJZŠ)

KONČNI REZULTATI EKIPNEGA TEKMOVANJA 2026

Zap.	Ekipa	1. kolo	2. kolo	3. kolo	4. kolo	Skupaj	Razlika
1	DP JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE-2	4.308,08	4.031,45	4.398,02	3.878,01	16.615,56	0,00
2	DP JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE-1	3.975,81	4.280,43	3.527,57	3.634,14	15.417,95	1.197,61
3	DP PODRAVJA	3.092,84	3.072,45	3.320,88	3.411,96	12.898,13	3.717,43
4	DP KOROŠKE	2.726,26	2.461,78	3.632,24	3.215,17	12.035,45	4.580,11
5	DP PREKMURJA IN PRLEKIJE	2.320,26	2.856,28	2.294,85	2.314,88	9.786,27	6.829,29
6	DP LJUBLJANSKE POKRAJINE	2.130,78	2.384,45	2.337,53	2.919,41	9.772,17	6.843,39
7	DP SEVERNE PRIMORSKE	2.865,53	2.025,61	2.043,48	1.279,30	8.213,92	8.401,64

Prehodni pokal je **tretjič zapored** osvojila ekipa **DPJZŠ-2**, zato ga je prejela v trajno last.

ZAKLJUČEK

31. sezono Lige ZPS v atletiki je zaznamovala izjemna udeležba, odlična organizacija vseh štirih kol in vrhunski športni dosežki. Tekmovalci so ponovno dokazali, da paraatletika v Sloveniji ostaja močna, kakovostna in navdihujoča športna panoga.



Drago Perko | Najboljša sezona do zdaj

SEZONA EVROPSKEGA PRVAKA ANEJA DOPLIHARJA

Član Društva paraplegikov severne Primorske Anej Doplihar ima za sabo najboljšo sezono doslej. Parakolesar iz Dornberka je v kategoriji MH3 zmagoval, osvajal medalje svetovnega pokala, sezono med svetovno elito končal na skupnem tretjem mestu, vrhunec pa doživel junija v Italiji, kjer je postal evropski prvak na cestni dirki. Ob zlatu je na evropskem prvenstvu osvojil še srebro v kronometru.

Da se pripravlja nekaj posebnega, je **Anej Doplihar** nakazal že februarja. Sedemnajst dni je pod vodstvom trenerja **Aleša Suhadolnika** treniral v Španiji, priprave pa nadgradil z dvema zmagama. Najprej je bil najboljši na cestni dirki španskega pokala, dan pozneje pa je slavil še v kronometru.

Prvi medalji svetovnega pokala

Pravi preizkus je sledil marca na Tajskem, kjer se je začela sezona svetovnega pokala. Doplihar je že v kronometru poskrbel za mejnik. Osvojil je tretje mesto in s tem svojo prvo medaljo v svetovnem pokalu.

Še bolje se je odrezal na cestni dirki. Na zahtevni 50-kilometrski preizkušnji je osvojil drugo mesto. Boljši je bil le Italijan **Mirko Testa**. S srebrom in bronom se je Doplihar s prve postaje svetovnega pokala vrnil kot eden najuspešnejših tekmovalcev svoje kategorije.

Le teden dni pozneje je uspešno nastopil na uvodni etapi *Giro Handbike* v Noventi di Piave, kjer si je v kategoriji MH3 priboril rožnato majico.

Njegova dobra forma se je nadaljevala na evropskih postajah svetovnega pokala. V Belgiji je bil peti v kronometru in osmi na cestni dirki. Na zadnji postaji v italijanskem Abruzzu mu je nastop v kronometru otežila okvara menjalnika, kljub temu pa je zasedel štirinajsto mesto. Na cestni dirki je ostal v skupini najboljših in v ciljnem sprintu osvojil peto mesto.

Ko so sešteli rezultate vseh treh postaj, je sledila nova velika potrditev: Doplihar je svetovni pokal v kategoriji MH3 končal na skupnem tretjem mestu.



Z dvema medaljama z evropskega prvenstva (Foto: ZŠIS)

Zlato in srebro na evropskem prvenstvu

Junija je napočil prvi veliki vrhunec sezone. Evropsko prvenstvo sta gostila Maniago in Montereale Valcellina v Italiji.

Doplihar je že v kronometru pokazal, da je prišel po medalje. Osvojil je drugo mesto in postal evropski podprvak.

Dan pozneje je sledila 59,4 kilometrov dolga cestna dirka. Slovenski parakolesar je ostal v boju za zmago vse do zadnjih metrov. O naslovu evropskega prvaka je odločal silovit zaključek, v katerem je Doplihar v fotofinišu ugnal Italijana Mirka Testa.

Evropski prvak v kategoriji MH3

Evropsko prvenstvo je Anej tako končal z dvema medaljama – zlato na cestni dirki in srebrno v kronometru. To je bil vrhunec sezone, v kateri se je

dokončno uveljavil med najboljšimi parakolesarji na svetu.

Zmage tudi po evropskem prvenstvu

Evropski naslov Dopliharja ni uspaval. Julija je nadaljeval serijo odličnih nastopov. Zmagal je na tretji etapi slovitenga *Giro Handbike*, nato pa se izkazal še na evropskem pokalu v Púchovu na Slovaškem.

Tam tekmece ni prepustil ničesar. Zmagal je tako v kronometru kot na cestni dirki in se domov vrnil z novo dvojno zmago. Pred sklepnim vrhuncem leta je bil Doplihar drugi na lestvici UCI, kar je potrdilo, da sezona njegovih uspehov ni bila naključje.

Za konec med najboljšo deseterico na svetu

Sezona se je septembra končala na svetovnem prvenstvu v Huntsvillu v ameriški zvezni državi Alabami.

Dopliharju konfiguracija prog ni bila pisana na kožo. Cestna dirka je bila zelo ravninska, zato se skupina skoraj do konca ni razbila. V kronometru je slovenski reprezentant osvojil štirinajsto mesto.

Na cestni dirki je ostal v skupini najboljših. Od 17 tekmovalcev so stik izgubili le štirje, o najvišjih mestih pa je odločal množični ciljni sprint. Doplihar je svetovno prvenstvo končal na osmem mestu.

Medalje s svetovnega prvenstva tokrat ni bilo, toda pogled na celotno leto pove vse. Doplihar je sezono začel z dvojno zmago v Španiji, osvojil prvi medalji svetovnega pokala, bil tretji v skupnem seštevku svetovnega pokala, zmagoval na Giru Handbike in evropskem pokalu, predvsem pa je postal evropski prvak.

Za člana Društva paraplegikov severne Primorske je bila sezona 2026 potrditev preboja v sam svetovni vrh parakolesarstva. Iz tekmovalca, ki je v prejšnjih sezonah že prihajal blizu

največjim dosežkom, je postal eden najboljših parakolesarjev kategorije MH3. Najlepši spomin na izjemno leto pa bo ostala zlata medalja in naslov evropskega prvaka.



Anej žanje uspehe pod taktirko trenerja Aleša Suhadolnika (Foto: ZŠIS)

Abdullahu Lutfi | Slovenska parastrelska reprezentanca v Srbiji

ODLIČNI REZULTATI NAŠIH PARASTRELCEV V NOVEM SADU

V Novem Sadu je od 23. do 29. julija potekalo prestižno tekmovanje v parastrelstvu za svetovni pokal (*World Cup Novi Sad 2026*). To je bilo največje parastrelsko tekmovanje v Srbiji, na katerem je tekmovalo več kot 300 vrhunskih športnikov iz 51 držav.

Tekmovanja se je udeležila slovenska parastrelska reprezentanca, ki jo je vodil **Dejan Matek**. V ekipi so bili tudi trije naši člani – **Aleš Vrhovc**, **Lutfi Abdullahu** in najmlajši **Maj Crkvenjaš**.

V najštevilčnejši in najmočnejši kategoriji SH2 v disciplini R4 v

streljanju z zračno puško na 10 m stoje se je najbolje uvrstil Lutfi Abdullahu. Z rezultatom 629,5 točk je osvojil odlično enajsto mesto, to pa je bilo zanj tudi prvo večje mednarodno tekmovanje. Naš najizkušenejši parastrellec Aleš Vrhovc je tekmovanje končal na 26. mestu. Maj Crkvenjaš je v kategoriji

SH1 prav tako uspešno nastopil in tekmovanje končal na 24. mestu.

Slovenska trojica Aleš Vrhovc, Lutfi Abdullahu in **Siniša Jeremič** je v ekipni konkurenci potrdila dobre nastope in tekmovanje končala na odličnem petem mestu.



**Vse kar se moramo
odločiti je, kaj
storiti s časom, ki
nam je dan.**

Lara Nedeljković | Uspešni nastopi slovenskih paraplesalk

ODLIČNI REZULTATI DOMA IN V TUJINI

Poletje je bilo za naše paraplesalke tekmovalno obarvano. Brina Rogelj, Hana Agović in Neža Žaže so se konec junija uspešno predstavile na državnem prvenstvu v Škofijah, Brina pa je v začetku septembra odlične rezultate dosegla še na svetovnem pokalu v Košicah na Slovaškem.

V četrtek, 25. junija, je v Škofijah potekalo državno prvenstvo v kombinaciji standardnih in latinskoameriških plesov. **Brina** je osvojila kar tri druga mesta. Srebrna je bila v kategorijah *Women's Single Freestyle Class 2*, *Women's Single Class 2* in *Open Junior Class 2*.

Uspešno je nastopila tudi **Neža**, ki je v vseh treh kategorijah osvojila 4. mesto – v kategorijah *Women's Single Freestyle Class 2*, *Women's Single Class 2* in *Open Junior Class 2*. **Hana** je nastopila v kategorijah *Women's Single Freestyle Class 2* in *Women's Single Class 2* ter v obeh osvojila 5. mesto.

Brina je uspešne nastope nadaljevala 5. in 6. septembra v Košicah na Slovaškem, kjer je z veliko udeležbo in močno mednarodno konkurenco potekal svetovni pokal v paraplesu. Prvi tekmovalni dan je nastopila v najštevilčnejši kategoriji *Women's Single Class 2*, kjer je med 16 plesalkami za las zgrešila finale in osvojila 7. mesto.



Brina Rogelj – svetovni pokal v paraplesu (Foto: Živa Rogelj)

Še uspešnejša je bila drugi tekmovalni dan, v nedeljo. V kategoriji *Women's Single Freestyle Class 2* je med 13 plesalkami osvojila izvrstno 2. mesto in srebrno odličje. V kategoriji *Open Junior Class 2* pa se je med petimi plesalkami uvrstila na 3. mesto in osvojila bronasto odličje.

Brina, Hana in Neža so na plesnem parketu znova pokazale svoje znanje,

Brina pa je uspešne nastope z državnega prvenstva nadgradila še z dvema uvrstitvama na zmagovalni oder svetovnega pokala. Za dosežene rezultate čestitamo vsem trem plesalkam ter njihovemu trenerju **Andreju Novotnyju**, ki jih spremlja in pripravlja na tekmovalne nastope.



Državno prvenstvo v kombinaciji (Foto: Živa Rogelj)

EKIPNO TEKMOVANJE V KEGLJANJU – 19. RTŠ

Maja je Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja v sklopu projekta 19. Rudolfovih tednov športa v Mestni občini Novo mesto (v organizaciji Zavoda Novo mesto) na kegljišču Portoval v Novem mestu organiziralo ekipno tekmovanje v kegljanju.

Tekmovanja se je udeležilo pet ekip, štiri ekipe iz pokrajinskih društev paraplegikov Slovenije (Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društvo paraplegikov Podravja in Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije), letos pa se je tekmovanju prvič pridružila ekipa Društva upokojencev Novo mesto, kar je dogodku dalo še poseben pomen in dodatno športno energijo. Tekmovali so po Pravilniku o kegljanju Zveze paraplegikov Slovenije.

Našo ekipo so sestavljali: **Tone Kanc, Janko Koren, Martina Glavič in Gašper Peček.**

Po končanem športnem delu je na sedežu društva sledila še slovesna razglasitev rezultatov in podelitev pokalov ter spominskih medalj za vse udeležence. Pokale in medalje sta podelila referent za šport Mirko Sintič

in sodnik **Miro Miklavčič**, ki je razglasil uradne rezultate tekmovanja.

Največ razloga za veselje je imela ekipa DU Novo mesto, ki je z izjemnim ekipnim nastopom podrla kar 1848 kegljev in prepričljivo osvojila prvo mesto. Drugo mesto je pripadlo domači ekipi Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja s 1747 podrtimi keglji, tretje mesto ekipi Društva paraplegikov Podravja s 1583 podrtimi keglji. Četrto mesto je osvojila ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine s 1502 podrtimi keglji, peto mesto pa ekipa Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije s 1255 podrtimi keglji.

Poseben dosežek dneva je uspel **Alojzu Keblju** iz DU Novo mesto, ki je s kar 560 podrtimi keglji postal najboljši posameznik tekmovanja in osvojil pokal za najboljšega kegljača.

Ob zaključku so se organizatorji zahvalili vsem ekipam za športno sodelovanje, posebno zahvalo pa namenili Keglaškemu društvu Krka Novo mesto in sodniku Miru Miklavčiču za pomoč pri organizaciji, strokovno sojenje in odlično izpeljavo tekmovanja.



Naša ekipa pri kegljanju (Foto: arhiv društva)



Najboljše ekipe na tekmovanju (Foto: arhiv društva)

Karmen Žalig | Ligaška tekmovanja ZPS v športnem ribolovu

ČETRTO KOLO LIGE ZPS V ŠPORTNEM RIBOLOVU

V torek, 23. junija, je Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije skupaj z Zvezo paraplegikov Slovenije na ribniku Ormož pripravilo 15. Peršakov memorial in četrto kolo Lige ZPS v športnem ribolovu. Tekmovanje je bilo posvečeno Ivanu Peršaku, dolgoletnemu članu in nemu od ustanoviteljev Zveze paraplegikov Slovenije.

Tekmovanja se je udeležilo 16 ribičev iz šestih pokrajinskih društev paraplegikov Slovenije. Po štirih urah ribolova sta sodnika stehtala ulov, nato pa so tekmovalci ribe vrnili v ribnik. Najboljša je bila ekipa Društva paraplegikov Podravja, ki je z ulovom 41.050 gramov osvojila prvo mesto. Drugo mesto je z 40.050 grami pripadlo ekipi Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske. Na tretje mesto se je uvrstila naša ekipa Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije v postavi **Venčeslav Bezjak, Leon Jurkovič in Vekoslav Dunaj**. Z devetimi sektorskimi točkami so skupaj ujeli 36.900 gramov

rib. V posamezni konkurenci je največ rib ujel **Franc Simonič** iz Društva paraplegikov Podravja. Njegov ulov je tehtal 20.350 gramov, za kar je prejel tudi prehodni pokal za najtežjo mrežo. Drugi je bil **Rudi Centrih** z ulovom 20.150 gramov, tretji pa **Boštjan Ceglar**, ki je ujel 12.900 gramov rib. V sektorju A je tretje mesto osvojil Leon Jurkovič z ulovom 9.750 g rib. V sektorju B je drugo mesto osvojil Venčeslav Bezjak z ulovom 13.850 g, četrto mesto pa **Franc Borovnjak** z ulovom 9.100 g. V sektorju C je četrto mesto osvojil Vekoslav Dunaj z ulovom 13.300 g rib.

Tekmovanje je tudi letos potekalo v prijetnem športnem in prijateljskem vzdušju. Poleg tekmovalnega dela je bil dogodek priložnost za druženje, izmenjavo izkušenj ter ohranjanje spomina na **Ivana Peršaka**, ki je s svojim delom pomembno prispeval k razvoju športnega ribolova med paraplegiki v Sloveniji. Hvala tudi prostovoljcu **Tinetu Sukiču**, ki je med tekmovalcem nudil pomoč Vekoslavu Dunaju pri ribolovu. Njegova pripravljenost, podpora in pomoč so pomembno prispevale k uspešni udeležbi našega tekmovalca.



Ekipa društva DP Prekmurja in Prlekije je osvojila 3. mesto v športnem ribolovu (Foto: Branko Barič)

22. MEMORIAL VLADA ČURČIJA V ZNAMENJU ŠPORTNEGA RIBOLOVA IN DRUŽENJA

Na ribniku Raztez v Brestanici (v upravljanju Ribiške družine Brestanica-Krško) je septembra v organizaciji Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja potekalo tekmovanje v športnem ribolovu za paraplegike in tetraplegike – 22. memorial Vlada Čurčija.

Tekmovanja se je udeležilo 12 tekmovalcev iz petih pokrajinskih društev paraplegikov Slovenije. Tekmovanje je potekalo v posamezni konkurenci po Pravilniku o lovu rib Ribiške zveze Slovenije. Tekmovalci so se ob 8. uri zjutraj zbrali pred ribnikom. Pozdravil in nagovoril jih je referent za šport pri društvu **Mirko Sintič**, ki jih je seznanil s pravili tekmovanja in ribolova. Sledila sta popis tekmovalcev in žrebanje lovnih mest, nato pa se je tekmovanje začelo.

Za nemoten in pravičen potek tekmovanja je poskrbel glavni sodnik **Janez Kozole**. Po končanem ribolovu je sledilo tehtanje ulova in razglasitev rezultatov. Najboljši tekmovalci so prejeli pokale, ki jih je podelil Mirko Sintič.

Največ rib je ulovil **Rudi Centrih** iz Društva paraplegikov jugozahodne

Štajerske. S skupnim ulovom 4.535 gramov je osvojil prvo mesto in s tem prehodni pokal memoriala. Drugo mesto je zasedel **Gašper Peček**, član Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, z ulovom 3.540 gramov. Tretji je bil **Boštjan Ceglar**, član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki je ulovil 3.350 gramov rib.

Posebno priznanje za najtežjo ribo je pripadlo Gašperju Pečku, saj se je pri njem na tehtnici znašla riba, težka kar 800 gramov.

Na tekmovanju so naše društvo zastopali tudi **Franc Štefanič**, ki je osvojil 7. mesto, **Franc Grajš**, ki je s svojim rezultatom pristal na 8. mestu, in Mirko Sintič, ki je tekmovanje zaključil na 10. mestu.

Ob zaključku tekmovanja se je Mirko Sintič vsem udeležencem zahvalil za sodelovanje in športno druženje. Posebno zahvalo je namenil Ribiški

družini Brestanica-Krško za pomoč pri organizaciji ter za uspešno in dobro izpeljano tekmovanje.

Po podelitvi pokalov je sledilo še kosilo in prijetno druženje v bližnjem gostišču, kjer so udeleženci v sproščenem vzdušju zaključili letošnji memorial.

Športni ribolov je med člani društev paraplegikov priljubljena oblika rekreacije, tekmovanja in druženja. Tudi letošnji memorial **Vlada Čurčija** je ponudil vse to – nekaj zdrave tekmovalnosti, potrpežljivosti ob vodi, veselja ob vsakem ulovu in predvsem priložnost za srečanje prijateljev iz različnih društev.

Čestitke vsem tekmovalcem za dosežene rezultate ter iskrena zahvala vsem, ki ste s svojim sodelovanjem prispevali k uspešni izvedbi 22. memoriala Vlada Čurčija!



Gašper Peček v elementu (Foto: arhiv društva)



Tudi Mirko ulovi kakšno ribo. (Foto: arhiv društva)



Skupinska slika ribičev (Foto: arhiv društva)

Metod Zakotnik | Slikarska kolonija v Pineti

»ISTRSKO POLETJE« V PINETI

Slikarji Likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije smo se letos udeležili tradicionalne slikarske kolonije »Istrsko poletje 2026«. Potekala je od 17. do 26. junija v Domu paraplegikov v Pineti.

Pod mentorskim vodstvom **Rassa Causeviga** in **Ljudmile Turk**, ki s svojim znanjem svetujeta in pomagata pri razvoju različnih tehnik risanja in slikanja, smo se izpopolnjevali v akrilu in olju na platno, akvarelu, risbi s svinčnikom in rezbarstvu.

Na terasi doma, ki predstavlja odlične pogoje za ustvarjanje, so kljub poletni vročini nastale značilne upodobitve obalne pokrajine, tihožitja in tudi barvnih nanosov, ki spominjajo na abstrakcijo.

Mimoidoči so si z zanimanjem ogledovali našo ustvarjalnost nastajajočih likovnih del. Najbolj sta jih

navdušila slikarja, ki sta člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK). Vsako jutro nas je prebujala nežna glasba akustične kitare izpod prstov Ljudmile Turk. Kolonija se je zaključila z razstavo nastalih del, ki daje udeležencem priložnost, da pokažemo svoje stvaritve.

Nova dela smo ustvarjali: **Jožica Ameršek, Mirjam Colja, Mojca Tršar, Lučka Vučko, Ljudmila Turk, Klavdij Leban, rezbar Miran Jernejšek**, vodja likovne sekcije Zveze paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik** ter

slikarja, ki slikata z usti **Dragica Sušanj** in **Dominik Lozar**. Za dobro počutje slikarjev so poskrbeli **Lučka, Ivanka, Mojca, Darja, Mila** in **Igor** ter **Marvin**, ki je pripravljajal okusne obroke, pečene na žaru in v pečici ter kuhane priloge. Likovno kolonijo je organizirala Zveza paraplegikov Slovenije.

Izvedbe kolonij so spodbuda k ustvarjalnosti in so pomembne za rehabilitacijo, socializacijo in umetniško izražanje in so hkrati oblika terapije. Omogočajo nam izboljšanje motoričnih sposobnosti, krepitev samozavesti in druženje med udeleženci.



Obalni motivi nastajajo pod spretnimi potezami čopiča. (Foto: Metod Zakotnik)



Tudi rezbarstvo je bilo del »Istrskega poletja«. (Foto: Metod Zakotnik)



Zbranost, ustvarjalnost in veselje do slikanja (Foto: Metod Zakotnik)



Poletno cvetje je zaživel na slikarskem platnu. (Foto: Metod Zakotnik)



Vodja likovne sekcije ZPS Metod Zakotnik (Foto: Marija Zakotnik)



Barve in domišljija v ustvarjalnem poletnem vzdušju (Foto: Metod Zakotnik)



Slikanje z usti (Foto: Metod Zakotnik)



Zaključek – razstava nastalih del letošnjega »Istrskega poletja« v Pineti (Foto: Metod Zakotnik)

Urša Prešeren | Skupinska obnovitvena rehabilitacija

PO USPEŠNI SEZONI ŽE SNUJEMO NOVE NAČRTE

Program skupinske obnovitvene rehabilitacije v Domu paraplegikov Pacug se počasi zaključuje. Za nami je živahna in uspešna sezona, v kateri smo gostili rekordno število članov Zveze paraplegikov Slovenije in Združenja multiple skleroze Slovenije.

Sponosom lahko rečemo, da je bila večina naših gostov zadovoljna tako z nastanitvijo, prehrano in drugimi storitvami kot tudi z izvedbo terapij. Še posebej nas veseli, da so poleg strokovnega dela prepoznali toplino, prijaznost in domačnost, ki jo ponuja naš dom. Prav prijetno vzdušje, osebni pristop in občutek sprejetosti so tisto, kar želimo ohraniti tudi v prihodnje.

Ob koncu sezone se želimo iskreno zahvaliti vsem gostom za obisk, zaupanje, prijazne besede in dragocene predloge. Vsaka pohvala nas razveseli, dobronamerne pripombe pa nam pomagajo, da svoje delo še izboljšujemo.

Čeprav se program rehabilitacije zaključuje, se delo v Pacugu ne bo ustavilo. Dogovarjamo se že za sodelovanje z različnimi skupinami, ki nas bodo obiskale v zimskih mesecih. Z enim od društev načrtujemo organizacijo posebnega dogodka, obenem pa se pripravljamo na pomembno sanacijo kurilnice. Zimski čas bomo tako izkoristili za nova sodelovanja, vzdrževalna dela in priprave na naslednjo sezono.

Zimska ponudba za društva in skupine

V zimskem času v Domu paraplegikov Pacug nudimo ugodno namestitev s prehrano za skupine z več kot 25

osebami. Gostom zagotavljamo udobno nastanitev, prijetno domače okolje in brezplačno uporabo naših dvoran, v katerih lahko nemoteno izvajajo predavanja, delavnice, srečanja, izobraževanja ali druge programe.

Zato vabimo vsa društva, da kakšen svoj dogodek, izobraževanje, druženje ali krajši oddih v zimskem času organizirate pri nas. Poskrbeli bomo, da se boste v Pacugu počutili dobrodošlo in prijetno.

Prepričani smo, da vam ne bo žal.



Udeleženci skupinske obnovitvene rehabilitacije v Domu paraplegikov Pacug (Foto: Petra Demšar)



Nasmejani obrazi uspešne sezone v Pacugu (Foto: Petra Demšar)

Z ROČNIM KOLESOM PO OKOLICI LAŠKEGA

Obnovitveno rehabilitacijo sem letos preživel v Zdravilišču Laško. S seboj sem vzel svoje električno gorsko kolo na ročni pogon. Pred prihodom v Laško sem na spletu preveril, ali so v okolici Laškega na voljo urejene kolesarske poti. Prve informacije so bile spodbudne, realnost pa me je pozitivno presenetila.

Ob prihodu so mi na recepciji Zdravilišča Laško povedali, da dobim kartico, ki odpira kolesarnico, na recepciji hotela Thermana Laško. Za kolesarnico so namenili relativno velik prostor v kletnih garažnih prostorih Thermane. Vrata se odklepajo s pomočjo elektronske kartice. Prijazna receptorka mi je pomagala poiskati obtežilo, ki je poskrbelo, da se vrata niso samodejno zaprla. Brez težav sem dobil tudi pomoč pri prenosu kolesa iz avtomobila. V naslednjih dneh se je v bližini vrat občasno pojavil parkiran kombi, ki je nekoliko otežil dostop do kolesarnice, vendar sem jo lahko kljub temu še vedno samostojno uporabljal.

Prvi dan sem preizkusil kolesarsko pot od Laškega do Celja in nazaj (20 kilometrov). Pot poteka večinoma po levem bregu Savinje in je kar dobro označena. Začneš lahko tako, da prečkaš most pri Thermani ter nato zaviješ levo proti naselju Jagoče. Prvih nekaj kilometrov kolesariš skozi naselja Jagoče, Brstnik in Rifengozd po manj prometnih lokalnih cestah. Na problematičnih ovinkih so nameščena ogledala, ki povečujejo preglednost in s tem prometno varnost kolesarjev in drugih udeležencev v prometu. Potrebno je povedati, da pot v tem delu ni ravninska, ampak moraš premagati kar nekaj strmine, da znova prideš ob strugo Savinje. Kljub temu mislim, da je pot primerna tudi za družinsko kolesarjenje, čeprav je treba biti v slabo preglednih ovinkih previden. Prometa je malo, vendar občasno nasproti pripelje kakšno večje (kmetijsko) vozilo. Nujna je uporaba vsaj ene kolesarske zastavice, zelo pa priporočam tudi sprednje in zadnje



V okolice Svetine (Foto: Igor Plohl)

kolesarske luči, odsevni jopič in čelado.

Drugi dan sem se podal proti Zidanemu Mostu. Tudi tokrat sem lahko pot začel na mostu pri Thermani ter na koncu na vzhodnem bregu Savinje zavil desno proti jugu. Pot pelje skozi Laško in naprej proti Marija Gradcu. V tem delu je potrebno peljati večinoma po cesti, južno od naselja Marija Gradec pa po lokalni cesti, ki je speljana med železniško progo in Savinjo. Kolesarska pot je vse do Zidanega Mosta dobro označena. Prometa je malo, na poti do Rimskih

Toplic sem srečal veliko kolesarjev in sprehajalcev. V tem delu je pot povsem primerna za družinsko kolesarjenje z najmlajšimi kolesarji. Do Rimskih Toplic je le 7 kilometrov. Če se odločite za nadaljevanje poti do Zidanega Mosta, poskrbite za polno baterijo in dovolj osvežilne pijače. Južno od Rimskih Toplic, ko prečkaš Gračnico (levi pritok Savinje), se začne pot vzpenjati po lokalnih cestah. V tem delu nisem srečal veliko kolesarjev, tudi preostalega prometa je bilo izjemno malo. Kolesarjenje na tem območju priporočam izkušenim kolesarjem in tistim, ki imajo dovolj



Na poti proti Zidanemu Mostu (Foto: Igor Plohl)

kondicije. Velik del poti poteka skozi gozd, kjer poleti prija senca, ki je še posebej dobrodošla ob strmih vzponih. Drugod se marsikje razkrijejo čudoviti razgledi na dolino Savinje, naselja ob njej in dvotirno železniško progo. Vlaki vozijo pogosto. V zadnjem delu je kolesarska pot speljana med strugo Savinje in masivnimi železniškimi viadukti. Zaključí se tik ob starem cestnem kamnitem mostu, ki povezuje oba bregova Savinje, preden se le ta izlije v Savo. Kot se spodobi za enega izmed najpomembnejših železniških vozlišč v Sloveniji, sem si daljši postanek pred vrnitvijo v Laško privoščil v bližini železniške postaje Zidani Most.

Na kolesarsko turo na Celjsko kočo me je povabil kolega paraplegik **Matej Lednik**. Pot sva začela na parkirišču železniške postaje Celje, od koder sva se podala proti jugu v smeri Laškega. Vzpon se začne, ko zaviješ skozi podvoz železniške proge proti vzhodu. Ker je podvozov več, je potrebno biti pozoren, da izbereš tistega z oznako Celjska koča. Do cilja je potrebno premagati približno 600 višincev (seštevek vseh vzponov na poti). Celjska koča leži na 652 metrih nadmorske višine. Za tovrstno kolesarjenje so primerna predvsem električna gorska kolesa na ročni pogon. Zaradi strmine bi se lahko na cestnem ročnem kolesu dogajali zdrsi prednjega pogonskega kolesa, sploh če je asfalt moker. Matej je omenil, da po tej poti poleti priporoča vzpon dopoldne ali popoldne, saj je takrat pot praktično ves čas v gozdni senci. Razgled na Celje, predvsem na dolino Savinje in Celjsko kotlino, se razprostire tik pred Celjsko kočo. Z Matejem sva si na vrhu privoščila daljši postanek s pijačo, nato pa sva pot nadaljevala proti Svetini. Sam sem po nekaj kilometrih zavil proti Laškemu, Matej pa proti domu v smeri Štor. Spust skozi naselja Doblatina, Brstnik in Jagoče ponuja lepe razglede na dolino Savinje, Laško in okoliška hribovja.

Največji izziv mi je predstavljala 49 km dolga pot iz Laškega proti Lisci nad Sevnico in nazaj. Lisca leži na 948



Kolesarska pot na levem bregu Savinje (Foto: Igor Plohl)

metrih nadmorske višine in ponuja osupljive razglede na dolino Save in preostalo hribovje v tem delu Slovenije. Skupaj je potrebno premagati več kot 1000 metrov višincev in je ena izmed najzahtevnejših kolesarskih poti v okolici Laškega. Zaradi vročine sem pot začel šele ob petih popoldne in se vrnil malo pred deveto zvečer, preden se je povsem znočilo. Brez primernih kolesarskih luči je kolesarjenje v mraku in temi varnostno nesprejemljivo. V TIC-u Laško so zasnovali pot na Lisco iz Laškega preko Vrha nad Laškim, Jurkloštra in naselja Polana. Sam sem se na predlog gospoda **Roberta**, ki je zaposlen v zdravilišču in dobro pozna okolico Laškega, odločil za turo skozi Rimske Toplice, po dolini Gračnice, čez Paneče in Polano do Lisce. Pot po dolini Gračnice je izjemo slikovita in odlična v času poletne vročine, saj je v senci in ves čas poteka ob potoku. Tudi drugod je veliko gozda. Celotna pot je asfaltirana. Pozno popoldne je bilo malo prometa, skozi Paneče in Polano praktično nič. Edini problem, ki mi je v teh dveh naseljih povzročil nekaj nelagodja, so bili psi. Na večjih kmetijah imajo enega ali celo več

psov, ki se pogosto prosto sprehajajo. Na srečo so bili vedno v bližini lastniki, ki so živali umirili. Odkar sta me pred leti v okolici Zgornje Velke napadla psa, imam s seboj tudi poprovo pršilo pod pritiskom. Zaenkrat mi ga še ni bilo potrebno uporabiti, saj po njem posežem le v skrajni sili. Kot paraplegik na ročnem kolesu sem za napade agresivnih psov še bolj ranljiv kot običajni kolesarji. Še dobro, da se s psi, ki so brez nadzora, v zadnjih letih redko srečujem.

Zadnjih nekaj kilometrov poti proti vrhu Lisce se mi je nekoliko vleklo. Malo so me tudi že bolele roke. Ko sem peljal skozi bukov gozd tik pod vrhom Lisce, me je na tleh presenetilo veliko listja. Očitno so drevesa zaradi ekstremnega pomanjkanja padavin in visoke vročine odvrгла liste. Na Lisci tik pod vrhom obratuje Tončkov dom. Privoščil sem si zaslužen počitek in pijačo. S terase je osupljiv razgled na dolino Save pri Kompoljah. Pot domov je bila veliko lažja in hitrejša, saj sem se večinoma spuščal. Baterija na kolesu ob vrniti v Laško še ni bila povsem prazna.



Pogled na Celje na poti na Celjsko kočo (Foto: Igor Plohl)

V neposredni bližini Laškega velja omeniti tudi dve krajši kolesarski poti, ki vodita do kulturnih znamenitosti, vrednih ogleda. Prva je gotška cerkev svetega Mihaela na Šmihelu nad Laškim, druga pa Grad Tabor. Dvostolpna cerkev sv. Mihaela spada med najpomembnejše kulturnozgodovinske spomenike ob Savinji. Do cerkve vodi strma asfaltirana cesta, ki pa so jo pred kratkim na najbolj poškodovanih odsekih prenovili. Če pot začnemo pred Zdraviliščem Laško, se na desnem bregu Savinje najprej podamo v smeri proti jugu in nato zavijemo proti pokopališču Laško. Pri pokopališču se cesta usmeri proti severu in nato navkreber proti zahodu. Pot do cerkve je dobro označena s smerokazi. Ob cerkvi se razprostre prelep pogled na Kum.

Ogleda so vredne tudi stare kmečke hiše in številna predvsem verska znamenja ob poti. Grad Tabor leži na južnem pobočju hriba Hum nad Laškim in je dobro viden predvsem iz naselij na zahodnem bregu mesta. Kratko kolesarsko pot lahko začneš pri OŠ Primoža Trubarja Laško in se nato s pomočjo oznak na križiščih odpraviš na grajski hrib. Tudi ta pot je asfaltirana in v zadnjem delu kar strma. Grad je pred leti temeljito obnovila Pivovarna Laško, danes pa v njem deluje vrhunska restavracija Pavus.

Predzadnji dan rehabilitacije sem raziskal preostanek doline Gračnice do samostana Jurklošter. Pot je izjemno slikovita in kolesarsko nezahtevna. Občasno vtis pokvari le slab asfalt. Lepo obnovljen samostan

Jurklošter in njegova okolica sta me navdušila. Menda je v samostanski kapeli pokopana Veronika Deseniška. Ogled znamenitosti doline priporočam za (družinski) izlet.

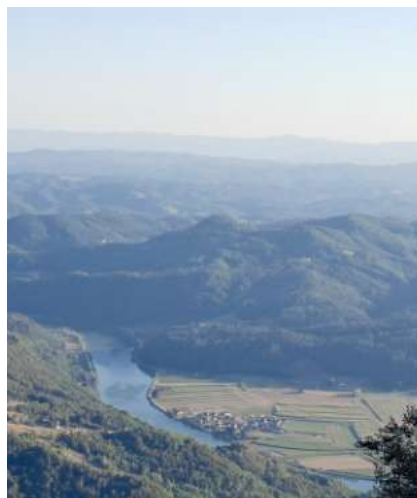
Za ročne kolesarje, ki obnovenno rehabilitacijo ali dopust preživljajo v Laškem ali okolici, priporočam knjigo Kolesarjenje v okolici Laškega, ki jo je izdal TIC Laško leta 2008. Opazil sem sicer, da se na opise kolesarskih poti v tej knjigi ne gre povsem zanesti. Marsikatera cesta, ki bi naj bila makadamska, je zdaj že asfaltirana. Kljub temu je knjiga še vedno uporaben pripomoček za izbiro oz. načrtovanje lastne kolesarske poti. Številke kolesarskih poti v tej knjigi in oznake v naravi so usklajene.



Pred Gradom Tabor Laško (Foto: Igor Plohl)



Dobro označene kolesarske poti (Foto: Igor Plohl)



Pogled na Savinjo z Lisce (Foto: Igor Plohl)



Star mlin v dolini Gračnice (Foto: Igor Plohl)



V dolini Gračnice (Foto: Igor Plohl)



Pred samostanom Jurklošter (Foto: Igor Plohl)

NOV VIDEZ, ŠE PRIJETNEJŠI ODDIH **TERME ČATEŽ**

**VSE INFORMACIJE O HIŠICAH, PROSTIH
TERMINIH IN CENAH TER SPLETNI
OBRAZEC ZA REZERVACIJO NAJDETE**

NA:

www.zveza-paraplegikov.si/turizem-rezervacije

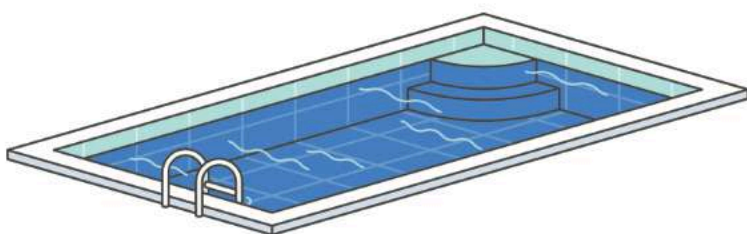
KONTAKT ZA VEČ INFORMACIJ



lara.nedeljkovic@zveza-paraplegikov.com



040 459 690



Dane Kastelic | Zahvala bralkam in bralcem

SPOŠTOVANE BRALKE IN BRALCI GLASILA PARAPLEGIK,

z velikim ponosom in iskreno hvaležnostjo se vam zahvaljujemo za podporo, ki jo izkazujete Zvezi paraplegikov Slovenije.

Tudi letos nam je vaša pomoč omogočila izvajanje in nadgrajevanje programov, ki pomembno prispevajo h kakovostnejšemu, samostojnejšemu in enakopravnemu življenju naših članic in članov.

Hvala vsem, ki ste nas podprli z donacijami, materialno pomočjo,

prostovoljnimi delom ali z drugimi oblikami podpore. Vsaka pomoč šteje in vsaka je dragocena.

Iskrena hvala tudi vsem, ki ste nam namenili del svoje dohodnine. Z vašo pomočjo lahko uresničujemo projekte, kot sta **GOGO – Gibalno ovirani gore osvajajo** in sozaložništvo slikanic ter knjig, ki jih ustvarjajo naši člani.

Vaše zaupanje nam pomeni ogromno in nam daje moč, da vztrajamo pri svojem poslanstvu.

**Hvala, ker verjamete v naše delo.
Hvala, ker ste del naše zgodbe.**

Zveza paraplegikov Slovenije

Dane Kastelic

VAŠA POMOČ NI SAMO DONACIJA. JE KORAK NAPREJ.

Vaša podpora nam omogoča izvajanje in razvoj programov, ki ljudem z invalidnostjo odpirajo vrata v šport, naravo, kulturo, ustvarjanje, družbo in samostojnejše življenje.

DONACIJA:

TRR: SI56 6100 0002 9443 727
Sklic: 1969

SKENIRAJTE QR-KODO



Skenirajte. Podprite. Spremenite.

Majhen korak za vas. Velik korak za nekoga drugega.

NAMENITE NAM DEL SVOJE DOHODNINE

Zvezi paraplegikov Slovenije lahko namenite del svoje dohodnine – **brez dodatnega stroška za vas.**

ROK: 31. DECEMBER 2026

Obrazec z že plačano poštnino najdete na naslednji strani Paraplegika.

Če ste nam del dohodnine že namenili, vam iskreno izrekamo:

HVALA, KER STE Z NAMI. HVALA, KER POMAGATE PISATI NAŠO ZGODBO.

Zveza paraplegikov Slovenije



Edini način, da narediš odlično delo, je, da ljubiš, kar delaš.

Steve Jobs



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

1. Korak: Prepognite tukaj.

Poštnina
plačana po
pogodbi št.
678/1/S

Zveza paraplegikov Slovenije
Šithova 14
1000 Ljubljana

Vsaka družina se začne s sanjami – pomagajte jih uresničiti!

Zveza paraplegikov Slovenije je reprezentativna invalidska organizacija za paraplegike in tetraplegike s poškodbo hrbtenjače, ki želi svojim članom omogočiti celovito vključevanje v socialno življenje. Vašo dohodnino, ki jo boste donirali, bomo porabili za pomoč paraplegikom in tetraplegikom pri načrtovanju družine. Prav tako bomo izdajali publikacije naših članov, ki so namenjene osveščanju (slikanica Lev Rogi,...).

Kako lahko oddate obrazec za donacijo 1% dohodnine?

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

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

OBRAZEC

Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacijo

Podatki davčnega zavezanca:

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

Davčna številka

Ime in priimek

Naslov bivališča (naselje, ulica, hišna številka)

Pristojni davčni urad, izpostava

Poštna številka in kraj

želim nameniti

1 %

za donacijo

Odstotek

ZVEZA PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Naziv upravičenca

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

Davčna številka upravičenca

Kraj in datum

Podpis zavezanca/-ke

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

V SPOMIN NA BENJAMINA ŽNIDARŠIČA (1959–2026)

Z odhodom Benjamina Žnidaršiča je Društvo paraplegikov Istre in Krasa izgubilo človeka, ki je bil z njegovim delovanjem povezan vrsto let in je pomembno prispeval k življenju društva ter širše invalidske skupnosti.

Njegova življenjska pot je bila tesno povezana tako z društvenim delom kot z umetnostjo. Dolga leta je opravljal funkcijo predsednika Društva paraplegikov Istre in Krasa. V tem času si je prizadeval za boljše pogoje za življenje ljudi z invalidnostjo, za njihovo boljšo vključenost v družbo in za enakopravnejše možnosti. Predsedniško mesto je leta 2025 zaradi zdravstvenih težav zapustil, ob odhodu pa se mu je društvo zahvalilo za dolgoletno delo in predanost.

Poleg dela v društvu je imel pomembno mesto v njegovem življenju tudi ustvarjalni svet. Pisal je poezijo in prozo ter slikal z usti. Prav s slikarstvom je pokazal, da telesne omejitve ne pomenijo tudi omejitev ustvarjalnega duha. Njegovo delo je bilo prepoznano širše, saj je leta 2011 postal polnopravni član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami.

Benjamin je za seboj pustil več kot le rezultate svojega društvenega in umetniškega dela. Zapomnili si ga



Benjamin Žnidaršič (Foto: arhiv ZPS)

bomo kot človeka z veliko zamislimi, kot ustvarjalca in povezovalca ter kot nekoga, ki je velik del svojega življenja namenil skupnosti in ljudem okoli sebe.

Njegovo delo in ustvarjalnost ostajata del zgodovine Društva paraplegikov Istre in Krasa ter spominov vseh, ki so z njim sodelovali in ga poznali.

Ana Humar, rojena 27. 07. 1930, DP ljubljanske pokrajine

Anica Koletič, rojena 12. 01. 1950, DP ljubljanske pokrajine

Anton Iskra, rojen 21. 05. 1952, DP ljubljanske pokrajine

Damijan De, 23. 08. 1963, DP ljubljanske pokrajine

Tone Planinšek, rojen 09. 02. 1954, DP ljubljanske pokrajine

Ljubica Golubič, rojena 20. 06. 1952, DP ljubljanske pokrajine

Anton Zrim, rojen 05.06.1939, DP Prekmurja in Prlekije

Neža Kuhar, rojena 01. 10. 1933, DP Prekmurja in Prlekije

Ludvik Košar, rojen 02. 08. 1946, DP Podravja

Peter Verdev, rojen 16. 06. 1967, DP Podravja

Dominik Pesjak, rojen 29. 07. 1940, DP jugozahodne Štajerske

Jože Kotnik, rojen 05. 07. 1960, DP Dolenjske Bele krajine in Posavja

Benjamin Žnidaršič, rojen 21. 06. 1959, DP Istre in Krasa

Ivan Jagodic, rojen 10. 12. 1938, DP Gorenjske

KVIZ ZA RAZVEDRILO 75

Rešitev kviza iz 185. številke
SREČEN SI ČE SI NE ŽELIŠ ČESAR NE MOREŠ IMETI.

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

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

1. Kaj je zamija?

- P - družabna igra
- T - glasbilo
- A - rastlina

2. Kdaj je tovarno Crvena Zastava zapustil zadnji Yugo?

- B - leta 1998
- U - leta 2003
- N - leta 2008

3. Katera durovska lestvica ne rabi nobenega predznaka?

- K - A dur
- O - B dur
- M - C dur

4. Kje najdemo mandrač?

- T - ob obali
- C - v gozdu
- H - v gorah

5. Samička katere žuželke nima kril?

- G - kačjega pastirja
- Č - pikapolonice
- E - kresničke

6. Koliko dni največ trajajo Olimpijske igre?

- S - 14 dni
- C - 16 dni
- U - 21 dni

7. Katere barve ni na zastavi Luksemburga?

- I - zelene
- V - rdeče
- D - bele

8. V kateri državi se nahaja otok Bali?

- L - Tajski
- U - Indoneziji
- I - Singapurju

9. Katera umetniška doba sledi renesansi?

- A - Rokoko
- K - Barok
- Ž - Romantika

10. Koliko naravnih parkov ima Slovenija?

- L - enega
- E - dva
- P - tri

11. Kje v telesu je adenoid?

- G - v pljučih
- O - v žrelu
- J - v možganih

12. Kdo so bili ovtarji?

- H - krovci
- Z - čuvaji vinogradov
- I - varuhi ovac

13. Katera država je največja?

- S - Brazilija
- R - Argentina
- B - Avstralija

14. Katero je najmlajše slovensko mesto?

- Š - Velenje
- Ž - Domžale
- J - Nova Gorica

15. Katero bolezen prenaša komar anofeles?

- C - pegavico
- P - malarijo
- E - jetiko

