



PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 184/MAREC 2026



17. SMUČARSKI KAMP NA ROGLI
RAZPIS SOR 2026

TISKOVINA
POŠTNINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

KAZALO

- 4 UVODNE BESEDE**
4 SPOŠTOVANI ČLANI, PRIJATELJI IN PODPORNICI, ZA NAMI JE LETO USPEHOV, IZZIVOV IN POMEMBNIH PRELOMNIC.
- 16 DELO ZVEZE**
16 VAREN PROSTOR ZA BESEDE
17 VODENA VADBA ZA RAZBREMENITEV TELESA
- 18 MREŽENJE**
18 IZVAJANJE STRATEGIJE, FINANCIRANJE IN DOSTOPNOST V OSPREDJU RAZPRAV V BRUSLJU
19 MEDNARODNI PROJEKT »HEROES UNLEASHED« TER OSVEŠČANJE O GIBALNI OVIRANOSTI
21 GOGO ZNOVA NA POTI: SKUPAJ ŽE VRSTO LET PREMIKAMO MEJE
- 22 STROKOVNO**
22 DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO PO UVEDBI DOLGOTRAJNE OSKRBE
24 KAJ PRINAŠA POKOJNINSKA NOVELA ZA INVALIDE V LETU 2026?
25 POMEMBNO OBVESTILO GLEDE ZDRAVILA TOVIAZ
26 KDO JE UPRAVIČEN DO POSEBNIH OLAJŠAV IN KAKO JIH UVELJAVITI?
28 POMEN PREHRANE PRI ZDRAVLJENJU KRONIČNIH RAN
- 30 V SREDIŠČU**
30 NA ROGLI USPEŠNO ORGANIZIRALI 17. SMUČARSKI KAMP
32 JERNEJ SLIVNIK SE JE IZKAZAL
- 33 DELO DRUŠTEV**
33 IZ DEŽELE CVIČKA
36 GORENJSKE KAPLJICE
40 MORJE, REFOŠK IN PRŠUT
43 CELJSKI GROFI
47 KARANTANSKI KNEZI
49 LJUBLJANSKI ZMAJI
53 S PANONSKIH RAVNIC
57 IZ DOLINE SOČE
60 S TOTEGA EKA
- 61 ŠPORT**
61 DRUGO IN TRETJE KOLO LIGE ZPS BAUERFEIND V KOŠARKI
62 V HALO TIVOLI
64 DRUGO IN TRETJE KOLO LIGE ZPS V STRELJANJU
66 DVOJNA ZMAGA ANEJA DOPLIHARJA NA PRIPRAVAH V ŠPANJI
67 NAPET BOJ FINALISTOV NA 17. POKALU ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE V BILJARDU
68 PRVO IN DRUGO KOLO KEGLJAŠKE LIGE ZPS
69 NAŠI BRINA IN LARA ODLIČNI NA SVETOVNEM PRVENSTVU V KOŠICAH
70 PRVO IN DRUGO KOLO LIGE ZPS V ŠAHU
- 72 KULTURA**
72 BELOKRANJSKA ZIMA V BARVAH
- 73 DOM PARAPLEGIKOV PACUG**
73 OD OTROŠKIH DELOVNIH NAVAD DO VODENJA DOMA PARAPLEGIKOV
- 75 DOSTOPNOST**
75 DOSTOPNOST STAVB VNDARLE BREZ DODATNEGA ROKA
- 77 IZ ŽIVLJENJA**
77 STOJAN ROZMAN JE PREJEMNIK PLAKETE DRŽAVNEGA SVETA ZA NAJZASLUŽNEJŠE PROSTOVOLJCE
79 FRANČEK GORAZD TIRŠEK PREJEL ZLATI RED ZA ZASLUGE
80 DAVORIN KRAGELNIK JE PREJEMNIK BLOUDKOVE PLAKETE
82 POSTAL SEM TESTNI POTAPLJAČ
84 ŽELIM POTOVATI, A NE NAJDEM PRIMERNE NAMESTITVE. POSKUSI ŠE ENKRAT!
- 86 OGLASI, ZAHVALE, V SPOMIN**
86 ISKRENA ZAHVALA VSEM DONATORJEM
90 V SPOMIN
- 91 RAZVEDRILO**
91 KVIZ
92 KRIŽANKA

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

Za Zvezo paraplegikov Slovenije: Dane Kastelic
Glavna in odgovorna urednica: Lara Nedeljčević
Uredniški odbor: Lara Nedeljčević, Dane Kastelic, Daniel Globokar, dr. med. spec. fiz. in rehab. med., Ana Vojnovič 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: Jure Gašparič
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: 1800 izvodov

Glasilo izide štirikrat letno.

ISSN 0351-9163



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



16 VAREN PROSTOR ZA BESEDE

Lara Nedeljkovič

Na Zvezi paraplegikov Slovenije smo januarja in februarja izvedli dve delavnici s psihoterapevko dr. Leo Bernik. Mladi udeleženci so v sproščenem in varnem okolju odprto govorili o občutkih, izkušnjah in vsakdanjih izzivih. Srečanja so pokazala, da je prostor za takšne pogovore med mladimi zelo potreben, zato bomo sodelovanje nadaljevali tudi v prihodnje.



18 IZVAJANJE STRATEGIJE, FINANCIRANJE IN DOSTOPNOST V OSPREDJU RAZPRAV V BRUSLJU

Lara Nedeljkovič

V Bruslju je potekal Evropski dan invalidov 2025, kjer so razpravljali o izvajanju strategije EU za pravice oseb z invalidnostmi, financiranju vključujočih politik in dostopnosti. Poseben poudarek je bil tudi na vključevanju oseb z invalidnostmi v krizno upravljanje.



22 DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO PO UVEDBI DOLGOTRAJNE OSKRBE

Matej Verbajs

Od 1. 12. 2025 je mogoče zaprositi za denarni prejemek v okviru dolgotrajne oskrbe, ki znaša od 89 do 491 evrov mesečno glede na kategorijo upravičenosti. Ta prejemek v večini primerov nadomešča dosedanj dodatek za pomoč in postrežbo.



28 POMEN PREHRANE PRI ZDRAVLJENJU KRONIČNIH RAN

Asist. Tajda Košir Božič, dr. med

Prehrana je ključna za celjenje kroničnih ran, saj telesu zagotavlja energijo in hranila za obnovo tkiva. Če z običajno prehrano potreb ni mogoče pokriti, se lahko kot del zdravljenja uporabljajo tudi medicinski prehranski dodatki.



30 NA ROGLI USPEŠNO ORGANIZIRALI 17. SMUČARSKI KAMP

Drago Perko

Na Rogli je med 27. in 29. januarjem potekal 17. smučarski kamp Zveze paraplegikov Slovenije, ki se ga je udeležilo 39 udeležencev, med njimi 15 smučarjev invalidov. Kamp je poleg smučanja in učenja za začetnike zaključila tekma za pokal ZPS.



79 FRANČEK GORAZD TIRŠEK PREJEL ZLATI RED ZA ZASLUGE

Lara Nedeljkovič

Parastrec Franček Gorazd Tiršek je prejel Zlati red za zasluge za izjemne športne dosežke in prispevek k razvoju slovenskega parašporta.

SPOŠTOVANI ČLANI, PRIJATELJI IN PODPORNICI,

za nami je leto uspehov, izzivov in pomembnih prelomnic. Na področju izvajanja posebnih socialnih programov in osebne asistencije smo dosegli pomembne rezultate ter ohranili visoko raven strokovnosti in odzivnosti. Uspešno smo kandidirali na javnih razpisih FIHO, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Ministrstva za zdravje. S sredstvi slednjega smo zagotovili nadaljevanje obnovitvene rehabilitacije, kar ostaja eden ključnih stebrov naše neposredne podpore slovenskim paraplegikom in tetraplegikom.

Pomemben razvojni korak nam je uspel tudi na razpisu iz evropskih finančnih sredstev. S pridobljenim sofinanciranjem smo skupaj z zainteresiranimi regijskimi društvi paraplegikov decembra začeli izvajati projekt »Tudi jaz bi šel noter«, katerega namen je povečati dostopnost stavb v javni rabi in s tem prispevati k bolj vključujočemu okolju za vse.

Ti dosežki niso samoumevni. So rezultat vztrajnega dela, strokovnega znanja in povezovanja, predvsem pa jasne zaveze, da bomo še naprej krepili podporo našim članom ter izboljševali storitve, ki bistveno vplivajo na kakovost življenja slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

Žal pa nas je med božično-novoletnimi prazniki, le nekaj dni po svojem 76. rojstnem dnevu, nenadoma zapustil zadnji ustanovni član Zveze paraplegikov Slovenije iz leta 1969 – **Vojko Gašperut**. Do zadnjega je ostal poln ustvarjalne energije in življenjske moči. Njegovo umetniško delo in neuklonljiv duh sta zaznamovala tako našo organizacijo kot širši slovenski prostor. S številnimi razstavami doma in v tujini je pomembno prispeval k prepoznavnosti slovenske umetnosti ter k ozaveščanju o ustvarjalnosti in življenju invalidov. Od njega smo se poslovili 8. januarja na pokopališču Marjetica Koper. Njegov zgled ostaja trajen navdih.

Po regionalnih društvih paraplegikov po Sloveniji so potekali oziroma se



zaključujejo zbori članov, na katerih smo pregledali delo v minulem letu ter oblikovali smernice za delovanje v letu 2026. Na ravni zveze poteka revizija poslovanja za leto 2025, ki jo izvajajo zunanji pooblaščeni revizorji, v polnem teku je tudi priprava Letnega poročila Zveze paraplegikov Slovenije za leto 2025. Transparentnost, odgovornost in strokovnost ostajajo naše temeljne vrednote ter zagotovilo za dolgoročno stabilnost in razvoj organizacije.

Pred nami je tudi dan slovenskih paraplegikov, ki ga bomo 16. aprila obeležili ob 57. obletnici delovanja zveze. Slavnostna seja in tradicionalna okrogla miza »Izzivi paraplegije« v Domu paraplegikov Pacug bosta priložnost za razmislek o doseženem ter odprt pogovor o aktualnih izzivih, med drugim glede parkirnih kart in obdobjnega opravljanja voznških izpitov.

Ob tem ne moremo mimo podatka, da smo v letu 2025 v društva paraplegikov sprejeli 95 novih članov. Kljub okrepljenim preventivnim dejavnostim številnih organizacij in

zavodov število oseb s poškodbo ali obolenjem hrbtenjače še vedno narašča. Ta statistika nas zavezuje, da še okrepimo prizadevanja na področju ozaveščanja, preventive ter celostne in pravočasne podpore vsem, ki se soočijo s to zahtevno življenjsko preizkušnjo.

Ob vsem tem se znova potrjuje, da moč zveze ne izhaja zgolj iz programov, projektov in dokumentov, temveč predvsem iz ljudi. Iz članov, ki s svojo življenjsko izkušnjo dajemo smisel našemu življenju in delu. Iz zaposlenih in prostovoljcev, ki s strokovnostjo in predanostjo vsak dan uresničujemo naše cilje. Ter iz partnerjev in financerjev, ki prepoznavajo pomen našega poslanstva in nam zaupajo. Skupaj gradimo vizijo družbe, v kateri invalidnost ni ovira, temveč del človeške raznolikosti, ki zahteva razumevanje, podporo in enake priložnosti.

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujem vsem, ki s svojim delom, podporo, zaupanjem in pripadnostjo soustvarjate delovanje Zveze paraplegikov Slovenije.

Ob dnevu slovenskih paraplegikov vam želim ponosno in lepo obeležitev našega slavnostnega dne. Ob prihajajočih praznikih pa naj vam velika noč prinese blagoslov, notranji mir in novo upanje. Naj bo leto pred nami polno sodelovanja, poguma in novih priložnosti za izboljšanje kakovosti življenja vseh nas.

Dane Kastelic

ZVEZA PARAPLEGIKOV
SLOVENIJE



SKUPINSKA OBNOVITVENA REHABILITACIJA *2026*

DOM PARAPLEGIKOV PACUG

THERMANA LAŠKO

ZDRAVILIŠČE RADENCI





**PRIJAVNICA ZA SKUPINSKO OBNOVITVENO REHABILITACIJO 2026
ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE**

	OSEBNI PODATKI UPORABNIKA/UPORABNICE
Ime in priimek	
Datum rojstva	
Naslov bivališča (ulica, pošta)	
Kontaktni telefon	
Elektronski naslov (obvezno)	
Diagnoza	

Vezen (-a) na voziček: DA NE OBČASNO

Prijavljam se v (obkrožite, katera destinacija vam najbolj ustreza in navedite termin):

	DESTINACIJA	TERMIN
1.	DOM PARAPLEGIKOV PACUG	
2.	THERMANA LAŠKO	
3.	ZDRAVILIŠČE RADENCI	

Navedite rezervno destinacijo za primer, če pri prvi izbiri ne bo možna prijava. (OBVEZNO)

Rezervna destinacija:

Rezervni termin:

Potrebujem nastanitev (obkrožite):

- A. V hotelski sobi, ki omogoča bivanje paraplegikom, ki so popolnoma samostojni.
- B. V sobi za popolno samostojno bivanje s prilagojeno kopalnico in sanitarijami.
- C. V sobi na negovalnem delu, kjer je popolna nega in člani ne potrebujejo spremljevalca.
(Ta možnost je samo v Thermani Laško.)
- D. V sobi A) s tušem; B) s kadjo. (Če je na razpolago na destinaciji, kamor se prijavljate.)
- E. Dopišite ime in priimek udeleženca ali udeleženke SOR, s katerim želite skupno sobo: _____
- F. Z možnostjo spremstva psa vodnika.

Želim koristiti (obkrožite): A) polni penzion B) polpenzion

Potrebujem spremstvo (obkrožite): DA NE

	OSEBNI PODATKI SPREMLJEVALCA/SPREMLJEVALKE
Ime in priimek	
Datum rojstva	
Naslov bivališča (ulica, pošta)	
Kontaktni telefon	

Informacije o obdelavi vaših osebnih podatkov najdete na spletni strani: zveza-paraplegikov.si/podatki

POMEMBNO:

Vsi, ki boste navedli, da potrebujete spremstvo, morate **poleg prijavnice obvezno priložiti pisno prošnjo in v njej dodatno obrazložiti potrebo po spremstvu** (npr. za katere oblike pomoči potrebujete spremstvo, koliko ur na dan potrebujete prisotnost spremljevalca in zakaj). Na podlagi vloge boste obravnavani na komisiji za SOR pri ZPS. Po potrebi boste napoteni na triažo, kjer bo ugotovljeno vaše dejansko stanje, vključno s potrebo po pomoči pri kateterizaciji. Po potrebi vas bomo pozvali k dodatnim pojasnilom ali dokazilom.

V, dne

Podpis: _____

→ **TERMINSKI PLAN DOM PARAPLEGIKOV PACUG**

1. termin: 25. 5. 2026–11. 6. 2026	17 dni (PON–ČET)
2. termin: 11. 6. 2026–28. 6. 2026	17 dni (ČET–NED)
3. termin: 28. 6. 2026–15. 7. 2026	17 dni (NED–SRE)
4. termin: 15. 7. 2026– 1. 8. 2026	17 dni (SRE–SOB)
5. termin: 1. 8. 2026–18. 8. 2026	17 dni (SOB–TOR)
6. termin: 18. 8. 2026–4. 9. 2026	17 dni (TOR–PET)
7. termin: 4. 9. 2026–21. 9. 2026	17 dni (PET–PON)
8. termin: 21. 9. 2026–8. 10. 2026	17 dni (PON–ČET)
9. termin: 8. 10. 2026–25. 10. 2026	17 dni (ČET–NED)

→ **TERMINSKI PLAN THERMANA LAŠKO IN ZDRAVILIŠČE RADENCI**

1. termin: 16. 5. 2026–2. 6. 2026	17 dni (SOB–TOR)
2. termin: 2. 6. 2026–16. 6. 2026	14 dni (TOR–TOR)
3. termin: 16. 6. 2026–3. 7. 2026	17 dni (TOR–PET)
4. termin: 3. 7. 2026–20. 7. 2026	17 dni (PET–PON)
5. termin: 20. 7. 2026–6. 8. 2026	17 dni (PON–ČET)
6. termin: 6. 8. 2026–20. 8. 2026	14 dni (ČET–ČET)
7. termin: 20. 8. 2026–3. 9. 2026	14 dni (ČET–ČET)
8. termin: 3. 9. 2026–17. 9. 2026	14 dni (ČET–ČET)
9. termin: 17. 9. 2026–4. 10. 2026	17 dni (ČET–NED)
10. termin: 4. 10. 2026–21. 10. 2026	17 dni (NED–SRE)
11. termin: 21. 10. 2026–4. 11. 2026	14 dni (SRE–SRE)
12. termin: 04. 11. 2026–18. 11. 2026	14 dni (SRE–SRE)

DOM PARAPLEGIKOV PACUG

NAMESTITEV

- Namestitev v ustrezno opremljeni dvoposteljni sobi v hotelskem delu glede na indikacijo s polnim penzionom,
- namestitev spremljevalca, če bo tako določeno v napotnici naročnika, prav tako v dvoposteljni sobi.

ZDRAVSTVENE STORITVE

- Začetni in zaključni pregled

TERAPIJE

Izbira programa terapije temelji na zdravstvenem stanju, funkcionalnih zmožnostih in rehabilitacijskih potrebah posameznika ter strokovni presoji. Terapija poteka po enem od naslednjih programov:

1. PROGRAM cca 95 minut na dan

- 14 x FIZIOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA (40 minut)
- 14 x PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA (približno 10–20 minut)
- 14 x MASAŽA (40 minut) ali PRESOTERAPIJA

Skupni fond minut: 1.330 na uporabnika

2. PROGRAM cca 105 minut na dan

- 14 x CO₂ (50 minut) ali 14 x FIZIOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA (40 minut)
- 14 x PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA (približno 10–20 minut)
- 14 x MASAŽA (40 minut) ali PRESOTERAPIJA

Skupni fond minut: 1.400 oz. 1.330 na uporabnika

3. PROGRAM cca 120/125 minut na dan

- 7 x CO₂ (50 minut)
- 14 x PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA (približno 10–20 minut)
- 7 x FIZIOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA (30 minut)
- 14 x MASAŽA (40 minut) ali PRESOTERAPIJA

Skupni fond minut: približno 1.680–1.750 na uporabnika

*OPOMBA:

Pod fizioterapevtsko obravnavo so mišljene individualne terapevtske vaje, razgibavanje, šola hoje in stoje, vaje za vzdržljivost, dihalne vaje ali terapevtske vaje v skupini oziroma kombinacija več vaj ali druga ustreza terapija po dogovoru z zdravnikom oz. terapevtom.

POSEBNE STORITVE

- V primeru, da so pri uporabniku opažene indikacije za nadaljnjo obravnavo v spec. ambulantah, mora biti stanje navedeno v odpustnem pismu zdravnika;
- kakovostna fizioterapija je zagotovljena z modernimi aparati, terapije se izvajajo s sledečimi aparaturni: presoterapija, motomed, tens, TESLA stimulator, ultrazvok, Biopton, PVR system – udeležencem SOR so vsi aparati na voljo brez doplačila;
- motomed je uporabnikom na voljo v delovnem času terapije (uporabniki ga lahko uporabljajo samostojno ali ob spremstvu druge osebe);
- neomejeno kopanje v bazenu z morsko vodo (po predhodnem dogovoru z zdravnikom);
- brezplačno parkiranje na varovanem parkirišču v času koriščenja obnovitvene rehabilitacije (garaža proti doplačilu 3 eur/dan);
- brezplačen dostop do brezžične internetne povezave (neomejen wi-fi po celem objektu);
- neomejen obisk savne v času, ko bazen ne obratuje (po predhodnem dogovoru z zdravnikom), min. št. udeležencev: 6;
- brezplačna uporaba mize za namizni tenis in biljard;
- na dodatne terapije izvajalec nudi napotnim s strani naročnika 20 % popust na redne cene;
- dihalne in razgibalne vaje – skupinska rekreacija in animacija (hidro vadba);
- vadba stoje in hoje;
- brezplačno svetovanje in testiranje medicinskih pripomočkov (sedežne blazine, invalidski vozički ...);

- možnost brezplačnega testiranja urinskih katetrov različnih ponudnikov;
- v terminih 25. 5.–11. 6. 2026, 28. 6.–15. 7. 2026 ter 8. 10.–25. 10. 2026 (1., 3. in 9. termin) bo zagotovljena osnovna bolniška oskrba;
- predstavitev raznih atraktivnih športov, namenjenih gibalno oviranim osebam;
- na pijačo v gostinskih prostorih Doma paraplegikov imajo člani 10 % popust (koriščenje popusta je možno samo v primeru plačila na recepciji Doma paraplegikov, plačilo računa se opravi ob koncu rehabilitacije);
- v času med 25. 5. in 11. 6. 2026 (1. termin) ter med 8. 10. in 25. 10. 2026 (9. termin) bo ob kosilu vsakemu udeležencu brezplačno ponujen 1 dcl vina oz. soka;
- gibalna terapija;
- po posvetu z zdravnikom bo članom ZPS omogočena terapija s CO₂;
- **NOVO:** individualna obravnava posamezne zdravstvene težave za uporabnike, za katere vodja terapije presodi, da bi tovrstna terapija imela izrazito pozitivne učinke na izboljšanje stanja.

DODATNO OBVESTILO:

Za fizioterapijo potrebujete eno veliko in eno majhno brisačo, ki jo vsakodnevno prinesete s seboj na fizioterapijo.

Prosimo, da s seboj prinesete vso relevantno zdravstveno dokumentacijo, ki naj bo čim novejša. Le tako bo zdravnik lahko pridobil jasen vpogled v vaše zdravstveno stanje in ustrezno predpisal terapije.

Spoštovani,
ker vam v Domu paraplegikov Pacug želimo nuditi nastanitev, ki bo čim bolj prilagojena vašim potrebam, vas vljudno naprošamo, da nam v primeru, če imate kakršnekoli specifične zahteve, ta izpolnjen obrazec pošljete na naslov: **Dom paraplegikov d. o. o., Pacug 10, 6320 Portorož**. Le tako bomo namreč lahko poskrbeli, da bo vaše bivanje pri nas karseda prilagojeno vašim potrebam. **Če vprašalnika ne bomo prejeli, bomo vašo prijavo obravnavali, kot da nimate posebnih potreb in vam bo dodeljena soba po naši presoji – na licu mesta dodeljene sobe ni mogoče zamenjati.**

1. OSEBNI PODATKI

Ime in priimek: _____

Termin udeležbe SOR: _____

Telefon/e-pošta: _____

(Kontaktirali vas bomo v primeru dodatnih pojasnil.)

2. POSTELJA IN OPREMA

Električna postelja DA NE

Če DA, potrebujem nastavljivo: višino nagib nog nagib glave

Bolniška postelja (na voljo v »starem delu«) DA NE

(Opremljena z ograjicami ter regulacijo višine in nagiba.)

Ograjica na postelji DA NE

(Takšna, da jo lahko samostojno dvignem in spustim.)

Anti-dekubitusna blazina DA NE

Trapez DA NE

3. NEGA IN ZDRAVSTVENE POSEBNOSTI

Potrebujem osnovno nego DA NE

(Pomoč pri oblačenju, transferjih ipd. – omogočena samo v 1., 3. in zadnjem terminu brez spremstva.)

Imam rano DA NE

Če DA, navedite kje: _____

4. TRANSFERJI IN DOSTOP

Dostop do postelje

(Če sem s hrbtom obrnjen proti vzglavju) z leve strani z desne strani

Dostop do stranišča

(Če je kotliček za mojim hrbtom) z leve strani z desne strani

Električno dvigalo za transfer DA NE

Soba prilagojena za tetraplegike DA NE
(Vključuje stropno dvigalo in kopalno kad.)

5. NAMESTITEV

Dodatno (tretje) ležišče DA NE

Enoposteljna soba (doplačilo 19 € / dan) DA NE
(Možno le, če je v izbranem terminu še razpoložljiva.)

Želim biti v sobi z: _____

6. PREHRANA

Posebnosti glede prehrane:

7. SPREMSTVO

Ali imate spremstvo? DA NE

Ime in priimek spremljevalca: _____

Ali je spremljevalec samoplačniški? DA NE

8. PARKIRANJE

Parkiranje v garaži (doplačilo 3 € / dan) DA NE

9. DODATNE ŽELJE

Vse sobe v Domu paraplegikov in Vili Pacug so prilagojene invalidom in njihovim potrebam. Razporeditev gostov poteka z namenom optimalne organizacije in zagotavljanja udobja vseh obiskovalcev. Zaradi omejenih kapacitet ni vedno mogoče zagotoviti predčasno izbrane sobe ali nastanitve v Vili Pacug.

Datum: _____

Podpis: _____

THERMANA LAŠKO

NAMESTITEV

- Namestitev v ustrezno opremljeni dvoposteljni sobi na oddelku za rehabilitacijsko zdravstveno nego ali v hotelskem delu glede na indikacijo s polnim penzionom ali polpenzionom;
- namestitev spremljevalca, če bo tako določeno v napotnici naročnika, prav tako v sobi skupaj z udeležencem, ki je hkrati tudi spremljevalec v bazen in na terapijo.

ZDRAVSTVENE STORITVE

V okviru 14-dnevnega programa SOR bo izvajalec zagotavljal:

- v primeru koriščenja polpenziona možnost dodatnih terapij po presoji zdravnika v skupni vrednosti do 14 točk,
- 5,36 točk na dan na osebo – z ustrezno terapijo in začetnim zdravstvenim pregledom.

V okviru 17-dnevnega programa SOR bo izvajalec zagotavljal:

- v primeru koriščenja polpenziona možnost dodatnih terapij po presoji zdravnika v skupni vrednosti do 17 točk,
- 5,7 točk na dan na osebo – z ustrezno terapijo in začetnim zdravstvenim pregledom.

POSEBNE STORITVE

- Nega na negovalnem oddelku,
- v primeru, da udeleženec SOR nima spremljevalca, bo intermitentno urinsko kateterizacijo pri ženskah izvajala medicinska sestra; moški morajo imeti v tem primeru spremljevalca ali pa mu bo zdravnik vstavil trajni urinski kateter,
- neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu Zdravilišče Laško,
- 1 x dnevno kopanje v Termalnem centru hotela Thermana Park Laško,



- brezplačno parkiranje na varovanem parkirišču v času koriščenja SOR,
- 1 x dnevno obisk fitnesa,
- 2 x prost vstop v savno hotela Zdravilišče Laško v času bivanja, in sicer od ponedeljka do petka v obratovalnem času,
- animacija po hotelskem tedenskem programu.

DOPLAČILA

- 5,00 € na dan plača udeleženec SOR neposredno na recepciji Zdravilišča Laško (pred pričetkom SOR za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku **ne glede, ali je namestitev v hotelu ali na negovalnem oddelku z nego**).
- 6,00 € na dan plača spremljevalec SOR neposredno na recepciji Zdravilišča Laško (pred pričetkom SOR za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).
- Namestitev neobveznega spremljevalca s polnim penzionom znaša **72 € na dan** (plačilo se izvede na recepciji Zdravilišča Laško).

V primeru, da zdravnik ob sprejemu ugotovi, da je indicirano bivanje na

negovalnem oddelku, se spremeni namestitev iz hotelske v negovalno in s tem tudi cena. Razliko v ceni 15 €/dan plača udeleženec SOR sam, razen v izrednem primeru, ko je premestitev usklajena in potrjena s strani komisije za SOR Zveze paraplegikov Slovenije. Udeleženec SOR je dolžan zagotoviti ves material za nego in inkontinenco.

Doplačilo za enoposteljno sobo v letu 2026 znaša med 25 € in 35 €/dan, doplačilo za sobo s pogledom na reko Savinjo znaša 5 €/dan, najem kopalnega plašča znaša 5 €, najem hladilnika znaša 20 €, posebna prehrana (celiakija, veganska) se doplača 5 €/obrok, izposoja dvigala za transfer 10 €/dan.

Udeleženci in njihovi spremljevalci imajo možnost bivanja v hotelu Thermana Park Laško z doplačilom 20 €/dan na osebo. V terminu 25. 6.–9. 7. 2026 ni doplačila za višji namestitveni standard 20 € v primeru namestitve člana z družino (spremljevalci članov na SOR). Ugodnost velja samo v primeru namestitve člana z družino.

Thermana nudi napotnim s strani naročnika **20 % popust** na vse posamezne samoplačniške dodatno kupljene **medicinske in wellness storitve** v času SOR.

NOVOST V LETU 2026

Ob morebitnem predčasnem odhodu iz hotela – brez zdravstvenega razloga in prekinitve SOR s strani zdravnika – je **udeleženec SOR ali obvezni spremljevalec dolžan sam poravnati vse predčasno odpovedane dneve po rezervirani ceni.**

Pri odpovedi rezervacije 1 do 5 dni

pred dogovorjenim prihodom – brez tehtnega razloga s potrdilom – bo izvajalec prijavljenemu zaračunal **300 €** od skupne vrednosti rezerviranega bivanja. Pri odpovedi na predvideni dan prihoda ali morebitnem predhodno nenapovedanem neprihodu (t. i. »no-show«) bo izvajalec prijavljenemu zaračunal **700 €** od vrednosti rezerviranega bivanja.

ZDRAVILIŠČE RADENCI

HOTEL IZVIR****, ZDRAVILIŠČE RADENCI, RADENCI

NAMESTITEV

- Namestitev v ustrezno opremljeni dvoposteljni sobi glede na indikacijo s polnim ali polpenzionom (v tem primeru je udeleženec upravičen do ene dodatne terapije po presoji zdravnika),
- namestitev spremljevalca, če bo tako določeno v napotnici naročnika, prav tako v dvoposteljni sobi.

ZDRAVSTVENE STORITVE

- Začetni in zaključni pregled

TERAPIJE

V okviru do 14-dnevnega programa rehabilitacije bo izvajalec zagotavljal:

- 12 x celotno ročno masažo (45 min) ali 7 x Hubbard (35 min),
- 12 x individualno razgibavanje 4 – sklepi (roke in noge) (20 min),
- 12 x protibolečinsko stimulacijo (20 min)
- ali drugo ustrezno terapijo po dogovoru z zdravnikom.

V okviru do 17-dnevnega programa rehabilitacije bo izvajalec zagotavljal:

- 14 x celotno ročno masažo (45 min) ali 10 x Hubbard (35 min),
- 14 x individualno razgibavanje 4 – okončine (roke in noge) (20 min),
- 14 x protibolečinsko stimulacijo (20 min)
- ali drugo ustrezno terapijo po dogovoru z zdravnikom.

POSEBNE STORITVE

- Neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo (po predhodnem dogovoru z zdravnikom),



- brezplačno parkiranje v času koriščenja obnovitvene rehabilitacije,
- brezplačen dostop do brezžične internetne povezave v avli hotela (wireless oz. wi-fi),
- 1 x dnevno obisk fitnes centra (po posvetu z zdravnikom),
- 1 x dnevno vstop v savno zdravilišča (po predhodnem dogovoru z zdravnikom),
- uporaba kopalnega plašča,
- jutranja gimnastika in aqua fitnes (ponedeljek–sobota),
- pitna kura z radensko slatino v salonu mineralne vode,
- celodnevno kopanje na dan odhoda,
- animacija po hotelskem tedenskem programu,
- napotenim s strani naročnika izvajalec nudi 20 % popust na redne cene.

DOPLAČILA

- **4,00 €** na dan plača udeleženec SOR neposredno na recepciji Zdravilišča Radenci (pred pričetkom za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).
- **6,00 €** na dan plača spremljevalec SOR, ki neguje, za

polpenzion neposredno na recepciji Zdravilišča Radenci (pred pričetkom za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).

- **10,00 €** na dan plača spremljevalec SOR, ki neguje, za polni penzion neposredno na recepciji Zdravilišča Radenci (pred pričetkom za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).

DODATNO

- Pri odpovedi 1 do 7 dni pred prihodom se prijavljenemu zaračuna **300,00 €** od vrednosti rezerviranega bivanja.
- Pri odpovedi na dan prihoda ali če se prijavljeni v izbranem objektu namestitve ne zgloši (t. i. »no-show«), se mu zaračuna **800,00 €** od vrednosti rezerviranega bivanja.

Kontakt za dodatne informacije:
darinka.drvaric@sava.si
in 02/512 22 00.



DOM PARAPLEGIKOV

PINETA

RAZPIS ZA KORIŠČENJE KAPACITET POČITNIŠKEGA DOMA ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE V PINETI 2026

Pošiljamo vam razpis za počitnikovanje v Pineti. Pisne prijave oddajte na priloženi prijavnici (na hrbtni strani) in jih pošljite na naslov Zveza paraplegikov Slovenije, Štihova ulica 14, 1000 Ljubljana, najkasneje do **30. 04. 2026**.

Ob prijavi navedite **številko zelene sobe** ter **rezervni termin**. Priložite tudi **fotokopije osebnih dokumentov** prijavitelja in vseh oseb, ki bodo z njim počitnikovale, saj so ti podatki potrebni za prijavo gostov v kampu.

Prednost pri dodelitvi kapacitet bodo imele **članice in člani**, katerih dohodki ne omogočajo primernega obmorskega letovanja, ter tisti, ki razpoložljivih kapacitet v letu 2025 niso koristili.

Obvezni prispevki za posameznega udeleženca letovanja v objektu ZPS – Dom paraplegikov Pineta – znašajo:

- za članice in člane ZPS 15 €/nočitev,
- za spremljevalca paraplegikov, starejših od 65 let 15 €/nočitev,
- za prvega spremljevalca tetraplegikov 15 €/nočitev (če je član s hudo tetraplegijo in je upravičen do dveh spremljevalcev, prispevek za slednjega prav tako znaša 15 €/nočitev),
- otroci članov ZPS, ki v koledarskem letu letovanja ne dopolnijo 8 let in mlajši, so oproščeni prispevka,
- za otroke nečlanov ZPS, ki v koledarskem letu letovanja ne dopolnijo 8 let in mlajše, 10 €/nočitev,
- za vse ostale udeležence 20 €/nočitev,
- za hišne ljubljence 8 €/nočitev.

Končni znesek je treba plačati do datuma, ki bo napisan na položnici.

Če plačilo ne bo izvedeno, bomo upoštevali, da odstopate od letovanja in bomo vaš termin dodelili drugemu.

Zveza paraplegikov Slovenije daje dom v Pineti v uporabo svojim članom za počitnikovanje z obstoječim inventarjem v okviru trenutno danih možnosti, ki so na voljo v objektu.

S seboj morate imeti vso posteljnino (rjuhe, prevleke in odeje), posodo za priročno kuhinjo, vsa čistilna sredstva za gospodinjstvo, toaletni papir in ostalo. V objektu je možna uporaba kuhinje v prvem nadstropju. Na Hrvaškem so zelo strogi predpisi glede prijave turistov, kazni za kršitelje so visoke. Naprošamo vas, da spoštujete zakonodajo in predpise, saj **ZPS NIMA IN NE PREVZEMA NOBENE ODGOVORNOSTI**. Za oprostitev plačila turistične takse imejte s seboj člansko izkaznico ZPS. Plačila takse je poleg invalida oproščen samo en spremljevalec. Takso je potrebno plačati na začetku letovanja za celoten termin oziroma za rezervirano obdobje.

V stanovanjskem prostoru so na vidnem mestu pritrjeni: HIŠNI RED, RED V NASELJU PINETA in POŽARNI RED. Kdor bo kršil ta pravila, bo moral počitnikovanje prekiniti. Oseba, ki je na napotnici zapisana pod številko ena, je odgovorna za sobe, ki so ji bile dodeljene. Predstavnik ZPS bo ob pričetku in ob koncu vsakega termina temeljito pregledal vse sobe in ob morebitnih težavah izrekel ukrep odgovorni osebi. V primeru, da letovanje zaključite takrat, ko predstavnik ni prisoten, ga morate **OBVEZNO** poklicati.

V domu brezplačno izposojamo

sobno dvigalo – če ga potrebujete, vas prosimo, da to označite že na prijavnici. S parkirno izkaznico za invalida lahko brezplačno parkirate na makadamskem parkirišču ob počitniškem domu, na zelenici ob domu je parkiranje prepovedano. Informacije o obdelavi vaših osebnih podatkov najdete na spletni strani: www.zveza-paraplegikov.si/podatki.

ZELO POMEMBNO!

Nujno je, da vsi letovalci pridejo na lokacijo **med 11. in 12. uro na dan začetka letovanja**. Predstavnik ZPS bo prisoten samo ob prvem in zadnjem dnevu vsakega vnaprej določenega termina, zato prihod izven termina ni mogoč oziroma je mogoč samo ob predčasnih najavi predstavniku, v nasprotnem primeru letovanje **ne bo mogoče**. S seboj prinesite napotnico, ker boste le tako dobili ključe od sob. Sobo morate zapustiti na dan zaključka letovanja do 10. ure. V primeru, da letovanje zapustite predčasno, morate prej obvezno obvestiti predstavnika ZPS. Za vsa dodatna vprašanja in informacije smo vam na voljo:

SPLOŠNE INFORMACIJE (ZPS):

Lara Nedeljković
040 459 690

TEHNIČNE ZADEVE IN VZDRŽEVANJE:

Aljoša Špelič
031 609 800

TERMINI 2026

Termin	Od (začetek)	Do (menjava/odhod)	Trajanje	Menjava (dan)
1.	PET, 29. 5. 2026	PON, 8. 6. 2026	10 DNI	PET/PON
2.	PON, 8. 6. 2026	SRE, 17. 6. 2026	9 DNI	PON/SRE
3.	/	/	/	/
4.	PET, 26. 6. 2026	PON, 6. 7. 2026	10 DNI	PET/PON
5.	PON, 6. 7. 2026	SRE, 15. 7. 2026	9 DNI	PON/SRE
6.	SRE, 15. 7. 2026	PET, 24. 7. 2026	9 DNI	SRE/PET
7.	PET, 24. 7. 2026	PON, 3. 8. 2026	10 DNI	PET/PON
8.	PON, 3. 8. 2026	SRE, 12. 8. 2026	9 DNI	PON/SRE
9.	SRE, 12. 8. 2026	PET, 21. 8. 2026	9 DNI	SRE/PET
10.	PET, 21. 8. 2026	PON, 31. 8. 2026	10 DNI	PET/PON
11.	PON, 31. 8. 2026	SRE, 9. 9. 2026	9 DNI	PON/SRE
12.	SRE, 9. 9. 2026	SRE, 16. 9. 2026	7 DNI	SRE/SRE



PRIJAVNICA – PINETA 2026

Član/ica: _____.

Naslov: _____.

Društvo: _____.

Telefon: _____ E-pošta: _____.

Želim počitnikovati v terminu: _____.

Rezervni termin: _____, soba št.: _____.

Z menoj bodo naslednji družinski člani, sorodniki (za otroke obvezno dopišite letnico rojstva.)

_____.

Hišni ljubljenci (obkroži): NE DA

Potrebujem vaše (ZPS) sobno dvigalo (obkroži): NE DA

Datum: _____.

Podpis: _____.

Položnico in napotnico vam bomo poslali po elektronski pošti, zato nujno navedite svoj elektronski naslov. Če ga ne bo, vam ju bomo posredovali po navadni pošti.

Lara Nedeljković | Dve srečanja s psihoterapevko dr. Leo Bernik

VAREN PROSTOR ZA BESEDE

Januarja in februarja smo na Zvezi paraplegikov Slovenije izvedli dve delavnici s psihoterapevko dr. Leo Bernik. Sodelovanje z njo se je začelo že na Vikendu za mlade v Semiču, ki smo ga lani uspešno izpeljali s podporo podjetja Lidl Slovenija. Prav tam smo odprli prve pogovore in ugotovili, da si mladi želijo več srečanj, kjer je prostor za iskren pogovor in medsebojno poslušanje.

Prvo delavnico smo izvedli 21. januarja. Potekala je v sproščnem in varnem okolju, brez formalnosti. Pogovarjali smo se o željah, občutkih in počutju. Poseben del srečanja je bil namenjen glasbi – ta nam je pomagala, da smo se nekoliko ustavili, se lažje povezali sami s sabo in prisluhnili svojemu telesu. Vzdušje je bilo prijetno in polno iskrenosti. Mladi udeleženci so odprto delili razmišljanja, drugi pa so jih poslušali brez obsojanja.

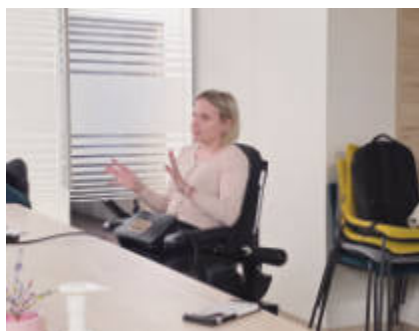
Februarja smo izvedli še drugi del delavnice. Nadaljevali smo tam, kjer

smo januarja končali. Pogovarjali smo se o različnih temah, delili izkušnje in si vzeli čas drug za drugega. Ni šlo za iskanje »pravih odgovorov«, temveč za pogovor. Pomembno je bilo, da vsak dobi prostor in da se poslušamo.

Dr. **Lea Bernik** je psihodinamska psihoterapevka z doktoratom s področja psihoterapevtskih znanosti, ki ga je pridobila na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju. V svojem raziskovalnem in strokovnem delu se posveča tudi temam gibalne oviranosti in medosebnih odnosov. Ker je tudi sama gibalno ovirana,

področje ne pozna le strokovno, temveč tudi iz osebne izkušnje. Prav ta kombinacija znanja in razumevanja daje njenemu delu posebno težo in bližino. Mladi invalidi so to prepoznali, zato so bila srečanja še toliko bolj odprta.

Obe delavnici sta pokazali, da je tak prostor za pogovor potreben. Sodelovanje, ki se je začelo na Vikendu za mlade, bomo nadaljevali tudi v prihodnje.



Utrinek z januarske delavnice med poglobljenim pogovorom (Foto: Lara Nedeljković)



Trenutek umirjanja in osredotočanja nase (Foto: Lara Nedeljković)



Delo s fotografskimi karticami, ki so služile kot izhodišče za razmislek in pogovor o občutkih. (Foto: Lara Nedeljković)



Izmenjava razmišljanj v sproščnem vzdušju (Foto: Lara Nedeljković)



Nasmehi ob iskrenih pogovorih (Foto: Lara Nedeljković)



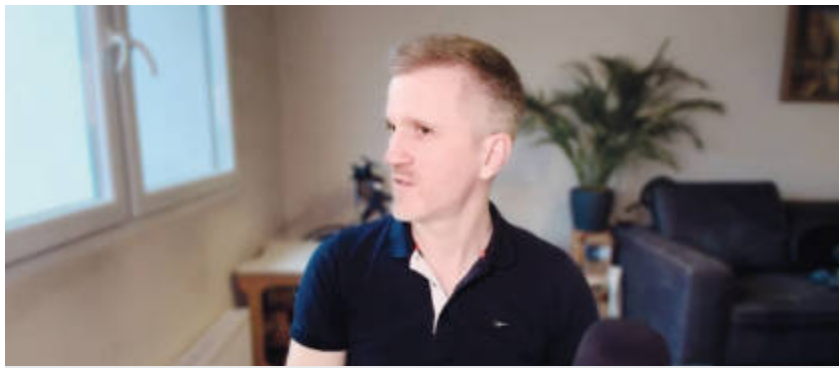
Aktivno sodelovanje pri skupinskem delu (Foto: Lara Nedeljković)

Lara Nedeljković | Srečanje tetraplegikov

VODENA VADBA ZA RAZBREMENITEV TELESA

20. februarja smo organizirali delavnico na daljavo, ki je bila posvečena sproščanju in razbremenitvi zgornjega dela telesa. Čeprav je srečanje potekalo prek spleta, so bile vaje, ki jih je demonstriral in vodil **Žiga Tolič** iz podjetja Gibanica izjemno učinkovite in jasno predstavljene.

Delavnica je potekala v umirjenem ritmu. Namesto hitrega ponavljanja vaj so se udeleženci osredotočili na počasno, nežno gibanje brez nepotrebnega naprezanja. V ospredju ni bila količina izvedenih gibov, temveč njihova kakovost in poglobljeno zavedanje lastnega telesa. Vsak udeleženec je vaje izvajal v okviru svojih zmožnosti, kratki odmori pa so jim omogočili, da so proces učenja in sproščanja zares ponotranili.



Žiga Tolič iz podjetja Gibanica (Foto: arhiv ZPS)

Osrednji del srečanja je bil posvečen razbremenitvi vratu in ramenskega obroča, ki sta pri tetraplegikih pogosto bolj obremenjena. S pomočjo majhnih, natančnih obratov glave in počasnega kroženja ramen so udeleženci postopno zmanjševali nakopičeno napetost.

Poseben poudarek je bil namenjen vajam za obrazno motoriko. Udeleženci so se osredotočili na usklajeno premikanje pogleda in

glave. S sledenjem pogledu v različne smeri in hkratnim nežnim gibanjem glave so izboljšali zavedanje celotnega zgornjega dela telesa.

Srečanje so udeleženci zaokrožili z dihalnimi tehnikami. Z vadbo mirnega trebušnega dihanja in poudarkom na podaljšanem izdihu so dosegli globljo sprostitvev in večji občutek stabilnosti trupa.



Dihalne vaje za sproščanje (Foto: arhiv ZPS)

**Naj velikonočni dnevi
prinesejo trenutke,
ki jih bomo nosili v
sebi še dolgo.**



IZVAJANJE STRATEGIJE, FINANCIRANJE IN DOSTOPNOST V OSPREDJU RAZPRAV V BRUSLJU

V začetku decembra je v Bruslju potekal Evropski dan invalidov 2025 (EDPD 2025), osrednji letni dogodek na področju pravic oseb z invalidnostmi v Evropski uniji. Dvodnevno srečanje, ki ga organizira Evropska komisija v partnerstvu z European Disability Forum, je 4. in 5. decembra povežalo predstavnike evropskih institucij, organizacij oseb z invalidnostmi, strokovnjake ter zagovornike človekovih pravic iz držav članic EU.

Dogodek je potekal v času tedna pravic invalidov v Evropskem parlamentu, kar je razpravam dalo dodatno politično težo. V ospredju so bila vprašanja o izvajanju evropske strategije o pravicah invalidov za obdobje 2021–2030, o učinkoviti rabi evropskih sredstev ter o zagotavljanju enakih možnosti v praksi.

Razprave so bile razdeljene v več vsebinskih sklopov. Prvi panel je izpostavil, da vključevanje oseb z invalidnostmi ni vprašanje posameznikovega zdravstvenega stanja, temveč predvsem vprašanje okolja, zakonodaje in sistemskih rešitev. Govorci so poudarili pomen dostopnega okolja, pravice do samostojnega življenja, prehoda iz institucionalnega varstva v skupnostne storitve ter nujnost enotnejšega pravnega okvira na ravni Evropske unije.

Drugi panel je bil namenjen financiranju t. i. »Unije enakosti«. Posebna pozornost je bila namenjena vprašanju, ali evropski skladi dejansko prispevajo k razvoju skupnostnih storitev, osebne asistencije, dostopnega stanovanja in zaposlovanja na odprtem trgu dela. Predstavljeni so bili tudi izzivi pri nadzoru nad porabo sredstev ter priprave na novo večletno finančno obdobje EU 2028–2034.

Tretji panel je obravnaval vključevanje oseb z invalidnostmi v krizno upravljanje in sisteme civilne zaščite. Izkušnje vojne, naravnih nesreč in



Strokovna vodja ZPS Špela Šušteršič in predstavnica NSIOS Lara Nedeljković (Foto: Špela Šušteršič)

drugih izrednih razmer so pokazale, da morajo biti opozorilni sistemi, evakuacijski načrti in informacijske poti dostopni vsem. Razprava je poudarila pomen sodelovanja organizacij oseb z invalidnostmi pri pripravi kriznih načrtov ter nujnost sistemskih prilagoditev.

V okviru dogodka je bila podeljena nagrada za dostopno mesto – Access City Award 2026. Med finalisti so bila mesta Piacenza, Rennes, Salzburg, Valencia in Zaragoza, ki je prejela glavno nagrado za dosežke na področju dostopnosti in vključujočega urbanega razvoja.

Dogodka sta se udeležili predstavnici iz Slovenije – strokovna vodja Zveze

paraplegikov Slovenije **Špela Šušteršič** ter predstavnica NSIOS (Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije) **Lara Nedeljković**. Njuna prisotnost je omogočila neposreden vpogled v aktualne evropske razprave ter izmenjavo izkušenj z drugimi organizacijami in predstavniki institucij.

Evropski dan invalidov 2025 je potrdil, da tematika o pravicah oseb z invalidnostmi ostaja stalnica v evropskem političnem prostoru. Ključni izziv pa ostaja vprašanje, kako strateške zaveze in razpoložljive finančne mehanizme učinkovito prenesti v konkretne rešitve, ki bodo dejansko izboljšale vsakdanje življenje ljudi.



Udeležba na dogodku European Day of Persons with Disabilities 2025 (Foto: Lara Nedeljković)

Igor Plohl | Iz osebne izkušnje v zgodbo, iz zgodbe v razumevanje

MEDNARODNI PROJEKT »HEROES UNLEASHED« TER OSVEŠČANJE O GIBALNI OVIRANOSTI

Zelo sem se razveselil povabila Mariborske knjižnice k sodelovanju v mednarodnem projektu »Heroes Unleashed« (Osvobajamo heroje!), ki uvaja program senzoričnih pravljicnih ur za otroke s posebnimi potrebami, med njimi tudi za otroke z avtizmom in z motnjami v duševnem razvoju. Projekt poteka od 15. januarja letos do 15. januarja 2027, poleg Slovenije pa v njem sodelujejo še Litva, Ukrajina in Portugalska oziroma njihove javne knjižnice.

Povabili so me kot otroškega in mladinskega pisatelja. Eden izmed ključnih ciljev je bil ustvariti zbirko otroških slikanic oziroma pravljic, namenjenih otrokom s posebnimi potrebami. Zbirka je v začetku leta 2026 izšla v petih evropskih jezikih (poleg jezika sodelujočih držav še v angleščini). Vsaka država je prispevala tri otroške in mladinske pisatelje ter tri ilustratorje. Iz Slovenije sta v projektu kot pisateljici sodelovali še **Maša Ogrizek** in **Majda Koren**, med ilustratorkami pa **Darka Erdelji**, **Tamara Rimele** in **Teja Milavec**. Posebnost projekta je bil način sodelovanja, saj so ustvarjalce povezali med različnimi državami – pisatelji in ilustratorji niso prihajali iz istega države.

Na podlagi nastale zbirke bodo sodelujoče knjižnice izvedle program senzoričnih pravljicnih ur. Otrokom bomo z različnimi čutnimi izkustvi – dotikom, zvokom, vidom in vonjem – omogočili obogateno doživljanje literarnega dela. Prav tako bodo knjižnice svojim zaposlenim omogočile specializirano usposabljanje, s katerim bodo pridobili veščine za izvajanje programov čutnega branja za skupine otrok z motnjami avtističnega spektra in motnjami v duševnem razvoju.

Sam sem za omenjeno zbirko napisal poučno pravljico Pomoč za medveda, ki je tudi tokrat avtobiografsko obarvana. Pripoveduje o medvedu na



Igor Plohl (Foto: Blaž Weindorfer)



Ilustracija pravljice Pomoč za medveda (Foto: Vitor Hugo Matos)

invalidskem vozičku, ki ne mara, da ga drugi potiskajo sem in tja, temveč želi stvari opraviti sam. Tudi sam se najbolje počutim takrat, ko lahko oz. zmorem vse, kar je potrebno postoriti, sam. Zelo sem vesel, da je ilustracije za mojo zgodbo prispeval portugalski

ilustrator **Vitor Hugo Matos**.

Njegove ilustracije izkazujejo umetniški talent in v tem primeru



Naslovnica zbirke slikanic Pomoč za medveda in druge zgodbe (Foto: Vitor Hugo Matos in Raimonda Nabažienė)

vizualno izstopajo predvsem z zanimivo izbiro barv.

Moja zgodba je bila med vsemi izbrana za naslovno, zato bo zbirka nosila naslov Pomoč za medveda in druge zgodbe. Te odločitve mednarodnega uredniškega odbora sem se res zelo razveselil. Knjigo bodo uporabljali knjižničarji – pripovedovalci pri izvedbi pravljicnih ur, poleg tega bo prosto dostopna v knjižnicah vseh sodelujočih držav za starše ali učitelje, ki bi v prihodnosti želeli izvajati senzorične pravljicne



Predstavitve na OŠ FLV Slivnica (Foto: Jožica Korpar)

ure. Njena elektronska različica bo na voljo v angleškem jeziku na spletu. Projekt Osvobajamo heroje! je del programa Ustvarjalna Evropa, ki ga financira Evropska unija.

Lansko leto sem bil aktiven tudi na področju osveščanja otrok, mladostnikov in odraslih o invalidnosti in drugačnosti. Moji nastopi (oz. predstavitve knjig) so vedno multimedijški. Popestrim jih s številnimi fotografijami in poučnimi videoposnetki (npr. kako se kot invalid na invalidskem vozičku presedem v avto, kako kolesarim s kolesom na ročni pogon, kako je potekalo moje potovanje na safari v Tanzanijo, paralimpijske igre ipd.). S pozornostjo otrok nimam težav, saj jih moje predstavitve izjemno pritegnejo. Med učenci in učitelji želim krepiti pomembne družbene vrednote, kot so solidarnost, strpnost, medsebojno spoštovanje, skrb za zdravje, volja do življenja ter pomen knjig in branja.

Opravil sem trideset predstavitev svojih knjig in osebne življenjske zgodbe po poškodbi hrbtenjače. Največ predstavitev sem opravil v

osnovnih šolah. Z nekaterimi osnovnimi šolami že leta dobro sodelujem in sem tako skoraj vsako leto gost v okviru projektnih ali drugih dejavnosti (OŠ Hoče, OŠ FLV Slivnica, OŠ Šmarje pri Jelšah, OŠ Limbuš). Nekateri nastopi po šolah sem opravil ob začetku ali zaključku bralne značke (OŠ Puconci, OŠ Duplek – POŠ Dvorjane in POŠ Zg. Duplek, OŠ Gustava Šiliha Laporje, OŠ Radenci, OŠ Livada Velenje). Na nekaterih šolah pa sem bil prvič (OŠ Brinje Grosuplje – POŠ Polica, OŠ Montessori Maribor, OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu – POŠ Razbor). Za odlično sodelovanje na področju osveščanja otrok in mladostnikov, ki traja že vrsto let, se najlepše zahvaljujem Društvu paraplegikov Koroške in predvsem **Stojanu Rozmanu**. Z njegovo pomočjo sem v preteklih letih obiskal praktično vse osnovne šole na Koroškem.

Kar nekaj predstavitev v lanskem letu je bilo namenjenih tudi odraslim. Moje predstavitve so poslušali člani Bralnega kluba Razvanje, Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor,

Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Maribor in Društva študentov invalidov Slovenije. Javnosti so bili namenjeni nastopi na Braloskopu v Poljčanah in predstavitev Moja zgodba ali kako sem začel pisati knjige v Kulturnem domu Radomlje. S pomočjo spleta sem na daljavo opravil predstavitve za prijavljene na dogodek ob svetovnem dnevu invalidov, ki ga je organiziral Javni štipendijski, razvojni, invalidski in preživninski sklad RS. Nekaj predstavitev sem bil zaradi zdravstvenih razlogov prisiljen odpovedati. Za pomoč pri osveščanju otrok, mladostnikov in odraslih ter pri izdaji knjig se zahvaljujem Zvezi paraplegikov Slovenije.

V letošnjem letu upam na nadaljnje uspešno sodelovanje v projektu Osvobajamo heroje! V sodelovanju z Založbo Pivec in mednarodno uveljavljeno ilustratorko **Bojano Dimitrovski**, ki živi in ustvarja na Švedskem, pa pripravljamo še slikanico na temo permisivne vzgoje.

Stojan Rozman | GOGO pohodi

GOGO ZNOVA NA POTI: SKUPAJ ŽE VRSTO LET PREMIKAMO MEJE

Za nami je uspešna sezona pohodov v letu 2025. Praznovanje 10. obletnice Odbora inPlaninec ter vse večja prepoznavnost v medijih (oddaji Tempo in Na lepše) sta pomembno zaznamovala naše delo. Prejeta priznanja – nagrada Horus, ki jo je prejel Odbor inPlaninec za projekt Desetletje inkluzije, državno priznanje za prostovoljstvo (Jurček Nowak) ter priznanje Državnega sveta (Stojan Rozman) – potrjujejo kakovost in družbeni pomen našega delovanja. Hkrati nam predstavljajo izziv in odgovornost pri oblikovanju nove sezone akcije »Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO)« v letu 2026.

V preteklem letu smo uspešno izvedli pohode na Goričko, Mašun, Vrh Treh kraljev, Krvavec, ob Velenjskem jezeru in na Igu smo se udeležili dogodka Športni dan za vse, osvojili smo še Matajur, Gospodično, Bohor, Završki stolp ter Krašnji Vrh, v Radljah ob Dravi pa smo se udeležili planinskega srečanja ob 50-letnici evropske pešpoti E6. Tudi letos bomo ohranili nekaj tradicionalnih ciljev, večina pohodov pa bo novih, z željo po širjenju

dostopnosti in vključevanja v različna okolja po Sloveniji. V začetku aprila bomo na novinarski konferenci predstavili celoten program aktivnosti, saj pohodi predstavljajo le vrh našega letošnjega delovanja. Prva dva pohoda bosta 25. aprila v Prekmurju in 30. maja na Vrh Treh kraljev.

Družčina GOGO pohodnikov je pestra, raznolika in povezana z močno prostovoljsko podporo. Kljub

ugodnim zimskim razmeram letos zimskega pohoda nismo izvedli. Vabimo vse, ki radi uživate v naravi in dobri družbi, da se nam pridružite pri nadaljnjih pohodih. Naši prostovoljci pomagajo pri potiskanju ali vleki vozičkov, omogočajo uporabo prilagojenih »off-road« vozičkov, »easy-wheel« priklopov ter podporo kolesarjem z e-pogonom ali e-priklopom. Naredite nekaj zase, povabite družino in prijatelje ter skupaj soustvarjamo dneve, ki bogatijo vse udeležence.



En lep razgled (Foto: arhiv GOGO)

DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO PO UVEDBI DOLGOTRAJNE OSKRBE

Od decembra 2025 je v okviru sistema dolgotrajne oskrbe možno zaprositi tudi za t. i. denarni prejemek, ki je namenjen kritju stroškov oskrbe znotraj lastne neformalne mreže. Ta prejemek je pretežno nadomestil dosedanja dodatek za pomoč in postrežbo. Kaj to pomeni za tiste, ki prejimate dodatek za pomoč in postrežbo, in kaj za tiste, ki ste zanj nameravali še zaprositi?

Denarni prejemek v dolgotrajni oskrbi

S postopnim začetkom izvajanja dolgotrajne oskrbe je od 1. decembra 2025 možno zaprositi za t. i. denarni prejemek, ki je namenjen kritju stroškov oskrbe znotraj lastne neformalne mreže. Storitve dolgotrajne oskrbe (in s tem tudi denarni prejemek) so namenjene osebam, ki zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti potrebujejo pomoč drugih oseb pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil v daljšem časovnem obdobju, ki ni krajše od treh mesecev, ali trajno.

Z možnostjo pridobitve denarnega prejema v dolgotrajni oskrbi se ukinja večina možnosti za zaprositev in pridobitev dodatka za pomoč in postrežbo po drugih sistemih. Več o tem v nadaljevanju.

Vlogo za denarni prejemek se vloži na vstopnih točkah za dolgotrajno oskrbo, ki delujejo na centrih za socialno delo.

Na podlagi vloge se izdelava ocena upravičenosti do dolgotrajne oskrbe, in sicer se presoja:

- zmožnosti gibanja v okolju, kjer zavarovana oseba prebiva,
- kognitivne in komunikacijske sposobnosti,
- vedenje in duševno zdravje,
- sposobnost samooskrbe v okolju, kjer oseba prebiva,
- sposobnost spoprijemanja z boleznijo in z zdravljenjem



Spremembe pri dodatku za pomoč in postrežbo (Foto: arhiv ZPS)

bolezni, povezanih zahtev in obremenitev,

- potek vsakdanjega življenja in socialnih stikov,
- sposobnost glede aktivnosti izven domačega okolja in
- sposobnost opravljanja gospodinskih opravil v okolju, kjer oseba prebiva.

Ocena upravičenosti se izdelava v okolju, kjer oseba prebiva. Na podlagi ocene upravičenosti se osebo razvrsti v eno od kategorij dolgotrajne oskrbe, od česar je odvisna tudi višina denarnega prejema:

- za 1. kategorijo 91 evrov mesečno,
- za 2. kategorijo 184 evrov mesečno,
- za 3. kategorijo 275 evrov mesečno,
- za 4. kategorijo 367 evrov mesečno,
- za 5. kategorijo 504 evrov mesečno.

Posebna ocena upravičenosti se ne izdelava, če oseba predloži največ šest mesecev star izvid zdravnika s specializacijo s področja nevrologije ali fizioterapije, ki ugotavlja, da oseba ne more uporabljati obeh rok in nog (npr. pri tetraplegiji). Takšni osebi se prizna 5. kategorija brez nadaljnega ocenjevanja.

Zneski denarnega prejema se bodo marca 2026 uskladili z rastjo življenjskih potrebščin v 2025.

Denarni prejemek kot storitev dolgotrajne oskrbe se izključuje z drugimi podobnimi prejemki ali storitvami. Če že prejimate dodatek za pomoč in postrežbo iz invalidskega zavarovanja (od ZPIZ), hkrati ne morete prejemati še denarnega prejema iz dolgotrajne oskrbe. V tem primeru lahko obdržite dodatek za pomoč in postrežbo še naprej. Če pa boste zaprosili za storitve dolgotrajne oskrbe (npr. za denarni prejemek ali za

institucionalno varstvo), pa pravica do takšnega dodatka za pomoč in postrežbo preneha z začetkom koriščenja storitev dolgotrajne oskrbe.

Ali je bolje ohraniti dodatek za pomoč in postrežbo ali ga je bolje zamenjati za denarni prejemek ni enotnega odgovora. Dodatek za pomoč in postrežbo pozna samo tri kategorije in se izplačuje v treh različnih zneskih (od 189,27 evrov do 542,78 evrov). Denarni prejemek pozna tri kategorije in ni avtomatičnega prehoda iz kategorije dodatka za pomoč in postrežbo v kategorijo dolgotrajne oskrbe, temveč je to stvar ocene upravičenosti. Glede na to, da je najnižji znesek dodatka za pomoč in postrežbo blizu 2. kategorije dolgotrajne oskrbe, se lahko zgodi, da bo prejemek na koncu nižji, če bo oseba razporejena v 1. kategorijo. Tudi najvišji znesek dodatka za pomoč in postrežbo je višji od najvišjega denarnega prejema dolgotrajne oskrbe. Za večino je zato verjetno dodatek za pomoč in postrežbo ugodnejši. V vsakem primeru bo prevedba potrebna, če bo oseba zaprosila za institucionalno varstvo v dolgotrajni oskrbi.

Obstoječi prejemniki dodatka za pomoč in postrežbo

Če prejimate dodatek za pomoč in postrežbo iz obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja in torej na podlagi Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-1, ZPIZ-2) in za nedoločen čas, boste dodatek prejeli še naprej. Uvedba dolgotrajne oskrbe na prejemanje tega dodatka ne vpliva. Če bi želeli koristiti storitve dolgotrajne oskrbe (npr. oskrbo na domu, institucionalno varstvo) lahko za to zaprosite. Če se v ocenjevanju ugotovi, da ste upravičeni do dolgotrajne oskrbe, vam z začetkom nudenja storitev dolgotrajne oskrbe preneha pravica do dodatka za pomoč in postrežbo. Ni torej možno istočasno prejemati storitve npr. institucionalnega varstva in še dodatek za pomoč in postrežbo. Če prejimate dodatek za pomoč in postrežbo kot socialni prejemek na

podlagi Zakona o socialno varstvenih prejemkih (ZSVarPre) in je ta vključen v denarno socialno pomoč, dodatek prejete samo še do izteka časa, za katerega je bil priznan. Praviloma gre za enako obdobje, kot vam je bila priznana denarna socialna pomoč ali kakšna druga pravica iz javnih sredstev. Uvedba dolgotrajne oskrbe ukinja prejemanje tega dodatka. V tem primeru predlagamo, da zaprosite za storitve dolgotrajne oskrbe (npr. za denarni prejemek) ali da pri centru za socialno delo podate vlogo za status invalida po Zakonu o socialnem vključevanju invalidov (ZSVI). Če ta status pridobite, lahko na njegovi podlagi pridobite tudi dodatek za pomoč in postrežbo, če zaradi invalidnosti potrebujete pomoč in postrežbo druge osebe za opravljanje osnovnih življenjskih potreb. Pridobitev tega statusa je sicer povezana z več pogoji, ki so strožji, kot so bili za prejem dodatka kot socialnega prejema.

Če prejimate dodatek za pomoč in postrežbo iz sistema socialnega vključevanja invalidov po Zakonu o socialnem vključevanju invalidov (ZSVI) in za nedoločen čas, boste dodatek prejeli še naprej. Uvedba dolgotrajne oskrbe na prejemanje tega dodatka ne vpliva. Če bi želeli koristiti storitve dolgotrajne oskrbe (npr. oskrbo na domu, institucionalno varstvo), lahko za to zaprosite. Če se v ocenjevanju ugotovi, da ste upravičeni do dolgotrajne oskrbe, vam z začetkom nudenja storitev dolgotrajne oskrbe preneha pravica do dodatka za pomoč in postrežbo. Ni torej možno istočasno prejemati storitve npr. institucionalnega varstva in še dodatka za pomoč in postrežbo. Še vedno pa ohranite status invalida in druge pravice iz tega.

Obstoječi koristniki osebne asistencije

Storitve dolgotrajne oskrbe in torej tudi denarni prejemek v dolgotrajni oskrbi se izključuje z osebno asistenco, saj gre za primerljivo storitev. Če ima oseba pravico do osebne asistencije, ne morete pridobiti še storitev dolgotrajne oskrbe in torej

tudi ne denarnega prejema. Če takšna oseba želi storitve dolgotrajne oskrbe (npr. denarni prejemek, oskrbo na domu ali institucionalno varstvo), se bo morala sprva odpovedati in prenehati koristiti osebno asistenco.

Za osebe, ki koristijo osebno asistenco in hkrati prejamejo dodatek za pomoč in postrežbo od ZPIZ, se zaenkrat ne spremeni nič in oboje prejamejo še naprej (polovico dodatka namenijo izvajalcem osebne asistencije). Ko pa bo takšna oseba želela koristiti storitve dolgotrajne oskrbe (npr. denarni prejemek, oskrbo na domu v okviru dolgotrajne oskrbe ali institucionalno varstvo), se bo morala sprva odpovedati in prenehati koristiti osebno asistenco, storitve dolgotrajne oskrbe pa bodo pomenile tudi izgubo dodatka za pomoč in postrežbo.

Zaprosilo za dodatek za pomoč in postrežbo po novem

Od 1. decembra 2025 ni več možno zaprositi na novo za dodatek za pomoč in postrežbo ali za višji znesek iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja pri ZPIZ-u (pod določenimi pogoji so izjema le slepi in slabovidni). Dodatek so nadomestile storitve dolgotrajne oskrbe in v tem okviru tudi denarni prejemek.

Od 1. decembra 2025 tudi ni več možno zaprositi za povečanje denarne socialne pomoči za dodatek za pomoč in postrežbo. Tudi ta dodatek so nadomestile storitve dolgotrajne oskrbe in v tem okviru tudi denarni prejemek.

Še vedno pa je možno zaprositi za dodatek za pomoč in postrežbo, če ima oseba status invalida po Zakonu o socialnem vključevanju invalidov in za opravljanje osnovnih življenjskih potreb potrebuje pomoč in postrežbo druge osebe. Za ta dodatek se zaprosi na centru za socialno delo.

KAJ PRINAŠA POKOJNINSKA NOVELA ZA INVALIDE V LETU 2026?

Ob koncu leta 2025 je Državni zbor sprejel tako imenovano »mini pokojninsko reformo«, ki je med drugim zvišala starostne pogoje za upokojitev. Hkrati novela prinaša še nekatere pomembne spremembe za prejemnike invalidskih pokojnin in nadomestil za invalidnost.

Decemбра 2025 je začela veljati novela Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-20), ki že v letu 2026 uvaja določene izboljšave za prejemnike invalidskih pokojnin in nadomestil za invalidnost. Pri pripravi sprememb smo bili s pobudami in predlogi dejavni tudi pri Zvezi paraplegikov Slovenije, kjer smo si prizadevali za višje in primernejše invalidske pokojnine.

Invalidske pokojnine

Invalidska pokojnina je osebi, ki pridobi pravico do nje, zagotovljena v določenem najnižjem znesku, ne glede na to, koliko časa je ta oseba delala in kolikšno plačo je imela. Od 2026 dalje velja, da je zagotovljena invalidska pokojnina enaka 50 % najnižje pokojninske osnove in ne več 41 % te osnove, kot je veljalo prej. Prejemniki najnižjih invalidskih pokojnin bodo tako deležni povišanja, saj se je povečal delež osnove, od katerega prejemajo invalidsko pokojnino.

Oseba, ki prejema invalidsko pokojnino v višini okrog 490 evrov (41 % najnižje pokojninske osnove) bo po novem prejela okrog 610 evrov (50 % najnižje pokojninske osnove) oz. približno 120 evrov več. Prav tako bodo na boljšem vsi ostali, ki sedaj prejemajo invalidsko pokojnino, odmerjeno od več kot 41 % najnižje pokojninske osnove, a še vedno manj kot 50 %. Vsi ti bodo prav tako prejeli višjo invalidsko pokojnino – odmerjeno od višjega deleža najnižje pokojninske osnove.



Finančni izračuni po pokojninski noveli (Foto: arhiv ZPS)

Invalidska pokojnina je zagotovljena v določenem najnižjem znesku, ne glede na dolžino delovne dobe ali višino plače, ki jo je oseba prejela pred upokojitvijo. Od leta 2026 dalje znaša zagotovljena invalidska pokojnina 50 % najnižje pokojninske osnove, medtem ko je bila do zdaj določena v višini 41 % te osnove.

To pomeni, da se najnižji znesek invalidske pokojnine zvišuje s približno 490 evrov na približno 610 evrov, kar predstavlja povečanje za približno 120 evrov mesečno.

Do višjega zneska bodo upravičeni:

- vsi, ki so doslej prejeli približno 490 evrov (41 % osnove) ter

- tisti, katerih pokojnina je bila odmerjena med 41 % in 50 % najnižje pokojninske osnove.

Po novem bodo torej vsi prejemniki invalidske pokojnine v razponu od 490 do 610 evrov prejeli 610 evrov mesečno.

Po podatkih Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ) približno 8.300 invalidskih upokojencev prejema najnižji znesek invalidske pokojnine. Ti bodo deležni največjega povišanja. Dodatnih približno 12.300 oseb prejema znesek, ki je višji od 490 evrov, vendar nižji od 610 evrov. Skupno bo tako višja invalidska pokojnina pripadala okoli 20.600 invalidskim upokojencem, kar

predstavlja nekaj manj kot tretjino vseh invalidskih upokoјencev. Povišanje je vsekakor dobrodošlo, je pa to še vedno znesek, ki danes ne zadošča za dostojno življenje.

Posebna sprememba velja tudi za tiste, ki so **se upokojili z najmanj 40 leti pokojninske dobe** in prejemaјo zagotovljeno pokojnino. Ta se bo v letu 2026 zvišala s 781 evrov na 785 evrov, nato pa še uskladila z redno letno uskladitvijo pokojnin, predvidoma februarja.

Za osebe, ki se bodo **invalidsko upokojile v letu 2026**, bo invalidska pokojnina odmerjena najmanj v višini

44 % njihove dejanske (oziroma najvišje) pokojninske osnove, namesto dosedanjih 41 %. Ob tem še naprej velja varovalka, da invalidska pokojnina ne more biti nižja od 50 % najnižje pokojninske osnove (približno 610 evrov).

Nadomestila za invalidnost

Nadomestilo za invalidnost prejemaјo invalidi II. ali III. kategorije, ki zaradi invalidnosti delajo krajši delovni čas ali polni delovni čas na drugem ustreznem delovnem mestu. Nadomestilo se po novem ne glede na kategorijo invalidnosti odmeri v višini 80 % invalidske pokojnine, kot je določena po zgoraj opisanih pravilih. Ker se zvišuje osnova za odmero

invalidske pokojnine, se posledično zvišujejo tudi nadomestila za invalidnost.

Pomembna sprememba zadeva predvsem delovne invalide III. kategorije, pri katerih je bilo nadomestilo doslej odmerjeno od 60 % invalidske pokojnine. Po novem se bo nadomestilo določalo v višjem deležu – 80 %.

Za invalide III. kategorije velja še ena sprememba – če bodo prekinili delovno razmerje po lastni volji ali krivdi, se jim bo novo nadomestilo odmerilo od 40 % invalidske pokojnine, medtem ko je prej ta delež znašal 25 %.

Brigita Erjavec Škrbina | Zdravilo TOVIAZ

POMEMBNO OBVESTILO GLEDE ZDRAVILA TOVIAZ

Obveščamo vas, da zdravilo Toviaz na slovenskem tržišču trenutno ni dobavljivo, kar pomeni, da boste tisti, ki ste ga prejeli na recept, ob naslednjem obisku zdravnika prejeli nadomestno zdravilo z enakim ali podobnim učinkom. Nadomestna zdravila spadajo v iste terapevtske skupine, ki delujejo na umirjanje prekomerne aktivnosti sečnega mehurja. Svetujemo vam, da se o nadaljnjem zdravljenju pravočasno posvetujete s svojim osebnim zdravnikom ali specialistom, ki vam je Toviaz primarno predpisal. Lahko se zgodi, da osebni zdravniki novega zdravila ne bodo samodejno predpisali na recept, zato je smiselno preveriti



Pozor: Spremembe terapije pri pacientih, ki imajo trenutno predpisano terapijo z zdravilom TOVIAZ. (Foto: arhiv ZPS)

možnosti predpisovanja in morebitne omejitve. V primeru spremembe terapije je priporočljivo spremljati učinke

novega zdravila ter morebitne neželene učinke in o tem obvestiti lečečega zdravnika.

KDO JE UPRAVIČEN DO POSEBNIH OLAJŠAV IN KAKO JIH UVELJAVITI?

Slovenska davčna zakonodaja temelji na načelu tako imenovane univerzalne obdavčitve. To pomeni, da rezidenti Republike Slovenije plačujemo dohodnino od vseh prejetih dohodkov, razen od tistih, za katere zakon izrecno določa, da so oproščeni obdavčitve. Če so dohodki obdavčeni – na primer plača, honorar ali prejeta najemnina – lahko davčno obveznost zmanjšamo z uveljavljanjem davčnih olajšav. Med posebnimi olajšavami sta tudi dve, ki sta namenjeni določenim skupinam oseb z invalidnostjo.

Na splošno o dohodnini

Po Zakonu o dohodnini (ZDoh-2) so rezidenti Slovenije dolžni plačevati dohodnino od svojih obdavčljivih prihodkov. Mednje sodijo na primer: plača iz delovnega razmerja, honorar iz avtorske ali podjetne pogodbe, dohodek iz oddajanja nepremičnin ter drugi podobni prihodki.

Višina dohodnine je odvisna od višine obdavčljivega dohodka. Ta se praviloma izračuna tako, da se od prihodkov odštejejo priznani stroški, nato pa se preostanek obdavči po ustrezni davčni stopnji.

Davčna obveznost se lahko zmanjša z različnimi olajšavami. Nekatere veljajo za vse zavezance (na primer splošna olajšava), druge pa za posamezne skupine, denimo za starše, ki uveljavljajo olajšavo za vzdrževane družinske člane. Posebne olajšave so



Posebne davčne olajšave za osebe z invalidnostjo (Foto: arhiv ZPS)

predvidene tudi za določene osebe z invalidnostjo.

Kako deluje olajšava za dohodnino?

Pomembno je poudariti, da davčna olajšava ne zmanjšuje neposredno zneska dohodnine, temveč znižuje davčno osnovo – torej znesek, od katerega se dohodnina šele izračuna. Za lažjo predstavbo navajamo dva fiktivna primera, ki sta namenjena

zgolj poenostavljeni predstavitvi, kako sistem olajšav deluje (glej tabelo 1).

V prvem primeru oseba od 1.000 evrov prihodkov plača 234 evrov dohodnine, ki se obračuna od osnove 900 evrov (in ne od 1.000 evrov). V drugem primeru oseba z enakim dohodkom, plača manj dohodnine, in sicer samo 104 evre, ker je uveljavljala olajšavo.

	Primer 1 (brez uveljavljanja olajšave):	Primer 2 (z uveljavljanjem olajšave):
Prihodki, od katerih se plača dohodnina	1.000 EUR	1.000 EUR
Priznani stroški	100 EUR	100 EUR
Osnova za dohodnino (prihodki – stroški)	1.000 EUR – 100 EUR = 900 EUR	1.000 EUR – 100 EUR = 900 EUR
Olajšava za dohodnino	/ (ne uveljavlja oz. 0 EUR)	500 EUR
Zmanjšana osnova za olajšavo	900 EUR – 0 EUR = 900 EUR	900 EUR – 500 EUR = 400 EUR
Dohodnina (npr. 26 % od osnove)	26 % od 900 EUR = 234 EUR	26 % od 400 EUR = 104 EUR

Tabela 1

Če je olajšava dovolj visoka, lahko davčno osnovo zniža na nič. V tem primeru dohodnine ni treba plačati. Pri večini izplačil (na primer plači) delodajalec ali drug izplačevalec že med letom obračuna in plača akontacijo dohodnine. Gre za vnaprejšnje plačilo davka, ki se ob letnem poročunu upošteva. Če se ob končnem izračunu izkaže, da je bilo plačano več, kot znaša dejanska obveznost, se preveč plačana akontacija zavezancu vrne. Za lažjo predstavo pogledajmo še takšen primer (glej tabelo 2).

Ker v tem primeru zaradi visoke olajšave ni več obveznosti plačila dohodnine, oseba dobi v celoti vrnjeno čez leto plačano akontacijo dohodnine.

	Primer 1 (brez uveljavljanja olajšave):
Prihodki, od katerih se plača dohodnina	1.000 EUR
Izplačevalec prihodka (npr. delodajalec) obvezno plača akontacijo dohodnine	225 EUR
Priznani stroški	100 EUR
Osnova za dohodnino (prihodki – stroški)	1.000 EUR – 100 EUR = 900 EUR
Olajšava za dohodnino	1.000 EUR
Zmanjšana osnova za olajšavo	900 EUR – 1.000 EUR = - 100 EUR (v takem primeru se upošteva, da je osnova 0 EUR)
Dohodnina (npr. 26 % od osnove)	26 % od 0 EUR = 0 EUR
Vračilo preveč plačane dohodnine:	225 EUR

Tabela 2

Osebe z invalidnostjo lahko uveljavljajo dve posebni olajšavi.

- **Olajšava za 100 % telesno okvaro s pravico do tuje nege in pomoči:** oseba, ki ima priznano 100-odstotno telesno okvaro in pravico do dodatka za pomoč in postrežbo (na podlagi odločbe Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, centra za socialno delo ali po posebni zakonodaji), lahko uveljavlja olajšavo v višini 20.196,38 evra (znesek za leto 2026). Ta znesek znižuje davčno osnovo. Poleg tega se lahko uveljavlja še splošna olajšava, ki za leto 2026 znaša najmanj 5.551,93 evra.

- **Olajšava za prejemnike nadomestila za invalidnost:** oseba, ki je po letu 2003 prejela nadomestilo za invalidnost od Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, lahko uveljavlja olajšavo v višini 13,5 % odmerjenega nadomestila. Če delovni invalid II. ali III. kategorije še vedno prejema nadomestilo po prejšnjem sistemu (pred 2003) neposredno od delodajalca (in ne od ZPIZ), te olajšave ne more uveljavljati.

Kako se uveljavlja olajšavo za osebe z invalidnostjo?

Finančna uprava Republike Slovenije (FURS) posebnega obrazca za

uveljavljanje teh olajšav ne predpisuje. Ker FURS podatke praviloma pridobi sam in nato izda informativni izračun dohodnine, je treba prejeti izračun natančno preveriti. Če olajšava ni bila upoštevana, je potrebno vložiti **ugovor zoper informativni izračun dohodnine**. V ugovoru je treba jasno navesti, da želimo uveljavljati ustrezno olajšavo ter priložiti dokazilo (na primer odločbo ZPIZ o priznani telesni okvari in dodatku za pomoč in postrežbo).

Ugovor se lahko vloži elektronsko prek sistema eDavki ali po pošti na pristojni finančni urad.



V vsakem poganjku in cvetu lahko začutimo čudež prebujanja.

Asist. Tajda Košir Božič, dr. med. | Prehranska podpora pri kroničnih ranah

POMEN PREHRANE PRI ZDRAVLJENJU KRONIČNIH RAN

Kronične rane so dolgotrajen fizični in čustveni stres – povzročajo bolečino ter omejitve pri vsakodnevnih dejavnostih. Na celjenje ran vplivajo številni dejavniki, pogosto pozabljena, a ključna za primerno celjenje, je ustrezna prehrana. Pravilna prehrana nudi telesu gradnike in energijo, potrebno za tvorbo novega tkiva, za delovanje imunskega sistema in za preprečevanje okužb. Zavedati se je potrebno, da nam brez primerne prehranske podpore pri celjenju ran ne bodo pomagali niti najdražje obloge, kreme in mazila.

ZAKAJ JE PREHRANA PRI CELJENJU RAN POMEMBNA?

Celjenje rane je za telo velik napor. Vključuje tvorbo novega kolagena, rast novih krvnih žil, obnovo tkiva in delovanje imunskega sistema. Poteka v več fazah: v vnetni fazi, fazi tvorbe novega tkiva in fazi preoblikovanja brazgotine. Vsaka faza zahteva zadostno količino beljakovin, vitaminov, mineralov in energije. Če teh hranil primanjkuje, se lahko rana poveča, okuži ali pa se njeno celjenje bistveno podaljša.

Podhranjenost je eden najpogostejših dejavnikov tveganja za slabše celjenje kroničnih ran. Nenamerna izguba telesne mase, izguba mišične mase in zmanjšan apetit so opozorilni znaki, ki jih ne smemo prezreti.

KATERA HRANILA SO POMEMBNA ZA CELJENJE RAN?

Beljakovine

So osnovni gradnik celic, encimov, hormonov in protiteles. Pri celjenju rane omogočajo tvorbo kolagena, ki je temelj novega tkiva. Ob pomanjkanju beljakovin telo začne razgrajevati lastne mišice, kar dodatno oslabi organizem. Kvalitetni viri beljakovin so ribe, jajca, mlečni izdelki, stročnice, meso, tofu in drugi sojini izdelki.

Energija

Telo med celjenjem rane porablja več energije kot običajno. Če energijski vnos ni zadosten, se začne razgradnja mišic. Ogljikovi hidrati so glavni vir energije za telo. Žita in izdelki iz žit, riž, ješprenj, ovseni in drugi žitni kosmiči, kruh, krompir, testenine, stročnice, sladkor in med so pomembni viri.



Asist. Tajda Košir Božič, dr. med. (Foto: Asist. Tajda Košir Božič, dr. med.)

Kot vir energije so pomembne tudi maščobe, ki sodelujejo pri nastanku nekaterih hormonov in so vir maščobotopnih vitaminov (A, D, E in K). Viri maščob, ki jih priporočamo v vsakdanji prehrani, so rastlinska olja, kot so oljčno, avokadovo, repično, sončnično, bučno in laneno olje. Maslo, smetano, orehe, oreščke in lešnike priporočamo kot dodatek jedem za energijsko obogatitev hrane. Omega-3 nenasičene maščobne kisline (v mastnih ribah, lanenem semenu in orehah) lahko pomagajo uravnati vnetni odziv. Priporočljivo je omejiti uživanje cvrtilih in industrijsko predelanih živil.

Tekočina

Zadosten vnos tekočine omogoča boljšo prekrvavitev, prenos hranil do rane in ohranjanje prožnosti kože.

Arginin

Arginin je aminokislina s posebno vlogo pri celjenju kroničnih ran. Spodbuja nastajanje kolagena, izboljšuje prekrvavitev tkiv in podpira

delovanje imunskega sistema. Sodeluje pri tvorbi dušikovega oksida, ki širi krvne žile in tako izboljša dovod kisika in hranil do rane. Pri kroničnih ranah so potrebe po argininu povečane, zato je pogosto dodan medicinski prehranski terapiji za celjenje ran.

Vitamin C

Vitamin C je nujen za tvorbo kolagena in deluje kot antioksidant. Ščiti celice pred poškodbami ter krepi imunski sistem. Njegovo pomanjkanje lahko vodi v krhko tkivo in počasnejše zapiranje rane. Nahaja se v citrusih, jagodah, krompirju, papriki, brokoliju, špinači.

Vitamin A

Vitamin A spodbuja vnetni odziv in sintezo kolagena; pomanjkanje lahko podaljša celjenje. Med pomembne vire vitamina A spadajo jajca, mastne ribe, nekateri siri, mleko, temno zelena zelenjava, oranžno/rdeče sadje in zelenjava.

Cink

Cink ima pomembno vlogo pri delitvi celic, tvorbi beljakovin in imunskem odzivu. Dolgotrajno pomanjkanje lahko bistveno upočasni proces celjenja. Med najboljše vire spadajo bučna semena, rdeče meso, morski sadeži, tofu, indijski oreščki, leča, mlečni izdelki.

KAKŠEN JE POMEN MEDICINSKE PREHRANSKE TERAPIJE PRI CELJENJU RAN?

Za uspešno celjenje ran so – kot opisano zgoraj – potrebna številna

hranila, katerih vnos najlažje in najučinkoviteje zagotovimo s pestro, uravnoteženo prehrano. V določenih primerih, predvsem ko z osnovno prehrano ne zmoremo zagotoviti ustreznih energijskih in beljakovinskih potreb ali je prisotna podhranjenost, pa si je smiselno pomagati z medicinsko prehransko terapijo po posvetu z zdravnikom ali dietetikom. Najpogosteje predpisana prehranska terapija so oralni prehranski dodatki, ki jih zaužijemo v obliki napitkov.

Jemanje oralnih prehranskih dodatkov za celjenje ran ni zgolj »pitje napitka«, temveč predstavlja obliko terapije, ki je del strokovno vodene zdravljenja. Gre za živila za posebne zdravstvene namene, ki so razvita na podlagi kliničnih raziskav in so sestavljena tako, da pokrijejo specifično povečane potrebe organizma v času bolezni, vnetja, podhranjenosti ali celjenja ran. Njihova sestava (npr. visoka vsebnost beljakovin, dodan arginin, vitamin C, cink in drugi imunonutrienti) ni

naključna, temveč terapevtsko usmerjena. Prehranski dodatki imajo terapevtski namen in dokazano vplivajo na potek zdravljenja, zato jih obravnavamo kot del medicinske terapije. Predpisujejo ali priporočajo jih zdravniki in klinični dietetiki na podlagi ocene prehranskega stanja, stopnje rane in splošnega zdravstvenega stanja bolnika. Gre za terapevtsko intervencijo, ne za poljubno prehransko dopolnilo. Nepravilno ali neredno jemanje lahko zmanjša učinkovitost zdravljenja, zato je doslednost ključna. Tako kot pri zdravljenju, je tudi pri medicinski prehranski terapiji nujno potrebno upoštevati navodila zdravstvenega osebja ter redno spremljanje učinkov terapije na telesno maso, prehransko stanje in napredovanje celjenja rane.

PRAKTIČNI NASVETI

- Jejte redno – priporočeni so 3 glavni obroki in 2 malici dnevno.
- Vsak obrok naj vsebuje kakovosten vir beljakovin.

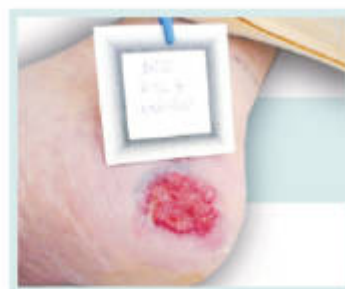
- Ob zmanjšanem apetitu izbirajte energijsko in beljakovinsko bogate obroke.
- Hrano bogatite z zdravimi maščobami (npr. olivno olje) za povečanje energijskega vnosa.
- Glede uporabe prehranskih dodatkov z argininom se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom.
- Redno spremljajte telesno maso in bodite pozorni na nenamerno izgubo kilogramov.
- Poskrbite za zadosten vnos tekočine čez dan.
- Ob težavah z žvečenjem ali požiranjem prilagodite teksturo hrane.
- Če kljub prilagoditvi prehrane zaradi prehranjevalnih težav ne zmorete zaužiti zadostnih količin hrane ali izgubljate telesno maso, je smiselna uporaba oralnih prehranskih dodatkov. O uporabi prehranskih dodatkov se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom.



1. teden



2. teden



4. teden



6. teden



8. teden

Časovni potek celjenja rane ob podpori visokoenergijskega, visokobeljakovinskega oralnega prehranskega dodatka z argininom, namenjenega bolnikom s kroničnimi ranami (Foto: Podjetje Nutricia)

Drago Perko | Smučarski kamp ZPS na Rogli

NA ROGLI USPEŠNO ORGANIZIRALI 17. SMUČARSKI KAMP

Zveza paraplegikov Slovenije je na Rogli uspešno izpeljala že 17. smučarski kamp za paraplegike, ki je potekal med 27. in 29. januarjem. Kampa se je udeležilo 39 udeležencev, med njimi 15 smučarjev invalidov. Največ je bilo paraplegikov in lažje poškodovanih tetraplegikov. Posebno vrednost je kampu dodala mednarodna udeležba športnih prijateljev s Hrvaške in Srbije, na kampu so bili tudi trije udeleženci, ki so se prvič preizkusili na belih strminah.

Kamp je na Rogli potekal od torka do četrтка. Prva dneva sta minila v aktivnem smučanju, nadgradnji znanja, novinci pa so se učili pod taktirko dvojice smučarskih učiteljev dr. **Nike Šuc** in **Ilije Avramoskega**.

V četrtek popoldne je sledila tekma, nato pa slovesna razglasitev rezultatov tekmovanja v alpskem smučanju za pokal ZPS. Med paraplegiki je zmagal **Gregor Gračner**, drugo mesto je osvojil **Milan Slapničar**, tretje pa **Anej Doplihar**. Med prostovoljci je bil najhitrejši **Rajko Brus**, ki je slavil že drugo leto zapored, sledila sta mu **Martin Zoren** in **Matejka Peljhan**.

Smučarska tekma je bila posvečena **Jožetu Globokarju**, dolgoletnemu članu, tudi pogostemu udeležencu kampa, sicer pa človeku, ki je vrsto let pripravljajl zapise o našem kampu, lani pa se je, žal, poslovil.

Gregor Gračner, vodja kampa in referent za šport pri Zvezi paraplegikov Slovenije:

»Veseli in ponosni smo, ker je Zveza paraplegikov Slovenije uspešno izpeljala že 17. smučarski kamp Zveze paraplegikov Slovenije. Imeli smo tudi tri novince. Prvi dan smo imeli sončno vreme, potem ne več, a smo maksimalno izkoristili vse dneve za aktivno smučanje, v četrtek pa smo izvedli tekmo z 39 udeleženci, med njimi je bilo 15 invalidov. Smučarski klub je zelo dobro pripravil in organiziral



Dr. Nika Šuc je pomagala, da so vsi udeleženci doživeli zimsko izkušnjo. (Foto: Jure Gašparič)

četrtkovo tekmo, zelo so se potrudili. Tudi vreme je zdržalo. Veseli smo, ker sta smučarska učitelja Nika Šuc in Ilija Avramoski poskrbela za strokovno plat kampa. Katedra za delovno terapijo na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani pa je s petimi prostovoljkami pod vodstvom mag. **Alenke Plemelj Mohorič** poskrbela, da je vse potekalo nemoteno, predvsem pa so nudile podporo in pomoč udeležencem. Kamp je uspel. Verjamem, da nas bo drugo leto še več. Misli namreč že usmerjamo v 18. izvedbo kampa, vnovič na Rogli, kjer smo vedno dobro sprejeti, predvsem pa je vse dostopno, kar je za nas ključnega pomena.«

Mag. Alenka Plemelj Mohorič, višja predavateljica na Oddelku za delovno terapijo Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani in vodja Katedre za delovno terapijo:

»Letos se je zbralo pet študentk, ki so se po predstavitvi smučarskega kampa na naši fakulteti prijavile kot prostovoljke. Moram reči, da smo imeli bistveno več prijav, kot pa je bilo možnosti in mest za sodelovanje. Odziv je bil zelo dober, predvsem izkušnje študentk s prejšnjih kampov delujejo zelo spodbudno na naslednje rodove. Vsi vedo, da je to naša že tradicionalna udeležba, da se imajo tu vsi lepo, da se veliko naučijo in tudi pridobijo. Tukaj smo bile, da smo pomagale pri presedanju z vozička v monoski, pomagale smo pri raznih prilagoditvah, pri sami vožnji in učenju smučanja ter uporabi sidra in nameščanju na sedežnico. Potrebno je poudariti, da gre za zelo lepo socialno interakcijo med vsemi udeleženci in študentkami. Kamp daje predvsem spoznanje, da je v življenju vse mogoče, pa čeprav z nekaj različnimi prilagoditvami.«

Ilija Avramoski, smučarski učitelj: »Že štiri leta sodelujem z Zvezo paraplegikov Slovenije, sem licencirani učitelj smučanja. Moja naloga je bila, da pomagam paraplegikom, da se naučijo smučati – tako začetniki kot tudi tisti, ki že smučajo in svoje znanje še nadgrajujejo. Letos smo imeli nekaj

novincev, ki sem jim pomagal čim prej na monoski, da so postali samostojni.«

Ob pomoči prostovoljcev, smučarskih učiteljev Nike in Ilije ter študentk delovne terapije Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani in njihove mentorice mag. Alenke

Plemelj Mohorič so vsi udeleženci doživeli radostne smučarske trenutke na progi. Hvala vsem udeležencem, prostovoljcem in podpornikom za odlično energijo, športni duh in nepozabno izkušnjo. Hvala tudi skrbnikom smučišča na Rogli. Se vidimo prihodnje leto.



V elementu (Foto: Jure Gašparič)



Po belih strminah (Foto: Jure Gašparič)



Najboljši na tekmi v spomin na Jožeta Globokarja (Foto: Jure Gašparič)



Ko zlato zasije (Foto: Jure Gašparič)



Gasilska za spomin (Foto: Jure Gašparič)



Hvaležni smo prostovoljkam za vso nesebično pomoč in strokovno delo na kampu. (Foto: Jure Gašparič)

JERNEJ SLIVNIK SE JE IZKAZAL

Marec so zaznamovale 14. zimske paralimpijske igre, na katerih sta uspešno nastopila smučarska tekačica Tabea Dolžan in smučar Jernej Slivnik, član Društva paraplegikov Gorenjske. Tekmovanje je gostila Italija, pomerilo se je 665 športnic in športnikov, in sicer v šestih panogah (smučanje, curling, hokej, deskanje, smučarski tek, biatlon). Skupno so podelili 79 kompletov medalj, 27 držav je osvojilo kolajno, največ – kar 44 – jih je osvojila Kitajska.

Jernej Slivnik je na igrah tekmoval že tretjič – v superveslalomu je bil 18., v veleslalomu pa odlični deveti. To je njegova najvišja uvrstitev do sedaj na paralimpijskih igrah in hkrati tudi nova najboljša slovenska uvrstitev v obdobju samostojnosti na zimskih izvedbah največjih tekmovanj za parašportnike.

Slivnik je tekmoval začel v superveslalomu, kjer so se parasmučarji pomerili na sloviti progi Tofana.

»Občutki so zelo fajn. Vesel sem, da sem prebil led. Določeni deli vožnje niso bili tako zelo slabi, z nekaj deli sem zadovoljen, ostalo bomo popravili do veleslaloma, tako da sem vesel,« je po tekmi dejal Slivnik. »Pogoji so bili takšni, kakršni so bili. Vsa, ki vozi na meji, lahko naredi napako. Sam sem na določenih delih proge smučal nekoliko bolj nadzorovano, tam, kjer sem se počutil samozavestnega, pa sem odsmučal tako, kot znam,« je bil po prvem letošnjem nastopu na igrah zadovoljen z doseženim.

Prva tekma je bila dobra vzpodbuda za nadaljevanje. V petek, 13. marca, ga je namreč čakal še veleslalomom. Prva proga je bila zahtevna in selektivna, Slivnik se je z dobro vožnjo uvrstil na 10. mesto, v finalu pa je pridobil še eno mesto.

»Premagal sem prekletstvo, saj sem pred tem na obeh igrah le enkrat prišel v cilj, ene tekme pa nisem končal. Letos mi je uspelo, imam dva rezultata. Vesel sem bil tudi tistega 18. mesta v super G-ju. Bolj kot rezultata sem bil vesel zavedanja, da če sem prevozil super G, bom pa veleslalom tudi. Kar se je tudi potrdilo in

zgodilo. Težko je bilo, razmere niso bile lahke, a se je izšlo. Prvi veleslalom je bil dober, drugi malce slabši, čeprav so bile pri drugem razmere na progi boljše,« je Slivnik ocenil nastopa v superveslalomu (18. mesto) in veleslalomu (9. mesto). »Potrebovali smo tak rezultat. Jerneju čestitam. Po vseh težavah v zadnjih dveh letih je to velik obliž. Prepričan sem, da je tak rezultat dobra spodbuda za naprej,« je povedal trener **Roman Podlipnik**, ki bdi nad Slivnikovim razvojem. V teh tednih načrtujeta še nekaj treningov, da postavita piko na i dobri sezoni – tisti, v kateri se je Slivnik preizkusil še v super G-ju.

Petek v Cortini d'Ampezzo so zaznamovali tudi slovenski navijači – okoli 100 jih je prišlo na Jernejevo tekmo, prevladovali so Hrušičani, ki so prišli v Italijo in podprli svojega rojaka.

»Za nekaj ljudi sem sicer vedel, da pridejo, a sem bil kljub vsemu precej presenečen. Hvala vsem. Navijači mi pomenijo ogromno, zbrani so bili ob ograji, videl in slišal sem jih med obema tekoma. Ko sem se peljal mimo na štart za drugi tek, sem



Jernej Slivnik se je izkazal. (Foto: Vid Ponikvar / Sportida)

imel od sreče kar solzne oči. Lepo je tekmovali, ko imaš tako podporo. Verjamem, da jih bo čez štiri leta v Franciji še več. Tudi taka podpora navijačev je dobra motivacija za nadaljevanje,« je v cilju, obkrožen z navijači, povedal Slivnik.



Močna podpora iz domovine je Jerneju zelo godila. (Foto: Vid Ponikvar / Sportida)

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

IZ DEŽELE CVIČKA

Izšla je nova številka društvenega glasila »OPTIMIST«, v katerem so predstavljene vsebine in dejavnosti paraplegikov v letu 2025. Pisci prispevkov so člani, svojci, notranji in zunanji sodelavci s koristnimi vsebinami iz življenja paraplegikov, strokovnimi prispevki in različnimi praktičnimi nasveti.

Pestra vsebina, obogatena s številnimi fotografijami, vam je dostopna tudi na povezavi: <https://drive.google.com/file/d/1m4G11dwYcVmRXARhs3M7e8ydT71tnxyt/view>



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

USTVARJALNI ZAKLJUČEK LETA

V zadnjih mesecih prejšnjega leta so se v praznično obarvanih prostorih društva članice večkrat zbrale na delavnicah ročnih del. Delavnice so bile namenjene ustvarjanju božično-novoletnih voščilnic, pod vodstvom **Irene Matkovič** so izdelale skrbno oblikovane in unikatne izdelke.

Udeleženke so imele priložnost nadgraditi svoje ideje in izdelati še več unikatnih voščilnic. Z različnimi

materiali, barvami in tehnikami so ustvarile unikatne voščilnice – nekatere klasične in elegantne, druge igrive in domiselne, vse pa polne toplote in prazničnega duha. Vsaka voščilnica je nosila osebni pečat ustvarjalke, obenem pa tudi sporočilo skrbi in pozornosti, ki ga bodo prejemniki gotovo začutili.

Delavnica ni bila le priložnost za ustvarjanje, temveč tudi za druženje in izmenjavo idej. Medtem ko so udeleženke rezale, lepile, barvale in krasile papir, so se sproščeno

pogovarjale, smejale in delile svoje zgodbe. Skozi takšne trenutke se udeleženke še dodatno povežejo, medsebojno podpirajo in krepijo občutek skupnosti. Nastale voščilnice so nedvomno razveselile njihove prejemnike ter ponesle toplino druženja v praznične dni.

Zahvaljujemo se vsem udeleženkam za aktivno sodelovanje in prispevek k uspešnemu zaključku ustvarjalnega leta. Vabimo vas, da se nam pridružite tudi na prihodnjih delavnicah.



Naše članice v zagonu (Foto: arhiv društva)



Krasne ročno izdelane voščilnice (Foto: arhiv društva)

TOPEL SPREJEM PROSTOVOLJCEV OB MEDNARODNEM DNEVU PROSTOVOLJSTVA

Mestna občina Novo mesto je ob mednarodnem dnevu prostovoljstva tudi letos organizirala tradicionalni županov sprejem prostovoljcev. Dogodek je potekal decembra 2025 v Knjižnici Mirana Jarca Novo mesto in je združil prostovoljce ter predstavnike nevladnih organizacij, ki v lokalnem okolju delujejo na humanitarnem, socialnem ter zdravstveno-preventivnem področju. Med povabljenimi je bilo tudi naše društvo.

Župan **Gregor Macedoni** je v svojem nagovoru poudaril ključno vlogo

prostovoljstva pri krepitvi socialne povezanosti in izboljševanju kakovosti življenja v skupnosti. Izpostavil je pomen nesebičnega dela, strokovnega pristopa ter številnih prostovoljskih ur, ki jih posamezniki in organizacije namenjajo ranljivim skupinam občanov. Občina bo tudi v prihodnje nadaljevala z aktivnostmi, ki podpirajo razvoj in delovanje nevladnih organizacij.

V imenu prostovoljcev je zbrane nagovoril predsednik Društva upokojencev Novo mesto **Stane Žagar**. Poudaril je pomen

partnerskega sodelovanja med občino in nevladnim sektorjem ter se zahvalil za sistematično podporo nevladnim organizacijam, ki omogoča učinkovito izvajanje programov in storitev na terenu.

Kulturni program so oblikovali **Tjaša** in **Bor Zirkelbach** z glasbenimi nastopi ter osnovnošolka **Neža Gorše** z recitacijo izbranih pesmi Toneta Pavčka.



Na županovem sprejemu v Knjižnici Mirana Jarca Novo mesto (Foto: arhiv društva)

SKUPAJ V PRAZNIČNE DNI – PREDNOVOLETNO SREČANJE ČLANOV

Decemбра je v Gostišču Pugelj potekalo tradicionalno prednovoletno srečanje članov. Dogodek, ki ga društvo vsako leto pripravlja z namenom druženja, povezovanja in pogovora o dosežkih ter izzivih iztekajočega leta, je privabil številne članice in člane ter njihove svojce in spremljevalce.

Zbrane je uvodoma pozdravil predsednik društva **Jože Okoren**, ki je v nagovoru poudaril pomen medsebojne podpore, solidarnosti ter aktivnega vključevanja paraplegikov v družbeno življenje. Spomnil je na številne projekte, ki jih je društvo uspešno izvedlo v letu 2025. Obenem je izpostavil, da ostaja ključna naloga društva zagovarjanje pravic oseb z invalidnostjo ter skrb za to, da so jim dostopne kakovostne storitve in priložnosti. Zbrane je povabil, da se v prihajajočem letu aktivno udeležujejo društvenih aktivnosti.

Poseben pečat je srečanju dodal bogat kulturni program, pripravljen v sodelovanju z DRPD Novo mesto. Nastopajoči so prišli iz Dnevnega centra DRPD Novo mesto. Pod vodstvom **Daniele Hočevar** so se s plesom predstavile plesalke iz Ukrajine in Kosova. Na klarinet in harmoniko sta zaigrali sestrici iz Srbije, **Borut Antončič** je skupaj z udeleženci zapel par domačih pesmi. Plesni in glasbeni nastopi mladih so prispevali k prijetnemu vzdušju in prazničnemu razpoloženju.

Skrivoma se je med nas prikradel Božiček in za otroke pustil darilca, ki jih je v njegovem imenu razdelil Jože Okoren. Člani so prejeli društveni koledar.

Ob tej priložnosti je društvo izkoristilo možnost, da udeležencem predstavi nekatere izmed najnovejših medicinsko-tehničnih pripomočkov, ki jih nudi podjetje RTS Medical d. o. o., zlasti tistih, namenjenih izboljšanju mobilnosti in samostojnosti invalidov (invalidske vozičke, električne prikolpe, prilagoditve vozil itd.). Predstavitve sta izvedli predstavnici



Zbrani v odličnem Gostišču Pugelj v Ždinji vasi (Foto: arhiv društva)

podjetja **Jana Ferjan** in **Adrijana Gjeka**. Med udeleženci je bila predstavitev dobro sprejeta, saj ponuja konkretne možnosti za lažje in kakovostnejše vsakdanje življenje.

Po uradnem delu se je druženje nadaljevalo v sproščenem vzdušju ob kosilu in prijetnih pogovorih. Dogodek je ponovno potrdil, kako pomembna so tovrstna srečanja za ohranjanje povezanosti med člani, izmenjavo izkušenj in krepitev

skupnosti, ki jo društvo s ponosom gradi že vrsto let.

Za pester kulturni program je poskrbela **Branka Bukovec**, predsednica DRPD Novo mesto, za kar se ji iskreno zahvaljujemo, prav tako lepa hvala vsem nastopajočim. Zahvaljujemo se Društvu paraplegikov jugozahodne Štajerske, še posebej vozniku Cirilu, za pomoč pri prevozu naših članov, hvala tudi osebju Gostišča Pugelj za dobro postrežbo in vsakoletno gostoljubje.



Navdušenje nad kulturnim programom (Foto: arhiv društva)

GORENJSKE KAPLJICE

V preteklih mesecih je bilo na našem društvu precej živahno. Decembra smo se srečali na tradicionalnem prednovoletnem srečanju. Na društvu enkrat tedensko potekajo srečanja, ki združujejo različne aktivnosti. Naši člani imajo možnost igranja tenisa na vozičkih na pokritem teniškem igrišču v Športnem centru Kranj, badminton se igra v športni dvorani v Stražišču, strelci pa imajo možnost treniranja na strelišču v Škofji Loki. Marca smo organizirali srečanje ob dnevu žensk in zbor članov. Nekaj naših preteklih doživetij smo zbrali v prispevkih, ki jih delimo z vami. O drugem kolu lige ZPS v šahu in tretjem kolu lige ZPS Bauerfeind v košarki si lahko preberete v športni rubriki.



Ul. Lojzeta Hrovata 4/c
4000 Kranj

Spletna stran:
dpgkr.si

E-pošta:

dp.gorenjska@gmail.com



Anka Vesel

NA OBISKU PRI ŠTUDENTIH DELOVNE TERAPIJE ZDRAVSTVENE FAKULTETE V LJUBLJANI

Lani 13. novembra smo se odzvali na povabilo delovne terapevte in predavateljice na Oddelku delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani Alenke Plemelj in študentom 3. letnika predstavili naše aktivnosti v prostem času. Študentom smo na kratko predstavili društvo in naše zgodbe. Nato smo se osredotočili na različne športe, s katerimi se ukvarjamo, in pripomočke, ki jih pri tem uporabljamo. Predstavili smo košarko na vozičkih, badminton, t. i. bocchio – prilagojeno dvoransko balinanje, ročno kolesarstvo in parasmučanje. Predstavili smo tudi slikanje z usti.

Študenti v okviru predmeta delovna terapija na področju prostega časa izvajajo tudi prostovoljstvo. V 10 urah naj bi študentje z opazovanjem, nudenjem pomoči in udeležbo pri raznih naših aktivnostih spoznali dejavnosti, ki jih izvajamo na prilagojen način (ples na vozičkih, slikanje z usti). Študenti nam v okviru teh ur lahko ponudijo pomoč – npr. pri premagovanju ovir v grajenem okolju, mobilnosti, komunikaciji in podobno.

Namen predmeta je osveščenost, znanje in pridobivanje spretnosti pri prilagojenih oblikah prostočasnih aktivnosti.



Predstavitve prostočasnih aktivnosti bodočim delovnim terapevtom (Foto: arhiv društva)



S študenti delovne terapije (Foto: arhiv društva)



Pred Zdravstveno fakulteto v Ljubljani (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

OBISK GASILSKO REŠEVALNE SLUŽBE KRANJ

Člani društva smo 3. decembra obiskali Gasilsko reševalno službo v Kranju. Gasilec **Aljoša Močnik** nam je prijazno razložil, kako postaneš profesionalni

gasilec, predstavil nam je njegov dnevni urnik in celotno službovanje. Razkazal in predstavil nam je gasilsko opremo, vozila ter opisal kar nekaj primerov reševanj, odgovarjal je tudi

na naša vprašanja. Obisk je bil zelo zanimiv in prijeten, za kar smo kranjskim gasilcem izredno hvaležni.



Zanimiva predstavitev GRS Kranj (Foto: arhiv društva)



Na obisku pri gasilcih v Kranju (Foto: arhiv društva)

Anka Vesel

TRADICIONALNO PREDNOVOLETNO SREČANJE DRUŠTVA

»... je življenje kratko, a sladko, gleda ne naprej in ne nazaj, ve, da vse prehitro mine, da pomembno je le, kar je tu in zdaj in da vsak nov dan nova stran je za roman ...«

poje **Tanja Žagar** in eno stran v naših življenjskih romanih smo ponovno popisali skupaj 12. decembra na tradicionalnem prednovoletnem srečanju članov, svojcev, prostovoljcev in prijateljev društva v Gostišču Marinšek v Naklem pri Kranju.

Po pozdravnem nagovoru predsednika **Mateja Vukoviča** je zbrane pozdravila podžupanja Mestne občine Kranj **Manja Zorko**. Skupaj sta nam zaželela lep večer in naše srečanje se je uradno pričelo.

Za prijetno presenečenje je poskrbela glasbena gostja Tanja Žagar, ki nas je razveselila, nam zapela in z nami zaplesala. V nadaljevanju večera sta za glasbo skrbela pevka **Tjaša Toman** in kitarist **Črtomir Potočnik**.



Veselo na prednovoletnem srečanju (Foto: Andraž Muljavec)



Zapela nam je Tanja Žagar. (Foto: Andraž Muljavec)

Ob okusni hrani, bogatem srečelovu, glasbi in klepetu se je pozno popoldne hitro prevesilo v pozen večer, ko smo naše srečanje zaključili.

Ob začetku srečanja smo z zanimanjem prisluhnili predstavniku podjetja TIK d. o. o. iz Kobarida – edinega slovenskega proizvajalca urinskih katetrov, ki so del vsakdana številnih para- in tetraplegikov, nato pa še predstavnikom podjetja RTS Medical d. o. o., kjer imajo široko ponudbo medicinskih pripomočkov. Tokrat so nam predstavili njihovo inovacijo – električni priklop za invalidski voziček SPEED3X RS ter lahke invalidske vozičke Progeo.

Zahvaljujemo se vsem, ki ste popestrili in obogatili naše srečanje, vabljenim gostom in prostovoljcem, predvsem pa vsem, ki z nami delite trenutke in pišete lepe spomine v naših življenjskih romanih.

Na našem društvu ne poznamo vseh odgovorov, verjamemo pa, da lahko skupaj premagamo kakšno oviro več in ustvarjamo lepe spomine.



En »selfi« s Tanjo (Foto: Andraž Muljavec)



Nagovor podžupanje MOK Manje Zorko v družbi predsednika društva Mateja Vukoviča (Foto: Andraž Muljavec)

Matej Vukovič

PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED

December in praznično vzdušje običajno prinašata ogromno hrane in drugih nezdravih izdelkov, zato si veliko ljudi za novoletne zaobljube zada bolj zdravo življenje. Našim članom in prostovoljcem smo v ta namen omogočili preventivni zdravstveni pregled.

V sodelovanju z Območnim združenjem rdečega križa Kranj smo izvedli meritve krvnega tlaka, sladkorja v krvi in holesterola. Prav tako so nam prikazali temeljne postopke oživljanja ter uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja.

Za izvedbo se posebej zahvaljujemo **Biljani Djaković** in **Stani Štajer** iz Območnega združenja rdečega križa Kranj in se že veselimo prihodnjih sodelovanj. Zahvala gre tudi našemu članu **Stanetu Kalanu** za organizacijo dogodka.



Temeljni postopki oživljanja (Foto: Matej Vukovič)



Merjenje krvnega pritiska (Foto: Matej Vukovič)



Preventiva na društvu (Foto: Matej Vukovič)

Aljoša Habjan

NAŠ ČLAN NA PREIZKUŠNJI: SODELOVANJE NA 17. POKALU ZPS V BILJARDU

Na tekmovanju je naše društvo zastopal Aljoša Habjan. Sam je priznal, da so bili njegovi rezultati precej podobni vremenu na dan tekmovanja – bolj deževni, z le kakšnim sončnim žarkom vmes.

Z eno zmago in tremi porazi se mu ni uspelo uvrstiti v polfinale, čeprav v resnici na to ni niti računal. Tekmovanje je potekalo v dveh skupinah po pet tekmovalcev, sledila sta polfinale in finale. Konkurenca je bila dobra, vzdušje pa kljub tekmovalnosti zelo prijetno.

Že pred tekmovanjem so za prijeten začetek dneva organizatorji pripravili malico, med samim tekmovanjem pa so v biljardnici postregli okusno kosilo. Organizacija je potekala brez zapletov, udeleženci so še posebej uživali v sproščenem druženju in pogovorih ob igri.

Aljoša je izrazil željo, da se mu prihodnje leto pridruži še kakšen član društva in da bi bila zasedba na tekmovanju še številčnejša. Za konec je dodal še hudomušen nasvet iz lastne izkušnje: »Igrice biljarda na telefonu niso zadosten trening za takšno tekmovanje.«



ZPS v biljardu (Foto: Aljoša Habjan)



Vanganelška 8f
6000 Koper - Capodistria
Spletna stran:
društvo-para-kp.si
E-pošta:
dpik.koper@gmail.com

MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

Nedavno dogajanje v Društvu paraplegikov Istre in Krasa zaznamujejo štirje ključni stebri: žalovanje, izobraževanje mladih, socialno povezovanje ter športna tekmovalnost. Društvo se je poslovilo od svojega dolgoletnega člana in priznanega slikarja, ki je bil hkrati ustanovni član Zveze paraplegikov Slovenije. Na področju ozaveščanja javnosti je naše društvo obiskalo Osnovno šolo Elvire Vatovec v Strunjanu. Športno udejstvovanje ostaja ena izmed prioritet društva, kar dokazuje uspešna organizacija 2. kola lige ZPS RTS Medical v Postojni – več o tem v rubriki šport.

Vesna Horvat

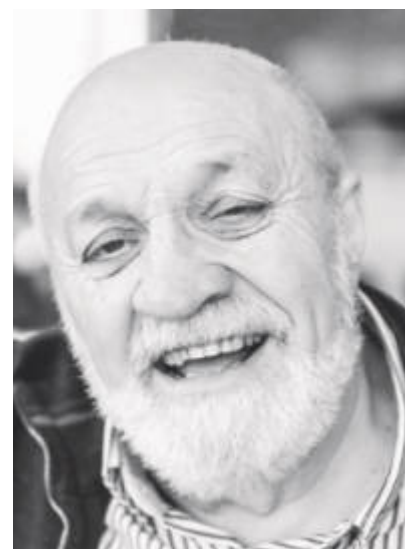
UMRL JE NAŠ DOLGOLETNI ČLAN, PRIZNAN SLIKAR IN USTANOVNI ČLAN ZPS

Zalostna vest je pretresla slovensko umetniško in invalidsko skupnost: **Vojko Gašperut**, cenjeni član Društva paraplegikov Istre in Krasa in priznani slikar, ki je ustvarjal z usti, je preminil. Njegova smrt predstavlja veliko izgubo za vse, ki smo ga poznali in cenili njegovo izjemno umetniško delo ter neuklonljiv duh. Gašperut je bil znan po svoji izjemni sposobnosti slikanja z usti, ki jo je razvil po dogodku, ki ga je prikoval na invalidski voziček, a mu ni vzel volje do življenja in ustvarjanja.

Vojko Gašperut je bil rojen leta 1949 in je bil od leta 1970 član VDMFK

(Združenje slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami). Njegova umetniška pot je bila navdih mnogim, saj je s svojo vztrajnostjo in talentom dokazal, da omejitve ne morejo ustaviti človekovega duha. Njegova dela so bila razstavljena doma in v tujini, s čimer je prispeval k prepoznavnosti slovenske umetnosti in ozaveščanju o življenju invalidov. Društvo paraplegikov Istre in Krasa je izrazilo globoko žalost ob izgubi svojega člana, ki je bil zgled optimizma in borbenosti.

Ohranimo spomin nanj, kot bi si ga Vojko želel. Dragi Vojko, počivaj v miru.



Vojko Gašperut (Foto: arhiv društva)

Vesna Horvat

OBISK NA OSNOVNI ŠOLI ELVIRE VATOVEC V STRUNJANU

30. januarja je na Centru za usposabljanje zmerno in težje duševno prizadetih otrok Elvire Vatovec v Strunjanu potekalo izjemno poučno predavanje, ki sva ga izvedla predstavnika našega društva. Namen srečanja je bil mladostnikom približati svet oseb s telesnimi oviranostmi ter jih opremiti z modrostjo za varno in odgovorno odraščanje.

Srečkom Petkovškom sva učencem uvodoma predstavila delovanje



Obisk na OŠ Elvire Vatovec v Strunjanu (Foto: Srečko Petkovšek)

društva, ki združuje osebe s poškodbo hrbtenjače na območju obalnih in kraških občin. Društvo ne deluje le kot podpora mreža za svoje člane, temveč igra ključno vlogo pri osveščanju širše javnosti o vključevanju in dostopnosti.

Osrednji del predavanja je bil posvečen vsebinam, ki so za odraščajočo mladino življenjskega pomena. Posebno pozornost smo namenili varnosti v prometu, kjer lahko trenutek nepredvidnosti ali napačna odločitev trajno spremenita potek življenja. Razpravljali smo, kako

se izogniti nevarnim situacijam na cesti. Poudarila sva, da so tvegani izzivi pogosto povezani z dokazovanjem pred vrstniki, a nosijo visoko ceno. Poudarila sva moč izbire, saj ima vsak posameznik v rokah odločitev, kako se bo odzval na tveganje.

Takšni preventivni programi, ki temeljijo na realnih življenjskih zgodbah, so bistveno učinkovitejši od zgolj teoretičnih predavanj. V društvu smo vedno veseli, ko lahko na podlagi svojih izkušenj pomagamo pri oblikovanju vrednot mladih. Verjamemo, da naš zgled kaže na to,

da se je mogoče soočiti z najtežjimi življenjskimi preizkušnjami in kljub raznim oviram živeti polno življenje.

Zahvaljujemo se Osnovni šoli Elvire Vatovec za povabilo in topel sprejem. Kolektivu in učencem želimo še veliko uspehov pri izobraževanju ter predvsem pri plemenitem delu pomoči in podpore otrokom s posebnimi potrebami pri njihovem odraščanju.

Vesna Horvat

PREDNOVOLETNO DRUŽENJE

Naše društvo je 20. decembra v gostišču Kogo v Kopru organiziralo tradicionalno prednovoletno druženje za svoje člane. Dogodek je bil priložnost za praznično srečanje pred vstopom v novo leto in krepitev prijateljstev med člani. Prireditev je potekala v prijetnem vzdušju, obarvanem z glasbo, zabavo in obdarovanjem.

Osrednji del druženja je bila tombola z okusno obarvanimi nagradami, ki je med udeleženci poskrbela za veliko navdušenja in napetosti ob črtanju izžrebanih števil. Seveda smo poskrbeli, da smo obdarovali prav vsakega, kar je še dodatno poudarilo praznično vzdušje. Za glasbeno kuliso in dobro voljo je skrbel Duo Jezero.



Prednovoletno druženje članov DPIK (Foto: Mladen Fabjan)

Vesna Horvat

LAŽJI DOSTOP V MORJE

Naše društvo je 20. decembra v gostišču Kogo v Kopru organiziralo tradicionalno prednovoletno druženje za svoje člane. Dogodek je bil priložnost za praznično srečanje pred vstopom v novo leto in krepitev prijateljstev med člani. Prireditev je potekala v prijetnem vzdušju, obarvanem z glasbo, zabavo in obdarovanjem. Osrednji del druženja je bila tombola

z okusno obarvanimi nagradami, ki je med udeleženci poskrbela za veliko navdušenja in napetosti ob črtanju izžrebanih števil. Seveda smo poskrbeli, da smo obdarovali prav vsakega, kar je še dodatno poudarilo praznično vzdušje. Za glasbeno kuliso in dobro voljo je skrbel Duo Jezero.



Slika 4: Voziček za lažji dostop v morje (Foto: Portoroz.si)

Vesna Horvat

USTVARJALNOST IN DRUŽENJE NA DELAVNICI IZDELOVANJA NAKITA

2 5. februarja je na sedežu društva potekala delavnica izdelovanja nakita, ki je združila umetniško izražanje s socialno vključenostjo.

Izdelovanje nakita ni le dekorativna umetnost, temveč oblika fine motorične vadbe in kreativne terapije, ki spodbuja kognitivne funkcije in emocionalno dobrobit. Udeleženci smo se potopili v svet barv, tekstur in kroglic. Takšne dejavnosti so ključne za ohranjanje ročnih spretnosti in spodbujanje samozavesti pri posameznikih z gibalnimi ovirami.

Udeleženci delavnice smo pod mentorstvom članice **Džane Pandžič**

ustvarjali unikatne uhane, ogrlice in zapestnice.

Delavnica je potekala v znamenju prihajajočega 8. marca, mednarodnega dneva žensk. Udeleženke so svojo kreativno energijo usmerile v izdelavo nakita zase, udeleženci pa so z veliko mero skrbnosti ustvarjali darila za svoje drage. Društvo s tovrstnimi dogodki aktivno uresničuje svoje poslanstvo, ki temelji na pristopu k rehabilitaciji in aktivnemu preživljanju prostega časa. Domov smo odšli z novimi spretnostmi in unikatnimi izdelki.



Izdelki (Foto: Vesna Horvat)



Udeleženci delavnice (Foto: Vesna Horvat)



Ustvarjanje in druženje ob kavi (Foto: Vesna Horvat)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

CELJSKI GROFI

Tokrat se bomo ozrli še v zaključek prejšnjega leta, ko smo v društvenih prostorih izvedli dve pekovski delavnici, spomnili se bomo tudi našega prednovoletnega srečanja in strokovnega dogodka v Celjskem narodnem domu na temo zaposlovanju invalidov. Januarja je društvo organiziralo memorial Franca Ivenčnika v šahu, kar je bilo hkrati tudi prvo kolo lige ZPS v šahu, a o tem več v športni rubriki. Športniki so na prireditvi Športnik Celja prejeli zaslužena priznanja, v društvenih prostorih so se nadaljevale sladke delavnice, organizirali smo »palačinka party« in letos v valentinovo-pustnem času še »miška party«.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE



Opekarniška 15/a
3000 Celje

Spletna stran:
društvo-para-ce.si

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

PEKLI SMO GIBANICO

Ob koncu prejšnjega leta so se nadaljevala pekovska srečanja. Peka gibanice je privabila lepo število obiskovalcev, ki so zopet potrdili, da je naše sodelovanje s člani, uporabniki osebne asistencije in njihovimi asistenti na visoki ravni. V živo smo si lahko ogledali pripravo gibanice od samega začetka do sladkega konca. Za to je poskrbel predan asistent **Konrad Kolar**, ki nam je demonstriral pripravo gibanice po svojem vrhunskem receptu. Z velikimi očmi smo opazovali njegove spretno roke pri delu in pazljivo poslušali vsak njegov napotek, ko je pod njegovimi prsti nastajal čudovit izdelek.

In ko je šla gibanica v pečico, smo čas izkoristili za kavico, tople rogljičke in sproščeno debato. Za pridih domačnosti je poskrbel naš čebelarSKI mojster **Vinko Hren** z domačo medico in nasveti za uporabo čebelarskih izdelkov.

Pravijo, da je gibanica najboljša naslednji dan, ampak pri nas tega gibanica ni dočakala, saj smo jo takoj, ko je bilo možno, razdelili in pojedli do zadnjega koščka. Bila je odlična. Hvala lepa Konradu za sladko doživetje in vsem prisotnim, ki so naredili dogodek še bolj prisrčen.



Priprava gibanice nas je zelo zanimala. (Foto: arhiv društva)



Gibanica je bila zvezda dneva. (Foto: arhiv društva)

KO RAZNOLIKOST POSTANE RAZVOJNA PREDNOST

V organizaciji Območne službe Zavoda RS za zaposlovanje, Zavoda VOZIM, Zavoda Iskriva in Mestne občine Celje je v Narodnem domu v Celju 1. decembra potekal dogodek, ki je združil delodajalce, organizacije podpornega okolja ter iskalce zaposlitve pod naslovom »Raznolikost = priložnost, konkurenčnost, prihodnost«.

Dogodek je odprl župan Mestne občine Celje **Matija Kovač**, uvodni nagovor in razmislek je podal g. **Zdravko Kozinc** iz Zavoda Iskriva.

Glavni povezovalec med posameznimi točkami in govorniki je bil **David Razboršek** iz Zavoda VOZIM, ki je z gosti predstavil uspešne zgodbe zaposlovanja oseb z invalidnostjo ter poudaril, da so primerna delovna okolja, odprti pristop delodajalcev in



Na prireditvi so sodelovali člani našega društva. (Foto: arhiv društva)

sodelovanje različnih institucij ter prilagodljivost podjetij temelj, ki dokazuje, da raznolikost pozitivno vpliva na inovativnost, produktivnost in organizacijsko kulturo. Ob koncu je sledilo še mreženje in navezovanje stikov med

organizacijami in strokovnjaki, ki podpirajo zaposlovanje oseb z invalidnostjo. Zavod RS za zaposlovanje je udeležencem predal navodila, ki jim bodo v pomoč pri nadaljnjih korakih pri zaposlovanju oseb z invalidnostjo.

PREDNOVOLETNO SREČANJE IN VESELJE TER POZITIVNA ENERGIJA

Prednovoletno srečanje smo po nekaj letih premora zopet organizirali na najbolj priljubljenem mestu med člani – Gostišču Rimljan v Savinjski dolini. Udeležilo se ga je več kot 100 članov in njihovih spremljevalcev.

V uvodu smo pripravili kar dve predstavitvi izdelkov, ki jih večina članov potrebuje v vsakodnevnem življenju. Najprej sta nam **Slobodan Banjac** in **Rober Žerovnik**, predstavnika podjetja RTS Medical d. o. o., predstavila nove invalidske vozičke ter njihove inovativne električne pogone. Izdelke smo lahko v praksi preizkusili.

Sledila je predstavitev podjetja TIK d. o. o. iz Kobarida, ki nudi širok nabor izdelkov za kvalitetnejše življenje paraplegikov in tetraplegikov, poudarek je bil na njihovih najnovejših katetrah za samokateterizacijo. Predstavitve je izvedel njihov predstavnik **Mičo Ostojčič**.



Polno plesišče (Foto: arhiv društva)

Nato se je začelo tisto, po kar smo prišli – zabava in druženje. Najprej nam je gostoljubno osebje Gostišča Rimljan postreglo z odličnim obrokom, da smo se dobro najedli in

se pripravili na veselico. Peli in plesali smo skupaj z našim mojstrom za glasbo in pevcem **Asimom Maslo** – Akijem, ki je poskrbel za glasbeni izbor na način, da je ustregel okusu večine



Konovski harmonikarji so nam zaigrali domače viže. (Foto: arhiv društva)

prisotnih. Obiskali so nas Konovski harmonikarji oziroma del skupine in nam zaigrali nekaj domačih viž. Njihov član in pobudnik njihovega prihoda je naš član **Andrej Gradišar**.

Za konec lahko rečemo samo, da smo na tokratnem dogodku res uživali, se zopet dobro pomenili med seboj ter si ob koncu zaželeli vse dobro v naslednjem letu, v bodoče pa še več podobnih dogodkov.

DELAVNICA PEKE PIŠKOTOV V PREDBOŽIČNEM ČASU

Decemбра so se nadaljevale naše sladke delavnice. Tokrat smo se v društvenih prostorih srečali člani ter ostali uporabniki osebne asistencije in njihovi asistenti ter ob peki piškotov ustvarili pravo praznično vzdušje.

Za razliko od delavnice peke gibanice, smo si tokrat delo razdelili tako, da smo vsi pripomogli pri pripravi piškotov. Uporabili smo znane in tudi nekatere naključne recepte, ki smo jih našli na internetu, kar je na koncu prineslo raznolike končne izdelke, ki smo jih na koncu okrasili po našem trenutnem navdihu. Nastale so prave



Dobre volje smo se za konec še fotografirali. (Foto: arhiv društva)

male umetnine, ki smo jih ob kavici in čaju večinoma kar sproti pojedli. Omamne vonjave in pozitivno vzdušje je pričaralo pridih po praznikih in z lepimi spomini na

dogodek smo si zaželeli lepo praznovanje božiča in novega leta ter vse lepo v prihodnjem letu.

PALAČINKA PARTY

Da po praznikih pomankanje sladkorja ne bi povzročilo prevelikih težav, smo z našimi sladkimi razvadami nadaljevali v novem letu. Po gibanici in piškotih so bile na vrsti palačinke. Pripravili smo takšne in drugačne – za vsak okus nekaj. Na voljo so bile navadne z marmelado, orehove, sadne in skutne. Med pripravo mase, peko in mazanjem z nadevom smo se zelo zabavali. Nastali so tudi že prvi načrti za naše naslednje druženje in novo pekovsko delavnico. Na isti dan sta naša Vinko in Boris praznovala rojstni dan, zato smo skupaj z njima nazdravili in jima zaželeli vse najboljše.



Palačinka party (Foto: arhiv društva)

ŠPORTNIK CELJA 2025

V Celju so zadnji januarski ponedeljek tradicionalno podelili priznanja svojim najboljšim športnikom za leto 2025. To je bila že 58. prireditev po vrsti. Zbrane sta nagovorila župan Mestne občine Celje Matija Kovač in predsednik Športne zveze Celje **Matej Polutnik**. Priznanja najboljšim so podeljevali nekdanji vrhunski športniki: **Amalija Belaj Arbeiter, Roman Lešek, Tone Tiselj in Urška Žolnir Jugovar**.

Najboljši športniki Celja so postali kajakaš **Martin Srobotnik**, atletinja **Tina Šutej** ter v ekipni konkurenci Ženski košarkarski klub Cinkarna Celje in Nogometni klub Celje.



Prevzeli smo zaslužena priznanja. (Foto: arhiv društva)

Posebna priznanja za odmevne športne dosežke med športniki invalidi smo prejeli tudi člani Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, in sicer med posamezniki **Henrik Plank, Aleš Povše, Radosav Matič,**

Nejc Stakne, Metoda Žnidarec in Rudi Centrih. Nagrajeni sta bili tudi naša atletska in ribiška ekipa za zmago v ligi ZPS. Čestitke vsem prejemnikom priznanj in obilo uspehov v letu 2026.

ZALJUBLJENE MIŠKE V PUSTNIH MASKAH

Nov mesec je prinesel novo druženje v naših društvenih prostorih. Ker sta letos valentinovo in pust prišla skoraj skupaj, smo oba praznovali naenkrat.

Naša dekleta so že pred dogodkom na ustvarjalnih delavnicah izdelala okraske, ki so polepšali podobo našega društva. Tudi tokratno srečanje je dokaz, da so naši društveni

prostori polni povezovanja, sodelovanja, aktivnosti in pristnih odnosov.

Ker smo pustne krofe že v prejšnjih letih cvrli po več različnih receptih, smo se tokrat odločili za peko mišk in fritul. Sestavine je pripravilo društvo, udeleženci pa smo skupaj poprijeli za delo. Nekateri so si naredili še pustne maske in s tem dodatno popestrili

vzdušje. Miške in fritule so odlično uspele – skupaj z jabolčnim kompotom so nam še kako prijale.

Dobra volja, preproste dejavnosti ter srčni trenutki nam vsakič znova narišejo nasmeh na obraze, ki jih odnesemo domov in jih tako prenesemo na naše domače.



Za nami je še en sladek in zabaven dogodek. (Foto: arhiv društva)

S talne aktivnosti na društvu sicer redno potekajo. Ob ponedeljkih se športniki zbirajo na ABC vadbi v sklopu programa

Aktivno in inkluzivno, že dopoldne v društvenih prostorih pridno šahirajo, ob sredah potekajo strelski in kegljaški treningi, ob četrtek pa košarkarski.

Športniki se redno udeležujejo ligaških tekmovanj pod okriljem ZPS. O zboru članov in še čem pa več v naslednji številki.

Stojan Rozman in Damijan Hovnik | Društvo paraplegikov Koroške

KARANTANSKI KNEZI

Lahko bi rekli, da smo novo leto začeli tako kot prejšnje leto: umirjeno in delovno. Na področju prostovoljstva je Stojan Rozman dobil priznanje Državnega sveta, Davorin Kragelnik pa Bloudkovo plaketo na področju športa. Občine in komunalna podjetja smo aktivno opozarjali na takojšnjo odstranitev naplujenega snega s klančin, pišemo poročila in nove vloge za razpise, izvajamo delavnice in tekmovanja, pripravljamo se na volilni občni zbor.



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV KOROŠKE

Ronkova 6, p. p. 70
2380 Slovenj Gradec

Spletna stran:
www.dpkoroske.si

E-pošta:
dpkoroske@gmail.com

Stojan Rozman

IZDELOVANJE ADVENTNIH VENČKOV

Veseli december se je začel že konec novembra, ko smo izdelovali adventne venčke. Po zbiranju materialov (v naravi in trgovini) smo se 27. novembra zbrali vsi zainteresirani in se lotili dela, čeprav so četrtki običajno rezervirani za rekreacijo, masažo in druženje. Pri ustvarjanju so nam pomagale članice, ki imajo že ogromno izkušenj, ter izučena cvetličarka. Pri ustvarjanju smo izbirali med različnimi materiali in barvitimi okraski, tako da so na koncu nastali čudoviti venčki, ki bodo krasili naše mize ali vrata. Ob delu je bilo veselo, saj nas je ves čas spremljala glasba, ob čaju in pecivu pa smo razglabljali o »globokih« temah. Pogled na vse izdelane venčke je bil prav imeniten.



Pridne roke (Foto: arhiv društva)



Prijetno druženje (Foto: arhiv društva)

Stojan Rozman

IZDELOVANJE VOŠČILNIC

Prvi četrtek v letošnji zimi smo na društvenem druženju – po rekreaciji, masaži in okusni večerji, ki nam jo pogosto pripravi sosedja Olga iz Ukrajine – izdelovali božične in novoletne voščilnice. Eni so pripravili verze, drugi osnovni material, večina je izdelovala voščilnice, na katere smo dodali

društveni žig in svoj podpis. Za izdelavo smo uporabili trši papir različnih barv – temno rdeč, zelen, moder, rjav. Na takšno osnovo smo lepili izrezane motive in jo okrasili z ročno izdelanimi ali tovarniškimi okraski ter nanje napisali verze z zlatimi in srebrnimi črkami. Izbrani verzi voščilnic so iskreni, topli in

spodbujajoči. Pri izdelovanju smo si pomagali, izmenjali nasvete, pretiravali pri krasitvi voščilnic, na koncu pa smo bili vsi zadovoljni s svojimi izdelki. Potem je sledila še krasitev društvenih prostorov, tako da je večer v veseli družbi kar prehitro minil.

Damjan Hovnik

ZAKLJUČEK LETA 2025

I3. decembra smo leto 2025 zaključili na že ustaljen način – s prijetnim srečanjem v gostišču Ott na Selah pri Slovenj Gradcu. Dogodek je bil namenjen skupnemu praznovanju uspehov, ki so zaznamovali preteklo leto. Zbrane je po okusnem kosilu nagovoril predsednik društva **Damjan Hovnik**.

Vsem prisotnim se je zahvalil za njihov prispevek k delovanju društva ter v kratkem pregledu predstavil najpomembnejše dejavnosti in dosežke leta. Ob zaključku nagovora je vsem zaželel mirne božične praznike in uspešno leto 2026.

Prisotnim članom in sodelavcem smo razdelili darila, ostale člane pa je/bo obiskal naš socialni referent in jim

razdelil darila. Druženje se je nadaljevalo v sproščenem in prijetnem vzdušju ob pogovoru ter glasbi.



Okusno kosilo (Foto: arhiv društva)



Zaključek (Foto: arhiv društva)

V novem letu se pridno rekreiramo, uživamo v masažah, treniramo kegljanje, pišemo vloge na razpise,

sodelujemo na Svetu invalidov, svetujemo pri odpravi arhitektonskih ovir, pripravljamo kegljaško tekmo t. i.

Grnjakov memorial in volilni občni zbor.

Tijana Roganović Božinović in Mirjam Kanalec | Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine



Dunajska 188
1000 Ljubljana

Spletna stran:
društvo-para-lj.si

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

LJUBLJANSKI ZMAJI

Leto 2025 se je izteklo, pred nami pa se že odpirajo novi cilji in priložnosti, ki jih prinaša leto 2026. V prvih mesecih leta smo združili prijetna druženja, tradicionalne dogodke ter številna športna tekmovanja, ki so potekala v tekmovalnem in hkrati prijateljskem duhu. Aktivnosti so pokazale, da ostajamo povezani, vztrajni in predani športu in medsebojnemu sodelovanju.

Tijana Roganović Božinović

TRADICIONALNO NOVOLETNO SREČANJE

Ob zaključku leta 2025 je društvo pripravilo že tradicionalno novoletno srečanje, ki je 21. decembra potekalo v praznično okrašenem Gostišču Portal, udeležilo se ga je preko 170 članov in članic s svojimi spremljevalci.

Navzoče je nagovorila predsednica društva **Mirjam Kanalec** ter jim v prihajajočem letu zaželela zdravje, srečo in osebno zadovoljstvo. S svojo prisotnostjo je srečanje počastil ljubljanski župan **Zoran Janković**, ki je zbranim namenil praznične in novoletne čestitke.

Za posebno praznično razpoloženje je poskrbela pevka **Natalija Verboten**. S svojo energijo in priljubljenimi skladbami je ustvarila veselo vzdušje ter obiskovalcem pričarala prijetno glasbeno doživetje, ki je dodatno ogrelo srca prisotnih.

Mirjam Kanalec

NISI SAM

Vokviru projekta NISI SAM, ki ga sofinancira Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, smo ob koncu preteklega leta izvedli dve delavnici, sestanek



Novoletno srečanje (Foto: arhiv društva)

Dogajanje je obogatil tudi bogat srečelov, ki je med udeležence prinesel veliko navdušenja. Vse srečke so skrivale privlačne nagrade, ki so razveselile srečne izžrebance. Vsem podjetjem in posameznikom, ki so donirali dobitke, iskrena hvala – še posebej Zvezi paraplegikov Slovenije in Domu paraplegikov Pacug, ki sta podarila glavni nagradi. Glavno nagrado, 7-dnevno bivanje v hiški v Termah Čatež, je prejela **Pavla Mlakar**. Da je teklo vse kot namazano, so poskrbeli številni prostovoljci in

zaposleni, **Gorazd, Tija, Brigita, Barbara, Jana**. Vse organizacijske niti je suvereno držala v svojih rokah **Mojca**. Za pomoč pri prevozih se zahvaljujemo celjskemu in novomeškemu društvu paraplegikov ter Društvu distrofikov Slovenije ter vedno prijaznim in varnim voznikom **Cirilu, Simonu, Matiji, Andreju** in **Matjažu**, ki se nam je pridružil konec lanskega leta in nam pomaga pri različnih aktivnostih. Hvala tudi šefu Gostišča Portal in njegovi ekipi.

socialnih poverjenikov ter sprejem novih članov. Društvo je za svoje člane pripravilo novoletno darilo, ki je vključevalo društveno majico, parkirno uro ter prehransko dopolnilo

D-manozo za podporo imunskemu sistemu in zdravju sečil. Prehransko dopolnilo nam je po zelo ugodni ceni zagotovila Lekarna Ljubljana, za kar se jim iskreno zahvaljujemo, saj so

prisluhnilo naši prošnji in podprli naše aktivnosti.

Socialni poverjeniki so nekatere člane obiskali na njihovih domovih ter v domovih za starejše občane. Ob obisku so jim poleg darila izročili božičnico, ki jo je zagotovila Zveza paraplegikov Slovenije.

23. januarja smo v društvenih prostorih pripravili srečanje, posvečeno štirim novim članom, ki so se nam na ta dan tudi uradno pridružili. Na dogodek so prišli v spremstvu svojih bližnjih, zato je bilo vzdušje še posebej prijetno in domače.

Srečanje smo zasnovali kot neformalno druženje, kjer smo ob kavi in sladkem prigrizku ustvarili priložnost za medsebojno spoznavanje. Novi člani so se predstavili, povedali nekaj o sebi ter z nami delili del svojih življenjskih izkušenj. Pogovor je potekal sproščeno in iskreno, kar je prispevalo k občutku povezanosti.

Predsednica društva Mirjam Kanalec je zbranim predstavila poslanstvo, programe in dejavnosti društva. Poudarila je, da si prizadevamo graditi okolje, ki temelji na podpori, sodelovanju in aktivnem vključevanju članov. Vsak posameznik lahko pri nas najde dejavnosti, ki ustrezajo



Druženje z novimi člani (Foto: arhiv društva)

njegovim interesom in željam, hkrati pa tudi pomoč ter informacije, ki mu lahko olajšajo vsakdanje izzive.

Dogodka se je udeležila poverjenica **Majda Ambrožič**, ki je novim članom in njihovim spremljevalcem predstavila svoje delo ter izrazila pripravljenost pomagati pri vseh vprašanjih ali dilemah.

Na društvu je 23. februarja potekala pogovorna skupina, katere se je udeležila peščica članov in članic. V varnem in zaupnem okolju so udeleženci imeli priložnost deliti svoje izkušnje, razmišljanja in občutke ter prisluhniti drug drugemu.

Skupino je vodila **Vesna Radonjič Mihelič**, klinična psihologinja, ki je s strokovnim pristopom, toplino in razumevanjem poskrbela za odprt, spoštljiv in podporen pogovor. Udeležence je spodbujala k izražanju ter k iskanju načinov za boljše soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

Pogovorne skupine predstavljajo pomemben del podpornih aktivnosti društva, saj članom omogočajo prostor za izmenjavo izkušenj, medsebojno oporo in krepitev duševnega zdravja.

Mirjam Kanalec

PREVENTIVNI PREGLED

Februarja smo v društvenih prostorih izvedli tradicionalni letni zdravstveni pregled, ki sta ga izvajala dr. med. **Marijana Žen Jurančič** in dipl. zdravstvenik **Peter Vrisk** z URI – Soča Ljubljana. Dogodek je bil namenjen preventivnemu spremljanju zdravstvenega stanja članov, saj so paraplegiki in tetraplegiki zaradi manjše telesne dejavnosti še posebej izpostavljeni srčno-žilnim obolenjem. Pregleda se je udeležilo več kot 40 članic in članov, ki so po pregledu prejeli individualna strokovna priporočila. Skrb za preventivo in ohranjanje zdravja ostaja ena ključnih nalog našega društva.



Vsako leto s preventivnim pregledom skrbimo za zdravje. (Foto: arhiv društva)

Tijana Roganović Božinović

S PUSTOVANJEM SMO POZDRAVILI POMLAD

Na pustni torek, 17. februarja, smo se s člani in članicami Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine srečali v prijetnem okolju Hotela Admiral Grosuplje. V pisanih maskah smo ob glasbi in obilici smeha simbolično pomahali zimi v slovo ter na široko odprli vrata pomladnim dnevom. Dogodek je zaznamovalo veselje, ustvarjalnost in prijetna družba.

Za sproščeno razpoloženje in povezovanje dogodka je poskrbel Aleš Sečnik, ki je s svojo energijo in odlično glasbeno spremljavo navdušil zbrane. Ob ritmičnih glasbah so se nekatere maskare zavrtle na plesišču in poskrbele za še bolj živahno vzdušje. Tudi letos smo pripravili izbor najboljših mask, ki so s svojo izvirnostjo in domiselnostjo navdušile občinstvo.

Nazive so prejeli:

- Najkreativnejša maska: **Matic Kunilo**, ki se je predstavil kot pogumni pirat.



Preganjanje zime s pustnimi maskami (Foto: arhiv društva)

- Najzabavnejša (plesna) maska: **Mira Racman** kot čarovnica in **Tone Racman**, ki se je ta dan prelevil v Mehičana.
- Najlepša maska: **Barbara Mihelič**, ki je kot piratka (zvesta pomočnica pirata Matica) očarala prisotne.
- Najmlajša maska: **Liam Sečnik**, sin Aleša Sečnika, ki je kot trimesečni piščanček raznežil vse zbrane.
- Najbolj seksi maska: **Urška Pajk**, ki je samozavestno upodobila kavbojko.

Ob okusnem kosilu in prijetnem druženju smo nadaljevali sproščen pogovor ter uživali v skupnih trenutkih. Za sladke zaključek so poskrbeli krofi, ki so praznovanju dodali pravo pustno noto.

Mirjam Kanalec

RAZLIČNOST JE ZAKON

Projekt, ki je namenjen osveščanju in preventivi, predvsem otrokom v izobraževalnih ustanovah, že vrsto let sofinancira Javna agencija RS za varnost prometa. Na njihovem razpisu smo bili uspešni tudi v letu 2025 in tako pridobili sofinanciranje za dve leti, 5.300 evrov za vsako leto. Ta projekt podpirajo še drugi financerji: FIHO, MOL in nekatere občine, ki so prepoznale pomembnost projekta.

Zadnji obisk šol v letu 2025 je pripadal OŠ Zagradec, kar je finančno podprla tudi Občina Ivančna Gorica. Za šeste razrede smo tako 18. decembra v njihovi telovadnici pripravili poligon, paranamizni tenis ter košarko na vozičkih. Na začetku vsake ure smo učencem in učiteljem na kratko



Druženje z učenci v telovadnici (Foto: arhiv društva)

predstavili, kaj so poškodbe hrbtenjače, povedali smo jim naše osebne zgodbe in odgovorili na nekaj zelo zanimivih vprašanj. Zatem so se učenci razdelili v tri skupine, ki so nato zaokrožile po vseh treh delavnicah. Vsi skupaj so bili navdušeni nad slišanim in videnim. Dogovorili smo se že za naslednji obisk, ki bo v spomladanskem času.

Prvi letošnji obisk na šoli smo opravili 28. januarja na OŠ Škofljica. Predstavili smo se vsem štirim oddelkom sedmih razredov. V avli šole so **Slavko, Andor** in **Rok** učencem in učiteljem predstavili njihove zgodbe, jih poučili o para- in tetraplegiji ter jih opozorili na tisto, kar lahko sami naredijo, da se jim ne zgodi kakšna nepotrebna nezgoda.

Tijana Roganović Božinović

BERNAŠKOV MEMORIAL IN OSTALI ŠPORTNI DOGODKI, KI SO ZAZNAMOVALI PRETEKLO OBDOBJE

1 3. decembra je v Jakličevem domu na Ponikvah potekal 3. memorial Zlatka Bernaška, posvečen spominu na vsestranskega športnika in izjemnega človeka. Dogodek je bil organiziran ob mednarodnem dnevu invalidov in ob občinskem prazniku. Udeleženci so se ob športnih dejavnostih družili ter obujali spomine.

Zlatko Bernašek (1941–2019) je bil dolgoletni član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine in eden od ustanoviteljev Zveze paraplegikov Slovenije. Po poškodbi hrbtenjače se je iz Hrvaške preselil v Slovenijo ter živel in ustvarjal na Ponikvah. Bil je medaljer, likovni ustvarjalec in kaligraf, s svojim delom pa je zaznamoval številna priznanja in diplome. Kot športnik je deloval v atletiki, košarki na vozičkih, šahu in kegljanju ter leta 1972 nastopil na paralimpijskih igrah v Heidelbergu.

Društvo je dolga leta organiziralo kolo strelske lige ZPS na strelišču na Vidmu, po Bernaškovi smrti pa je tekmovanje dobilo memorialni pomen. Zaradi večjega števila tekmovalcev so letošnje prvo kolo izvedli v Ljubljani, hkrati pa v njegov spomin pripravili poseben memorial, namenjen druženju in športu.

Ob strelskem tekmovanju je potekal še šahovski turnir, udeleženci so se pomerili tudi v pikadu. K sodelovanju so povabili člane društva in športnike iz lokalnega okolja ter povezali dogodek s Smrketovim memorialom. Dopoldne je minilo v prijetnem vzdušju in v znamenju spoštljivega spomina na Zlatka Bernaška.

20. januarja so se šahisti našega društva udeležili prvega kola lige ZPS v Celju. Najuspešnejša člana našega društva sta bila **Adam Dmitrovič** in **Ljubiša Gajić**, ki sta zbrala po 4 točke, **Bor Melanšek** in **Franc Urankar** sta osvojila po 3 točke.



Bernaškov memorial (Foto: arhiv društva)

Drugi krog šahovske lige je potekal na pustni torek v organizaciji Društva paraplegikov Gorenjske v Naklem. Naša ekipa je bila zaradi bolezni oslABLJENA, a je kljub temu zasedla 6. in 7. mesto.

24. januarja je v Postojni potekalo drugo kolo strelske lige ZPS RTS Medical. Tekmovanje je združilo številne strelce iz celotne Slovenije. V disciplini SH2 serijska puška je naš član **Emil Močnik** z rezultatom 354 osvojil peto mesto. V disciplini SH2 standardna puška sta se odlično odrezala **Aleš Vrhovc** in **Lutfi Abdullahu**, ki sta osvojila drugo in tretje mesto. V SH1 standardna puška je drugo mesto dosegel **Maj Crkvenjaš**. V disciplini SH1 pištola je bil med našimi člani najboljši **Anton Bavec**, tretje mesto je osvojil **Džemal Alagić**.

Na strelišču Strelskega kluba Ptuj je 14. februarja potekal 3. krog strelske lige ZPS RTS Medical in 3. Ančov memorial. Tekmovanja so se udeležili tudi člani našega društva: Anton Bavec, Aleš Vrhovc, Lutfi Abdullahu, Emil Močnik, **Jože Ponebšek**, **Andor**

Palkovics, **Džemal Alagić**, **Nick Nejc Pelko** in **Maj Crkvenjaš**. Bavec je osvojil prvo mesto v zračni pištoli, Crkvenjaš prav tako prvo mesto v kategoriji SH1 standardna puška. V ekipni konkurenci so naši parastrelci v postavi **Lutfi Abdullahu**, **Jože Ponebšek** in **Emil Močnik** osvojili 2. mesto s skupnim rezultatom 1015 krogov.

17. pokal Zveze paraplegikov Slovenije v biljardu je letos potekal 12. februarja v Biljardnici Kaval v Ljubljani. Tekmovalci so se pomerili v mednarodni osmici, naše društvo pa so zastopali kar štirje člani: **Ljubiša Gajić**, **Marjan Zupančič**, **Slavko Krajnc** in **Rok Bratovž**. Vsa tri prva mesta so osvojili naši člani. V finale sta prišla lanski zmagovalca **Krajnc** in **Bratovž**, ki je v finalu kasneje premagal **Krajnc** in prevzel prehodni pokal, tretje mesto pa si je delil **Ljubiša Gajić**.



Maša Balazič | Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije

S PANONSKIH RAVNIC

Konec leta 2025 je bil za Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije zelo aktiven in prijeten. Člani so se jeseni udeležili športnih tekmovanj ter dosegli lepe rezultate, še pomembneje pa je bilo druženje in skupni čas. Decembra je v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota potekal pogovor o športu in invalidih. Govorili so o tem, kako pomembno je, da imajo invalidi enake možnosti za gibanje, rekreacijo in vključevanje v družbo. Praznični čas je prinesel veliko topline. Člani so se udeležili božično-novoletnega srečanja, potekal je Dan medu, pevski zbor je prepeval božične pesmi. V Varaždinu je potekalo mednarodno srečanje invalidov in že tradicionalen ogled gledališke predstave v Veliki Nedelji. Leto smo zaključili povezani, dobre volje in z lepimi željami za prihodnost.



Noršinska cesta 14
9000 Murska Sobota

Spletna stran:
dppp.si

E-pošta:
društvo.p.i.p@siol.net

POGOVORNO SREČANJE O ŠPORTU IN INVALIDIH V MURSKI SOBOTI

2. decembra je v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota potekalo pogovorno srečanje z naslovom Šport in invalidi, ki ga je organiziral Svet za invalide Mestne občine Murska Sobota. Dogodek je bil namenjen razmisleku o pomenu športa za invalide ter o možnostih njihovega aktivnejšega vključevanja v družbeno življenje.

Dogodek je potekal v okviru mednarodnega dneva invalidov (3. december). Udeležence je uvodoma nagovoril župan Mestne občine Murska Sobota **Damjan Anželj**.

Poudaril je, da naziv »Občina po meri invalidov« predstavlja veliko odgovornost, saj občino zavezuje k stalnemu izboljševanju kakovosti življenja invalidov ter k ustvarjanju pogojev za njihovo čim širšo vključenost v skupnost. Ob tem je izpostavil projekt Aktivno inkluzivno, v okviru katerega je v Murski Soboti zaživel regijski center za šport invalidov. Projekt, ki ga sofinancira Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport, je podrobneje predstavil državni sekretar **Dejan Židan**. Izpostavil je pomen redne telesne aktivnosti za zdravje ter poudaril, kako

pomembna sta dostopnost športa in ustvarjanje enakih možnosti za invalide, kar pomembno prispeva k njihovi socialni vključenosti.

V nadaljevanju je sledil pogovor s predstavniki različnih društev in organizacij, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi ter rekreacijo invalidov. Med njimi je sodeloval naš član društva Andrej Gorza, ki je predstavil športne panoge društva, načine aktivnega vključevanja članov ter svojo osebno izkušnjo ukvarjanja s športom.



Pogovorno srečanje z naslovom Šport in invalidi (Foto: Branko Barič)

ZAKLJUČNO DRUŽENJE ČLANOV DRUŠTVA 2025

10. decembra smo leto 2025 sklenili na že ustaljen način – s prijetnim srečanjem v gostišču Mencigar v Krajni. Dogodek je bil namenjen skupnemu praznovanju uspehov, ki so zaznamovali leto 2025. Ob prihodu so nas v praznično razpoloženje popeljali pevci pod vodstvom **Matije Horvata**. Zbrane je nagovoril predsednik društva **Stanko Novak**. Vsem prisotnim se je zahvalil za njihov

prispevek k delovanju društva ter v kratkem pregledu predstavil najpomembnejše dejavnosti in dosežke leta. Ob zaključku nagovora je vsem zaželel mirne božične praznike in uspešno leto 2026. Po uradnem delu je sledil še pevski nastop, nato pa je zbrane razveselil prihod Božička, ki je vsakemu namenil skromno pozornost. Nasmejali smo se še ob nastopu članov Kulturnega

društva Simona Gregorčiča iz Velike Nedelje. Na koncu se je predstavilo še podjetje RTS Medical, medicinski pripomočki, d. o. o., ki je specializirano za dobavo medicinsko-tehničnih pripomočkov. Druženje se je nadaljevalo v sproščenem in prijetnem vzdušju ob pogovoru in glasbi.



Zaključno druženje članov (Foto: Maša Balažič)

TRADICIONALNI DAN MEDU

13. decembra je Čebelarstva zveza društev Pomurja v prostorih trgovskega centra BTC City Murska Sobota organizirala že 14. tradicionalni Dan medu. Dogodka so se udeležili številni čebelarji in obiskovalci, med njimi tudi čebelar **Dušan Slana** ter člana društva Andrej Gorza in **Jožica Zadavec**. Čebelarstva zveza društev (ČZD) Pomurja povezuje 24 čebelarskih društev, okoli 700 čebelarjev in skrbi za približno 16.500 čebeljih družin. Na letošnjem dogodku so poleg predstavitve čebelarstva podelili tudi priznanja najboljšim vzorcem medu, ki so sodelovali na že 24. senzoričnem ocenjevanju medu. Na ocenjevanje je bilo oddanih rekordnih 87 vzorcev. Vzorce je ocenjevala strokovna komisija, ki ji je predsedoval **Matej Duh**, člani pa so bili še **Štefan Šemen**, **Evgen Smodiš**, **Dušan Puhan** in **Matjaž Zidarič**. Komisija je podelila



Prejem bronaste plakete za gozdni med (Foto: Branko Barič)

21 zlatih plaket, 32 srebrnih plaket, 22 bronastih plaket ter 12 zahval za sodelovanje. Posebno priznanje – zlato plaketo šampion 2025 – je strokovna komisija podelila Čebelarstvu Marin za kostonjev med. Med nagrajenci je bilo tudi Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, ki

je za gozdni med prejelo srebrno plaketo, za akacijev med pa zahvalo za sodelovanje. Na dogodku so bile postavljene stojnice pomurskih čebelarjev, kjer je Jožica Zadavec predstavila medene izdelke aktiva žena.

NASTOP PEVSKEGA ZBORA V EVANGELIČANSKI CERKVI V PUONCIH

L 4. decembra je v Evangeličanski cerkvi v Puoncih tretjo adventno nedeljo zaznamoval nastop združenih pevskih zborov Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Murska Sobota ter

Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. S svojim ubranim petjem sta zbor ustvarila posebno praznično vzdušje, ki je napolnilo cerkev z božičnimi melodijami in toplimi sporočili. Ob izvajanju božičnih pesmi

so se zbrani skupaj spomnili pravega pomena decembrskih praznikov – časa, ki ne prinaša le veselja in obdarovanja, temveč nas opominja tudi na vrednote skupnosti, ljubezni in medsebojnega spoštovanja.



Prejem bronaste plakete za gozdni med (Foto: Branko Barič)

BOŽIČNO VZDUŠJE IN DRUŽENJE ČLANOV

B ožični čas je čas toplote, veselja in medsebojne bližine. Ob koncu leta smo v našem društvu pričarali prijetno praznično vzdušje. Članice aktiva žena so izdelale adventne venčke in okrasile božično drevo, ki je s svojimi lučkami razveselilo vse prisotne. Ob druženju

ni manjkalo kuhanega vina, ki je pogrelo in še dodatno povezalo prijetno družbo. Prostor smo okrasili v božičnih barvah, s petjem prazničnih pesmi pa smo si pričarali pravo božično domačnost. Prazniki nas spominjajo, kako pomembno je, da si vzamemo čas drug za drugega in

širimo dobro voljo. Tako smo tudi letos obiskali naše člane, ki bivajo v domovih za starejše. Obiskali smo štiri člane, z njimi poklepetali, jih obdarili in jim polepšali dan s toplimi besedami in nasmehom, kar v teh dneh pomeni največ.



Praznično vzdušje na društvu (Foto: Maša Balažič)

MEDNARODNO REGIONALNO SREČANJE INVALIDOV V VARAŽDINU

Na god svetega Štefana, 26. decembra, je Društvo invalidov Varaždin pripravilo tradicionalno mednarodno regionalno srečanje invalidov. Dogajanje se je začelo s sveto mašo v stolnici, pri kateri je škof **Josip Mrzljak** izpostavil pomen osebne asistencije ter ozaveščanja družbe o stiskah ljudi. Maša je bila namenjena invalidom, njihovim svojcem in vsem, ki z njimi sodelujejo. Po bogoslužju so se naši člani skupaj z drugimi udeleženci srečali v hotelu Turist. Srečanje je predstavljalo dragoceno priložnost za izmenjavo izkušenj ter spodbudo za nadaljnje delovanje na področju vključevanja invalidov v družbo, krepitve enakopravnosti in medsebojne povezanosti.



Srečanje in druženje invalidov v Varaždinu (Foto: Branko Barič)

KULTURNO DRUŠTVO SIMON GREGORČIČ VELIKA NEDELJA PRIPRAVILO PREDSTAVO Z NASLOVOM PRAVLJICA, KI SE JE ZARES ZGODILA

30. decembra so se člani društva odpravili v Veliko Nedeljo in si ogledali predstavo z naslovom Pravljica, ki se je zares zgodila. Igro je pripravilo Kulturno društvo Simon Gregorčič Velika Nedelja, pri kateri je sodelovalo 20 amaterskih igralcev. Zgodba, ustvarjena leta 2025, prinaša povsem novo pripoved o Mileni, mlademu dekletu, ki je v mladosti zapustila domovino svojih staršev in si v tujini ustvarila družino. Sprva živi izpolnjeno življenje: ima ljubeč dom, premožnega moža in prikupno hčerko Carmen. Zdi se, da se ji je uresničilo vse, o čemer je sanjala. A tujina je lahko kruta – ko se razmere zapletejo, sistem tujce hitro potisne na rob. Milena je prisiljena zapustiti družino, njena komaj desetletna hči pa dobi mačeho. Mine dvajset let. Carmen odraste v čudovito mlado žensko, zelo podobno svoji materi. Ima lastne otroke in se vrne v materino domovino. Zaradi podobnosti vaščani verjamejo, da se je vrnila Milena. Ob neki priložnosti Carmen hčerkama zaupa spomine na otroštvo in življenje s kruto mačeho, deklici pa njeno zgodbo primerjata s Sneguljico. Prav v tistem času v kraj



Ogled predstave Pravljica, ki se je zares zgodila (Foto: Branko Barič)

prispe gledališka skupina s pravljico o Sneguljici. Carmen, njeni hčerki in dedek si ogledajo predstavo, ki je polna humorja, nenavadnih likov, glasbe in plesa. Zabavna in nekoliko drugačna interpretacija pravljice sproži pri Carmen nenavaden preobrat.

Predstava, bogata s poučnimi sporočili, slikovitimi prizori in kostumi, je bila namenjena vsem generacijam ter gledalcem ponudila obilico gledaliških užтков.

Sebastijan Ferfolja in Milena Čubej | Društvo paraplegikov severne Primorske

IZ DOLINE SOČE

Po decembrskih praznovanjih je sledilo manjše januarsko zatišje. Naše dejavnosti potekajo po ustaljenih urnikih. Redno treniramo, igramo šah, ženska sekcija ustvarja čudovite voščilnice in simpatična darila, polni smo načrtov in že v pričakovanju prihodnjih dogodkov.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5
5000 Nova Gorica

Spletna stran:
paraplegiki.primorske.si
E-pošta:

paraplegiki.primorske@gmail.com

Sebastijan Ferfolja

PREDNOVOLETNO PRAZNOVANJE MALOVŠČEVO

Za prednovoletno srečanje članov društva smo izbrali 20. december. Ker smo tudi v našem društvu vsako leto starejši, smo se letos dobili ob nekoliko zgodnejši uri, zato z druženjem nismo vztrajali pozno v noč, ampak le do 23. ure. Za začetek in popestritev našega srečanja je poskrbela tričlanska ekipa RTS Medical s kratko predstavitvijo podjetja in njihovih izdelkov, ki smo ji z zanimanjem prisluhnili.

Po predstavitvi so nam postregli z večerjo – najprej z juhami, sledil je mesni tris, ki se je kar topil v ustih, in za konec še okusen štrudelj, skratka s hrano za bogove. Seveda pa ni bilo vse tako enolično, med vsemi hodi je – kot je že v navadi – naš **Jože** s svojo harmoniko poskrbel za nekaj glasbenih vložkov. Pridružil se mu je **Marijan** na kitari in vokalistka **Nada**, ki je k sodelovanju spodbudila še naše spremljevalke.

Ko smo se temeljito najedli, je sledila naša dolgoletna novoletna tradicija – bingo! Dobitnike so čakale lepe nagrade, naši donatorji so namreč poskrbeli, da smo lahko pripravili veliko dobitkov in na ta način osrečili številne naše udeležence. Glavno nagrado – vikend paket v hiški Terme Čatež je prispevala ZPS, za ostale nagrade so poskrbeli še Intra Lighting, Delavska hranilnica, HIT in DBS. Vsem donatorjem se iskreno zahvaljujemo in jim želimo veliko uspehov pri nadaljnjem delu.



Glasba ne sme manjkati. (Foto: Sebastijan Ferfolja)



Presrečna zmagovalka Hajdeja (Foto: Sebastijan Ferfolja)

Po vseh formalnostih so se začeli napeti skoki številke iz bobna, za katerega je skrbela naša **Tjaša**. **Tadeja** je vse skupaj povezovala. Najprej so se vrstili dobitki ene polne vrstice, nato dobitki dveh vrstic in potem še tri nagrade za celotno tablico številke ali bingo. Prvi bingo je tokrat zadela srečnica **Hajdeja** – Jankova spremljevalka, s katerim sta kasneje simpatično zaplesala. Drugi bingo sta

prejela **Klavdija** in **Tomaž**, **Lučka** in **Klavdija** pa sta se razveselili tretjega. S tem se je uradni del večera zaključil, sledila je zabava ob glasbi. Škoda za tiste člane, ki so srečanje malo prehitro zapustili, saj so nas gostitelji za konec pogostili še z domačim narezkom salam, pršuta in sira. Na koncu je izgledalo, kot da že vsaj tri dni nismo jedli nič, saj smo se za narezke skoraj stepli, bili so zares vrhunski.



Zmagovalka binga je zaplesala z Jankom. (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Sladica za konec (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Sebastjan Ferfolja ŠAH V CELJU

Po lanskem poskusnem letu nastopanja v šahovski ligi ZPS smo tudi letos uspeli sestaviti tričlansko ekipo in se udeležili prvega kola lige, ki se je v organizaciji Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske odvijal 20. januarja v Celju. Na naše veliko presenečenje in veliko veselje je na tem turnirju največ točk zbrala prav naša ekipa Društva paraplegikov severne Primorske v sestavi: **Branimir Črv, Klavdij Leban** in **Sebastjan Ferfolja**. Tako smo začasno prevzeli vodilno mesto med ekipami. Verjamem, da je ta rezultat presenetil vse prisotne, nam pa je pravzaprav lahko v ponos, da še nismo za staro šaro.



Vsi trije naši šahisti na delu (Foto: arhiv društva)



In gremo na delo. (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Po končanem uradnem delu je sledilo še skupno kosilo in moram poudariti, da se je kuhinja tamkajšnjega doma upokojencev v Celju zelo izkazala. Sledila je vožnja proti domu, kjer smo s prijetnimi občutki prav lepo zadremali in nam je tako dolga vožnja hitreje minila. Ob tem želim povabiti še ostale člane, ki igrate šah, da se nam pridružite.

Branimir Črv

DRUŠTVENA TEKMA V PIKADU 2026

Kot prejšnja leta smo bili tudi letos v občasniki društva povabljeni na tekmo v pikadu. 4. marca smo se zbrali na društvu, kjer smo najprej za ogrevanje in centriranje roke opravili nekaj poskusnih metov.

Potem se je začel zagrizen boj za zmago. Izmenično smo metali v tarčo (včasih tudi mimo) in upali, da nam bo sreča naklonjena in bomo zmagali.

Pri metih je imel najbolj mirno roko **Matej Gruden**, drugo mesto je osvojil **Mile Tešič**, tretji je bil Sebastjan Ferfolja.



Zmagovalni met (Foto: arhiv društva)



Najboljša trojica (Foto: arhiv društva)

Sledila je podelitev medalj in simboličnih nagrad ter fotografiranje za spomin.

Milena Čubej

TOPLINA USTVARJANJA IN DRUŽENJA OB DNEVU ŽENSK

Vdolгих zimskih dneh smo članice ženske sekcije društva čas namenile ustvarjanju in medsebojnemu druženju. Že pred novim letom smo z veliko mero spretnosti, domišljije in dobre volje izdelovale vizitke ter glinene košarice za novoletna darila. Ustvarjalni duh nas je spremljal tudi februarja in začetek marca, ko smo ustvarjale prikupne punčke, namenjene kot darilo članicam ob praznovanju dneva žensk.

Ob tej priložnosti smo se 6. marca zbrale na prijetnem srečanju, ki je minilo v sproščenem in srčnem vzdušju. Ob sladkih dobrotah, smeihu in iskrenem klepetu smo si vzele čas za pogovor o težavah, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Takšna srečanja so dragocena predvsem zato, ker povezujejo, krepijo občutek pripadnosti in ustvarjajo prostor za medsebojno podporo.

Srečanja se je udeležil tudi predsednik društva Sebastjan Ferfolja, ki je članicam ob njihovem prazniku namenil nekaj toplih besed.

Ob tej priliki nam je izročil čestitko z darilnim bonom in okrasno punčko.

Dogodek je znova pokazal, kako pomembni so trenutki ustvarjalnosti, povezanosti in medsebojne pozornosti. Prav v takšnih srečanjih se kaže moč skupnosti, ki zna prisluhniti, stati skupaj in praznovati male, a dragocene trenutke življenja.



Čudoviti izdelki (Foto: arhiv društva)



Pridne roke naših članic (Foto: arhiv društva)



Druženje in prijeten klepet (Foto: arhiv društva)

S TOTEGA EKA

Po decembrskem zatišju se ponovno javljamo z novicami o delu našega društva, v upanju na nadaljevanje sončnih in toplih dni, kot jih doživljamo v začetku marca. Še v mrzlih in zasneženih dneh je naše društvo izvedlo strelsko tekmovanje in košarkarsko tekmo Bauerfeind. O obeh dogodkih lahko preberete na športnih straneh glasila.



Lackova cesta 43
2000 Maribor

Spletna stran:
društva-para-mb.si

E-pošta:
dp.podravja@gmail.com

Po tem, ko smo v jesenskih dneh našim članom delili donacije jabolk, smo decembra in januarja razdelili še pakete Rdečega križa (RK), ki smo jih prejeli od RK Maribor in Ptuj. Za donacijo se najlepše zahvaljujemo.



RK Maribor (Foto: Barbara Slaček)



Marija Kerec

TRADICIONALNO SREČANJE OB KONCU LETA 2025

Decembra ljudje postanejo bolj odprti, v zraku je romantika in veliko pričakovanje. Niso samo otroci tisti, ki pričakujejo, tudi mi, odrasli, nismo nič drugačni. In veseli december – najlepši čas v letu, kakor imamo navado reči – je minil, kot bi mignil.

V tem mesecu so se zvrstila razna praznovanja, naredili smo zaključke starega leta v dobrem in slabem. Člani našega društva smo se srečali 20. decembra na Prometni šoli v Mariboru. V prazničnem ambientu nas je najprej pozdravil podpredsednik društva **Alfred Lasetzky**. Zaželel nam je prijetno druženje in vse dobro v čarobnih dneh iztekajočega leta. Med



Od leta 2025 smo se poslovili na Prometni šoli v Mariboru. (Foto: slika je simbolna, shutterstock.com)

prijetnim druženjem so kuharji Prometne šole Maribor skrbeli, da ne bi slučajno shujšali. Ves večer nas je spremljala prijetna glasba. Eni smo zbrali pogum in se veselo zavrteli. Pripravili smo tudi bogat srečelov in marsikdo se je veselo nasmejal ob

pogledu na dobiček. Eni so imeli manj sreče, drugi več. Tako so minevale ure ob prijetni glasbi in druženju in prišel je čas slovesa. Na koncu smo si zaželeli vse dobro v prihajajočem letu ter čim manj stresa in skrbi.

Barbara Slaček

IN KAJ BOMO ŠE POČELI TO POMLAD?

Letošnjo pomlad bodo naše društvo zaznamovale volitve. Pa ne govorim o tistih v Državni zbor RS, o katerih poslušamo in gledamo prav na vsakem koraku, temveč o volitvah v organe našega društva. Ne vemo, kaj nam bodo volitve prinesle, zagotovo

pa vemo, da se bodo tokrat karte močno premešale in z nestrpnostjo čakamo, da vidimo, kdo bo sestavljal popolnoma novo vodstvo našega društva.

V prvih dneh marca je bil nežnejši del našega članstva povabljen na

praznovanje dneva žensk k Črnemu baronu v Maribor. Koliko se nas je zbralo in kako smo preživele ta večer, pa boste izvedeli v naslednji izdaji glasila Paraplegik.

Drago Perko in Matej Vukovič | Ligaška tekmovanja ZPS Bauerfeind v košarki

DRUGO IN TRETJE KOLO LIGE ZPS BAUERFEIND V KOŠARKI

Drugo kolo lige ZPS Bauerfeind v košarki na vozičkih je 18. januarja potekalo v športni dvorani OŠ Starše. Organizator tekmovanja je bila Zveza paraplegikov Slovenije, turnir pa je bil izveden v sodelovanju z Društvom paraplegikov Podravja, ki je zagotovilo podporo pri pripravi in poteku dogodka. 22. februarja je v športni dvorani Gimnazije Franceta Prešerna potekalo tretje kolo lige ZPS Bauerfeind v košarki na vozičkih. Dogodek je organiziralo Društvo paraplegikov Gorenjske v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije.

Drago Perko

DRUGO KOLO LIGE ZPS BAUERFEIND V KOŠARKI

V okviru tekmovalnega dne so bile odigrane tri tekme. Prvo srečanje med DP MB Podravje in DP Celje Thermana se je končalo z zmago ekipe DP Celje Thermana z rezultatom 65 : 49. V drugi tekmi je ekipa DP MB Podravje zabeležila zmago proti DP Ljubljana Vodoterm z rezultatom 48 : 44. Tretja tekma med DP KR – NM Omega MM in DP Celje Thermana se

je zaključila z zmago ekipe DP KR – NM Omega MM z rezultatom 69 : 54. Na podlagi rezultatov je bila po drugem turnirju oblikovana lestvica. Na prvem mestu ostaja DP KR – NM Omega MM, sledi DP Celje Thermana, tretje mesto zaseda DP MB Podravje, četrto pa DP Ljubljana Vodoterm.



Borba med ekipo DP KR – NM Omega MM in DP Celje Thermana (Foto: arhiv društva)

Matej Vukovič

TRETJE KOLO LIGE ZPS BAUERFEIND V KOŠARKI

Združena ekipa DP KR – NM Omega MM je odigrala dve tekmi. V prvem srečanju se je pomerila z ekipo DP Ljubljana Vodoterm in zanesljivo slavila z rezultatom 81 : 38. Tudi v drugi tekmi proti ekipi DP MB Podravje je ohranila visok ritem igre ter zmagala z rezultatom 76 : 30.

V zadnjem obračunu dneva sta se pomerili ekipi DP Ljubljana Vodoterm in DP Celje Thermana. Tekma je bila precej izenačena, vendar je ekipa DP Ljubljana Vodoterm ob koncu pokazala več zbranosti in slavila z rezultatom 58 : 44.

Po končanih tekmah je sledilo kosilo v Dijaškem domu Kranj, kjer so se igralci, spremljevalci in organizatorji prijateljsko družili. Vzdušje je bilo odlično, dan pa se je zaključil v sproščenem duhu.



Združena ekipa DP KR – NM Omega MM proti ekipi DP Ljubljana Vodoterm (Foto: Matej Vukovič)



Ekipa DP Ljubljana Vodoterm proti ekipi DP Celje Thermana (Foto: Matej Vukovič)

Drago Perko | NLB Wheel liga v košarki

V HALO TIVOLI

Zveza paraplegikov Slovenije letos organizira in vodi že 18. sezono regionalne košarkarske lige NLB Wheel. Do zaključka redakcije te številke glasila Paraplegik so za nami trije turnirji rednega dela tekmovanja, pred nami pa so še trije. Čez prst pogledano: sezona se je prevesila v drugo polovico, ko se bodo delili naslovi in polnile dvorane.

ŠE TRIJE TURNIRJI

Tekmovanje organizira Zveza paraplegikov Slovenije, podpirajo pa ga NLB d. d. kot zlati sponzor, Bauerfeind Slovenija kot srebrni sponzor in TIK d. o. o. kot bronasti sponzor. V 18. sezoni nastopa šest ekip iz štirih držav: KK OSI Paramont iz Črne gore, KKI Vrbas, KIK Zmaj Gradačac in KIK Una Sana iz Bosne in Hercegovine, Paraspport Croatia iz Hrvaške ter Paraspport Slovenia iz Slovenije. Liga poteka po turnirskem sistemu – ekipe odigrajo štiri turnirje rednega dela (pet tekem vsaka ekipa), nato sledita polfinalni in finalni turnir. Trije turnirji rednega dela so že končani: v Podgorici (29. novembra), Zagrebu (20. decembra) in Gradačcu (15. februarja); pred nami je turnir v Bihaću (29. marca), polfinale bo v Banji Luki (19. aprila), finale bo v Ljubljani (23. maja).

Po treh kolih je točkovno na vrhu KKI Vrbas (pet tekem, osem točk), ki pa je edini odigral vseh pet tekem predtekmovanja, sledita mu Paraspport Croatia (štiri tekme, osem točk) in Paraspport Slovenia (tri tekme, pet točk).

KVALITETNA KOŠARKA

Letošnja liga je zelo kvalitetna, vse ekipe so se pred začetkom tekmovanja okrepile.

KIK Zmaj Gradačac sta okrepila **Đasim Menzil** in **Vahid Omeradžić**, nekdanja košarkarja KK OSI Paramont, ekipo Paraspport Croatia pa hrvaška reprezentanta **Ante Štimac** in **Ademir Demirović**, ki sta doslej navduševala v ekipi KKI Vrbas.



Sezono smo začeli v Podgorici. (Foto: Drago Perko/NLB Wheel)



Nadaljevali smo v Zagrebu. (Foto: Drago Perko/NLB Wheel)



Letošnja liga je zelo kvalitetna. (Foto: Drago Perko/NLB Wheel)

Nermin Hujčić – najboljši podajalec in skakalec lanske sezone – je prišel v KKI Vrbas iz ekipe KK OSI Paramont. **Strahinja Rosuljaš** je KIK Zmaj zamenjal za KKI Vrbas, ki računa na pet ruskih košarkarjev (**Vasili Kochetkov**, **Dinar Kamaliev**, **Dinar Kamaliev**, **Vladimir Kuchin** in **Viktor Kainov**), ekipi se je na koncu pridružil še Elvir Purić. Aktualni prvak Paraspport Slovenia se je med sezono okrepil z Italijanom **Aminujem Gamrijem**. V okrepljeni postavi v novi sezoni igra tudi KK OSI Paramont. Trener **Vladan Nikolić** ima na voljo dvojec **Željko Likić** in **Bego Mahovac** (v lanski sezoni sta bila člana ekipe KIK Zmaj Gradačac). Novinec je tudi BiH reprezentant **Sead Šutić** (prej je igral za KIK Bosno), velja pa omeniti še bolgarske košarkarje (**Georgi Ivanov**, **Persiyan Elenkov**, **Alberto Ivanov**) ter švicarskega reprezentanta Huseina Varda. KIK Una Sana je dodal v svoje moštvo dve imeni: **Alen Bračanov** (prej je bil član ekipe Paraspport Croatia) in **Adnan Šečić**.

Z ROKO V ROKI

Tudi v novi sezoni se nadaljuje zgledno sodelovanje z našimi partnerji. »Skupina NLB je s ponosom sponzor te lige že 18 let, ker verjamemo, da šport ruši razlike in povezuje ljudi. Vi, dragi športniki, s trdim delom, borbenostjo in ekipnim duhom dokazujete, da ni ovir, ki jih ne bi bilo mogoče premagati. Resnično ste velik navdih za vse nas. Poleg dolgoletnega sodelovanja in sponzorske podpore bo skupina NLB letos podarila dva športna invalidska vozička. Naj zmaga najboljša ekipa, a naj bosta največja zmagovalca enotnost in prijateljstvo,« je v Gradačcu povedala **Ita Ahmetašević**, direktorica podružnice NLB Gradačac.

Podjetje Bauerfeind sodeluje z ligo na področju zagotavljanja izvrstne športne opreme, košarkarskih vozičkov. V veselje in ponos nam je, da se nam je pred to sezono kot bronasti sponzor priključilo cenjeno in priznано podjetje TIK d. o. o., ki je z nami na vseh turnirjih.

FINALE V LJUBLJANI

Vsi skupaj počasi že pogledujemo v maj. 23. maja bo namreč Hala Tivoli v Ljubljani gostila finalni turnir. Tudi letos bo potekal televizijski prenos na TV Slovenija 2, s čimer se utrjuje dober položaj parašporta na nacionalni televiziji. Pri organizaciji finalnega turnirja bosta moči združila Zveza paraplegikov Slovenije in Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, na vseh nas pa je, da ta dan po najboljših močeh napolnimo dvorano in podpremo vse ekipe, saj na tem koncu Evrope spremljamo res dobro košarko.

LESTVICA NLB WHEEL LIGE PO 3. KROGU:

- KKI Vrbas (8 točk)
- Paraspport Croatia (8 točk)
- Paraspport Slovenia (5 točk)
- KK OSI Paramont (5 točk)
- KIK Zmaj (4 točke)
- KIK Una Sana (3 točke)

POSLOVIL SE JE MODRI

Košarkarska družina regionalne lige NLB Wheel žaluje. Nenadoma se je od nas poslovil izjemen človek in košarkar **Elvir Modronja – Modri**.

Od leta 2013 je nosil dres KKI Vrbas, s katerim je osvojil več kot 30 lovorik, pomemben pečat je pustil tudi kot član reprezentance Bosne in Hercegovine.

Elvir je bil že po sezoni 2008/2009 izbran za najboljšega košarkarja, z ekipo KIK Una Sana pa je postal prvi prvak regionalne košarkarske lige NLB Wheel. V prvem desetletju lige je veljal za eno ključnih imen. Naslove prvaka je osvajal tako s KIK Una Sana kot tudi s KKI Vrbas.

V imenu Zveze paraplegikov Slovenije družini, svojcem in prijateljem izrekamo iskreno sožalje.



Nenadoma nas je zapustil Elvir Modronja. (Foto: Drago Perko/NLB Wheel)



Svečana otvoritev v Gradačcu (Foto: Drago Perko/NLB Wheel)

Mladen Fabjan in Anton Bavec | Ligaška tekmovanja ZPS v streljanju

DRUGO IN TRETJE KOLO LIGE ZPS V STRELJANJU

24. januarja je Društvo paraplegikov Istre in Krasa na strelišču dijaškega doma v Postojni organiziralo drugo kolo lige ZPS v streljanju. 14. februarja je na Ptuju potekalo tretje kolo lige ZPS RTS Medical in 3. Ančov memorial v streljanju z zračnim orožjem. Tekmovanje sta organizirala Društvo paraplegikov Podravja in Strelski klub Ptuj.

Mladen Fabjan

DRUGO KOLO LIGE ZPS V STRELJANJU

Nastopilo je 31 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev paraplegikov, tekmovali so v ekipni in posamični konkurenci. V ekipni konkurenci SH1 je prvo mesto osvojila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1.010), drugo mesto je osvojila ekipa DP Istre in Krasa (928) in tretje ekipa DP jugozahodne Štajerske (890). Edina ekipa SH2 je DP Prekmurja in Prlekije (1.096).

V posamični konkurenci SH1 je prvo mesto osvojil **Jože Zupan** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja

(357), drugo **Gašper Peček** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (338) in tretje **Srečko Petkovšek** iz DP Istre in Krasa (328).

V skupini SH2 je med težje gibalno oviranimi strelci prvo mesto osvojil **Venčeslav Bezjak** (377), drugi je bil **Leon Jurkovič** (364) in tretji **Štefan Bukvič**, vsi trije iz DP Prekmurja in Prlekije (362).

V skupini standardna puška SH1 je prvo mesto dosegel **Jožef Franc** iz DP Prekmurja in Prlekije (614,0), drugo **Maj Crkvenjaš** iz DP ljubljanske pokrajine (570,6) in tretje **Danijel Milošič** iz DP Podravja (537,0).

V skupini standardna puška SH2 je prvo mesto dosegel **Siniša Jeremič** iz DP Istre in Krasa (632,2), drugo **Aleš Vrhovc** iz DP ljubljanske pokrajine (627,9) in tretje **Lufti Abdullahu** iz DP ljubljanske pokrajine (612,2).

V skupini pištola je bil najboljši **Anton Bavec** iz DP ljubljanske pokrajine (545), drugi je bil Gašper Peček iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (531) in tretje **Džemal Alagić** iz DP ljubljanske pokrajine (475).

Vodja tekmovanja je bila **Petra Fajdiga**, sodila sta: **Gorazd Udovič** in **Gašper Nabergoj**.



Priprava na tekmovanje (Foto: arhiv društva)

Anton Bavec

TRETJE KOLO LIGE ZPS RTS MEDICAL V STRELJANJU IN 3. ANČOV MEMORIAL

Tekmovalo se je v petih različnih disciplinah. V disciplini SH1 serijska puška (moški) je prvo mesto osvojil Jožef Franc iz DP Prekmurja in Prlekije, drugo Jože Zupan iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja in tretje Srečko Petkovšek iz DP Istre in Krasa.

V disciplini SH1 serijska puška (ženske) je brez konkurence prvo mesto osvojila **Tamara Mahorič** iz DP Podravja.

V disciplini SH2 serijska puška (moški) je prvo mesto osvojil Venčeslav Bezjak, drugo Leon Jurkovič in tretje **Slavko Dunaj**, vsi trije iz DP Prekmurja in Prlekije.

V disciplini SH1 standard puška je prvo mesto osvojil Maj Crkvenjaš iz DP ljubljanske pokrajine in drugo Danijel Milošič iz DP Podravja.

V disciplini SH2 standard puška je prvo mesto osvojil Siniša Jeremič iz DP Istre in Krasa, drugo Aleš Vrhovec iz DP ljubljanske pokrajine in tretje Damijan Herček iz DP Podravja.

V disciplini SH1 pištola je prvo mesto osvojil Anton Bavec iz DP ljubljanske pokrajine, drugo Gašper Peček iz DP

Dolenjske, Bele krajine in Posavja in tretje Džemal Alagić iz DP ljubljanske pokrajine.

V ekipni konkurenci serijska puška SH1 (moški) je prvo mesto osvojila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, drugo DP Istre in Krasa in tretje DP jugozahodne Štajerske.

V ekipni konkurenci serijska puška SH2 (moški) je prvo mesto osvojila ekipa DP Prekmurja in Prlekije, drugo pa ekipa DP ljubljanske pokrajine.



Po končanem tekmovanju je sledilo kosilo v restavraciji Gastro. (Foto: Igor Erman)



Prostor je bil zares čudovit. (Foto: Igor Erman)



Spomin na odličnega strelca (Foto: Suzana Bavec)

Drago Perko | Uspešen začetek tekmovalne sezone 2026 za parakolesarja

DVOJNA ZMAGA ANEJA DOPLIHARJA NA PRIPRAVAH V ŠPANJI

Na pripravah v Španiji je naš parakolesar Anej Doplihar v dveh dneh dosegel dve zmagi ter uspešno odprl tekmovalno sezono 2026. Najprej je slavil na cestni dirki za španski pokal, nato pa je zmagal še v kronometru. Tekmi sta bili del pripravljalnega obdobja pred začetkom svetovnega pokala.

V Španiji je treniral 17 dni pod vodstvom trenerja **Aleša Suhadolnika**. Cestna dirka je bila prva tekmovalna preizkušnja po intenzivnem pripravljalnem ciklu. Nastopil je v svojem tekmovalnem razredu H3 (*handbike*) in dosegel najboljši čas – tudi v primerjavi z nekaterimi tekmovalci višjih razredov. Naslednji dan je nastopil še v vožnji na čas, kjer je ponovno dosegel prvo mesto. Kronometer je hkrati služil kot testiranje forme in opreme pred nadaljevanjem sezone.

Priprave v Španiji so trajale do 25. februarja. Konec marca ga čaka nastop na tekmi svetovnega pokala na Tajskem. Po tekmi na Tajskem sledita še dva svetovna pokala pred evropskim prvenstvom: zadnji konec tedna v aprilu v Belgiji ter en teden zatem še tretji pokal v Italiji.



Anej se je odlično izkazal v Španiji. (Foto: Anej Doplihar)

V nadaljevanju sezone sta predvidena še dva cilja: evropsko prvenstvo junija v Italiji ter svetovno prvenstvo septembra v Združenih državah

Amerike. Dvojna zmaga na uvodu v sezono predstavlja spodbuden rezultat pred omenjenimi prihajajočimi mednarodnimi nastopi.



Iskrene čestitke Anej! (Foto: Anej Doplihar)



Zmagoslavje parakolesarjev (Foto: Anej Doplihar)

Matej Brajkovič | 17. pokal Zveze paraplegikov Slovenije v biljardu

NAPET BOJ FINALISTOV NA 17. POKALU ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE V BILJARDU

V Biljardnici Kaval v Ljubljani je potekal 17. pokal Zveze paraplegikov Slovenije v biljardu. Turnirja se je udeležilo deset tekmovalcev s Primorske, Gorenjske, Prekmurja in iz osrednjeslovenske regije.

Ob deveti uri smo se začeli zbirati, se ob sendvičih na kratko pozdravili ter ponovili pravila igre. Pozdravil nas je dolgoletni predsednik Biljardne zveze Slovenije **Mitja Gradišnik**, ki je ravno takrat imel jutranji trening z enim izmed svojih varovancev. Omogočil nam je tudi, da smo lahko turnir vodili prek uveljavljene aplikacije CueScore, kjer so dostopni vsi rezultati tekem.

Deset igralcev se nas je razdelilo v dve skupini. Igrali smo osmico po sistemu »vsak z vsakim« znotraj skupine. Najboljša dva iz vsake skupine sta napredovala v polfinale, sledil je še finale.

Po približno polovici tekmovanja so nam iz sosednje Restavracije Kaval kosilo prinesli kar v biljardnico, zato je tekmovanje nemoteno potekalo še naprej.

Iz prve skupine sta se v polfinale uvrstila **Rok Bratovž** in **Ljubiša Gajič**, iz druge pa **Slavko Krajnc** in **Franc**



Podelitev priznanj najboljšim (Franc Baum je bil odsoten, saj Prekmurci zaradi dolge poti domov niso čakali do konca tekmovanja.) (Foto: Matej Brajkovič)

Baum, ki je za preboj premagal vedno nevarnega **Marjana Zupančiča**.

Finale sta si tudi letos priigrala lanska finalista Rok in Slavko. Tokrat je slavil Rok Bratovž in se tako Slavku oddolžil za lanskoletni poraz.

Končni vrstni red:

1. mesto – Rok Bratovž
2. mesto – Slavko Krajnc
3. mesto – Ljubiša Gajič in Franc Baum



Biljardni turnir Zveze paraplegikov Slovenije (Foto: Matej Brajkovič)



Igralci sredi turnirja (Foto: Matej Brajkovič)

Maša Balazič in Stojan Rozman | Ligaška tekmovanja ZPS v kegljanju

PRVO IN DRUGO KOLO KEGLJAŠKE LIGE ZPS

Na kegljišču v Radencih se je 25. novembra začelo prvo kolo kegljaške lige Zveze paraplegikov Slovenije oziroma 32. Magdičev memorial. Tekmovanje je pripravilo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije v soorganizaciji z Zvezo paraplegikov Slovenije. 27. februarja je na kegljišču Doma športa v Ravnah na Koroškem potekal tradicionalni 31. Grnjakov memorial v kegljanju, ki ga Društvo paraplegikov Koroške organizira v spomin na člana Avgusta Grnjaka, pionirja kegljanja na invalidskih vozičkih na Koroškem. Ta tekma je hkrati predstavljala drugo kolo državne kegljaške lige Zveze paraplegikov Slovenije.

Maša Balazič

PRVO KOLO KEGLJAŠKE LIGE ZPS IN 32. MAGDIČEV MEMORIAL

Na tekmovanje je prišlo 28 kegljačic in kegljačev iz sedmih regijskih društev, ki so se pomerili ekipno in posamezno – v moški in ženski konkurenci ter v kategorijah veteranov in tetraplegikov. Po koncu tekmovalnega dela je sledila razglasitev rezultatov ter podelitev medalj in pokalov, ki jo je vodil podpredsednik tamkajšnjega društva **Andrej Gorza**.

V ekipni konkurenci je slavila ekipa Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, ki je s 1609 podrtimi keglji premagala drugouvrščeno ekipo Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ki je podrla 1595 kegljev. Tretje mesto je z rezultatom 1277 podrtih kegljev osvojila domača ekipa Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije. Sledile so še ekipe Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, Društva paraplegikov Istre in Krasa, Društva paraplegikov Podravja ter na

sedmem mestu ekipa Društva paraplegikov Koroške.

V moški konkurenci posameznikov je bil najboljši **Tone Kanc** iz Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ki je podrl 461 kegljev. Drugo mesto je osvojil njegov društveni kolega **Gašper Peček** s 449 podrtimi keglji, tretji je bil **Roman Hrženjak** iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske s 406 podrtimi keglji.

V konkurenci tetraplegikov je slavil **Aleš Povše** iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, ki je podrl 445 kegljev. Drugo mesto je z rezultatom 350 podrtih kegljev osvojil **Damjan Hovnik** iz Društva paraplegikov Koroške, tretji je bil domači tekmovalc **Franc Baum** iz Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije z 222 podrtimi keglji.

V veteranski konkurenci je prvo mesto osvojil **Miran Jernejšek** iz Društva paraplegikov Podravja s 432 podrtimi keglji. Drugi je bil član domačega društva **Ludvik Škraban**, ki je podrl 372 kegljev, tretji pa njegov društveni



Pohvalni rezultati ekipe Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije na 32. Magdičevem memorialu (Foto: Branko Barič)

kolega **Franc Borovnjak** s 338 podrtimi keglji.

V ženski konkurenci je največ kegljev podrla **Martina Glavič** iz Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ki je podrla 439 kegljev. Drugo mesto je z 294 podrtimi keglji osvojila **Marta Janežič** iz Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije.

Stojan Rozman

DRUGO KOLO KEGLJAŠKE LIGE ZPS IN 32. MAGDIČEV MEMORIAL

Vse organizacijske niti drugega kola sta imela v rokah **Srečko Kotnik** in **Mitja Breg** iz Društva paraplegikov Koroške, za nemoteno izvedbo je skrbel sodnik **Miran Kopmajer**. Za podajanje krogel sta skrbeli asistenta **Janez** in **Danijel**.

Med seboj se je pomerilo 7 ekip pokrajinskih društev, 27 kegljačic in kegljačev. Tekmovalo se je ekipno in posamezno v kategorijah paraplegiki, tetraplegiki, ženske in veterani.

Samo 1 podrti kegelj več je ločil zmagovalno ekipo Društva

paraplegikov jugozahodne Štajerske (1869 podrtih kegljev) od drugouvrščene ekipe DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1868 podrtih kegljev), tretja je bila domača ekipa Društva paraplegikov Koroške (1858 podrtih kegljev).

V kategoriji posamezno ženske je bila prva **Martina Glavič** iz Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja s 530 podrtimi keglji, sledila ji je **Marija Kerec** iz Društva paraplegikov Podravja s 477 podrtimi keglji, tretja je bila **Marta Kerec** iz Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije, ki je podrla 358 kegljev. Dvoboj med tetraplegikoma je dobil

Aleš Povše iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske s 519 podrtimi keglji, drugi je bil Damjan Hovnik iz Društva paraplegikov Koroške s 472 podrtimi keglji. Pri veteranih so se veselili **Uroš Milutinovič** iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine s 508 podrtimi keglji, Miran Jernejšek iz Društva paraplegikov Podravja s 505 podrtimi keglji in **Srečko Kotnik** iz Društva paraplegikov Koroške s 469

podrtimi keglji. V kategoriji moški posamezno, kjer se je pomerilo največ tekmovalcev, je slavil domačin **Aleksander Rebernik** iz Društva paraplegikov Koroške s 513 podrtimi keglji, drugi je bil Gašper Peček s 496 podrtimi keglji, tretji pa Tone Kanc s 491 podrtimi keglji, oba iz Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja.



Zmagovalke na kegljišču (Foto: arhiv društva)



Veselite ob zmagi (Foto: arhiv društva)

Lara Nedeljkič | Svetovno prvenstvo v paraplesu

NAŠI BRINA IN LARA ODLIČNI NA SVETOVNEM PRVENSTVU V KOŠICAH

Med 21. in 23. novembrom je v slovaških Košicah potekalo svetovno prvenstvo v paraplesu, na katerem sta Slovenijo zastopali naši članici Brina Rogelj in Lara Nedeljkič. Obe sta nastopili v zahtevni mednarodni konkurenci ter dosegli vidne uvrstitve.

Brina Rogelj kljub svoji mladosti nastopa samozavestno in tekmovalno zrelo. V Košicah je tekmovala v treh kategorijah in v vsaki prikazala odlične nastope. V kategoriji Women's Single Freestyle Class 2 je osvojila 12. mesto, v kategoriji Women's Single Class 2 13. mesto, v kategoriji Open Single Junior Class 2 pa odlično 5. mesto.

Lara Nedeljkič je nastopila v najštevilčnejši kategoriji Women's Single Class 2. V močni konkurenci je osvojila 9. mesto, kar pomeni uvrstitev med najboljšo deseterico na svetu v svoji skupini.

S svojimi nastopi sta Brina in Lara znova pokazali kakovost slovenskega paraplesa ter potrdili, da sodita med tekmovalke, ki lahko uspešno nastopajo na najvišji ravni.



Brina Rogelj in trener Andrej Novotny (Foto: Lara Nedeljkič)



Lara Nedeljkič (Foto: Lara Nedeljkič)

Aleš Povše in Aljoša Habjan | Ligaška tekmovanja ZPS v šahu

PRVO IN DRUGO KOLO LIGE ZPS V ŠAHU

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske se je tudi letos spomnilo Franca Ivenčnika in njemu v spomin organiziralo šahovsko tekmovanje, ki je hkrati štel kot prvo kolo šahovske lige ZPS. Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 5. memorialni turnir Franca Ivenčnika v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije pripravilo 20. januarja v prostorih Doma ob Savinji v Celju. Drugo kolo šahovske lige ZPS je 17. februarja organiziralo Društvo paraplegikov Gorenjske v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije. Na pustni torek se je elita slovenskih šahistov – tetraplegikov in paraplegikov – zbrala v Gostišču Marinšek v Naklem.

Aleš Povše

PRVO KOLO LIGE ZPS V ŠAHU IN 5. MEMORIAL FRANCA IVENČNIKA

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske se je tudi letos spomnilo **Franca Ivenčnika** in njemu v spomin organiziralo šahovsko tekmovanje, ki je hkrati štel kot prvo kolo šahovske lige ZPS.

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 5. memorialni turnir Franca Ivenčnika v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije organiziralo 20. januarja v prostorih Doma ob Savinji v Celju. Na tekmovanju se je zbralo 16 šahistov iz petih pokrajinskih društev, ki so se pomerili tako ekipno kot posamično. Dvorano je napolnila zbrana tišina, prekinjena le s tihim premikanjem figur in pritiskanjem na šahovsko uro.

Kot je že običajno na teh tekmovanjih, so imeli paraplegiki za posamezno partijo na voljo deset minut, tetraplegiki pa dvanajst minut. Takšen tempo igre zahteva hitro razmišljanje, dobro koncentracijo in premišljene poteze. Za korekten in nemoten potek tekmovanja je skrbel arbiter **Marko Jurič**.

V ekipni konkurenci so največ točk zbrali šahisti Društva paraplegikov severne Primorske, zelo tesno sta jim sledili ekipi Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Le pol točke razlike je zaostajala ekipa



Šah, kraljevska igra, ki povezuje. (Foto: arhiv društva)

Društva paraplegikov Podravja – MM Ormega, tudi ekipa Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je dosegla spodbuden rezultat in prispevala k izenačenemu tekmovalnemu vzdušju.

Tudi v posamični konkurenci so bile razlike majhne. Najuspešnejši je bil **Blaž Kuhar** iz Društva paraplegikov Podravja – MM Ormega, sledila sta mu **Igor Jeranko** iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in **Bogdan Petek** iz Društva paraplegikov

Podravja – MM Ormega. Odločitve o končni razvrstitvi so padale v napetih partijah do zadnjih potez.

Ob zaključku je priznanja najboljšim podelila **Milica Ivenčnik**, žena Franca Ivenčnika, ki je tekmovalcem čestitala za prikazano igro. Memorial je tudi letos potekal v športnem in spoštljivem duhu ter združil tekmovalnost s spominom na človeka, po katerem turnir nosi ime.

Aljoša Habjan DRUGO KOLO LIGE ZPS V ŠAHU

V drugem kolu je tekmovalo 16 šahistov iz šestih pokrajinskih društev. Odigrali so sedem krogov, pri čemer so imeli paraplegiki za posamezno partijo na voljo 10 minut, tetraplegiki pa 12 minut. Za nemoten potek in pravično igro je skrbel šahovski arbiter **Silvo Simončič**.

Prvo mesto je s prepričljivo igro in vsemi sedmimi zmagami osvojil **Dominik Lozar** iz Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ki je zbral 7,0 točk. Drugo mesto je pripadlo Igorju Ermanu iz Društva paraplegikov Podravja – MM Omega s 5,0 točkami. Enako število točk je dosegel njegov društveni kolega **Bogdan Petek**, ki je osvojil tretje mesto.

Ekipno prvo mesto je osvojilo Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja z 12,0 točkami. Na drugo mesto se je uvrstilo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske z 11,5 točkami, tretje mesto pa je z 11,0 točkami zasedlo Društvo paraplegikov severne Primorske. Četrto mesto je pripadlo Društvu paraplegikov Podravja – MM Omega z 10,0 točkami, peto mesto Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine z 8,0 točkami, šesto mesto pa Društvu paraplegikov Gorenjske s 3,0 točkami.



Razmišljanje o naslednji potezi (Foto: Gašper Petrič)



Šahisti na Gorenjskem (Foto: Gašper Petrič)

**Pomlad je sporočilo, da so
spremembe nežne,
a vedno mogočne.**

Metod Zakotnik | Likovna kolonija »Belokranjska zima 2026«

BELOKRANJSKA ZIMA V BARVAH

V Domu paraplegikov v Semiču so se zbrali likovniki, ki so v mesecu kulture, predpustnem času in v obdobju zimskih olimpijskih iger slikali in risali na temo, poimenovano »Belokranjska zima«. Likovne delavnice so potekale od 9. do 14. februarja pod mentorskim vodstvom Rassa Causeviga in Ljudmile Turk.

Slikarji so motive zimske pokrajine in vedut upodabljali v različnih tehnikah: olje in akril na platno, tempera in akvarelne barve ter risanje z voščenkami, s svinčnikom in ogljem ter poslikava na kamenje.

Povabilu na ogled delavnic se je odzvala koordinatorka Kulturnega centra Semič, z obiskom so nas razveselili še bližnji sosede ter

nekdanji župan Občine Semič, ki nas je presenetil z mladim žrebičkom.

Na delavnicah so sodelovali: člani mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti – **Dragica Sušanj, Željko Vertelj** in **Dominik Lozar**. Mednje se je vključil tudi **Luka Plavčak**. Sodelovale so še slikarke: **Anka Vesel, Mirjam Colja, Lučka Vučko, Helena Knafelc** in **Mojca Zakotnik** ter slikarji:

Klavdij Leban, Metod Zakotnik, Dalibor Dikosavić ter najmlajši udeleženec **Erazem Girondon**. Za nemoten potek delavnic so poskrbeli Lučka, Mojca in **Igor**. Okusno kuhano hrano, jedi z žara in sladke priloge ob popoldanski kavi nam je pripravljala **Marvin**.

Likovno kolonijo je organizirala Zveza paraplegikov Slovenije.



Klavdij Leban: Zimski motiv (Foto: Metod Zakotnik)



Metod Zakotnik: Na kmečkem vrtu (Foto: Mojca Zakotnik)



Anka Vesel: Sončnice (Foto: Metod Zakotnik)



Dragica Sušanj: Kmečko dvorišče (Foto: Metod Zakotnik)

Urša Prešeren | Mojih deset let v Domu paraplegikov Pacug

OD OTROŠKIH DELOVNIH NAVAD DO VODENJA DOMA PARAPLEGIKOV

Ko pomislim, da je od mojih prvih dni v Domu paraplegikov Pacug minilo že deset let, me prevzame občutek hvaležnosti in rahlega začudenja. Če bi mi nekdo leta 2015 rekel, da bom nekoč sedela v pisarni direktorice tega doma, bi se mu nasmehnila in odmahnila z roko. Takrat sem bila sveža diplomantka prava, z veliko željo po delu in učenju, a z malo praktičnih izkušenj. Vse, kar sem imela, je bila vztrajnost – in to sem prinesla s seboj iz domačega okolja.

Prihajam iz podjetniške družine. Že kot deklica sem pomagala staršem v proizvodnji. Takrat mi ni bilo vedno lahko – a danes vem, da sem prav tam dobila svoje najdragocenejše navade: delavnost, odgovornost in vztrajnost, ko ni enostavno. Moji starši so mi dali ogromno in sem jim zares hvaležna.

Poseben pečat mojemu otroštvu je dala moja teta **Mirjam**, ki je tetrapleginja. Vedno je rada potovala in ko še ni imela partnerja, sva jo na potovanjih spremljali jaz in moja sestra. Prav skozi ta doživetja sem prvič spoznala, kaj pomeni potovanje z osebo na vozičku – koliko prilagoditev je potrebnih, kako hitro lahko pride do zadrege, če hotel ni organiziran, in kako zelo je pomembna dostopnost. Ta izkušnja se mi je vtisnila globoko v srce.

Moji začetki v domu

Ko sem se leta 2015 pridružila Domu paraplegikov Pacug kot upravnica, sem si želela dokazati, da zmorem. Prva direktorica, **Barbara Slaček**, mi je dala priložnost, ki je ne bom nikoli pozabila. Že v prvi sezoni sem nase prevzela ogromno odgovornosti. Preučevala sem objekt, se pogovarjala z izvajalci in serviserji ter počasi spoznavala vsak kotiček doma. Takrat smo imeli majhne skupine gostov, vse je bilo bolj »po domaček«.

In prav ta začetna domačnost je nekaj, kar želim ohraniti še danes, ko se nivo naših storitev dviguje. To je tisto, kar



Urša Prešeren, direktorica (Foto: Andraž Muljavec – Fotomorgana)

daje našemu domu posebno toplino – oseben stik, občutek, da so gostje sprejeti in dobrodošli. Da se vsak počuti kot del skupnosti. To pomeni, če kdo zamudi terapijo, ga osebje pride iskat. Če koga ni pri kosilu, gremo pogledat, ali je vse v redu. Takšne majhne pozornosti so po mojem mnenju čar Doma paraplegikov Pacug – in prav to je tisto, kar mi je najdragocenejše od vsega in ostaja jedro mojega prizadevanja.

Skozi leta sem prešla marsikaj: dve porodniški, menjavo vodstva, širitev doma z novim delom. Pod direktorjem **Markom Ferlugo** sem postala pomočnica direktorja, kar je

bil zame velik preskok. Ko je odšel, sem po dolgem času in številnih izkušnjah prevzela vodenje doma kot direktorica.

Vizija, ki me vodi

Od prvega dne sem čutila, da mora biti naše delo več kot le organizacija rehabilitacije. Želela sem, da se vsak gost počuti, kot da prihaja v okolje, ki ga je čakalo. Zato sem že na začetku oblikovala vprašalnike, da vnaprej izvemo, kakšne pripomočke kdo potrebuje – trapeze, nastavke, stropna dvigala. Tako lahko vsaj malo zmanjšamo stres ob prihodu, ki je za marsikoga velik.

Seveda se ne da vedno ustreči vsem. Nekdo želi pogled na morje, drugi pa nujno potrebuje sobo, kjer je nameščeno stropno dvigalo. Takrat moram razložiti razliko med željo in potrebo – kar ni vedno lahko, a vem, da je prav.

Izzivi in uspehi

Največja težava zadnjih let je iskanje kadra. Ker gre za sezonsko delo, je težko oblikovati stalno ekipo. Imamo nekaj zvestih ljudi, okoli katerih vsako leto na novo gradimo celoten tim. Včasih moramo vzeti tistega, ki je na voljo – a vedno se trudimo dati največ od sebe.

Ob tem smo dosegli tudi lepe uspehe. Dom posluje z dobičkom, izgradili smo sončno elektrarno, pridobili smo dovoljenje za izvajanje zdravstvene dejavnosti in predvsem – uspelo nam je urediti finančne obveznosti, ki so nam nekoč predstavljale veliko breme. To so dosežki, na katere sem zares ponosna.

Pogled naprej

Ko danes stopim skozi vrata doma, ne vidim le prostorov, sten in sob. Vidim zgodbe ljudi, ki prihajajo k nam, njihove potrebe, njihove želje in predvsem njihovo zaupanje. Vidim delo svoje ekipe, ki se trudi, da bi bilo v domu udobno, prijazno in predvsem domače.

Mojih deset let v Domu paraplegikov Pacug je bilo vse prej kot enostavnih. A če bi lahko še enkrat izbirala, bi se odločila enako. Dom je postal moj



Dom paraplegikov Pacug iz zraka (Foto: Andraž Muljavec – Fotomorgana)

drugi dom – in verjamem, da bomo z iskrenim trudom, prilagoditvami in človečnostjo tudi v prihodnje ustvarjali prostor, kjer se bodo naši gostje počutili spoštovane, varne in sprejete.

Največji ponos čutim, ko vidim, da se isti ljudje leto za letom vračajo k nam. To pomeni, da se tu počutijo dobro in da jim naš trud nekaj pomeni. Z velikim veseljem opažam tudi, da je prijavi iz leta v leto več – včasih celo toliko, da imam precejšnje težave s sestavljanjem terminov. A to je tisti sladek problem, ki me navdaja z upanjem in potrditvijo, da delamo prav.

Zaključek

Zdaj se že intenzivno pripravljamo na novo sezono. V domu vlada prijetno pričakovanje in prav vsi že komaj čakamo, da se znova napolni z življenjem, smehom in znanimi obrazi. Iskreno vabim vse, ki ste pri nas že bili, da nas ponovno obiščete – vrata so za vas vedno odprta. Tiste, ki nas še ne poznate, pa prisrčno vabim, da pridete in doživite naš dom. Obljubim, da bomo dali vse od sebe, da vam bo pri nas prijetno, varno in domače. Upam, da boste od nas odšli z lepimi spomini – in se k nam znova vračali kot naši stalni gostje.

**Velika noč prihaja
s toplino pomladnega
sonca in nežnimi zvoki
narave.**



DOSTOPNOST STAVB VENDARLE BREZ DODATNEGA ROKA

Decembra smo se na Zvezi paraplegikov Slovenije aktivno vključevali v proces zakonskih sprememb glede roka za prilagoditev stavb v javni rabi in izvajanja nadzora nad tem. Objavljamo povzetek dogajanja.

Kot smo v glasilu Paraplegik že pisali, je 11. 12. 2025 potekel zakonski rok, v katerem morajo biti vse stavbe v javni rabi (restavracije, trgovine, državni uradi, zdravstveni domovi itd.) dostopne tudi gibalno oviranim. Okrog tega datuma je potekal zakonodajni postopek o tem, kako bo potekal nadzor nad to obveznostjo in predvsem – kdaj. Če nadzora ni, zakonska obveznost sama po sebi kaj veliko ne pomeni. Celotna zgodba se je začela že marca 2025, zato objavljamo celoten povzetek dogajanja.

- **17. 3. 2025:** Ministrstvo, za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) je pripravilo novelo Zakona o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI) in jo dalo v javno razpravo. Novela predvideva uvedbo prekrška, če je stavba nedostopna, kar veljavnemu zakonu manjka. A novela predvideva kaznovanje samo za lastnike stavb, ki za prilagoditev ne potrebujejo gradbenega dovoljenja.
- **24. 3. 2025:** Zveza paraplegikov Slovenije v javni razpravi poda mnenje na predlog prve različice novele, in sicer, naj bodo lastniki enako obravnavani, saj morajo dostopne stavbe zagotoviti vsi.
- **3. 7. 2025:** Ministrstvo pripravi novo različico novele in jo da v javno razpravo. Ta novela lastnikov ne loči več, temveč za vse nareka enako kazen. Hkrati na novo določa, da bo novi prekršek veljal šele čez dve leti.

- **22. 9. 2025:** Zveza paraplegikov Slovenije v javni razpravi poda mnenje na predlog druge različice novele. Nasprotuje dvoletnemu zamiku uveljavitve prekrška, saj to v praksi pomeni podaljšanje 15-letnega roka, ki so ga lastniki že imeli.
- **18. 11. 2025:** Ministrstvo predlogu Zveze paraplegikov Slovenije ne sledi in na vlado vloži osnutek novele, ki določa dvoletni rok. Vlada to potrdi in pošlje takšen predlog v sprejem Državnemu zboru. Državni zbor ga v mnenje pošlje Državnemu svetu.
- **4. 12. 2025:** O noveli razpravlja Komisija Državnega sveta za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide, ki podpre predlog Zveze paraplegikov Slovenije za črtanje dvoletnega roka. Enak predlog poda Zagovornik načela enakosti, kar Državni svet prav tako povzame in oboje vključi v svoje mnenje in predlog poda Državnemu zboru.
- **12. 12. 2025:** Novelo obravnava Odbor Državnega zbora za delo, družino, socialne zadeve in invalide, kjer ministrstvo še vedno vztraja pri dvoletnem roku. Na seji temu nasprotuje Dane Kastelic kot predstavnik Državnega sveta, v razpravi sodeluje tudi strokovna služba Zveze paraplegikov Slovenije in še nekatere druge invalidske organizacije. Pomisleke o utemeljenosti dvoletnega roka v svojem

pisnem mnenju izrazi tudi Zakonodajno-pravna služba Državnega zbora. V burni razpravi slišimo stališče poslanca, da se pri umeščanju novih objektov pretirava in so parkirna mesta za invalide predimenzionirana. Na koncu odbor potrdi dvoletni odlog prekrška. Rok za uveljavitve torej ostaja enak, a kaznovanje je možno šele v 2028.

- **16. 12. 2025:** Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) pozove vse poslance, naj roka za prilagoditev stavb ne podaljšajo. Sledi hiter odziv MDDSZ, da se rok ne podaljšuje, temveč se zamika samo uveljavitve prekrška, ki ga do sedaj ni bilo.
- **16. 12. 2025:** Zveza paraplegikov Slovenije se vključi v el. razpravo in vse poslanske skupine obvesti, da podpira uvedbo novega prekrška za nedostopne stavbe, a naj se rok skrajša na največ eno leto. Gre za kompromis, ki je bil zelo težko sprejet, saj izkazane politične volje za ukinitvev roka ni in ni bilo.
- **17. 12. 2025:** Poslanska skupina Slovenske demokratske stranke vloži svoj amandna (predlog spremembe) in predlaga črtanje dvoletnega roka. Druge poslanske skupine ali vlada svojih predlogov ne vložijo.
- **18. 12. 2025:** Začne se plenarna seja Državnega zbora, kjer se odloča o noveli in vloženemu

amandmaju. Glasovanje je predvideno 19. 12. 2025.

- **19. 12. 2025:** Plenarna seja Državnega zbora poteka cel dan zaradi interpelacije ministra Mesca (ne zaradi dostopnosti stavb). Glasovanje o amandmaju, da se dvoletni rok črta v celoti, poteka šele zvečer ob 22:51. Predlog amandmaja in črtanje dvoletnega roka za uveljavitev prekrška podpre 60 od 73 prisotnih poslancev – torej

poslanci koalicije in opozicije. Nihče ni glasoval proti, 13 poslancev ni želelo glasovati. Državni zbor nato na isti seji opravi še tretje branje novele in jo potrdi. Sprejeti zakon ne vsebuje več dvoletnega zamika za izrekanje prekrškov za nedostopne stavbe.

Nova različica zakona tako ohranja že prvotni 15-letni rok za prilagoditev stavb (ki je vmes že potekel) in hkrati uvaja možnost izreka glob za lastnike, ki svoje stavbe ne prilagodijo.

Zakonska podlaga je tako urejena. Kljub temu vsakodnevno opažamo stavbe, ki niso dostopne, zato pri tem potrebujemo vašo aktivacijo in pomoč s terena.

Če pri opravkih ali sicer naletite na nedostopno stavbo, opozorite na to lastnika – dostopna stavba je namreč vaša zakonska pravica. Prav tako obvestite Zvezo paraplegikov Slovenije, da lahko tudi mi ukrepamo pri lastniku ali podamo ustrezne prijave.

Za več informacij o pravici do dostopnosti ali za prijavo nedostopne stavbe nas kontaktirajte:

- prek spletnega obrazca na spletni strani dostopno.eu (pošljite tudi sliko stavbe),
- po e-pošti na info@dostopno.eu (pošljite tudi sliko stavbe),
- po telefonu na 01/ 43 274 138.



**Sofinancira
Evropska unija**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odraža stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorni niti Evropska unija niti EACEA.



**Ponovno je pomlad.
Zemlja je kot otrok,
ki pozna pesem na
pamet.**

Rainer Maria Rilke

Stojan Rozman | Državni svet RS podelil plakete za zasluge v civilni družbi

STOJAN ROZMAN JE PREJEMNIK PLAKETE DRŽAVNEGA SVETA ZA NAJZASLUŽNEJŠE PROSTOVOLJCE

V Državnem svetu RS so 5. decembra lani podelili plakete Državnega sveta Republike Slovenije najzaslužnejšim društvenim delavcem, prostovoljcem in organizacijam za leto 2025. Med prejemniki je bil član Društva paraplegikov Koroške (DPK) Stojan Rozman, ki je bil nagrajen za izjemen prispevek v okviru opravljanja prostovoljskega dela na področju invalidskega varstva.

Državni svet RS je v znak počastitve 5. decembra, mednarodnega dneva prostovoljstva, podelil plakete Državnega sveta najzaslužnejšim posameznikom in organizacijam s področja civilne družbe kot izraz sodelovanja Državnega sveta in civilne družbe pri širjenju in razvoju prostovoljstva.

Predlagateljeva (**Dane Kastelic**, svetnik DS in predsednik Zveze paraplegikov Slovenije) obrazložitev kandidature je bila: »**Stojan Rozman** je od svoje poškodbe, ki ga je priklenila na invalidski voziček, aktiven član pri Zvezi paraplegikov Slovenije in Društvu paraplegikov Koroške. Aktivno sodeluje z občinami na Koroškem, kjer si prizadeva za izboljšanje dostopnosti grajenega okolja in odpravljanje arhitekturnih ovir. Kot socialni referent pripravlja razpise za vse koroške občine na socialnem področju, hkrati pa je tudi dolgoletni član Sveta za invalide v Mestni občini Slovenj Gradec. Poleg tega v Slovenj Gradcu vsako leto organizira tradicionalni Festival drugačnosti, ki združuje invalidska društva z območja celotne Koroške, letos je potekal že 18. leto. S tem pomembno prispeva k bolj vključujočemu okolju za osebe z oviranostjo v lokalnih skupnostih. Aktivno sodeluje z Geodetskim inštitutom Slovenije pri zajemu podatkov na projektu Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi.



Podelitev priznanja (Foto: Državni svet Republike Slovenije)

Zadnjih deset let, vse od ustanovitve, je predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije pri Planinski zvezi Slovenije (PZS). V okviru PZS vodi sekcijo Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO) pri oddelku inPlaninec, kjer z veliko predanostjo širi možnosti za vključevanje gibalno oviranih v planinsko dejavnost. Pred poškodbo je bil aktiven planinski vodnik, kar njegovi sedanji vlogi daje posebno težo in verodostojnost.

Svojo predanost družbeni odgovornosti je dokazal tudi decembra 2024, ko je bil med prejemniki priznanja HORUS 2024 – slovenske nagrade za družbeno odgovornost, s čimer je njegovo delo

dobilo širše priznanje v slovenski javnosti.

Poleg dela na področju planinstva je Stojan Rozman predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije pri Slovenskem inštitutu za standardizacijo (SIST), kjer je kot aktiven član delovne skupine sodeloval pri oblikovanju novega evropskega standarda za pse pomočnike v okviru CEN/TC 452. Vpet je bil v pripravo vsebin, ki se nanašajo na dostopnost uporabnikov s psi pomočniki. Prek SIST je sodeloval pri pripravi slovenskega standarda za terapijske pse, s čimer je pomembno prispeval k razvoju področja in zagotavljanju kakovostnih pogojev za

uporabnike. V lokalnem okolju je dejaven kot član Sveta Mestne četrti Center, Slovenj Gradec.

Stojan Rozman je s svojim znanjem, dolgoletnim prostovoljskim delom in predanostjo postal prepoznaven kot zgled v širši družbi. Njegova prizadevanja združujejo strokovnost, vztrajnost in človeško toplino, zato je pustil pomemben pečat na vseh področjih svojega delovanja.»

Prisotne je nagovoril predsednik Državnega sveta **Marko Lotrič**, ki je uvodoma izrazil hvaležnost vsem, ki s svojim časom, znanjem in srčnostjo nesebično prispevajo k boljši skupnosti. »Prostovoljstvo ima v Sloveniji dolgo in plemenito tradicijo. Predstavlja delo, ki ga posameznik opravlja po svoji svobodni volji, brez pričakovanja plačila ali koristi zase – za dobro drugih in v splošno korist,« je poudaril. Plakete so podelili predsednik Državnega sveta Marko Lotrič, podpredsednik **Matjaž Švagan**, predsednik Mandatno-imunitetne komisije **Jože Smole** in

generalna sekretarka Državnega sveta dr. **Monika Kirbiš Rojs**.

Plakete Državnega sveta RS za leto 2025 so še prejeli: **Branko Bertoncelj**, dr. **Viktorija Bevc**, **Aleš Erjavec**, **Andrej Jernej**, **Kristina (Tinca)**

Kovač, Jožef Kramberger, Mladinska zveza Brez izgovora, **Mira Muršič**, **Miran Podojsteršek**, **Bernarda Poklukar Novak**, **Ivan Potočnik**, Slovensko društvo Hospic, **Rok Šušelj** in **Jožef Urleb**.



Predsednik ZPS Dane Kastelic in Stojan Rozman (Foto: Državni svet Republike Slovenije)



Prejemniki priznanj v Državnem svetu (Foto: Državni svet Republike Slovenije)

Lara Nedeljković | Slovenski parastrellec, ki navdihuje generacije

FRANČEK GORAZD TIRŠEK PREJEL ZLATI RED ZA ZASLUGE

Franček Gorazd Tiršek, za prijatelje Nani, ena najprepoznavnejših osebnosti slovenskega parašporta in eden najuspešnejših parastrelcev na svetu, je prejel zlati red za zasluge. Predsednica Republike Slovenije Nataša Pirc Musar mu je odlikovanje podelila za izjemne športne uspehe ter pomemben prispevek k razvoju slovenskega parastrelstva in parašporta ter prepoznavnosti Slovenije v svetu.

Franček je svojo športno pot začel štiri leta po hudi prometni nesreči leta 2003, po kateri je zaradi tetrapareze ostal trajno gibalno oviran. Kljub temu se ni vdal, temveč je sprejel izziv in začel popolnoma novo življenjsko pot. Njegova odločnost, vztrajnost in želja po osebni in športni rasti so ga vodili do vrhunskih dosežkov.

Na paralimpijskih igrah je osvojil kar pet medalj. Njegova prva paralimpijska medalja je bila srebrna na paralimpijskih igrah v Londonu 2012 v disciplini zračne puške stoje R4 (kategorija SH2). Srebro je dosegel tudi na paralimpijskih igrah v Riu de Janeiru 2016, medtem ko je na paralimpijskih igrah v Tokiu 2021 osvojil še tretjo srebrno medaljo v isti disciplini ter bronasto medaljo v disciplini zračna puška leže R5. Vrhunec njegove kariere je zlata medalja na paralimpijskih igrah v Parizu 2024, kjer je z rekordom 253,3 kroga dopolnil zbirko vseh paralimpijskih odličij.

Poleg paralimpijskih dosežkov ima v zbirki še tri medalje z evropskih prvenstev, od tega dva naslova evropskega prvaka (2018 in 2024), dve medalji s svetovnih prvenstev, številne medalje in naslove tekem svetovnega pokala ter je osemkratni dobitnik naziva parašportnik leta v Sloveniji.

Franček pa ni izjemen le zaradi tekmovalnih rezultatov. Njegov prispevek k razvoju parašporta je večplasten: spodbuja mlade



Franček Gorazd Tiršek je za izjemne športne uspehe ter pomemben prispevek k razvoju slovenskega parastrelstva in parašporta ter k prepoznavnosti Slovenije v svetu prejel zlati red za zasluge. (Foto: Katja Kodba/STA)

športnike, sodeluje pri razvoju reprezentančnih programov, izboljšuje opremo in metodologijo streljanja za športnike invalide ter prispeva k večji strokovnosti slovenskega parastrelstva.

Pomemben je tudi njegov humanitarni in družbeni vpliv. Je častni občan Občine Gornji Grad in redno sodeluje na dogodkih, kjer mlade spodbuja, da verjamejo vase,

ter dokazuje, da je mogoče živeti polno in uspešno življenje tudi v težjih okoliščinah.

S športno odličnostjo, osebnim zgledom in dolgoletno predanostjo parašportu ima velike zasluge za prepoznavnost Slovenije na mednarodnem parašportnem področju.

Iskrene čestitke, Franček!

DAVORIN KRAGELNIK JE PREJEMNIK BLOUDKOVE PLAKETE

Letošnja 61. slovesna podelitev Bloudkovih priznanj za leto 2025 je potekala 9. februarja na Brdu pri Kranju. Bloudkovo plaketo – prestižno državno priznanje na področju športa – je prejel tudi Davorin Kragelnik.

Za člana Invalidskega športnega društva Samorastnik Ravne na Koroškem so predlagatelji v obrazložitvi zapisali: »**Davorin Kragelnik** je s svojim dolgoletnim in vsestranskim delovanjem pomembno prispeval k razvoju, uveljavitvi in popularizaciji odbojke sede na Koroškem, v Sloveniji in širše. Deloval je kot vrhunski športnik, funkcionar in sodnik ter s svojim zgledom pomembno zaznamoval področje športa invalidov.«

Odbojko je začel igrati v Centru za invalidno mladino v Kamniku, od koder jo je prenesel in uspešno razvil na Koroškem. Leta 1981 je bila na njegovo pobudo v Invalidskem športnem društvu Samorastnik Ravne na Koroškem ustanovljena ekipa sedeče odbojke. Pet let je bil član in tudi kapetan jugoslovanske in nato še deset let slovenske reprezentance. Udeležil se je dveh paralimpijad (1984 in 1988), več svetovnih in evropskih ter državnih in mednarodnih klubskih prvenstev, s katerih je prinesel prenekatero medaljo in imenovanje za naj igralca.

Poleg tekmovalne kariere je imel pomembno vlogo pri organizaciji velikih mednarodnih tekmovanj v Sloveniji. Več kot štiri desetletja je aktivno vključen v delovanje Invalidskega športnega društva Samorastnik Ravne na Koroškem, ki skrbi za športne dejavnosti invalidov v Mežiški dolini. Prepoznan je kot uspešen in predan zagovornik enakih pravic športnikov invalidov. Deloval je kot sodnik na številnih nacionalnih in mednarodnih klubskih turnirjih v odbojki in odbojki sede.



Iskrene čestitke Davorinu Kragelniku, prejemniku Bloudkove plakete 2025 za pomemben prispevek k razvoju slovenskega športa (Foto: Aleksander Lilik)

Na podelitvi priznanj so zbrane nagovorili predsednica Republike Slovenije **Nataša Pirc Musar**, minister za gospodarstvo, turizem in šport **Matjaž Han** ter predsednik Odbora za podeljevanje Bloudkovih priznanj **Viktor Grošelj**.

Bloudkove nagrade so prejeli:

- **Iztok Tomazin** za življenjsko delo v športu,
- **Tina Šutej** za vrhunski mednarodni športni dosežek,
- **Špela Ponomarenko Janič** za vrhunski mednarodni športni dosežek in
- **Aleš Česen** za vrhunski mednarodni športni dosežek.

Bloudkove plakete so prejeli:

- **Helena Burger**, **Davorin Kragelnik**, **Janez Ilc** za

pomemben prispevek k razvoju slovenskega športa,

- **Friderika Drab Fatur**, **Darko Cujnik**, **Štefan Kozic**, **Aleš Praznik** za življenjsko delo v športu.

Bloudkova nagrada se podeljuje posameznikom, športnim ekipam ali organizacijam v Sloveniji, zamejstvu ali med slovenskimi izseljenci za izjemen prispevek k razvoju slovenskega športa v obdobju najmanj desetih let. Prejemniki so lahko nagajani za vidne dosežke na področju znanstveno-raziskovalnega, publicističnega in organizacijskega dela v športu ter pri načrtovanju in gradnji športne infrastrukture (bodisi v okviru ljubiteljske bodisi poklicne dejavnosti). Nagrada se podeljuje tudi za vrhunske mednarodne športne

dosežke ter posameznikom kot priznanje za življenjsko delo ob najmanj tridesetletnem delovanju v športu.

Bloudkova plaketa je namenjena posameznikom ali organizacijam za pomemben prispevek k razvoju slovenskega športa ter športnikom ali ekipam za vidne tekmovalne dosežke.

Posameznik jo lahko prejme tudi kot priznanje za življenjsko delo po najmanj dvajsetih letih delovanja v športu. Plaketa se lahko podeli tudi športniku ob zaključku tekmovalne kariere, če je s svojimi dosežki, osebnostjo in zgledom pomembno prispeval k razvoju ter prepoznavnosti posamezne športne panoge ali športa v Sloveniji.

Iskrene čestitke vsem dobitnikom in dobitnicam Bloudkovih nagrad in plaket, še posebej Davorinu Kragelniku, ki je tudi (ustanovni) član Društva paraplegikov Koroške. Veliko vas ga pozna tudi kot dolgoletnega svetnika Občine Ravne na Koroškem, kjer se je izredno zavzemal za invalide in je zaslužen za marsikatero izboljšavo na tem področju.



Prejemniki Bloudkovih priznanj (Foto: Aleksander Lilik)

**Želimo vam praznike vesele,
pirhe kar najbolj debele
in potice, šunke,
od hrena naj bo miza obložena
in naj že mraz odide proč,
da lepa bo velika noč.**



Aleš Povše | Izziv pod ledom: zgodba tetraplegika iz Slovenj Gradca

POSTAL SEM TESTNI POTAPLJAČ

Moji potapljaški začetki segajo daleč nazaj v leto 2002. Moje znanje in zahtevnost mojih potopov sta se z leti večala in nekako sem svoj vrh dosegel, ko sem opravil prve potope čez 40 metrov globoko, se potapljal z morskimi psi, opravil potop v bazenu v Zvezdnem mestu v Rusiji, ki je namenjen treningom astronautov za vesoljske sprehode in se za piko na i potapljal še v mrzlih vodah ter v kočevskem Rudniškem jezeru z ostalimi potapljači invalidi opravil prvi potop pod ledom. Koronsko obdobje je, žal, prineslo prekinitvev mojih potapljaških podvigov, sem pa v letu 2025 zopet začutil strast do potapljanja in odkrivanja novega.

Prejšnjo zimo sem tako prvič preizkusil poseben električni pogon, pritrjen na moje prsi ali trebuh s posebno sponko na pasu za uteži. Gre za »WAYDOO Subnado« podvodni skuter, ki te ne ovira, saj ga skoraj ne čutiš, je pa v veliko pomoč pri plavanju, še posebej na daljše razdalje ali v primeru podvodnega toka.

Lansko poletje sem v bazenu v Slovenskih Konjicah opravil nekaj dni treninga in potrebnih nastavitvev, da sem se spoznal z novim pripomočkom ter njegovim upravljanjem in si nastavljal uteži tako, da mi je omogočen optimalen položaj pri plavanju in mojem počutju pod vodo. Skuter omogoča tri različne hitrosti pomoči, ki jih lahko poljubno menjujem s stikalom v roki. Preizkusil sem ga pri potapljanju na dah kot tudi pri potapljanju z jeklenko. Pri vseh potopih sem uporabljal še nov ruski regulator »Streebock R21«, ki mi je ves čas brezhibno služil.

Potem je sledilo potapljanje v realnih razmerah. Podvodni skuter in regulator sem želel namreč preizkusiti še v praksi. Prvi takšen potop sem opravil v hrvaški Kraljevici, kjer je potrebno kar nekaj plavanja za pravi potop in hkratni obisk kipa svetega Nikolaja, ki leži približno 17 metrov globoko v morju. V Kraljevici so pod vodo narejene še razne druge skulpture, ob katerih se zadržujejo številne živali, ki še dodatno popestrijo podvodni svet. Že tukaj se je pokazalo, da nov regulator deluje brezhibno in mi omogoča enako dihanje kot



S skuterjem gre tudi na dah. (Foto: Branko Ravnak)

prejšnji regulatorji. Še najbolj prav pa je prišel podvodni skuter, saj sem z njegovo pomočjo precej lažje sledil ostalim potapljačem.

Sledil je potop v enem najglobljih bazenov na svetu – »Y40« v Italiji, kjer sem se preizkusil v potapljanju na dah. Omenjeni bazen je globok več kot 40 metrov in je odličen za učenje in treninge vseh zvrsti potapljanja.

V prvi fazi sem se potopil na dah, kjer sem sprva imel težave pri izenačevanju pritiska v ušesih, ker sem se s skuterjem potopil prehitro. Z malo vaje mi je uspelo opraviti več uspešnih potopov in se uspel potopiti skoraj 10 metrov globoko. Lahko rečem, da sem prvič zares užival v potapljanju na dah, saj je s pomočjo skuterja veliko enostavnejše. Poleg tega ni potrebe niti po jeklenki niti po ostali opremi, zato je gibanje pod vodo okretnejše in lahkotnejše.

Seveda sem za potop do dna bazena uporabil popolno potapljaško opremo. Potop je ves čas potekal brez vsakršnih težav. V bazenu skuter sicer ni nujen, je pa kljub temu v pomoč pri plavanju, dvigovanju in vzdrževanju globine.

Se je pa njegova resnična vrednost pokazala v reki. Lanskega septembra smo z ekipo obiskali Slap na Idrijci, kjer sem prav tako opravil uspešen potop v reki Idrijci. V preteklosti sem se sicer že potapljal v rekah, vendar smo se pri potopu spuščali s tokom oziroma sta me dva potapljača vlekla proti toku. Tokrat sem lahko prvič samostojno plaval tudi proti toku in samostojno prišel vse do tja, do kamor lahko pridejo ostali potapljači s plavutkami. Ker nisem vedel, če bom lahko skuter upravljal z rokavicami, sem potop v 13 stopinj hladni vodi opravil brez rokavic. A kljub hladni vodi me ni zeblo. Tudi vidljivost ni bila slaba –

ribe in predvsem rakci so bili dokaz, da gre za čisto vodo. To je bila res posebna potapljaška izkušnja.

Najzahtevnejši potop, predvsem zaradi izredno mrzle vode, pa sem opravil letos januarja v zunanjem bazenu v Slovenj Gradcu. Ker je bilo nekaj januarskih dni tako mrzlo, kot se za pravo zimo spodobi, sem lahko po 10 letih zopet opravil potop pod ledom. Prvi takšen potop smo z ostalimi potapljači invalidi opravili že leta 2014 v Rudniškem jezeru v Kočevju, ko smo se potopili pod 14 centimetrov debelo ledeno ploskev in pod vodo plavali od ene do druge luknje (ki jih je potrebno z motorno žago predhodno narediti v led) ter pri

tem opazovali ples zračnih mehurčkov pod ledeno ploskvijo.

Tokratna ekipa je bila nekoliko številčnejša. Za varnost je skrbel dodaten reševalec ter zdravnica abdominalne kirurgije **Urška Gajšek**. A je bil tokratni potop poseben še zaradi drugih razlogov. V vodi, ki je imela slabi 2 stopinji, sem bil skoraj 50 minut. Poleg tega sta se mi v vodi pridružila še novinarka POP TV **Ana Marija Ficko** in trener judoistov tamkajšnjega kluba **Ruslan Jankovski**. Ana Marija je opravila več potopov na dah in pod ledom plavala od luknje do luknje. Jaz sem skrbel, da ne bi šlo kaj narobe. Oba sva bila oblečena v neopren, ki vsaj delno

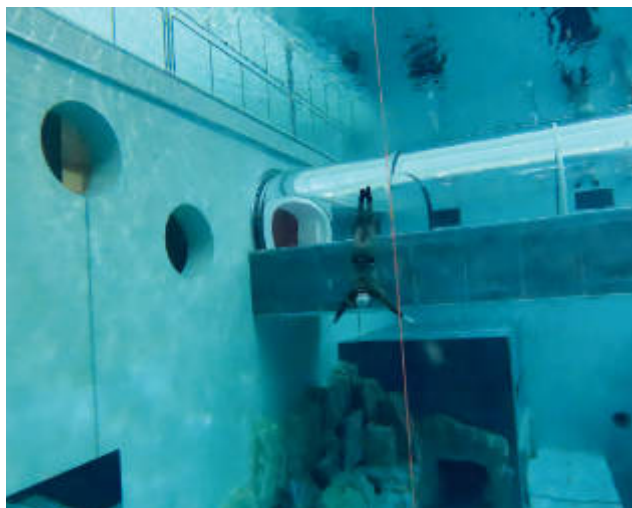
ohranja telesno toploto. Ruslan je prav tako zaplaval pod ledom, a s to razliko, da je bil samo v kopalkah in je tako neposredno čutil hladno vodo.

Pod vodo sta vse skupaj zavzeto dokumentirala izkušeni podvodni snemalec in potapljač **Borut Furlan** in podvodna fotografinja **Alenka Fidler**. Razlika od prvega potopa je bila tudi ta, da smo svoje premražene ude po potopu najprej ogreli v toplem notranjem bazenu ter nadaljevali v vroči savni.

Za mano je leto, ko sem se zopet vrnil v podvodni svet, ki me vedno znova navduši. Tudi za naprej že obstajajo načrti, ki pa naj zaenkrat ostanejo skrivnost.



40 metrov globoko (Foto: Branko Ravnak)



Potop na dah (Foto: Branko Ravnak)



Uživanje v tišini (Foto: Branko Ravnak)



Sv. Nikolaj – Kraljevica (Foto: Danijel Frka)

Nina Zorman | Priporočila za smiselno rezervacijo hotela

ŽELIM POTOVATI, A NE NAJDEM PRIMERNE NAMESTITVE. POSKUSI ŠE ENKRAT!

V prejšnji številki sem opisala, kako se z Zmagom Šalamunom, ki je paraplegik in po svetu potuje na štirih kolesih, odpravlja na letališče in na kaj sva pri tem posebej pozorna. Tokrat pa odpiram temo, ki gre z roko v roki, ko se odpravlja izven udobja doma – rezervacijo hotelskih sob, prilagojenih invalidnim osebam.

Kot študentka sem potovala sama, spontano in brez večjega načrtovanja. Prilagajala sem se sproti, vzela »ad hoc« prenočišča in svet mi je bil povsem na dlani. Z leti se potovanja spreminjajo. Nekateri tempo prilagodijo, ko dobijo otroke, drugi pa, ko se družini pridruži invalidski voziček. Priznam, nekoč sem potovala precej bolj svobodno, danes pa potovanja zahtevajo več organizacije, premisleka in načrtovanja.

Če potuješ po Sloveniji in si na poti s svojim avtomobilom, je marsikaj lažje. Ko pa se znajdeš v tujini, v neznani državi, kjer moraš sam iskati rešitve, postane vse skupaj precej zahtevnejše. Nepravilno izbrana soba lahko pomeni, da v njej sploh ne moreš bivati – previsoka ali prenizka postelja, neustrezna straniščna školjka brez ročajev na obeh straneh, tuš brez sedeža ipd. Za naju z Zmagom obstaja še dodaten izziv: če sedež je, mora biti res stabilen, saj plastični stolčki v tušu za vitke uporabnike za naju niso uporabni.

Z Zmagom sva raziskovalna tipa in vračanje na ista mesta naju ne privlači. Res je, da Zveza paraplegikov Slovenije ponuja nekaj preverjenih namestitev, prav tako je izjemno uporabna spletna stran brezovir.si, kjer invalidi testirajo dostopnost hotelov, restavracij in znamenitosti. Tisto, kar meni pomeni največ, pa so fotografije, ki pokažejo realno stanje. Za hodeče ljudi so dostopne sanitarije nekaj samoumevnega, za invalida pa pogosto prvo vprašanje na vsaki poti. Ko greva v tujino, se izbira tako hitro



Hotel Es Convent D'Ariany (Majorka) iz 19. stoletja (nekoč je bil tukaj samostan) je bil leta 2013 prenovljen v sodobno zasnovane apartmaje in suite, ki so popolnoma prilagojene za gibalno ovirane osebe (vključno z Braillovo pisavo). Gre za projekt socialnega turizma za osebe z invalidnostjo, katerega namen je zagotavljati enake možnosti, pri čemer na vrtu, pri sobni strežbi in vzdrževanju delajo zaposleni z invalidnostjo. (Foto: Nina Zorman)

zoži. Takrat sva prepuščena lastni iznajdljivosti. Pogosto potujeva tudi poslovno in vedno sva se znašla, a priznam, da brez izzivov pač ne gre.

Ko fotografija potrjuje to, kar iščem

Pred vsakim potovanjem se najina zgodba začne doma, za računalnikom. Najprej ne iščem hotela, temveč destinacijo. Zanima me, kako je s prevozom z letališča, z dostopnostjo ulic, javnega prevoza, restavracij in tudi sanitarij. Rada se gibava med lokalnim prebivalstvom, kjer je življenje bolj pristno, kar hkrati pomeni, da dostopnost ni vedno samoumevna, kot je v mestih in/ali turističnih središčih. Nastanitev vedno rezerviram vnaprej, največkrat preko booking.com. Zmago se večkrat pošali, da potujeva s turistično agencijo »Nina«, saj je organizacija poti moja domena in v tem res

uživam. Iskanje vedno začnem z vključenim filtrom »dostopno z invalidskim vozičkom«. Nato se začne prava detektivska zgodba. Platforma sicer ponuja številne oznake – prilagojena prha, kad brez roba, nižji umivalnik, dvignjena školjka – a iz izkušenj vem, da besede včasih pomenijo nekaj povsem drugega, kot je realnost na terenu. Zato vedno najprej pogledam fotografije. Ne tistih idealnih, promocijskih, ampak čisto praktične: kako je postavljena postelja, koliko prostora je ob njej, ali se lahko voziček sploh obrne itd. Sčasoma sva ugotovila, da nama najbolj ustrezajo sobe, večje od 20 kvadratnih metrov, še boljše okoli 25. Tudi to pogosto piše v opisu, kar je za naju pomembnejše kot pogled na morje. V nekaterih državah lahko rezerviraš sobo, ki je jasno označena kot prilagojena invalidom. Takrat podrobno preverim

postavitve ročk, višino postelje in sedež v tušu. Včasih pa dostopna soba ni jasno prikazana. Takrat hotel poiščem na spletu, pregledam njihovo stran in, če je treba, pošljem elektronsko sporočilo. Vprašam o širini vrat, višini postelje in stabilnosti sedeža. Presenetljivo pogosto dobim zelo natančne odgovore. Nekateri celo izmerijo prostor in pošljejo fotografije. Takrat vem, da sem izbrala pravi kraj, saj odnos do gostov pove več kot še tako lep opis.

Naslednjo kljukico dodajo ocene gostov. Nikoli ne rezerviram sobe z oceno pod 7,5, idealno nama je nad 8. Ne gre le za udobje, ampak tudi za občutek, da hotel razume potrebe gostov. Če ima hotel jasno označeno »accessible room« (dostopna soba), odprem fotografije kopalnice in preverim vsako podrobnost – ročke ob stranišču, višino školjke, stabilnost sedeža v tušu. Za nekoga so to nepomembne malenkosti, za naju pa razlika med udobnim bivanjem in popolno neuporabnostjo prostora.

Včasih pomislim, kako preprosto je bilo nekoč – kupiš karto, prideš na destinacijo in prespiš, kjer je pač prosto. Danes štejem centimetre, preverjam ročke in iščem fotografije kopalnic. A zanimivo je, da me ob tem volja do potovanj ni minila, sem se pa naučila bolj zavestno potovati. In prav v tem je najina pot lepa in posebna: ne popolna, ne vedno enostavna, a vedno polna novih zgodb, ki jih z veseljem deliva.



Pred rezervacijo še posebno skrb nameniva pregledu kopalnice. (Foto: Nina Zorman)



Preizkusila sva nočitev na trajektu DFDS Seaways iz Københavna v Oslo, kjer je bila nočitev v kabini, prilagojeni za invalide, zelo udobna. Resda je kabina majhna, a kljub vsemu uporabna. (Foto: Nina Zorman)



Prenočila sva v Timberjacks Kassel Motel-u (Nemčija), ki navdušuje z leseno arhitekturo in občutkom kanadske gorske kočice. Rustikalni videz skriva sodobno udobje, a naju je presenetila izjemno visoka postelja (k sreči imava zraven vedno desko za presedanje). Kopalnica ni prilagojena invalidom, zato takšne izzive, kadar potujeva z avtomobilom, rešiva kar s prenosnim tuširnim stolom. (Foto: Nina Zorman)



Dane Kastelic | Zahvala bralkam in bralcem

ISKRENA ZAHVALA VSEM DONATORJEM

Spoštovane bralke in bralci glasila Paraplegik, srčna dobrota ne pozna meja in vi ste dokaz, da solidarnost in sočutje živita v dejanjih. Vsaka donacija, naj bo materialna ali finančna, vsaka misel, usmerjena v pomoč našim članom, je neprecenljiva. Zato vam, ki ste v letu 2025 z odprtim srcem podprli naše delo, izrekamo iskreno in globoko zahvalo.

Hvala vsem stalnim in občasnim darovalcem, ki nam nesebično namenjate prostovoljne prispevke preko položnic, priloženih našemu glasilu. Hvala vam, ker ostajate povezani z nami, ker verjamete v naše poslanstvo in ker nam omogočate, da z vašo pomočjo izboljšujemo kakovost življenja paraplegikov in tetraplegikov v Sloveniji. Vaša podpora nam daje moč za uresničevanje projektov, ki prinašajo upanje, toplino in nove priložnosti za naše člane.

Zagotavljamo vam, da bomo tudi v prihodnje odgovorno in skrbno ravnali z vašimi prispevki ter jih usmerjali v programe, ki pomenijo

resnično spremembo v življenjih naših članov.

Ob tej priložnosti vas vabimo, da del svoje dohodnine – tisti 1 %, ki vas nič ne stane – namenite Zvezi paraplegikov Slovenije. Ta preprosta, a izjemno pomembna gesta pomaga uresničevati projekte, kot so Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO), sozaložništvo knjig in slikanic, ki jih ustvarjajo naši člani, ter številne druge pobude, ki omogočajo polnejše in dejavnejše življenje.

Če ste to že storili, hvala vam iz srca. Če pa se še odločate, vedite, da vsak prispevek pomeni veliko. Svojo

donacijo lahko nakažete tudi neposredno na transakcijski račun:

SI56 6100 0002 9443 727, sklic **1969**.

Vsem vam, ki ste v mislih in dejanjih del naše skupnosti in nesebično postajate nevidni spremljevalci Zveze paraplegikov Slovenije, želimo blagoslovljeno veliko noč. Naj bo polna miru, upanja in topline.

HVALA VAM!

Zveza paraplegikov Slovenije
Dane Kastelic

SOGLASJA IN INFORMACIJE O OBDELAVI OSEBNIH PODATKOV TER ANKETNI VPRAŠALNIK ZA ČLANE

Spoštovani,

z vami bi radi ostali povezani tudi v prihodnje. Da vam bomo lahko še naprej pošiljali glasilo **Paraplegik** ter druge informacije Zveze paraplegikov Slovenije in lokalnih društev, vas prijazno prosimo, da izpolnite **soglasje za prejemanje publikacij in informacij**.

Z izpolnitvijo soglasja nam omogočite, da vam posredujemo vsebine, ki vas zanimajo, ter vas obveščamo o programih, dogodkih in drugih pomembnih informacijah. To od nas zahteva zakonodaja.

Hkrati vas prosimo, da izpolnite in nam vrnete tudi **podpisano anketo**, s katero zbiramo statistične podatke o članih in mnenja o našem delovanju, kar nam pomaga, da lahko svoje delo še izboljšujemo.

Soglasje in anketo lahko dobite na spletni strani www.zveza-paraplegikov.si/soglasje ali pa nas kontaktirate prek e-pošte

lara.nedeljkovic@zveza-paraplegikov.com

ali na tel. št. **040 459 690**.

Izpolnjeno in podpisano soglasje ter anketo nam pošljite:

- skenirano po e-pošti na lara.nedeljkovic@zveza-paraplegikov.com ali

- po navadni pošti na Zveza paraplegikov Slovenije, Štiхова 14, 1000 Ljubljana.

Če potrebujete pomoč pri izpolnjevanju ali bi radi preverili, če ste soglasje in anketo že oddali, se lahko obrnete na zgornje kontaktne podatke ali na svoje lokalno društvo – z veseljem vam bomo pomagali.

Če ste nam soglasje in anketo že posredovali, vam obrazcev ni potrebno še enkrat pošiljati. Za vas je to obvestilo brezpredmetno in se vam zahvaljujemo za sodelovanje.

Hvala za vaš odziv in zaupanje.





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

1. korak: Prepognite tukaj.

Poštnina
plačana po
pogodbi št.
678/1/S

Zveza paraplegikov Slovenije
Štihova 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, Štühova 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.

Dostopen avtodom za brezskrbna potovanja

PRILAGOJEN
ZA OSEBE NA
INVALIDSКИH
VOZIČKIH.

*Vgrajeno ima hidravlično
dvižno ploščad za enostaven
vstop in izstop prav tako ima
vgrajene ročne komande za
vožnjo.*

**Za rezervacijo
termina pokličite:**

031 336 526

**Cena najema za
člane ZPS:**

80 €/DAN

**Potujte svobodno
in brez ovir!**



ČESTITKA OB ROJSTVU DVOJČKOV

Očku **Jožetu Šavcu** in mami **Damijani** iskreno čestitamo ob rojstvu hčerke **Zale** in sina **Žana**.

Ob tem veselem dogodku družini želimo veliko zdravja, medsebojne povezanosti ter nešteto srečnih in radostnih trenutkov.

Društvo paraplegikov Koroške

Čestitki se pridružuje **Zveza paraplegikov Slovenije**.



V SPOMIN VOJKO GAŠPERUT (24. 12. 1949–28. 12. 2025)

Decembra lani smo se poslovili od zadnjega ustanovnega člana Zveze paraplegikov Slovenije **Vojka Gašperuta – Gašperja**.

Rodil se je v vasi Sedlo v Breginjskem kotu, mladost pa je preživel v Kopru. Leta 1967 se je pri skoku v morje hudo poškodoval in postal tetraplegik. Z neupogljivo voljo je postal eden najbolj priznanih slikarjev, ki so svet očarali s čopičem v ustih.

V svojem bogatem opusu je ovekovečil lepote slovenske Istre in rodnega Breginjskega kota. Kot dolgoletni polnopravni član Mednarodnega združenja umetnikov, ki slikajo z usti ali nogami (VDMFK) je svoja dela razstavljal v prestižnih galerijah, kot je pariški Louvre. Njegova dela bodo še naprej pripovedovala zgodbo o svetu, ki ga je videl in čutil, njegova predanost pa bo ostala svetel zgled vsem nam.



Vojko Gašperut (Foto: arhiv ZPS)

Vojko, hvala za barve in neizbrisen pečat, ki si ga pustil v naših srcih.

Vojko Gašperut, rojen 24. 12. 1949, DP Istre in Krasa
Ajiz Sinanović, rojen 19. 08. 1938, DP ljubljanske pokrajine
Darko Bajželj, rojen 22. 04. 1952, DP ljubljanske pokrajine
Franc Oblak, rojen 18. 08. 1935, DP ljubljanske pokrajine
Rudolf Vračko, rojen 23. 12. 1931, DP Podravja
Miran Leskovec, rojen 02. 04. 1962, DP severne Primorske
Ivan Černigoj, rojen 03. 08. 1974, DP severne Primorske
Vili Gutman, rojen 28. 12. 1957, DP jugozahodne Štajerske

**Dober, plemenit človek,
ki je z nami živel, nam ne more biti odvzet, kajti v našem srcu je zapustil
svetlo sled svoje dobrote in plemenitosti.
(T. Carlyle)**

KVIZ ZA RAZVEDRILO 73

Rešitev kviza iz 183. številke
ZDRAVJE LAŽJE IZGUBIŠ KOT GA ZNOVA NAZAJ DOBIŠ.

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

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. Katera reka teče skozi Sarajevo?

- B - Bosna
- K - Una
- Č - Miljecka

2. Katera afriška država nima dostopa do morja

- C - Namibija
- A - Botsvana
- P - Kongo

3. Iz česa je narejena tekila?

- E - iz agave
- F - iz aloje
- J - iz krompirja

4. Katera žival ima oko večje od možganov?

- H - veverica
- Z - orel
- J - noj

5. Iz katerega jezika izvira beseda semiš?

- Č - iz angleškega
- U - iz nemškega
- S - iz francoskega

6. Kateri jezik ni uradni jezik v Belgiji?

- G - nizozemski
- N - danski
- I - nemški

7. Katera mačka je največja?

- J - panter
- A - jaguar
- Š - tiger

8. Kdaj je bil sklenjen versajski mir?

- I - leta 1910
- T - leta 1919
- H - leta 1924

9. Koliko zvezdic ima kitajska zastava?

- E - 4
- O - 5
- Š - 6

10. Katero nagrado podeljuje mestna občina Ljubljana?

- K - Jurčičevo
- V - Bevkovo
- M - Župančičevo

11. Katera država ima valuto kip?

- L - Laos
- R - Azbekistan
- B - Jemen

12. Kaj je štehanje?

- K - ljudska igra
- C - obrekovanje
- N - šivanje poročne obleke

13. Kako se je včasih imenoval benin?

- R - Dahomej
- Ž - Rodezija
- U - Zgornja Volta





14. Kateri je v periodnem sistemu znak za antimon?

- P - An
- D - Sb
- G - Am

15. Katera država ni članica EU?

- V - Španija
- H - Nemčija
- I - Norveška



							ZVEZA SOVJETSKIH REPUBLIK	POBIRANJE GROZDJA S TRT	OBCINA V ZVEZNI DRZAVI BAHIA - BRAZILJA	AVTO OZNAKA RIJEKE	NOGOMETAS IZ DR KONGA - MICHEL (FC BAYERN-U19)	OZNAKA ZA OGLJIK			
						STAR MOŠKI									
						NOVINARKA IN TV VODITELJICA - META					PETI MESEC V LETU				
						VRSTA RAČUNALNIŠKEGA PRIKLJUČKA					REKA V RUSIJI				
											ORANJE				
						ENOSTAVNI SOČNI ZAPRTI PLOD									
						SVETNIK, ŠKOF IZ AUXERRA									
AMPER															
SIMBOL ZA FOSFOR		GEOGRAF. OBMOČJE V JV EVROPI	BIVŠA JAPONSKA ATLETINJA - DŽUNKO	OBCINA V FRANCOSKEM DEPART-MAJU ARIEGE	OKROŽJE V PERUJU										
NEKDANJI PREDSED. ZDA BARACK							SLOVENSKA VOJSKA								
POLJSKI PLESALEC IN TV OSEBNOST - RAFAL							SMUČARKA BUCIK				AVTOR: BORIS KLEP				
ŠPANSKI VOZNIK RELIJA - EFREN												OZNAKA ZA ZAHOD		AVTO OZNAKA ZA ALBANIJO	PRAVNIK, POLITIK, PUBLICIST - JANKO (1934-1909)
GLAVNO MESTO GANE					ANA ZOVKO							DODATEK TESTU			
SLADKOVODNO JEZERO NA FLORIDI					BRITANSKI BOKSAR - ANTHONY							SLO. GLAS. SKUPINA			
							NASELJE PRI MARIBORU								
JANI NOVAK			MULTIMEDIJSKA PLATFORMA	BOSANSKI TENISAČ - DELIĆ	AVTO OZNAKA ŠPANIJE	NAWRŒCKI, NEM. NOGOM.						OZNAKA ZA DUŠIK	18. ČRKA V SLO ABECEDI	FIGURA PRI ČETVORKI	
ŠESTA ČRKA SLOVENSKE ABECEDE		NEJASEN, NERAZUM-LJIV													
		ALUMINIJ													
JAPONSKI MODNI OBLIKOVA. - ASHIDA					MAROŠKA TENIŠKA IGRALKA							VAS NA MADŽARSKEM			
					METER							SAMOGLASNIK			
ZAPIS OBLIKE V MATEMATIKI A/B											SLOVENSKI LITERARNI JUNAK (TUDI FILM)				

- **DAISY** - sladkovodno jezero na Floridi, ZDA.
- **EKODI** - Michel, nogometaš iz DR Konga, ki igra za FC Bayernovo selekcijo U19.
- **ETERIJ** - svetnik, škof iz Auxerra.
- **LLARENA** - Efren, španski voznik relija.
- **MASERAK** - Rafal, poljski plesalec in TV osebnost.
- **TAE** - Ashida, japonski modni oblikovalec.

Pravilno geslo pošljite do 1. 6. 2026
po pošti na naslov:

Zveza paraplegikov Slovenije,
Štihovala 14, 1000 Ljubljana ali na e-
naslov: info@zveza-paraplegikov.si.