



# PARAPLEGIK

GLASILO ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Št. 180/MAREC 2025



**OBJAVLJEN RAZPIS ZA SOR 2025 IN POČITNIKOVANJE V PINETI  
16. SMUČARSKI KAMP NA ROGLI**

TISKOVINA  
POŠTINA PLAČANA PRI POŠTI 2102

ISSN 0351-9163

# KAZALO

<b>4</b>	<b>UVODNE BESEDE</b>		
4	SKUPAJ GRADIMO PRIHODNOST	49	S TOTEGA EKA
<b>5</b>	<b>RAZPISI</b>	<b>50</b>	<b>ŠPORT</b>
6	PRIJAVNICA	50	BORBA POD KOŠI KOŠARKARSKE LIGE ZPS BAUERFEIND
7	TERMINSKI PLAN	52	PARASPORT SLOVENIA VODI V LIGI NLB WHEEL
8	DOM PARAPLEGIKOV PACUG	54	JERNEJ SLIVNIK SE JE PO LETU DNI ODMORA OBETAJOČE VRNIL
9	VPRAŠALNIK - DOM PARAPLEGIKOV PACUG	55	NAJBOLJŠI STRELCI SO SE POMERILI NA TREH LOKACIJAH
11	THERMANA LAŠKO	57	NOVI USPEHI PARALOKOSTRELKE ŽIVE LAVRINC
12	TERME RADENCI	57	IZBOLJŠUJE SVETOVNE REKORDE
13	RAZPIS ZA POČITNIŠKI DOM V PINETI	58	LIGAŠKA TEKMOVANJA ZPS V KEGLJANJU – MAGDIČEV IN GRNJAKOV MEMORIAL
<b>15</b>	<b>DELO ZVEZE</b>	59	BRONASTA MEDALJA ZA SLOVENIJO NA PRVEM SVETOVNEM PRVENSTVU V PARABILJARDU
15	SVEŽ VETER V UREDNIŠTVU GLASILA PARAPLEGIK	60	PRVA DVA KROGA ŠAHOVSKE LIGE ZPS – GRADEX
17	OBISK VODSTVA NSIOS PRI ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE	61	POSTREGLA Z RAZBURLJIVIMI DVOBOJI FRANČEK GORAZD TIRŠEK JE ŽE OSMIČ POSTAL PARAŠPORTNIK LETA
18	POMEMBNOST VKLJUČITVE V REHABILITACIJO IN PREDSTAVITEV TERAPIJE CO2	62	WINGS FOR LIFE 2025 – DAN, KO PREMIKAMO MEJE!
<b>19</b>	<b>MREŽENJE</b>	<b>63</b>	<b>KULTURA</b>
19	NA POHOD V GORE Z GOGO	63	LIKOVNA KOLONIJA – »BELOKRANJSKA ZIMA 2025
20	INFO TOČKA: PODPORA, IZMENJAVA IZKUŠENJ IN MOŽNOST VKLJUČITVE V ŠIRŠO SKUPNOST	64	MEDNARODNA LIKOVNA RAZSTAVA – »MOJA SLOVENIJA«
<b>21</b>	<b>STROKOVNO</b>	<b>65</b>	<b>IZ ŽIVLJENJA</b>
21	UPRAVNO SODIŠČE: PONOVNE OCENE OSEBNE ASISTENCE SO BILE NEZAKONITE, OBRAZLOŽITVE UR PA NEZADOSTNE	65	FRANČKU GORAZDU TIRŠKU IN ŽIVI LAVRINC BLOUDKOVA NAGRADA
<b>22</b>	<b>V SREDIŠČU</b>	66	NA PODROČJU DRUŽBENE ODGOVORNOSTI TUDI MI, INVALIDI
22	USPEŠNO ZAKLJUČILI 16. SMUČARSKI KAMP NA ROGLI	68	ZAKON O DOSTOPNOSTI DO PROIZVODOV IN STORITEV ZA INVALIDE
<b>24</b>	<b>DELO DRUŠTEV</b>	69	SREČANJE TETRAPLEGIKOV OB SVETOVNEM DNEVU INVALIDOV
24	IZ DEŽELE CVIČKA	<b>70</b>	<b>OGLASI, SPOMIN, ZAHVALA</b>
28	GORENJSKE KAPLJICE	70	OGLASI
31	MORJE, REFOŠK IN PRŠUT	72	ZAPUSTILI SO NAS
34	CELJSKI GROFI	72	ISKRENA ZAHVALA VSEM DONATORJEM
37	KARANTANSKI KNEZI	<b>75</b>	<b>RAZVEDRILLO</b>
38	LJUBLJANSKI ZMAJI	75	KVIZ ZA RAZVEDRILLO
42	S PANONSKIH RAVNIN	76	KRIŽANKA
46	IZ DOLINE SOČE		
48	DOM PARAPLEGIKOV PACUG		

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

Za Zvezo paraplegikov Slovenije: Dane Kastelic  
Glavna in odgovorna urednica: Lara Nedeljčević  
Uredniški odbor: Lara Nedeljčević, Dane Kastelic, Dani Globokar, dr. med., asistent fiziater, Jože Globokar, Ana Vojnovič Zorman, Mirjam Kanalec, Barbara Slaček, Brigita Erjavec Škrbina in Drago Perko

Tajnica uredništva: Nevenka Švigelj

Lektorica: Brigita Seidl

Tisk: Tiskarna Evrografis, d. o. o.

Prelom in obdelava slik: Kreativna pika d. o. o.

Avtor fotografije na naslovnici: Zveza paraplegikov Slovenije  
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: 1600 izvodov

Glasilo izide štirikrat letno.

ISSN 0351-9163



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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO



## 05 OBJAVLJEN RAZPIS ZA OBNOVITVENO REHABILITACIJO 2025

Janko Zupan

Zveza paraplegikov Slovenije tudi letos nadaljuje z izvedbo skupinske obnovitvene rehabilitacije (SOR) za osebe s poškodbo hrbtenjače. Program, ki že vrsto let uspešno poteka, je namenjen ohranjanju telesne pripravljenosti, krepitvi zdravja in izboljšanju kakovosti življenja udeležencev.



## 15 GLASILO PARAPLEGIK IMA NOVO GLAVNO UREDNICO

Uredništvo

Glasilno Paraplegik je stopilo v novo obdobje, saj je uredniško vodenje prevzela Lara Nedeljković. Kot nova zaposlena ekipe Zveze paraplegikov Slovenije bo poleg urejanja glasila sodelovala tudi pri različnih projektih in programih Zveze.



## 18 POMEMBOST VKLJUČITVE V REHABILITACIJO IN PREDSTAVITEV TERAPIJE CO2

Brigita Erjavec Škrbina

V zadnjem času se vse pogosteje zavedamo, da so težave v zvezi s spolnostjo in reprodukcijo pomemben del rehabilitacije oseb s poškodbo hrbtenjače, vendar ostajajo še vedno zapostavljena tema. Nedavna seja strokovnega sveta, ki je obravnavala to vprašanje, predstavlja pomemben korak naprej v vključevanju teh tematik v rehabilitacijske programe, ki so ključni za celovito okrevanje posameznikov po poškodbi.



## 22 16. SMUČARSKI KAMP NA ROGLI

Drago Perko

Zveza paraplegikov Slovenije je med 28. in 30. januarjem na Rogli organizirala že 16. smučarski kamp za slovenske paraplegike. Dogodek, ki postaja tradicionalen, je tudi letos privabil številne ljubitelje smučanja.



## 61 PARAŠPORTNIK LETA 2024

Jože Globokar

V torek, 17. decembra 2024, je v hotelu Mons potekala jubilejna, že 30. podelitev priznanj najboljšim parašportnikom leta, ki jo je organizirala Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite. Naziv Parašportnika leta 2024 je prejel Franček Gorazd Tiršek, ki je s svojimi dosežki v strelstvu znova dokazal, da sodi v sam svetovni vrh. Parašportnica leta je postala Živa Lavrinc Priznanje za najboljšo parašportno ekipo pa si je prislužila mešana ekipa v paralokostrelstvu, ki je v preteklem letu dosegla vrhunske rezultate.



## 65 PODELITEV BLOUDKOVIH NAGRAD

Jože Globokar

Bloudkovo nagrado sta 3. februarja v Cankarjevem domu v Ljubljani prejela Franček Gorazd Tiršek, parastrelca iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske, in Živa Lavrinc, parašportnica iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.



Vir fotografij: 1. Ministrstvo za zdravje 2. arhiv ZPS 3. Luka Vovk/Sportida, 4. zfrm.si, 5. Vid Ponikvar/Sportida, 6. skledar.si/kultura

# SKUPAJ GRADIMO PRIHODNOST

Spoštovani člani, prijatelji in podporniki! Za nami je leto uspehov, izzivov in pomembnih prelomnic. S ponosom lahko povemo, da smo na področju izvajanja posebnih socialnih programov in osebne asistencije dosegli dobre rezultate. Uspešno smo sodelovali na javnih razpisih FIHO, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Ministrstva za zdravje. Na slednjem smo pridobili pomembna sredstva za obnovitveno rehabilitacijo. Ta dosežek nam omogoča nadaljnjo krepitev podpore članom in izboljšanje storitev, ki so ključnega pomena za kakovostno življenje slovenskih paraplegikov in tetraplegikov.

**P**o slovenskih društvih paraplegikov trenutno potekajo ali pa so že zaključeni zbori članov, kjer se oblikujejo smernice za prihodnje delovanje. Na ZPS pa v tem času poteka revizija poslovanja za leto 2024, ki jo izvajajo zunanji pooblaščenki revizorji. Transparentnost in odgovornost ostajata naši temeljni vrednoti, saj si prizadevamo za dolgoročno stabilnost in razvoj organizacije.

Pred nami je tudi pomemben dogodek – **dan slovenskih paraplegikov**, ki ga bomo obeležili **16. aprila** ob 56. obletnici delovanja ZPS. Slavnostna seja in tradicionalna okrogla miza "**Izzivi paraplegije**" bosta potekali v Domu paraplegikov Pacug, kjer bo priložnost za refleksijo preteklih dosežkov in načrtovanje prihodnosti zdravljenja na področju uroloških obolenj.

Tokratna 180. številka glasila Paraplegik prinaša spremembo v uredništvu. Po štiridesetih rednih in



eni izredni izdaji našega glasila in desetih letih vodenja se ob tej priložnosti iskreno zahvaljujem **Barbari Slaček**, ki se po predanem in strokovnem delu poslavlja z mesta odgovorne urednice. Barbara, hvala za tvojo zavezanost kakovosti in profesionalnosti, ki si ju vedno vnašala

v vsako številko našega glasila! Hvala ti tudi za mentorstvo te številke, ki je pred nami. Novo uredniško pot pa pogumno začena **Lara Nedeljković**, ki ji želim veliko uspeha pri nadaljnjem razvoju in vodenju glasila. Verjamem, da bo s svojo mladostno zagnanostjo in svežimi idejami nadaljevala tradicijo kakovostnega informiranja članov in širše slovenske javnosti.

Ob tem moram izpostaviti še eno skrb vzbujajočo statistiko – v letu 2024 smo v društva paraplegikov sprejeli **80 novih članov**. Kljub vse večji preventivi število poškodovancev in obolelih na hrbtenjači še vedno narašča. To naj nas še bolj spodbudi, da okrepimo svoja prizadevanja na področju ozaveščanja, preventive in podpore vsem, ki se znajdejo pred to življenjsko preizkušnjo.

Ob **dnevu slovenskih paraplegikov** želim vsem članom lepo praznovanje in ponosno obeležitev slavnostnega dne.



**Ob prihajajočih praznikih si želim, da vam velika noč prinese blagoslov, notranji mir in novo upanje. Naj bo leto pred nami polno priložnosti za rast, sodelovanje in izboljšanje kakovosti življenja vseh nas.**

# RAZPIS ZA SKUPINSKO OBNOVITVENO REHABILITACIJO 2025



**IN POČITNIKOVANJE V PINETI.**



**PRIJAVNICA ZA SKUPINSKO OBNOVITVENO REHABILITACIJO 2025  
ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE**

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

Vezan (-a) na voziček:      DA                      NE                      OBČASNO

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

	Destinacija	Termin
1.	DOM PARAPLEGIKOV PACUG	
2.	THERMANA LAŠKO	
3.	TERME RADENCI	

Navedite rezervno destinacijo, v kolikor pri prvi izbiri ne bo možna prijava. **(OBVEZNO)**

Rezervna destinacija:

\_\_\_\_\_

Rezervni termin:

\_\_\_\_\_

**Potrebujem nastanitev (obkrožite):**

- v hotelski sobi, ki omogoča bivanje paraplegikom, ki so popolnoma samostojni,
- v sobi za popolno samostojno bivanje s prilagojeno kopalnico in sanitarijami,
- v sobi na negovalnem delu, kjer je popolna nega in člani ne potrebujejo spremljevalca. (Ta možnost je samo v Thermani Laško.)
- v sobi A) s tušem; B) s kado. (Če je na razpolago v destinaciji, kamor se prijavljate.)
- Dopišite ime in priimek udeleženca ali udeleženke SOR, s katerim želite skupno sobo: \_\_\_\_\_
- z možnostjo spremlja 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](http://zveza-paraplegikov.si/podatki)

**Pomembno:**

**Vsi, ki boste navedli, da potrebujete spremstvo, morate obvezno poleg prijavnice 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: 26. 5. – 12. 6. 2025	17 dni (PONEDELJEK – ČETRTEK)
2. termin: 12. 6. – 29. 6. 2025	17 dni (ČETRTEK – NEDELJA)
3. termin: 29. 6. – 16. 7. 2025	17 dni (NEDELJA – SREDA)
4. termin: 16. 7. – 2. 8. 2025	17 dni (SREDA – SOBOTA)
5. termin: 2. 8. – 19. 8. 2025	17 dni (SOBOTA – TOREK)
6. termin: 19. 8. – 5. 9. 2025	17 dni (TOREK – PETEK)
7. termin: 5. 9. – 22. 9. 2025	17 dni (PETEK – PONEDELJEK)
8. termin: 22. 9. – 9. 10. 2025	17 dni PONEDELJEK – ČETRTEK)
9. termin: 9. 10. – 26. 10. 2025	17 dni (ČETRTEK – NEDELJA)

### Terminski plan Thermana Laško in Terme Radenci

1. termin: 20. 05. – 03. 06. 2025	14 dni (TOREK – TOREK)
2. termin: 03. 06. – 20. 06. 2025	17 dni (TOREK – PETEK)
3. termin: 20. 06. – 04. 07. 2025	14 dni (PETEK – PETEK)
4. termin: 04. 07. – 21. 07. 2025	17 dni (PETEK – PONEDELJEK)
5. termin: 21. 07. – 07. 08. 2025	17 dni (PONEDELJEK – ČETRTEK)
6. termin: 07. 08. – 21. 08. 2025	14 dni (ČETRTEK – ČETRTEK)
7. termin: 21. 08. – 04. 09. 2025	14 dni (ČETRTEK – ČETRTEK)
8. termin: 04. 09. – 18. 09. 2025	14 dni (ČETRTEK – ČETRTEK)
9. termin: 18. 09. – 02. 10. 2025	14 dni (ČETRTEK – ČETRTEK)
10. termin: 02. 10. – 19. 10. 2025	17 dni (ČETRTEK – NEDELJA)
11. termin: 19. 10. – 05. 11. 2025	17 dni (NEDELJA – SREDA)
12. termin: 05. 11. – 19. 11. 2025	14 dni (SREDA – SREDA)

# DOM PARAPLEGIKOV PACUG

## V OKVIRU DO 17-DNEVNEGA PROGRAMA OBNOVITVENE REHABILITACIJE BO IZVAJALEC ZAGOTAVLJAL:

### NAMESTITEV:

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

### ZDRAVSTVENE STORITVE:

- začetni in zaključni pregled

### TERAPIJA:

Terapija poteka glede na želje in potrebe posameznika po enem od naslednjih programov:

#### 1. PROGRAM cca 95 minut na dan

- 14 x FIZIOTERAPEVTSKA OBRAVNAVA (40 minut)
- 14 x PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA (cca. 10 – 15 minut)
- 14 x MASAŽA (40 minut) ali PRESOTERAPIJA

Skupni fond minut: 1.330 na uporabnika

#### 2. PROGRAM cca 105 minut na dan

- 14 x CO<sub>2</sub> (50 minut) ali 14 x kinezioterapija (40 minut)
- 14 x PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA (cca. 10 – 15 minut)
- 14 x MASAŽA (40 minut) ali PRESOTERAPIJA

Skupni fond minut: 1400 oz. 1.330 na uporabnika

#### 3. PROGRAM cca 120/125 minut na dan

- 7 x CO<sub>2</sub> (50 minut)
- 14 x PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA (cca. 10 – 15 minut)
- 7 x KINEZIOTERAPIJA (20 minut)
- 14 x MASAŽA (40 minut) ali PRESOTERAPIJA

Skupni fond minut: cca 1.680 – 1.750 na uporabnika

#### \*OPOMBA:

Pod kinezioterapijo 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 ustrezna terapija po dogovoru z zdravnikom oz. terapevtom.

### POSEBNE STORITVE:

- v primeru, da so pri pacientu opažene indikacije za nadaljnjo obravnavo v spec. Ambulantah, je potrebno stanje navesti v odpustnem pismu zdravnika;
- **kakovostna fizioterapija je zagotovljena z modernimi aparati, terapije se izvajajo s sledečimi aparaturami: presoterapija, motomed, tens, TESLA stimulator, laser, ultrazvok, Biopton, PVR system – vsi so udeležencem SOR na voljo brez doplačil;**
- uporabniki lahko kadarkoli po dogovoru s terapevti koristijo motomed ob spremstvu terapevta ali 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);
- v vsakem terminu živa glasba;
- 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, električni skuterji, invalidski vozički, rokavice za poganjanje ...);

- možnost brezplačnega testiranja urinskih katetrov različnih ponudnikov;
- v terminih 26. 5. – 12. 6. 2025, 29. 6. – 16. 7. 2025 ter 9. 10. – 26. 10. 2025 (1., 3. in 9. termin) bomo zagotavljali osnovno bolniško oskrbo;
- predstavitve raznih atraktivnih športov, namenjenih gibalno oviranim osebam;
- na pijačo v gostinskih prostorih Doma imajo člani 10 % popust (plačilo računa se opravi ob koncu rehabilitacije v recepciji Doma, koriščenje popusta je možno samo v primeru plačila na recepciji);
- v času med 26. 5. in 12. 6. 2025 (1. termin) ter med 9. 10. in 26. 10. 2025 (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 CO<sub>2</sub>;**
- **NOVO: individualna obravnava posamezne zdravstvene težave za uporabnike, za katere vodja terapije presodi, da bi tovrstna terapija imela izrazite 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 prilagojeno vašim potrebam, vas vlijudno naprošamo, da v kolikor imate kakršnekoli specifične zahteve, nam ta obrazec izpolnjen 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. **V kolikor nam vprašalnika ne pošljete, smatramo, da posebnih potreb nimate in vam bo dodeljena soba po naši presoji – na licu mesta dodeljene sobe ni mogoče zamenjati.**

IME: \_\_\_\_\_

PRIIMEK: \_\_\_\_\_

TERMIN UDELEŽBE SOR: \_\_\_\_\_

VAŠ KONTAKT: \_\_\_\_\_ (v primeru, da kakšni od vaših želja ne bomo mogli ustreči, vas bomo o tem obvestili na kontaktno številko ali elektronsko pošto)

- |  |             |                 |
|--|-------------|-----------------|
| 1. Potrebujem električno posteljo (obkrožite)  | DA          | NE              |
| * Če ste obkrožil DA, obkrožite ali potrebujete električno posteljo na kateri je nastavljava:  |             |                 |
|  | VIŠINA      | NAGIB NOG/GLAVE |
| 2. Potrebujem bolniško posteljo  | DA          | NE              |
| * Bolniške postelje so na voljo v starem delu Doma paraplegikov in imajo na voljo ograjice, regulacijo nagiba in vilne postelje.           |             |                 |
| 3. Na postelji mora biti ograjica, ki jo lahko sam dvignem in spustim brez večjih težav in posegov   | DA          | NE              |
| 4. Potrebujem anti - dekubitusno blazino   | DA          | NE              |
| 5. Potrebujem osnovno nego (za pomoč pri oblačenju, transferih,...)  | DA          | NE              |
| * Osnovna nega osebam brez spretnosti je omogočena SAMO v prvem, tretjem in zadnjem terminu  |             |                 |
| 6. Imam rano   | DA          | NE              |
| Če DA specificirajte : _____   |             |                 |
| 7. V sobi potrebujem dodatno (tretje) ležišče  | DA          | NE              |
| 8. Navedite posebnosti glede prehrane: _____   |             |                 |
| 9. Imam posebne želje glede presedanja na posteljo, želim dostop do postelje (v primeru, da sem s hrbtom obrnjen proti vzglavju postelje): |             |                 |
|  | LEVO STRAN  | DESNO STRAN     |
| 10. Imam posebne želje glede presedanja na straniščno školjko, želim dostop iz (v primeru da je kotliček stranišča za mojim hrbtom):       |             |                 |
|  | LEVE STRANI | DESNE STRANI    |

Dom paraplegikov, središče zdravja in počitnic, d.o.o., Pacug 10, 6320 Portorož, tel.: 041 718 797, faks: 01 43 27 252

Vpis v sodni register: Okrožno sodišče v Ljubljani, št.reg.vl. 143415/00, srg 2005/13528,

osnovni kapital: 4.118.678,00 EUR, ID št. za DDV: SI58932895, Matična št.: 2162750, TRR: 03170-1000277451

www.domparaplegikov.si

domparaplegikov@gmail.com





- |  |    |    |
|--|----|----|
| 11. Potrebujem električno dvigalo za transfer iz vozička   | DA | NE |
| 12. Potrebujem sobo prilagojeno za tetraplegike<br><small>* soba namenjena tetraplegikom je soba s stropnim dvigalom in kopalno kadjo.</small>     | DA | NE |
| 13. Ali si želite biti sami v sobi ob doplačilu 19 € na dan*<br><small>*enoposteljna soba je mogoča le v terminih, ko ni polne zasedenosti</small> | DA | NE |
| 14. Ali potrebujete TRAPEZ   | DA | NE |

15. Dodatne želje/potrebe: \_\_\_\_\_

16. V sobi želim biti z: \_\_\_\_\_

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 17. Avto želim parkirati v garaži – doplačilo (3€/dan) | DA | NE |
|--|----|----|

18. V kolikor imate spremstvo vas prosimo, da navedete ime in priimek spremljevalca/spremljevalke:

---

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 19. Ali bo z vami samoplačniški spremljevalec? | DA | NE |
|--|----|----|

20. Če ste obkrožili DA, prosimo navedite ime in priimek spremljevalca/spremljevalke.

---

Obveščamo vse goste, da so vse sobe v Domu paraplegikov in Vili Pacug popolnoma prilagojene invalidom in njihovim potrebam. Pridržujemo si pravico do razporeditve gostov po sobah na način, ki omogoča optimalno organizacijo in hkrati zagotavlja udobje vsem obiskovalcem. Zavedamo se, da si mnogi želijo bivanja v Vili Pacug in v svoji lastni sobi, vendar zaradi omejenih kapacitet to žal ni vedno izvedljivo. Ker želimo preprečiti morebitna nesoglasja, vas že vnaprej obveščamo, da obstaja možnost, da boste tekom rehabilitacije nastanjeni v tako imenovanem »starem delu«. Čeprav nikomur ne moremo zagotoviti, da bo nastanjen v izbrani sobi, se bomo po najboljših močeh potrudili upoštevati vaše želje.

Obenem vas prosimo za razumevanje, saj zaradi velikega povpraševanja v poletnih mesecih nikakor ne moremo zagotoviti, da bomo lahko ugodili vsem posameznim željam glede nastanitve. Kljub temu se bomo po najboljših močeh potrudili, da ustrezemo čim večjemu številu gostov.

Podpis in datum :

---

# 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, v kolikor bo tako določeno v napotnici naročnika, ravno 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 V ČASU 14- IN 17-DNEVNEGA PROGRAMA SOR:

- nega na negovalnem oddelku,
- v primeru, da napoteni 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,
- v primeru, da so pri pacientu opažene indikacije za nadaljnjo obravnavo v spec. ambulantah, je potrebno stanje navesti v odpustnem pismu zdravnika,
- neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo v ZL,



Hotel Zdravilišče Laško je zasnovan je brez arhitektonskih ovir, zato je njegov dostop enostaven in primeren tudi za goste, ki jih pestijo gibalne težave. Foto: arhiv hotela

- 1 x dnevno kopanje v termalnem centru hotela TPL,
- brezplačno parkiranje na varovanem parkirišču v času koriščenja OR,
- 1 x dnevno obisk fitnes centra,
- 2 x prost vstop v savna center hotela ZL v času bivanja, in sicer od ponedeljka do petka v obratovalnem času,
- animacija po hotelskem tedenskem programu.

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 **7,00 €/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.

## DOPLAČILA:

- **5,00 € na dan** plača koristnik 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 za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).
- Namestitev neobveznega spremljevalca s polnim penzionom znaša **70,00 €/dan**.

Doplačilo za enoposteljno sobo v letu 2025 znaša med **25,00 € in 29,00 €/dan**, doplačilo za sobo »komfort« znaša 5,00 €/dan.

Udeleženci in njihovi spremljevalci imajo možnost bivanja v hotelu Thermana Park Laško z doplačilom **20,00 €/dan**.



# TERME RADENCI

## HOTEL IZVIR\*\*\*\*, ZDRAVILIŠČE RADENCI, RADENCI

### NAMESTITEV:

- namestitev v ustrezno opremljeni dvoposteljni sobi glede na indikacijo s polnim penzionom ali polpenzionom, v tem primeru je udeleženec upravičen do ene dodatne terapije po presoji zdravnika;
- namestitev spremljevalca, v kolikor bo tako določeno v napotnici naročnika, je ravno tako v dvoposteljni sobi.

### ZDRAVSTVENE STORITVE:

- začetni in zaključni pregled

### TERAPIJA:

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

- 12 x celotna ročna masaža (45 min) ali 7 x Hubbard (35 min),
- 12 x individualno razgibavanje 4 – sklepi (roke in noge) (20 min),
- 12 x protibolečinska stimulacija (20 min)
- ali druga ustrežna terapija po dogovoru z zdravnikom.

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

- 14 x celotna ročna masaža (45 min) ali 10 x Hubbard (35 min),
- 14 x individualno razgibavanje 4 – okončine (roke in noge) (20 min),
- 14 x protibolečinska stimulacija (20 min)
- ali druga ustrežna terapija 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);



Gostje Hotela Izvir lahko dnevno izvajajo pitno kuro z mineralno vodo kar v Salonu zdravja.  
Foto: arhiv hotela

- 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.
- na dodatne terapije izvajalec nudi napotnim s strani naročnika 20 % popust na redne cene.

### DOPLAČILA:

- 4,00 € na dan plača koristnik skupinske obnovitvene rehabilitacije neposredno na recepciji Term Radenci (pred pričetkom za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).
- 6,00 € na dan plača spremljevalec za polni penzion skupinske obnovitvene rehabilitacije neposredno na recepciji Term

Radenci (pred pričetkom za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).

- 10,00 € na dan plača spremljevalec za polpenzion skupinske obnovitvene rehabilitacije neposredno na recepciji Term Radenci (pred pričetkom za vse dni predvidenega bivanja v enkratnem znesku).

### DODATNO:

- **Pri odpovedi od 1 do 7 dni pred prihodom se zaračuna 300,00 € od vrednosti rezerviranega bivanja.**
- **Pri odpovedi na dan prihoda ali če se v izbranem objektu namestitve oseba ne zgleda, („NOSHOW“), se ji zaračuna 800,00 € od vrednosti rezerviranega bivanja.**

### KONTAKT ZA DODATNE INFORMACIJE:

**darinka.drvaric@sava.si** in  
**02/512 22 00.**

# RAZPIS ZA KORIŠČENJE KAPACITET POČITNIŠKEGA DOMA ZVEZE PARAPLEGIKOV SLOVENIJE V PINETI 2025

**P**ošiljamo vam razpis za počitnikovanje v Pineti. Pisne prijave na priloženi prijavnici pošljite na naslov Zveza paraplegikov Slovenije, Štiхова ulica 14, 1000 Ljubljana **do 30. 4. 2025**. Prosimo vas, da ob prijavi napišete še številko sobe in rezervni termin. Prednost pri koriščenju bodo imele članice in člani, ki jim dohodki ne zagotavljajo primerne obmorskega letovanja, ter članice in člani, ki niso koristili razpoložljivih kapacitet v letu 2024.

- Participacija za posameznega udeleženca letovanja v objektu ZPS »Dom paraplegikov Pineta« znaša: članice in člani ZPS 10 €/nočitev,
- Spremljevalec paraplegikov starejših od 65 let 10 €/nočitev,

- prvi spremljevalec tetraplegikov 10 €/nočitev (če je član s hudo tetraplegijo in je upravičen do dveh spremljevalcev, prispevek za slednjega prav tako znaša 10 €/nočitev),
- otroci članov ZPS, ki v koledarskem letu letovanja ne dopolnijo 8 let in mlajši, so opravičeni prispevka,
- za ostale otroke, ki v koledarskem letu letovanja ne dopolnijo 8 let in mlajše, znaša prispevek 5 €/nočitev,
- za vse ostale udeležence 16 €/nočitev,
- za hišne ljubljence 8 €/nočitev.

Participacijo 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 samem objektu je možna uporaba čajne kuhinje v prvem nadstropju. Na Hrvaškem so zelo strogi predpisi glede prijave turistov, kazni za kršitelje so zelo visoke. Naprošamo vas, da spoštujete zakonodajo in predpise, saj ZPS NIMA IN NE PREVZEMA NOBENE



## PRIJAVNICA – PINETA 2025

Član/ica \_\_\_\_\_

Naslov \_\_\_\_\_

Društvo \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ e-pošta \_\_\_\_\_

Želim počitnikovati v terminu \_\_\_\_\_,

rezervni termin \_\_\_\_\_, soba št. \_\_\_\_\_.

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

\_\_\_\_\_

Hišni ljubljenci (obkroži) NE DA  
Potrebujem vaše (ZPS) sobno dvigalo (obkroži). NE DA

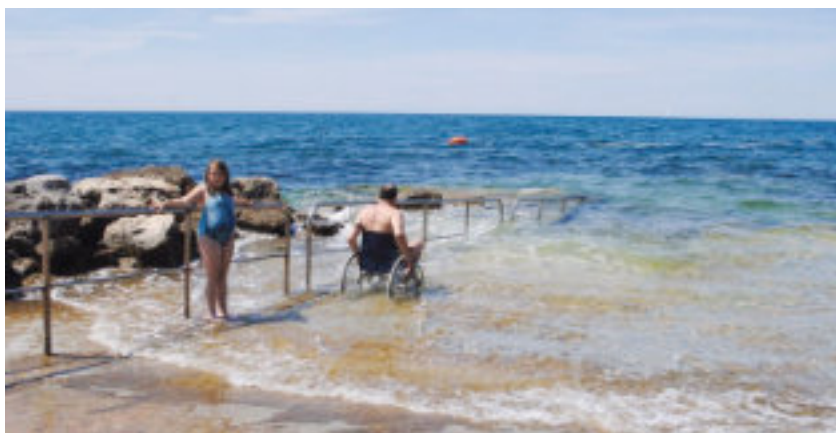
Datum: \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_

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

**ODGOVORNOSTI.** Za oprostitev plačila turistične takse imejte s seboj člansko izkaznico ZPS. **Plačila takse je poleg invalida opravičen samo en spremljevalec. Taksa se plača ob 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, ki je



Dom paraplegikov Pineta je priljubljeno mesto za letovanja in morska doživetja. (Foto: arhiv zveze)

ob domu, pa je parkiranje prepovedano.

Informacije o obdelavi vaših osebnih podatkov najdete na spletni strani: [www.zveza-paraplegikov.si/podatki](http://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

predčasni najavi predstavniku, v nasprotnem primeru letovanje ne bo mogoče. S seboj prinesite napotnico, ker boste le tako dobili ključke od sob. Sobo se zapusti na dan zaključka letovanja, in sicer do 10. ure. V primeru, da letovanje zapustite predčasno, morate prej obvezno obvestiti predstavnika.

Za vse ostale informacije pokličite na ZPS (Lara Nedeljković), tel. 040 459 690.

### **TERMINI 2025**

<b>1. TERMIN</b> <b>26. 5.–4. 6.</b>	<b>5. TERMIN</b> <b>2. 7.–11. 7.</b>	<b>9. TERMIN</b> <b>8. 8.–18. 8.</b>
<b>2. TERMIN</b> <b>4. 6.–13. 6.</b>	<b>6. TERMIN</b> <b>11. 7.–21. 7.</b>	<b>10. TERMIN</b> <b>18. 8.–27. 8.</b>
<b>3. TERMIN</b> <b>13. 6.–23. 6.</b>	<b>7. TERMIN</b> <b>21. 7.–30. 7.</b>	<b>11. TERMIN</b> <b>27. 8.–5. 9.</b>
<b>4. TERMIN</b> <b>23. 6.–2. 7.</b>	<b>8. TERMIN</b> <b>30. 7.–8. 8.</b>	<b>12. TERMIN</b> <b>5. 9.–12. 9.</b>

Uredništvo | Glasilo Paraplegik ima novo urednico

## SVEŽ VETER V UREDNIŠTVU GLASILA PARAPLEGIK

Lara Nedeljkovič je nova urednica glasila Paraplegik in nova zaposlena za pomoč pri izvajanju projektov in programov Zveze paraplegikov Slovenije. O njej smo v glasilu lahko že nemalokrat brali. Predvsem zadnja leta se pojavlja z nizanjem uspehov na področju paraplesa. Mogoče jo ravno zaradi tega naši člani že vsaj n videz poznajo. Vsi pa bi jo želeli zdaj spoznati še v drugi luči. Kdo je Lara in kaj nam lahko ponudi?

### **P**rosim te, da se na začetku predstaviš.

Sem članica Zveze paraplegikov Slovenije, saj sem že od rojstva vezana na invalidski voziček zaradi poškodbe hrbtenjače, ki se je zgodila že v času mamine nosečnosti. Diplomirala sem na Fakulteti za upravo, trenutno pa na isti fakulteti zaključujem magistrski študij. Vzporedno s študijem sem aktivna športnica – ukvarjam se s paraplesom in kot članica državne reprezentance zastopam Slovenijo na najvišjem tekmovalnem nivoju (evropska in svetovna prvenstva). Sem tudi članica PK Zebra, edinega plesnega kluba v Sloveniji, specializiranega za paraples.

### **Kaj je tisto, kar te odlikuje?**

Odlikujejo me natančnost, vestnost, odgovornost ter močan občutek za pravičnost. Sem zanesljiva, ljudje se lahko vedno zanesejo name.

### **Kako oziroma kje si izvedela za prosto delovno mesto in kaj te je spodbudilo k prijavi?**

Po izteku študentskega statusa sem aktivno začela iskati službo. V tem času pa me je presenetil klic z Zveze paraplegikov Slovenije, da iščejo novega uslužbenca za področje dela z njihovimi člani. Želeli so si namreč, da bi to bila oseba z gibalno oviranostjo. Ponudba se mi je zdela zelo zanimiva, zato sem jo sprejela z odprtimi rokami.

### **Glede na to, da si sama parapleginja, me zanima, v kolikšni meri ti je bilo oziroma ti je zdaj že znano delo Zveze paraplegikov Slovenije?**

Kot oseba na invalidskem vozičku že skoraj deset let hodim na



Lara Nedeljkovič, nova urednica glasila Paraplegik (Foto: osebni arhiv)

obnovitveno rehabilitacijo, ki jo organizira ZPS, kot otrok pa sem obiskovala pustne prireditve in dedka Mraza. Nekaj časa sem bivala tudi v bivalni enoti. Zdaj, ko sem zaposlena, vidim, da organizacija ponuja še veliko več, na primer izvajanje osebne asistencije, predstavitev, različne tečaje in dogodke.

**Zveza paraplegikov na strokovnem področju sodeluje z veliko organizacijami, inštituti, ministrstvi, ki pokrivajo socialno**

**in invalidsko varstvo. Kar velik delokrog. Si z vsem tem že seznanjena (morda od prej)? Predvsem me zanima, kako si boš organizirala delo?**

Zavedam se, da je Zveza paraplegikov Slovenije ena od krovnih invalidskih organizacij v naši državi, vključena v posvetovalne organe, ki sodeluje z ministrstvi in Vlado Republike Slovenije pri sprejemanju zakonodaje s področja, ki se nanaša na osebe z invalidnostjo. Prav tako močno spodbuja šport invalidov. Verjamem,

da lahko kot aktivna športnica pomagam pri še večji vključenosti invalidov v športne dejavnosti.

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

Moje delo zajema delo z uporabniki bivalnih enot, obveščanje članov o različnih dogodkih in tečajih, urejanje registra članstva, izposojo prilagojenega vozila in koordinacijo z avtošolami, urejanje spletne strani in objavlanje novic na družabnih omrežjih ter sodelovanje pri predstavitvah dela Zveze paraplegikov Slovenije. Poleg prej naštetega sodelujem tudi pri urejanju revije Paraplegik. Na večino teh delovnih obveznosti sem se že privadila. V prihodnje pa se bom morala še priučiti sodelovanja na razpisih za pridobivanje sredstev za

izvajanje programov ZPS. Do sedaj nisem naletela na nepremagljive izzive, me pa zelo veseli delo s člani ter uporabniki bivalnih enot.

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

Menim, da bi bilo pozitivno spodbuditi mlajše člane k sodelovanju v organih regijskih društev in ZPS. Prav tako menim, da bi spodbujanje zaposlovanja invalidov in pomoč pri dodatnem izobraževanju lahko pripomoglo k izboljšanju socialnega statusa invalidov. Člane bi bilo potrebno spodbuditi k sodelovanju v različnih fokusnih skupinah ter jih redno obveščati o različnih vrstah terapij, tudi teh, ki so na voljo v okviru ZPS.

**Tim zaposlenih ZPS je kar velik. Kako si se ujela, vklopila? Upam, da si bila lepo sprejeta. Kako te sprejemajo člani?**

V timu sem bila lepo sprejeta in že od začetka čutim pozitivno energijo. Vzajemno sodelovanje, podpora in prijaznost sodelavcev mi omogočajo, da se pri svojem delu počutim dobro in motivirano. Veselim se skupnih izzivov in priložnosti za nadaljnje sodelovanje. S tistimi člani, s katerimi sem do sedaj prišla v stik, imam zelo dobre odnose.

**Imaš morda kakšne želje, potrebe oziroma vprašanje za nas?**

Moja želja je, da ostane pozitivno vzdušje med zaposlenimi enako, saj se v takem okolju počutim motivirano in sprejeto.

Jože Globokar | Na osmem državnem prvenstvu so tekmovalce štiri ekipe

**NASLOV DRŽAVNEGA PRVAKA JE OSVOJILA EKIPA DP LJ 1**



Prvo mesto je osvojila ekipa DP LJ 1 (Foto: Zveza-ŠIS)

**Zveza za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite je organizirala že osmo ekipno državno prvenstvo v curlingu. Prvenstvo je 9. decembra 2024 potekalo v Ledeni dvorani Zalog, pripravil pa ga je Curling klub Zalog.**

Z žrebom so izbrali ekipe nasprotnikov, po predtekmovanju pa sta se zmagovalni ekipi pomerili za prvo in drugo mesto, poraženi ekipi pa za tretje in četrto mesto. Igrali so po štiri runde na tekmo.

**REZULTATI:**

- 1. mesto je osvojila ekipa DP LJ 1: **Jovita Jeglič, Jože Klemen, Žiga Bajde, Robert Žerovnik.**
- 2. mesto Basket: **Jože Berčon, Anton Zakrajšek, Marino Popovič, Slobodan Banjac.**
- 3. mesto DP Gorenjske: **Gašper Černilec, Anton Bavec, Andor Palkovič.**
- 4. mesto DP LJ 2: **Jana Ferjan, Mojca Burger, Matej Rajkovič.**

Zmagovalne ekipe so prejele pokale, najboljši igralci pa medalje.



Matej Verbajš | Srečanje predstavnikov Zveze paraplegikov Slovenije in NSIOS

# OBISK VODSTVA NSIOS PRI ZVEZI PARAPLEGIKOV SLOVENIJE

Zvezo paraplegikov Slovenije so 25. februarja obiskali predstavniki Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS), in sicer predsednik NSIOS z ožjo ekipo. S strani ZPS so se sestanka udeležili predsednik, strokovna vodja in predstavnik strokovnih služb.

**P**ogovarjali smo se o pričakovanjih, ki jih imamo do NSIOS. Predvsem si želimo, da NSIOS glede na zadnje spremembe Zakona o invalidskih organizacijah uspešno izvaja nove naloge, spremlja izvajanje Mednarodne konvencije o pravicah invalidov (MKPI) in ukrepa v primeru kršitev. Prav tako pričakujemo, da deluje povezovalno med reprezentativnimi in drugimi

invalidskimi organizacijami, saj bomo zgolj tako lahko uspešni v skupnih zagovorniških akcijah in uspešno delovali v korist vseh invalidov.

Zveza podpira tudi izvajanje pilotnega projekta »Invalidi v javnem potniškem prevozu 2024«, ki ga izvaja NSIOS in ki je pomemben tudi za gibalno ovirane osebe, ki sicer (še) ne morejo uporabljati obstoječih avtobusnih ali

vlakovnih povezav. Zato pričakujemo, da se bo projekt izvajal tudi naprej in bomo pri tem tudi sodelovali.

Dotaknili smo se tudi aktualnih sistemskih tem in izmenjali stališča glede napovedanih sprememb Zakona o osebni asistenci in sprememb pri delovanju Sveta za invalide, ki ga je potrebno še okrepiti.



Srečanje predstavnikov NSIOS in ZPS (Foto: NSIOS)

# POMEMBNOST VKLJUČITVE V REHABILITACIJO IN PREDSTAVITEV TERAPIJE CO2

V zadnjem času se vse pogosteje zavedamo, da so težave v zvezi s spolnostjo in reprodukcijo pomemben del rehabilitacije oseb s poškodbo hrbtenjače, vendar ostajajo še vedno zapostavljena tema. Nedavna seja strokovnega sveta, ki je obravnavala to vprašanje, predstavlja pomemben korak naprej v vključevanju teh tematik v rehabilitacijske programe, ki so ključni za celovito okrevanje posameznikov po poškodbi.

## Pomanjkanje informacij in izobraževanja

Po raziskavi, izvedeni v okviru diplomske naloge **Kristine Ane Emeršič**, je kar 72 % udeležencev po poškodbi hrbtenjače ponovno postalo spolno aktivnih. Kljub temu pa mnogi izpostavljajo pomanjkanje informacij med rehabilitacijo o tem, kako varno in učinkovito pristopiti k spolnosti po poškodbi. Pomanjkanje konkretnih nasvetov o primernih spolnih položajih, varnosti in uporabi pripomočkov je pogosta težava, ki jo omenja večina udeležencev. Povečanje dostopa do strokovnih informacij in spodbujanje bolj odprte komunikacije o teh temah sta ključna za izboljšanje kakovosti spolnega življenja po poškodbi.

## Psihološki vidik spolnosti

Spolnost po poškodbi hrbtenjače ni le fizični, ampak tudi velik psihološki izziv. Pacienti se pogosto srečujejo z negotovostjo, s strahom in z občutkom, da niso več zaželeni ali sposobni za spolno aktivnost. Pri moških in ženskah se pogosto pojavijo psihološke ovire, ki vplivajo na spolni nagon in željo po intimnosti. Tudi v tem primeru je pomembno, da rehabilitacija ne obravnava le fizičnih posledic poškodbe, ampak tudi psihološke in čustvene potrebe posameznika.

## Zdravstveni pristopi in terapije

Ko gre za fizične težave, kot so erektilna disfunkcija pri moških ali suhost nožnice pri ženskah, obstajajo različne možnosti zdravljenja, kot so zdravlila, kirurški postopki ali



*Spolnost po poškodbi hrbtenjače ni le fizični, ampak tudi velik psihološki izziv. (Foto: spinalcord.com)*

nekirurške rešitve. Pomembno je, da so te možnosti na voljo že v okviru rehabilitacije, da pacienti ne ostanejo brez ustrezne pomoči. V raziskavi so udeleženci izrazili željo po večji vključitvi spolnosti v rehabilitacijske procese že od samega začetka. To bi zmanjšalo stigma, negotovost in omogočilo pacientom, da se lažje soočijo z izzivi, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju.

## Potreba po izobraževanju in podpori

Strokovni delavci so pogosto premalo usposobljeni, da bi se posvetili vprašanju spolnosti pri svojih pacientih. Ena od ključnih pobud je, da se na področje rehabilitacije vključi več izobraževalnih programov, seminarjev in delavnic, ki bi pacientom pomagali pri soočanju s težavami, povezanimi s spolnostjo. Ena od predlaganih rešitev je vzpostavitev specializirane ambulante za obravnavo spolne disfunkcije pri invalidih, kjer bi sodelovali strokovnjaki različnih področij, kot so

fiziatri, delovni terapevti, psihologi in urologi.

## Terapija CO2: Inovativna rešitev za izboljšanje spolne funkcije

Poleg psiholoških in fizičnih izzivov obstajajo tudi terapije, ki lahko pozitivno vplivajo na kakovost življenja oseb s poškodbo hrbtenjače. Ena takšnih je terapija CO2, ki je bila predstavljena na nedavni seji strokovnega sveta. Izboljša mikrocirkulacijo, spodbuja celjenje ran in lahko ima pozitivne učinke na erektilno disfunkcijo, kar je še posebej pomembno za paciente po poškodbi hrbtenjače. Terapija je neinvazivna, brez farmakoloških učinkov in primerna za vse vrste gibalnih ovir. Skladno z ugotovitvami, že izvedenimi v nekaterih slovenskih bolnišnicah in rehabilitacijskih centrih, bi bilo smiselno, da se ta terapija uvede tudi na URI Soča. Tako bi pacienti, ki se soočajo s težavami v spolni funkciji, imeli dostop do inovativnih rešitev, ki izboljšajo njihovo kakovost življenja.

**Pogovor o spolnosti in reprodukciji po poškodbi hrbtenjače mora postati nujen del rehabilitacije, ki mora biti odprt in dostopen vsem, ki ga potrebujejo. Z več informacijami, izobraževanjem in podporo strokovnjakov bomo lahko izboljšali kakovost življenja invalidov in jim omogočili polnejšo vključenost v intimne odnose, kar je ključno za njihovo dobrobit in osebno zadovoljstvo.**

Stojan Rozman, vodja delovne skupine GOGO | GOGO

## NA POHOD V GORE Z GOGO

Pred nami je nova sezona GOGO pohodov. Akcijo Gibalno ovirani gore osvajajo ste mnogi že spoznali in se tudi udeležili katerega od pohodov. Predstavljamo vam letošnje cilje, ki bodo razpršeni širom Slovenije in zajemajo zanimive kraje, pokrajine s hribčki, vrhove hribov in prelepe planine. Pohodi ponujajo možnost spletnja novih poznanstev ter učinkovite inkluzije med inPlaninci in ostalimi pohodniki. Vsi letošnji cilji so dosegljivi za osebe na invalidskih vozičkih ter tiste, ki potrebujejo pomoč pri hoji.

Akcija Gibalno ovirani gore osvajajo – GOGO poteka od leta 2019 pod okriljem odbora inPlaninec Planinske zveze Slovenije in v sodelovanju združuje več reprezentativnih invalidskih organizacij – poleg Zveze paraplegikov Slovenije še Društvo distrofikov Slovenije, Združenje multiple skleroze Slovenije in Zvezo društev za cerebralno paralizo Slovenije Sonček so. p. Akcija GOGO omogoča vključevanja gibalno oviranih invalidov in oseb s posebnimi potrebami v planinske dejavnosti ter prispeva k vključujoči družbi. Član delovne skupine iz ZPS **Stojan Rozman** dodatno izpostavlja pomen sodelovanja humanitarnih in invalidskih organizacij: »Pozdravljamo pomoč prostovoljcev iz vrst slovenskih skavtov, tabornikov, Karitasa, Zavoda Manipura in Nefiksa.« Akcijo podpirajo številni parašportniki in ambasadorji akcije, ki jih bodo udeleženci pohodov imeli možnost srečati in spoznati. Generalni pokrovitelj akcije je NiceHash, častno pokroviteljstvo pa je prijazno prevzela predsednica Republike Slovenije, dr.

**Nataša Pirc Musar.**



Moč korakov in koles (Foto: GOGO)

DATUM	DAN	CILJ, PRIREDITEV
17. maj	sobota	PREKMURJE/GORIČKO
24. maj	sobota	(E 6) MAŠUN–GRAD SNEŽNIK
31. maj	sobota	SV. TRIJE KRALJI
5. junij	četrtek	VSESLOVENSKI INKLUZIJSKI POHOD – KRVAVEC
7. junij	sobota	MATAJUR
14. junij	sobota	DAN SLOVENSКИH PLANINCEV – JANČE
22. junij	nedelja	PARAFESTIVAL
28. junij	sobota	IG
30. avgust	sobota	GOSPODIČNA
6. september	sobota	KOKOŠ
13. september	sobota	BOHOR
27. september	sobota	PRAZNOVANJE 50 LET E 6 – RADLJE OB DRAVI
11. oktober	sobota	DRAGA PRI IGU

# INFO TOČKA: PODPORA, IZMENJAVA IZKUŠENJ IN MOŽNOST VKLJUČITVE V ŠIRŠO SKUPNOST

V četrtek, 20. februarja, je na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu (URI) Soča ponovno potekala Info točka Zveze paraplegikov Slovenije. Dogodka se je udeležilo 18 udeležencev, ki so si izmenjevali izkušnje ter pridobili dragocene informacije o življenju po poškodbi hrbtenjače ter možnostih vključevanja v aktivnosti Zveze paraplegikov Slovenije in lokalnih društev.

**N**a dogodku so prisotni prisluhnili predstavitvi delovanja Zveze paraplegikov Slovenije, ki jo je izvedel njen predsednik **Dane Kastelic**. Kot vedno pa je bila prisotna tudi socialna delavka URI Soča, **Vanja Skok**, ki se je osredotočila na socialne vidike življenja z invalidnostjo in pomembnost pomoči pri prilagoditvi na novo življenjsko situacijo. Prvič pa je bila prisotna tudi **Lara Nedeljković**, zaposlena pri Zvezi paraplegikov Slovenije.

Srečanje je bilo osredotočeno na različne vidike življenja po poškodbi hrbtenjače, s posebnim poudarkom na pravicah in ugodnostih, ki jih invalidi lahko uveljavljajo. Udeleženci

so bili seznanjeni s finančno pomočjo, tehničnimi pripomočki, prilagoditvami bivalnega okolja in z mnogimi drugimi možnostmi, ki pripomorejo k večji samostojnosti in kakovosti življenja. Poleg tega so udeleženci izvedeli več o možnostih vključevanja v športne, izobraževalne in socialne aktivnosti znotraj ZPS, ki so pomemben del rehabilitacijskih procesov, saj omogočajo lažjo integracijo v širšo skupnost in zmanjšujejo občutek osamljenosti.

Eden ključnih poudarkov srečanja pa je bila pomembnost vrstniškega svetovanja, kjer izkušnje drugih oseb s poškodbami hrbtenjače pomagajo novim uporabnikom pri soočanju z izzivi, ki jih prinaša nepredvidena

življenjska situacija. Vrstniško svetovanje je pomemben dejavnik v procesu prilagajanja, saj posamezniki, ki so že preživeli podobne izkušnje, pogosto nudijo najdragocenejše nasvete in podporo.

Udeleženci so izrazili izjemno zadovoljstvo z izvedbo srečanja in poudarili, kako pomembno je, da se tovrstni dogodki redno ponavljajo.

**Zveza paraplegikov Slovenije bo s srečanju nadaljevala tudi v prihodnje, saj je odziv udeležencev izjemno pozitiven. Vsi zainteresirani se lahko za dodatne informacije obrnejo na Zvezo paraplegikov Slovenije ali socialno službo URI Soča.**



Udeleženci Info točke na URI Soča (Foto: Vanja Skok)

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

# UPRAVNO SODIŠČE: PONOVNE OCENE OSEBNE ASISTENCE SO BILE NEZAKONITE, OBRAZLOŽITVE UR PA NEZADOSTNE

Upravno sodišče je v začetku leta ugodilo tožbi našega člana zoper odločitve Centra za socialno delo (CSD) in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ), ki sta po uradni dolžnosti opravila ponovno oceno potrebe po osebni asistenci. Sodišče mu je ponovno priznalo pravico 168 ur osebne asistencije, ki mu jo je CSD odvzel.

**N**ašemu članu je bila priznana pravica do osebne asistencije v višini 168 ur. CSD je na podlagi novele Zakona o osebni asistenci (ZOA-B) sam prišel s ponovno oceno in na podlagi mnenja Inštituta RS za socialno varstvo (IRSV) ugotovil, da potrebuje samo še 80 ur. In to kljub temu, da je v tem istem mnenju ugotavljal še dodatne potrebe, saj je član mlajša in zelo aktivna oseba, npr. vodi kampanje zbiranja sredstev. Ker ta obseg ur ni zadoščal niti za osnovne potrebe in nego, kaj šele za njegove aktivnosti, se je član z našo pomočjo pritožil. MDDSZ mu je na podlagi pritožbe priznal 90 ur, kar je bilo še vedno bistveno manj od njegovih dejanskih potreb. Sledila je pot na Upravno sodišče, kjer je član z našo pomočjo tudi uspel.

## Upravno sodišče je ugotovilo predvsem dvoje.

Prvič, da kljub temu, da je sprememba zakona CSD nalagala ponovno oceno, takšen odvzem ur pomeni neustaven poseg v že pridobljene pravice. Članu je bila namreč s pravnomočno odločbo priznana pravica do osebne asistencije do 168 ur, zato CSD tega ni mogel odvzeti. To pomeni, da so bili tudi drugi odvzeti ur osebne asistencije »po uradni dolžnosti« neustavni, na kar je opozarjal tudi varuh človekovih pravic.

Drugič, da morajo biti odločbe o pravici do osebne asistencije (in s tem mnenja IRSV) natančneje pojasnjene.



Slika je simbolna. (Foto: arhiv ZPS)

Ne zadošča namreč, če CSD oz. IRRSV samo naštejeta, kaj oseba zmore in česa ne, kje rabi pomoč in kje ne. Potrebno je jasno zapisati, kako je CSD prišel do števila ur osebne asistencije in zakaj je odločil, da pripada osebi, npr. 80 ur in ne 70 ali 90 ur. Pri tem ni sprejemljivo, da se CSD ali MDDSZ sklicujeta na »interna« orodja in algoritme, ampak bi morala jasno navesti, kako in zakaj sta odločila, da osebi pripada določeno število ur osebne asistencije (kot tudi npr., zakaj ji ne pripada vsaj 30 ur). Prav tako je nujno, da CSD ali MDDSZ pred izdajo odločbe osebi razkrijeta svoje ugotovitve in ji dasta možnost, da se o ugotovitvah izjasni in pove, zakaj meni, da je bila ocena napačna, kaj se ni zadostno upoštevalo itd.

Iz prakse ugotavljamo, da naši člani in drugi še vedno pogosto dobijo odločbe CSD o osebni asistenci, ki niso natančno pojasnjene, kot npr., da se jim pravica do osebne asistencije zavrne, ker naj bi potrebovali manj kot 30 ur pomoči, ne razkrije pa se, kako je bilo to ugotovljeno in izračunano.

Vsem, ki bodo zaprosili za osebno asistenco ali za ponovno oceno, npr. zaradi poslabšanja zdravstvenega stanja, svetujemo, da preučijo odločbe CSD in preverijo, ali je iz njih razvidno, kako je bila potreba po urah določena in izračunana. Če tega v odločbi ni, je odločba nezakonita.

Drago Perko | Tudi tokrat sodelovale študentke delovne terapije Zdravstvene fakultete

# USPEŠNO ZAKLJUČILI 16. SMUČARSKI KAMP NA ROGLI

Zveza paraplegikov Slovenije je letos na Rogli uspešno organizirala že 16. smučarski kamp za slovenske paraplegike, ki je potekal med 28. in 30. januarjem 2025. Sodelovalo je 43 udeležencev, od tega 18 smučarjev na monoskijih. Naši športni prijatelji s Hrvaške in iz Srbije so poskrbeli za mednarodno noto kampa. Zaključili smo ga s tradicionalno tekmo v veleslalomu.

## IZKORISTILI SREDO IN ČETRTEK

Zbrali smo se v torek, 28. januarja, a nam vreme ni bilo naklonjeno, zato smo prvi dan preživel v športni dvorani. Sledila sta dva dneva, ki sta Roglo ponudila v vsej možni idili. Ob pomoči prostovoljcev, smučarskih učiteljev in študentk delovne terapije z Zdravstvene fakultete v Ljubljani in njihove mentorice, mag. **Alenke Plemelj**, so vsi udeleženci doživeli radostne smučarske trenutke na progi. Po snegu so se prevažali v monoskijih in biskijih. Veseli dejstvo, da se je kampa udeležilo kar sedem novincev, kar potrjuje, da med člani vlada zanimanje za parašport in druženje, kar kamp na Rogli zagotovo prinaša. Za tiste parasmučarje, ki nimajo svojih monoskijev, so si pri avstrijskem proizvajalcu Prashberger tudi tokrat sposodili tovrstne sedeže, ki se pripnejo na smučko.

Kamp se je končal 30. januarja 2025 s tradicionalno veleslalomsko tekmo in razglasitvijo rezultatov tekmovanja za pokal Zveze paraplegikov Slovenije. Med paraplegiki je vnovič zmagal parasmučar **Edo Ješe** (Zmagal je tudi na prvi tekmi leta 2009!), na drugo mesto se je zavihtel **Gregor Gračner** (oba člana DP ljubljanske pokrajine). Tretji je bil **Nejc Šuligoj** iz Društva paraplegikov severne Primorske. Med spremljevalci je bil najhitrejši **Rajko Brus**, sledila sta mu **Matej Ješe** in **Petra Šuligoj**.

## Odmevi po kampu na Rogli:

**Gregor Gračner**, vodja kampa in vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije: »Lahko rečem, da je za nami



Številni udeleženci na 16. smučarskem kampu na Rogli (Foto: Drago Perko)

specifičen smučarski kamp Zveze paraplegikov Slovenije. Letos smo imeli kar sedem novih članov – smučarjev, ki so za nas zelo pomembni, zato se jim vsakič znova še posebej posvetimo. Verjamem, da nam je to letos uspelo. Malce mi je žal, da je bilo prvi dan slabo vreme, a smo zato v dveh dneh naredili maksimalno, kar smo lahko. Sem pa prepričan, da se bodo številni vrnili že drugo leto in se spet preizkusili v parasmučanju. Sicer pa sem neizmerno zadovoljen s pripravo na tekmo. Zahvala in čestitke organizatorju tekme, saj nam je „končno“ omogočil tisto strmino, ki smo si jo vedno želeli. Podlaga je bila za vse nastopajoče enakovredna, organizator je pripravil izvrstno, varno in primerno progo. Vesel sem tudi mednarodne udeležbe kampa. Misli pa so že v letu 2026, upamo namreč, da bomo uspešni pri projektu **Erasmus+**, saj bi radi prav na Rogli

pripravili kamp za smučarje z območja nekdanje skupne države.«

mag. Alenka Plemelj, Zdravstvena fakulteta v Ljubljani:

»Na Roglo se zelo rada vračam že od leta 2016, ko smo bili tu prvič. To je res zgodba o uspehu, saj že 16 let študentke in študenti delovne terapije uspešno sodelujemo z Zvezo paraplegikov Slovenije. Ta kamp omogoča študentom bogato življenjsko izkušnjo, kakšen je pomen dejavnosti, ki osebo osmišljajo, prinesejo zadovoljstvo in srečo, veliko pomoč za premagovanje vsakodnevnih skrbi. Študentje skozi izkušnjo doživijo pomen smiselne dejavnosti in tega, kar lahko delovni terapevt naredi – da omogoči participacijo. Na kampu je vzdušje prijetno, spletejo se prijateljske vezi. Na podlagi takšnega sodelovanja se na osnovi doživetja in izkušnje združujejo znanje, emocionalnost –

če si delovni terapevt, ne moreš mimo empatije. Hkrati pa vidiš, da vsak, ne glede na zmožnosti, lahko prispeva drugemu – to pa nas vse bogati.«

**Tristan Majcenovič**, prvič na kampu: »Že dolgo časa nisem bil na snegu, zato sem se želel naučiti smučanja z monoskijem, kar mi je na kampu tudi uspelo. Na Rogli je bil tale kamp zame velika in zabavna dogodivščina, ki si jo bom dobro zapomnil. V monoskiju je bilo dobro smučati, so me pa malce bolele roke.«

**Anej Doplihar**, prvič na kampu: »Prvi smučarski zavoji so najtežji in so prvi vtis na smučanje. Smučal sem prvič po 13 letih, bilo je lepo. Na kamp sem prišel, da preizkusim še kak nov šport, saj sem sicer parakolesar. Sneg mi ni najbolj všeč, a sem ga na kampu Zveze paraplegikov Slovenije vzljubil. V veliko pomoč pri smučanju mi je bila delovna terapevtka **Neža**, ki mi je omogočila, da sem osvojil prve zavoje in nabral izkušnje. Brez take pomoči mi ne bi uspelo.«

**Kristjan Peljhan**, prvič na kampu: »Rad preizkušam nove parašporte, smučanje je eden od njih. Na kampu



Gregor Gračner, drugo mesto na veleslalomski tekmi (Foto: Drago Perko)

je bilo super, vreme in pogoji so bili izvrstni. Priznam, da sem užival. Hitrost mi ni tuja, pred tedni sem se preizkusil tudi v parabobu.«

### V pričakovanju evropskega projekta

»Ta kamp bo prihodnje leto dobil dodatno mednarodno noto. Preko

projekta Erasmus+ ga želimo nadgraditi in narediti še kaj več za šport in rekreacijo,« Gračner postreže s smelimi načrti, ki bi na Rogli omogočili parasmučanje tudi udeležencem iz držav nekdanje skupne države.



Podelitev – pokal Zveze paraplegikov Slovenije je osvojil Edo Ješe. (Foto: Drago Perko)

Franci Slivšek | Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

## IZ DEŽELE CVIČKA

Novo leto, nova moč. Izdali smo novo številko interne revije Optimist. V njej so na kratko predstavljene vse izvedene programske aktivnosti leta 2024 in prispevki članov, svojcev ter notranjih in zunanjih sodelavcev. Za vse, ki nimate tiskanega izvoda gradiva, vam je na voljo na spletnem naslovu:

<https://drive.google.com/file/d/1x7AOoba631ZQt2Qd8goY7PKrpxGuesUy/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

### TRADICIONALNI ŽUPANOV SPREJEM PROSTOVOLJCEV V MESTNI OBČINI NOVO MESTO

"Mestna občina Novo mesto vsako leto ob mednarodnem dnevu prostovoljstva, 5. decembra, tradicionalno organizira županov sprejem prostovoljcev. Potekal je že 3. decembra, na dan, ko obeležujemo tudi mednarodni dan invalidov."

Župan MO Novo mesto, **Gregor Macedoni**, je v prostorih atrija Knjižnice Mirana Jarca sprejel in nagovoril številne prostovoljce ter predstavnike nevladnih organizacij, ki delujejo v občini na humanitarnem, socialnem in zdravstveno preventivnem področju, med njimi tudi naše društvo.

V svojem nagovoru se je vsem prostovoljcem zahvalil za nesebično delo, dobra dejanja, številne ure in čas, ki ga brezpogojno in brezplačno vlagajo v najšibkejše in najranljivejše posameznike in skupine, da bi skupaj



Županov sprejem prostovoljcev MONM (Foto: arhiv društva)

gradili bolj humano in povezano skupnost v občini.

Prisotne je v imenu prostovoljcev nagovoril predsednik Območnega odbora Društva Hospic Dolenjske,

Bele krajine in Posavja, **Jani Kramar**, ki je izpostavil tudi vlogo in podporo Mestne občine Novo mesto pri delovanju nevladnih organizacij. V kulturnem delu programa je nastopil trio **Tretji kanu**.

### ZAKLJUČNI DOGODEK EVROPSKEGA PROJEKTA VARCITIES MESTNE OBČINE NOVO MESTO

Januarja je v avli Kulturnega centra Janeza Trdine v Novem mestu potekal zaključni dogodek petletnega evropskega projekta VARCITIES, v okviru katerega je Mestna občina Novo mesto v Olimpijskem centru Novo mesto razvijala programe in dejavnosti, ki prispevajo h gibanju otrok, mladostnikov, starejših in drugih



Zaključni dogodek evropskega projekta Varcities (Foto: Robert Kokol)

ciljnih skupin, s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva.

Prireditev je vodil vodja projekta **Peter Geršič**, ki je predstavil dosežke, ki so bili orisani tudi s kreativno močjo ilustratorja Izarja Lunačka. Za glasbene presežke sta poskrbela violinist **Marijan Dovič** in kitarist **Mihael Hrustelj**, združena v duetu »Umetnost desetih strun«, za kulinarične užitke pa Dobrote Dolenjske.

V pozdravnem nagovoru je podžupan MO Novo mesto **Urban Kramar** poudaril pomen projekta za občino in prebivalce, zahvalil pa se je tudi udeležencem, da so s svojimi aktivnostmi privabili občanke in občane ter obiskovalce od drugod in jim omogočili zdravo in kakovostno preživljanje prostega časa v vrhunskih športnih objektih, umeščenih v lepo naravno okolje. V okviru projekta VARCITIES je občina v Olimpijskem centru Novo mesto izvedla pet sklopov vizionarskih rešitev, in sicer: z avtohtonimi drevesnimi vrstami je ozelenila in regenerirala degradirano območje nekdanjih vojaških skladišč v Češči vasi, vzpostavila je trim stezo in čutno gozdno pot za slepe in slabovidne, kupila bazensko dvigalo za invalide in druge pripomočke za izvajanje programov v bazenu ter skupaj s partnerji organizirala programe in dogodke za spodbujanje



Nagrajenci, ki so prejeli priznanje. (Foto: Robert Kokol)

gibanja in zdravega življenja, vzpostavila digitalni sistem za upravljanje parka in razvila digitalno rešitev pametnih zapetnic za spremljanje fizične aktivnosti posameznikov in skupin.

Na prireditvi so sodelovali predstavniki organizacij, ki so sodelovale pri soustvarjanju vsebin v sklopu projekta, med njimi tudi naše društvo. Soustvarjalci in uporabniki različnih organizacij so predstavili svoje izkušnje z njimi in predlagali možne nadgradnje in razvoj v prihodnje. Svojo izkušnjo in sodelovanje v projektu našega društva je predstavil **Primož Jeralič**.

Na dogodku so podelili priznanja za izjemen prispevek k spodbujanju zdravega načina življenja v okviru projekta. Med prejemniki priznanj je bil tudi predsednik našega društva Jože Okoren. V njegovem imenu je priznanje prevzel **Jože Cimermančič**, ki je društvo zastopal tekom projekta. Priznanja so prejeli še vodja podružnice Šole zdravja Novo mesto **Darinka Smrke**, predstavnik Konjeniškega šolskega športnega centra Češča vas **Branko Grubačević**, predsednik Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Novo mesto **Janez Kermc** ter vsestranski promotor vseh oblik gibanja **Rado Trifkovič**.

## PRAZNIČNO VZDUŠJE NA DELAVNICI ROČNIH DEL

Decembra 2024 so se članice društva v velikem številu zbrale v društvenih prostorih na zadnji delavnici ročnih del, ki je bila namenjena nadaljevanju izdelovanja božično- novoletnih voščilnic. Pod vodstvom **Irene Matkovič** so ponovno izdelale veliko unikatnih novoletnih voščilnic, s katerimi so naslovnikom z lepimi željami, zahvalami in voščili zagotovo polepšale praznične dni. Ob izdelovanju voščilnic pa so čas izkoristile še za prijeten klepet in druženje.



Pridne članice med ustvarjanjem (Foto: arhiv društva)

## PREDNOVOLETNO SREČANJE ČLANOV

Ob koncu leta je čas za organizacijo prednovoletnega srečanja za člane društva, njihove svojce in spremljevalce in s tem priložnost, da se še enkrat srečamo in poveselimo.

V praznično vzdušje smo vstopili decembra, ko smo se v zelo lepem številu tradicionalno zbrali v gostišču Pugelj v Novem mestu.

Po dobrem kosilu, za katerega je poskrbelo osebje gostišča, je v nadaljevanju prisotne nagovorila in pozdravila podpredsednica društva **Martina Glavič**. Zahvalila se je za številčno udeležbo in za aktivno sodelovanje v društvenih aktivnostih tekom leta ter nam zaželela vse dobro tudi v prihajajočem letu.

Manjkalo ni niti petja niti glasbe. V bogatem kulturnem programu, ki je sledil, smo si ogledali plesne nastope deklet iz Dnevnega centra za otroke Društva za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto, pod mentorstvom **Daniele Hočevar**, za glasbeni vložek pa so poskrbeli otroci iz Folklornega društva Kres iz Novega mesta.

V nedeljskem popoldnevu smo se skupaj poveselili, čutiti je bilo veliko pozitivne energije. Ob prijetnem pogovoru in druženju so se iskrale dobre misli, prijazni stiski rok z dobrimi željami, krepila že obstoječa poznanstva in sklepala nova, kovali pa so se že načrti za prihajajoče leto. Velika udeležba je bila ponovno dokaz, da so takšna srečanja med našimi člani zelo dobrodošla, zato si želimo, da bi bilo tako tudi v prihodnje.

Vsak član je prejel tudi društveni koledar. Nikakor pa nismo pozabili na tiste člane, ki se srečanja niso mogli udeležiti. V prihodnjih dneh smo jih obiskali na domovih.

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



Zbrani v gostišču Pugelj v Novem mestu (Foto: Franci Slivšek)



Za glasbo so poskrbeli otroci iz Folklornega društva Kres iz Novega mesta. (Foto: Franci Slivšek)



Plesni nastop deklet iz Dnevnega centra za otroke Društva za razvijanje prostovoljnega dela NM (Foto: Franci Slivšek)

## KUHARSKA DELAVNICA

V prostorih društva smo februarja organizirali kuharsko delavnico. Vodila jo je članica **Majda Rajar**, ki je prava mojstrica v peki sladkih in slanih dobrot, s katerimi nas je že večkrat razveselila.

Udeleženke so spekle posebne »podgorske« pogače in krhke flancate. Majda jim je s svojim vodenjem predajala znanje, delila nasvete in trike, na kaj paziti, da bo peka zagotovo uspela. Sodelovale so v vseh fazah priprave dobrot, od priprave do peke in cvrtja ter si med seboj delile izkušnje.

Na koncu smo vse pripravljene dobrote poskusili. Delavnici se je pridružil naš član **Dušan**, ki je prinesel svoje domače vino in z njim poskrbel za piko na i okusnim jedem, ki so jih pripravile udeleženke. Z njim je bil tudi njegov vnuk **Nik**, ki je z navdušenjem pomagal pri pripravi

dobrot. Z njegovo prisotnostjo je bila delavnica priložnost za medgeneracijsko druženje. Zadovoljni, da smo se naučili nekaj novega, smo druženje zaključili v popoldanskih urah.

Majdi se zahvaljujemo za pomoč pri organizaciji in uspešni izvedbi delavnice.



Končna produkta delavnice sta bila podgorska pogača in flancati. (Foto: arhiv društva)



Članica Majda deli svoje kuharsko znanje. (Foto: arhiv društva)

## GORENJSKE KAPLJICE

V preteklih mesecih je bilo na našem društvu precej živahno. V decembru smo se srečali na tradicionalnem prednovoletnem srečanju. Na društvu enkrat tedensko potekajo srečanja, ki združujejo različne aktivnosti. Ob torkih poteka rekreacija v dvorani Biotehničnega centra Naklo, člani imajo možnost igranja tenisa na vozičkih na pokritem teniškem igrišču v Športnem centru Kranj, strelci pa imajo možnost treniranja na strelišču v Škofji Loki. V marcu bomo organizirali srečanje ob dnevu žena in zbor članov. Nekaj naših preteklih doživetij smo zbrali v prispevkih, ki jih delimo z vami.

Anka Vesel

### TININA POT PO ŠPANJI

**V**sredo, 5. februarja, je srečanje popestrila prostovoljka **Tina Žalec** s predstavitvijo svojega romanja po Španiji. Dolgoletna želja se ji je uresničila lanskega julija, ko se je podala na 810 kilometrov dolgo Jakobovo pot, ki v mednarodnih vodah sliši na ime Camino. Ta skrajšana različica imena El Camino de Santiago sicer pomeni pot – gre pa za

več romarskih poti, ki vodijo do cerkve sv. Jakoba v Santiagu de Compostela na severozahodu Španije.

Izbrala si je pirenejsko pot, v povprečju pa je dnevno prehodila 31 kilometrov. Ob čudovitih fotografijah prelepe pokrajine, odmaknjenih podeželskih vasi, različnih znamenitosti in posebnosti nas je



Tina nas je popeljala po romarski poti v Španiji. (Foto: arhiv društva)

Anka Vesel

### OBRAZNA JOGA

**V**sredo, 12. februarja, smo na društvu v sodelovanju z Večgeneracijskim centrom

Gorenjske organizirali tečaj obrazne joge.

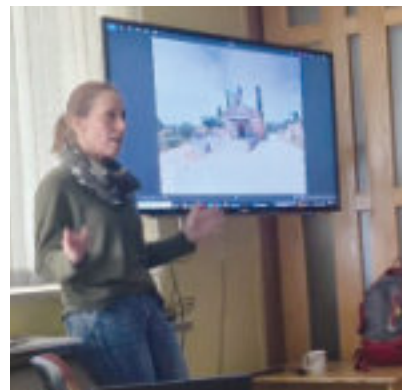
**dpg** DRUŠTVO  
PARAPLEGIKOV  
GORENJSKE

Ul. Lojzeta Hrovata 4/c  
4000 Kranj

Spletna stran:  
dpgkr.si

E-pošta:

dp.gorenjska@gmail.com



Tina nas je razveselila s potopisom. (Foto: arhiv društva)

popeljala po poti svojih doživetij, anekdot in spoznanj.

Večina romarjev ima pri sebi dokument, imenovan romarski potni list, ki omogoča dostop do poceni, včasih celo brezplačnih nočitev v zatočiščih ob poti. Vanj romar vnese uradne žige prenočišč, kjer je jedel ali spal, služi pa tudi kot dokaz o prehojeni poti. Ob koncu poti lahko z njim pridobi potrdilo o opravljenem romanju, za kar je potrebno prehoditi najmanj 100 km ali kolesariti najmanj 200 km.

Tini je uspelo! 810 kilometrov v 26 dneh. Bravo, Tina in hvala, da si nas popeljala po poti.

Z nami je znanje delila **Patricija Levstek** – energoterapevtka, obrazna refleksoterapevtka in učiteljica joge



Na obrazni jogi (Foto: arhiv društva)

obrazu z Energetske klinike. Seznanili smo se z osnovnimi prijemi pri obrazni jogi, ki jih lahko izvajamo sami. Hkrati smo se dotaknili tudi izzivov in (negativnih) čustev, s katerimi se

dnevno srečujemo, in izvedeli, kako jih lahko uspešno premagujemo. Skupni čas je v prijetnem vzdušju hitro minil, z novimi znanji pa smo obogatili naš vsakdan in se (vsaj za ta dan)

napolnili s pozitivno energijo in smehom, za katerega se je spet izkazalo, da je zelo nalezljiv.

## Anka Vesel EUPRAVA

**V**sredo, 22. januarja, smo v sodelovanju z Ljudsko univerzo Kranj organizirali izobraževanje o storitvah eUprave. Strokovna sodelavka LUK **Mojca Rozman** nam je predstavila komuniciranje in storitve, ki jih lahko posamezniki opravimo preko računalnika ali drugih pametnih naprav.

Pregledovanje ali urejanje nekaterih storitev ni posebno zahtevno in zanje ne potrebujemo dodatnih preverjanj identitete. Tako na spletni strani e-napotnica lahko pregledamo čakalne dobe in se prijavimo za preglede pri specialistih s pomočjo številke kartice zdravstvenega zavarovanja (KZZ) in številke napotnice, ki jo je izdal zdravnik. Pri tem se nam je postavilo vprašanje, kako namesto KZZ uporabiti biometrično osebno izkaznico, ki jo uporabljamo namesto KZZ. Podobno lahko preko portala Gospodar zdravja (zahteva registracijo) komuniciramo z osebnimi zdravniki (naročanje napotnic, receptov ipd.) ali pa na spletnih straneh Zavoda za zdravstveno zavarovanje preverimo izdaje medicinskih pripomočkov.



eUprava (Foto: arhiv društva)

Za urejanje večine storitev, ki nam jih nudi eUprava, potrebujemo digitalno potrdilo in/ali SI-PASS, za njegovo pridobitev pa je potrebno obiskati upravno enoto. Postopki so opisani na spletnih straneh eUprave. Ko enkrat uredimo registracijo, uporaba storitev ni zahtevna. Posebej smo se dotaknili portala zVEM, v katerem se nahajajo vsi naši zdravstveni podatki. Na portalu Zavoda za pokojninsko

zavarovanje pa lahko npr. zaposleni preveri plačila prispevkov, ki jih mora zanj plačevati delodajalec.

Ker je javna uprava res obsežna in je storitev, ki se lahko opravijo preko spleta, zelo veliko, smo udeleženci dobili tudi domačo nalogo, in sicer si bomo sami ogledali, kaj lahko urejamo preko spleta.

Anka Vesel

## VARNOST NA INTERNETU

Vsredo, 8. januarja, smo v sodelovanju z Ljudsko univerzo Kranj organizirali izobraževanje o varnosti na internetu. S strokovno sodelavko LUK **Jasno Omerzu** smo pregledali najpogostejše prevare in pasti, s katerimi se srečamo v interakciji s svetovnim spletom, in načine, s katerimi se lahko zaščitimo. V zanimivem in poučnem predavanju smo ponovili in nadgradili svoje znanje o zaščiti in varni uporabi spletnih orodij na računalnikih in pametnih telefonih ter med seboj delili izkušnje in težave, s katerimi se srečujemo v interakciji s spletom.



O varnosti na internetu (Foto: arhiv društva)

Anka Vesel

## TRADICIONALNO PREDNOVOLETNO SREČANJE

Vsoto, 14. decembra 2024, smo se člani, svojci, spremljevalci in prijatelji društva zbrali na tradicionalnem prednovoletnem srečanju v gostišču Marinšek v Naklem pri Kranju. Zbrana sta s kratkim nagovorom pozdravila predsednik društva **Peter Robnik** in podžupanja MO Kranj **Manja Zorko**. S predsednikovo zahvalo podžupanji in MO Kranj ter vsem, ki so prispevali k boljšemu delovanju društva in z željo – za vse zbrane, po prijetnem druženju ter dobrem letu, ki prihaja, se je naše srečanje tudi uradno pričelo. Za presenečenje je poskrbela glasbena gostja **Nuša Derenda**, ki nas je razveselila s svojimi in tujimi uspešnicami, pozno v noč pa sta nas zabavala **Duo Klara & Sebastijan**. Za varen prevoz članov, ki nimajo lastnega, je tokrat zadnjič kot zaposleni poskrbel naš voznik **Boris**, zato smo se mu zahvalili z drobno pozornostjo. Ob glasbi, plesu, smehu in bogatem srečelovu je ura hitro prehitela polnoč, ko smo druženje počasi zaključili.

**“Mi vam vošč’mo novo leto, tristo blagrov, tristo sreč, da b’b’li srečni celo leto brez nesreč.”**



Presenetila nas je Nuša Derenda. (Foto: Andraž Muljavec)

... pa so nam ob začetku srečanja voščili **koledniki Akademске folklorne skupine Ozara Kranj Primskovo** in z glasbili in ropotali – simbolično – z glasbo, ropotom in truščem, odganjali vse slabo, ki se je morebiti nabralo v preteklem letu, da nastane več

prostora za dobro v novem letu. Voščilo kolednikov prenašamo v vaše domove in vam želimo srečno, uspešno, predvsem pa zdravo leto, v katerega smo že pošteno zakorakali.

Benjamin Žnidaršič in Mladen Fabjan | Društvo paraplegikov Istre in Krasa

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV  
ISTRE IN KRASAVanganelška 8f  
6000 Koper - CapodistriaSpletna stran:  
društvo-para-kp.siE-pošta:  
dpik.koper@gmail.com

# MORJE, REFOŠK IN PRŠUT

V Društvu paraplegikov Istre in Krasa so se v zadnjih mesecih odvijali številni pomembni dogodki. Organizirali so sestanek projektne skupine za dostopnost zdravstvenih domov v Mestni občini Koper, kjer so razpravljali o izboljšavah infrastrukture za osebe z omejeno mobilnostjo. Na 13. sestanku posvetovalne skupine Svet za invalide so predstavili načrte za prenovo koprške plaže v Žusterni ter izboljšanje dostopnosti kulturnih objektov in mobilnosti v mestu. Pomembno strokovno predavanje o razjedah zaradi pritiska je udeležencem ponudilo koristne informacije o preprečevanju in zdravljenju preležanin. Mestna občina Koper je s prireditvijo Odprti oder obeležila svetovni dan invalidov ter prejela listino Občina po meri invalidov. Društvo je pripravilo tudi tradicionalno novoletno zabavo z glasbenim programom in druženjem članov. Na športnem področju pa je drugi krog strelske lige v Postojni postregel z odličnimi rezultati, kjer so člani društva osvojili visoka mesta v različnih kategorijah. Več v rubriki Šport.

## SESTANEK PROJEKTNE SKUPINE ZA DOSTOPNOST ZDRAVSTVENIH DOMOV V MESTNI OBČINI KOPER

**3**0. decembra 2024 je v društvenih prostorih na pobudo **Olge Franca** potekal sestanek projektne skupine, namenjene urejanju dostopnosti zdravstvenih domov v Mestni občini Koper. Sestanek je združil ključne akterje, ki se zavzemajo za izboljšanje dostopa do zdravstvenih storitev za vse občane, še posebej za osebe z omejeno mobilnostjo.

Na sestanku so bili prisotni: **Vanja Kosmina Novak** (predstavnica

zdravstvenih domov Mestne občine Koper), **Olga Franca** (Mestna občina Koper), **Andreja Poklar** (Mestna občina Koper), **Marko Tul** (arhitekt ZPS) in člani Društva paraplegikov Istre in Krasa. Razprava je bila osredotočena na analizo trenutnega stanja dostopnosti zdravstvenih domov ter na predloge za konkretne infrastrukturne izboljšave.

**Udeleženci so se strinjali, da je ključnega pomena tesno**

**sodelovanje med občino, zdravstvenimi ustanovami in društvom. Sodelovanje omogoča, da se potrebe uporabnikov upoštevajo že pri načrtovanju rešitev. Ta pobuda predstavlja pomemben korak k bolj vključujoči družbi in zagotavljanju enakih možnosti za vse občane Mestne občine Koper.**

## SESTANEK POSVETOVALNE SKUPINE – SVET ZA INVALIDE

**V**ponedeljek, 27. januarja, smo na društvu imeli 13. sestanek posvetovalne skupine Svet za invalide, ki ga izvaja MOK – Mestna občina Koper. Sodelovali smo štirje člani društva: **Slavko Bračič, Boško Božič, Srečko Petkovšek in Mladen Fabjan. Petar Ziraldo**, vodja Investicijske službe MOK je prikazal vizualno podobo novega zdravstvenega centra Koper, ki bo zgrajen na parkirišču ob garažni hiši Sonce v Koprju, nato je predstavil plažo v Žusterni, ki se bo prenavljala v več fazah. Letos se že izvajajo gradbena dela na bazenu, prihodnje leto pa se bodo dela nadaljevala.



Predstavitve novosti v Koprju, ki bodo invalidom olajšali dostopnost. (Foto: arhiv društva)

Načrtovana sta rampa in dvigalo za dostop z invalidskim vozičkom v morje. Modra kavarna se načrtuje v prostorih gledališča Koper s

posebnim vhodom za invalide. Prikazani so bili fotografije za mobilno povezavo na hrib Markovec in kratek opis za dve dvigali z razgledno točko

na vrhu. Petar je omenil, da je načrtovana tudi univerzalna dostopnost za kulturni objekt – LIBERTAS.

## STROKOVNO PREDAVANJE O RAZJEDAH ZARADI PRITISKA NA NAŠEM DRUŠTVU

V sredo, 4. decembra 2024, je v prostorih društva potekalo pomembno strokovno predavanje z naslovom "RAZJEDE ZARADI PRITISKA – preprečevanje, zdravljenje in oskrba". Dogodek je pritegnil člane, ki se pri svojem delu ali vsakdanjem življenju srečujejo s preležaninami in njihovimi posledicami. Predavanje je izvedel priznani strokovnjak s področja plastične kirurgije, as. dr. **Albin Stritar**, dr. med., ki je zbranim predstavil ključne informacije o tej zahtevni problematiki, ki močno vpliva na kakovost oseb z omejeno mobilnostjo.

Udeležence je seznanil z naslednjimi temami:

- preprečevanje preležanin: Poudaril je pomen pravočasnega prepoznavanja tveganj, pravilne nege kože in uporabe posebnih pripomočkov, kot so blazine in vzmetnice, ki razbremenijo pritisk.
- zdravljenje razjed: Razložil je najučinkovitejše sodobne metode oskrbe, od uporabe



Člani so pozorno prisluhnili predavanju. (Foto: arhiv društva)

sodobnih prevez do kirurških posegov v hudih primerih.

- oskrba bolnikov: Predstavil je priporočila za vzdrževanje higiene, prehrane in hidracije, ki so ključni za uspešno zdravljenje.

Predavanje je bilo izjemno koristno za člane društva in njihove asistente, saj je ponujalo dragocene informacije in

praktične nasvete za vsakdanje življenje. Udeleženci so imeli tudi priložnost zastaviti vprašanja in pridobiti odgovore, prilagojene njihovim specifičnim potrebam. Dogodek je bil organiziran ob praznovanju dneva invalidov, kar je še dodatno poudarilo pomen zdravja in dobrobiti oseb z invalidnostjo.

## V KOPRU Z ODPRTIM ODROM OBELEŽILI SVETOVNI DAN INVALIDOV

Mestna občina Koper in Koper – zdravo mesto sta v protokolarno prireditveni dvorani sv. Frančiška Asiškega s prireditvijo Odprti oder obeležila svetovni dan invalidov in oseb s posebnimi potrebami. Ob tej priložnosti je Zveza delovnih invalidov Slovenije Mestni občini Koper tudi uradno predala listino Občina po meri invalidov.

Mestna občina Koper se že leta trudi ustvarjati mesto, ki bi bilo na več področjih prijazno invalidom, starejšim in gibalno oviranim osebam. Da se odgovorno odziva in uresničuje interese ter potrebe vseh invalidov ob

upoštevanju njihovih specifičnosti in značilnosti lokalne skupnosti, je ugotovil tudi upravni odbor Zveze delovnih invalidov Slovenije, ki je občini nedavno podelil naziv Občina po meri invalidov, listino pa je županu **Alešu Bržanu** osebno predal predsednik Zveze delovnih invalidov Slovenije **Peter Bršek**. Ob tem je izrazil zadovoljstvo, ker predaja listine pomeni, da »še ena lokalna skupnost več razume posebne potrebe invalidov in stremi k sprejemanju različnosti ter aktivnemu vključevanju invalidov«. In ravno to z zadovoljstvom navdaja tudi župana Bržana, saj predstavlja dokaz, da so

infrastruktura in storitve v Mestni občini Koper dostopne najširšemu krogu ljudi. Listina je namreč priznanje občini, ki v svojem delovanju upošteva različnost potreb vseh svojih občank in občanov, načrtno razvija in spodbuja povezano delovanje različnih družbenih dejavnikov ter izvede dejavnosti in ukrepe, ki bistveno prispevajo tudi k večji kakovosti osebnega življenja vseh invalidov in njihovih družin, ustvarja možnosti za njihovo socialno vključenost in za aktivno udeležbo v družbenem življenju občine z namenom udeležanja pravic človeka in državljana.

Pester kulturni program prireditve Odprti oder so s svojimi glasbenimi in pevskimi nastopi oblikovali člani Društva Drugi dom Istra, Društva Sožitje obalnih občin, Medobčinskega društva slepih in slabovidnih MOK ter **Andreja Lazar** iz Društva Downov sindrom Slovenije. Po uradnem delu

so si obiskovalci prireditve lahko v atriju Gimnazije Koper ogledali razstavo izdelkov s predstavitvami posameznih društev (Društvo Downov sindrom Slovenija, Društvo Drugi dom Istra, Center dnevnih aktivnosti za starejše občane, Društvo Šent, Sklad Silva, Društvo

paraplegikov Istre in Krasa, Varstveno delovni center Koper in Zveza Sonček) in umetnika **Vojka Gašperuta** in **Željka Vertlja** iz Društva paraplegikov Istre in Krasa občudovali pri slikanju na platno z usti.

## NOVOLETNA ZABAVA DRUŠTVA PARAPLEGIKOV ISTRE IN KRASA

**D**ogodek, ki je privabil številne člane in njihove najbližje, je bil prežet s toplino, glasbo in prijetnim druženjem. Praznično vzdušje je zbrane spomnilo, kako pomembna sta povezovanje in sodelovanje, še posebej v hladnih zimskih dneh. Dogajanje je potekalo v prijetno okrašeni dvorani Zavoda Ars Viva, organizatorji niso pozabili niti na božične jaslice s sveto družino, ki je s svojim ambientom poskrbela za domače in sproščeno vzdušje. Po uvodnem nagovoru predsednika društva, ki je izrazil dobrodošlico in veselje ob druženju, je sledil glasbeni program, ki ga je otvoril priljubljeni

pevec **Frenk Nova**. Z uspešnicami je razgrel vzdušje in povabil prisotne k prepevanju in plesu. Njegov nastop je bil poln energije in navdušenja, kar je pripomoglo k še bolj živahnemu prazničnemu duhu.

Po kosilu sta **Adolf Košmrl** in **Janez Premrov** skupaj s Frenkom Novo povabljeni zabavala s harmoniko in kitaro. S svojim nastopom sta dokazala, da je glasba lahko izjemen most med ljudmi in da talent zmora preseči vse omejitve. Njuna uigranost in iskreno veselje do glasbe sta navdušila zbrane, ki so ob melodijah uživali do poznega popoldneva.

Dogodek je bil več kot zgolj zabava; bil je priložnost za povezovanje, izmenjavo toplih besed in krepitev vezi med člani društva. Sodelujoči so domov odhajali z nasmehi na obrazih in občutkom pripadnosti skupnosti, ki jih podpira in spodbuja. Hvaležnost gre tako organizatorjem kot tudi vsem, ki so prispevali k uspehu dogodka – naj bo to v obliki glasbenega nastopa, dobre volje ali le prisotnosti. Že zdaj pa se mnogi veselijo novih srečanj, ki bodo prinesla še več trenutkov radosti in povezanosti.



Veselite ob zaključku starega leta (Foto: arhiv društva)

Aleš Povše | Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

## CELJSKI GROFI

Res je, da smo že pošteno zakorakali v leto 2025, ampak se moram najprej ozreti še na dogodke iz decembra 2024, ko smo z uporabniki osebne asistencije in njihovimi asistenti pekli piškote, organizirali interno šahovsko tekmovanje, se srečali na prednovoletnem srečanju, izšlo pa je tudi društveno glasilo Korak naprej. V tednih po novem letu se morda ne dogaja toliko, ampak organizirali smo 1. kolo v šahovski ligi ZPS Gradex, se udeležili prireditve Športnik leta v Celju in v društvenih prostorih organizirali valentinovo druženje. Prav tako pa ves čas potekajo tudi tečaj angleškega jezika in ustvarjalne delavnice članic.

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV  
JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE



Opekarniška 15/a  
3000 Celje

Spletna stran:  
društvo-para-ce.si

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



### TRADICIONALNI ZAKLJUČEK LETA

**J**e eden od najbolj priljubljenih in obiskanih dogodkov s strani članov. Tokratnega smo organizirali v Thermani Laško 20. decembra. Udeležilo se ga je veliko članov z vseh koncev društva. Ob prihodu smo jim razdelili glasilo Korak naprej in jim podarili lonček medu, da so se lahko v prazničnem času posladkali z njim.

Kot je na takšnih dogodkih običajno, je vse navzoče najprej pozdravil predsednik društva **Matej Lednik**, sledil je atraktiven in dinamičen nastop plesalcev Plesne šole Superstar, ki so izvedli nekaj plesnih točk. Nato pa je oder zavzel **Duo Vedrina**, ki je čez cel dogodek skrbel za prijetno glasbeno spremljavo. Mnogi so se ob ritmih glasbe tudi zavrteli.

Dobra hrana, še boljša kapljica in predvsem dobra družba pa naredijo takšen dogodek še boljši. Ponovno se je pokazalo, da sta prijateljstvo in povezanost, ki ju poskuša spodbujati tudi naše društvo, zelo pomembna. Pozitivna energija, smeh in številne zgodbe, ki smo si jih delili, nam bodo še dolgo ostale v spominu.



Novoletno srečanje (Foto: arhiv društva)



Zavrteli smo se v ritmih glasbe. (Foto: arhiv društva)

## PRAZNIČNA PEKA PIŠKOTOV

**D**ecember je mesec praznikov, druženja in zabave, zato smo v društvenih prostorih organizirali posebno druženje ob peki prazničnih piškotov. Delo so prevzeli člani, z veseljem pa so na pomoč priskočili tudi osebni asistenti in zaposlene na društvu, saj je bil namen druženja, da vsi sodelujejo. Še posebej nas veseli, da so se družile različne generacije, ki so poskrbele za prijetno vzdušje.

Sestavine so nabavile zaposlene, ki so pripravile tudi vse potrebne pripomočke in ustvarjanje piškotov se je lahko takoj pričelo. Pod našimi rokami so nastajali klasični in tudi nekoliko bolj inovativni okusi. Pekli smo različne vrste piškotov, in sicer sveže limonine s citrusnim pridihom, pomarančne z vonjem po zimskih večerih, cimetove, ki so nas spomnili na prijetne trenutke ob kaminu, kakavove z bogatim in globokim okusom in lešnikove, obogatene z oreščki. Čudoviti vonji so preplavili tudi društvene prostore in naredili druženje še bolj prijetno in praznično. Praznično druženje s peko piškotov je poskrbelo, da se zblížamo, delimo srečo in ustvarimo spomine. Pomembno je, da si vzamemo čas drug za drugega ter se med seboj podpiramo, zato je druženje v polni meri doseglo svoj namen.



Praznična peka piškotov (Foto: arhiv društva)



Zelo smo se zabavali. (Foto: arhiv društva)

## VALENTINOVA DELAVNICA

**O**rganizirana je bila prvič. V ta namen smo društvene prostore okrasili s srčki, ki ponazarjajo ljubezen. Sestavine za peko in dekoracijo so udeležence že čakale pripravljene na mizi, zato so lahko takoj pričeli z delom. Naprej so bili na vrsti kolački z različnimi nadevi. Ali je bila to čokolada, morda posebna sadna mešanica ali pa kakšen zdrav nadev, so se v svoji ustvarjalnosti odločili udeleženci sami. In ko so bili kolački v pečici, je sledila še priprava mini pic v obliki srčkov. Tudi pice so imele zelo različne nadeve, da so se nam takoj pocedile sline. Sledil je še najboljši del, ko smo poskusili, kar smo



Valentinova delavnica (Foto: arhiv društva)

ustvarili. Izmenjali smo si recepte, se ob dobri kavici družili še naprej in ustvarili nova prijateljstva ter še utrdili že obstoječa.

Sicer pa delo na društvu poteka nemoteno. Ponosni smo, da smo v mesecu decembru izdali društveno revijo Korak naprej, v kateri so zbrani vsi najpomembnejši dogodki v organizaciji društva, uspehi naših športnikov na mednarodnih in domačih tekmovanjih, dogodki, ki smo jih obiskali ter tudi osmrtnice, da vemo, koga smo izgubili. Decembrska številka je že 27. po vrsti.

## ŠPORTNIK CELJA 2024

**Z**adnji ponedeljek v mesecu januarju je tradicionalno rezerviran za prireditve Športnik Celja, na kateri Mestna občina Celje in Športna zveza Celje svojim najuspešnejšim športnikom podelita priznanja za uspehe v preteklem letu.

Najprej sta prisotne pozdravila župan Mestne občine Celje **Matija Kovač** in predsednik Športne zveze Celje **Matej Polutnik**. Za kulturno-zabavni program je poskrbela glasbena skupina Gimnazije Celje The Šlagers, ki je prisotne navdušila s tremi glasbenimi in z eno plesno točko.

V decembru so imeli svoj zaključek tudi šahisti, ki so se najprej pomerili na internem šahovskem turnirju, sledila pa je še manjša zabava. Kljub temu da smo najboljšim podelili tudi medalje, je tokrat štelu predvsem druženje.

V jesenskih in zimskih mesecih se je nadaljeval tudi tečaj angleškega jezika pod vodstvom članice **Darje Jerala**, ki se ga z velikim veseljem udeležuje tudi lepo število članov in njihovih spremljevalcev. Nič drugače ni z našimi dekletimi, ki prav tako z veliko vnemo ustvarjajo na ustvarjalnih delavnicah, ki jih vodi **Gelca Gajšek**.

Takoj po novem letu smo nadaljevali z rednimi tedenskimi športnimi aktivnostmi. Na sredini telovadbi in kegljaškem treningu ter četrtkovi košarki smo skupaj z našimi dekletimi posneli tudi nekaj fotografij, da bi privabili nove člane na redne dejavnosti.



Najboljša športnika Celja za leto 2024 sta postala člana Atletskega društva Kladivar **Tina Šutej** in **Matic Ian Guček**, najboljši ekipi pa Ženski košarkarski klub Cinkarna Celje, ki je nagrado prejela že desetič zaporedoma, in Nogometni klub Celje.

Še posebej smo ponosni na člane Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in njihove trenerje, ki so prav tako prejeli številna priznanja. Posebna priznanja za športne uspehe invalidov so prejeli: **Franček Gorazd Tiršek, Henrik Plank, Rudi Centrih, Metoda Žnidarec, Radosav Matič,**

**Nejc Stakne** in **Aleš Povše**. Priznanja so prejeli tudi njihovi trenerji **Andreja Gorjup, Luka Cmok** in **Boštjan Rojec**. Za uspehe invalidov v ekipnem športu pa so priznanja prejele ekipe atletov, ribičev in košarkarjev. Obrazložitve si lahko preberete na internetni strani DP jugozahodne Štajerske.

Upajmo, da bodo naši športniki uspešni tudi v letu 2025.

O 1. kolu v šahovski ligi ZPS Gradex in 3. memorialu Francija Ivenčnika boste več prebrali na športnih straneh.



Predstavniki društva na prireditvi Športnik Celja (Foto: arhiv društva)

# KARANTANSKI KNEZI

Društvo je tekom leta organiziralo več ustvarjalnih in družabnih dogodkov. Člani so se zbrali ob izdelovanju adventnih venčkov in voščilnic, kjer so izmenjavali ideje in se zabavali. Leto so zaključili s skupnim srečanjem, na katerem so obujali spomine in se veselili prihajajočih praznikov. Društvo je v petek, 28. februarja, organiziralo 2. krog kegljaške lige ZPS. Več o tem v rubriki Šport. Pred nami je občni zbor, kjer bomo sprejeli naloge za tekoče delovanje društva v tem letu.



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV KOROŠKE

Ronkova 6, p. p. 70  
2380 Slovenj Gradec

Spletna stran:  
www.dpkoroske.si

E-pošta:  
dpkoroske@gmail.com

## IZDELOVANJE ADVENTNIH VENČKOV

Veseli december se je začel konec novembra, ko smo izdelovali adventne venčke. Četrtni so čas za rekreacijo, masažo in druženje. Po nabavi materialov – v naravi in trgovini – smo se vsi zainteresirani zbrali v četrtek, 28. 11. 2024, in se lotili dela – eni že večji in drugi željni se naučiti. Tem je bila v pomoč izučena cvetličarka, ki pa je sedaj osebna asistentka. Ne glede na sestavine in njihovo količino so barviti adventni venčki za vrata ali mizo izpadli prav lepo. Med delom je bilo veselo, odvijale so se tudi »globoke« debatable teme ob glasbi, čaju, pecivu. Pogled na vse krasne venčke je bil imeniten.



Izdelovali smo adventne venčke. (Foto: arhiv društva)

## IZDELOVANJE VOŠČILNIC

Na prvi zimski četrtek smo na društvenem druženju (po rekreaciji, masaži) po okusni večerji, ki nam jo pogosto pripravi sosedka **Olga** iz Ukrajine, izdelovali voščilnice. Eni so pripravili verze, drugi osnovni material, večina je izdelovala voščilnice, nato smo nanje dali žig in svoj podpis. Za izdelavo smo uporabili trši papir blagih barv, temno rdeč, zelen, moder, rjav, na takšno osnovo pa potem lepili kaj izrezanega ali pa poslikali, okrasili z ročno izdelanimi ali tovarniškimi malenkostmi, pisali z zlatimi in srebrnimi črkami. Izbrani verzi voščilnic so bili iskreni, topli in spodbujajoči. Pri izdelovanju smo si pomagali, izmenjali nasvete, katerega »kiksnilo«, a na koncu bili zadovoljni s svojimi izdelki. Prekrasen večer je v veselju družbi kar prehitro minil.

## SREČANJE OB ZAKLJUČKU LETA

Za zaključek leta smo se zbrali v gostilni Ott. Zbrali smo se člani društva, zaposlena osebna asistenta, družinski člani in naši osebni asistenti. Skupaj smo se poveselili v prazničnem vzdušju upajoč, da bo prihajajoče leto zdravja polno in prijazno. Pred kosilom nas je nagovoril predsednik **Damjan Hovnik**, ki je povzel, kaj smo delali in dosegli v odhajajočem letu ter spregovoril o tem, kaj načrtujemo za

naprej, in se vsem prijazno zahvalil za sodelovanje in pomoč. Ob okusnem kosilu smo si še povedali kakšno »društveno« anekdoto ter natrosili en kup šal.

V novem letu pa se pridno rekreiramo, uživamo v masaži, treniramo kegljanje, pišemo vloge na razpise, sodelujemo na svetih invalidov, svetujemo pri odpravi arhitektonskih ovir, pripravljamo kegljaško tekmo, t. i. Grnjakov memorial ...



V dobri družbi (Foto: arhiv društva)

# LJUBLJANSKI ZMAJI

V deželo prihaja pomlad, za nekatere najlepši čas v letu. Vse se prebuja iz zimskega spanja, vse okrog nas cveti, zeleni in dehti. Tudi nam bo pomlad dala nov elan pri delu in življenju. Tokrat na naših straneh pišemo še o slovesu od starega leta in nekaterih drugih dogodkih, sledijo pa novejši prispevki.

Društvo paraplegikov  
ljubljanske pokrajine



Dunajska 188  
1000 Ljubljana

Spletna stran:  
društvo-para-lj.si

E-pošta:

dlj.paraplegik@guest.arnes.si

Jože Globokar

## TRADICIONALNO NOVOLETNO SREČANJE

**L**eto 2024 se je poslovilo, prišlo je leto 2025. Le kaj nam bo prineslo?

Naše društvo je tradicionalno novoletno srečanje pripravilo že 22. decembra 2024. V rekordnem številu smo se zbrali v praznično okrašenem gostišču Portal, kjer nam je dobrodošlico izrekla predsednica društva **Mirjam Kanalec**, v novem letu pa zaželela vse dobro z veliko sreče, zdravja in osebnega zadovoljstva. Tradicionalno nas je obiskal tudi ljubljanski župan **Zoran Jankovič** in se pridružil čestitkam predsednice.

Veselo praznično vzdušje je še posebej popestrila in obogatila odlična pevka, pianistka in učiteljica glasbe, **Tanja Žagar**. Razveseljevala nas je s številnimi popularnimi pesmimi iz svojega bogatega repertoarja, kot so: Pet poljubov, Tiho, tiho čas beži, Kje so tiste stezice, Vino, vino, Zakantaj mi, Bela snežinka, Nora noč, Silvestrski poljub in druge. Ustvarila je vzdušje, ki pritiče novoletnemu razpoloženju in se ga bomo še dolgo spominjali.

Novoletno srečanje je spremljal bogat srečelov, na katerem je vsaka srečka prinesla dobiček. Lepe nagrade so kar vabile k nakupu. Zveza paraplegikov Slovenije je prispevala štiri nočitve v hišici Čatež, Dom paraplegikov Pacug eno nočitev, vredni pa so bili tudi drugi dobitki. Ob koncu razvedrilnega



Naše druženje je obogatila in popestrila odlična Tanja Žagar. (Foto: arhiv društva)

programa so nam zaigrali tudi **Trubači**.

Zahvaljujemo se voznikom **Andreju** in **Milanku** iz našega društva ter **Matiji** iz Društva distrofikov, **Cirilu** iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in **Simonu** iz Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ki so poskrbeli za varen prevoz.



Vse dobro v novem letu nam je zaželel tudi župan Zoran Jankovič. (Foto: arhiv društva)

Mirjam Kanalec

## TRADICIONALNI SPREJEM PRI ŽUPANJI OBČINE DOMŽALE

V prostorih Občine Domžale je 18. decembra 2024 potekal tradicionalni sprejem pri županji mag. **Renati Kosec**, ki se ga je udeležila predsednica našega društva skupaj s **Cvetko Štirn**. Sprejem je bil priložnost za izmenjavo mnenj, predstavitev dosežkov društva ter načrtov za leto 2025. Občina Domžale bo spet pokrovitelj kegljaškega turnirja za Pokal občine Domžale, spregovorili pa so tudi o domžalskem kavalirju, ki bo v bodoče dostopen tudi osebam na invalidskih vozičkih.

**Županji se iskreno zahvaljujemo za topel sprejem in podporo, ki jo občina namenja našim aktivnostim. Takšna srečanja krepijo sodelovanje in omogočajo še boljše delovanje v korist skupnosti.**



Sprejem pri županji občine Domžale. (Foto: arhiv društva)

Klavdija Boljtežar

## SESTANEK POVERJENIKOV IN SEJA UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA

V Gostilni Livada smo se 23. decembra 2024 poslovili od lanskega leta s sestankom socialnih poverjenikov in z zadnjo sejo upravnega odbora. Po uspešnem delu smo srečanje nadaljevali ob prijetnem druženju. Dogodek je bil odlična priložnost za utrditev naše skupnosti in načrtovanje prihodnjih korakov. Hvala vsem članom za trud, podporo in predanost, ki omogočajo naše uspešno delovanje. Z optimizmom in novimi načrti pa smo že pošteno vstopili v novo leto!



Klavdija Boljtežar

## SPREJEM NOVIH ČLANOV

V prostorih društva smo 10. februarja pripravili sprejem za štiri nove člane. Prisotni so bili tudi njihovi bodoči socialni poverjeniki **Peter Kralj**, **Ljubiša Gajič** in **Slavko Krajnc**, ki so z njimi delili pomembne izkušnje glede invalidnosti, uporabne nasvete, izmenjali pa so si tudi kontaktne podatke.

Ob začetku je predsednica Mirjam Kanalec na kratko povedala nekaj o sebi in svoji poškodbi ter predstavila društvo in osem posebnih socialnih programov, ki jih izvajamo. Potem smo se predstavili, se bolje spoznali, ob tem pa so novi člani povedali nekaj o sebi, o svoji poškodbi in občutkih, s katerimi se soočajo. Predstavila se jim je tudi naša sodelavka in vodja Mreže socialnih poverjenikov, **Petra Testen**. Med sprejemom smo jim podali še različne podatke, ki so jih zanimali: pravice s področja socialnega in zdravstvenega varstva, pomembnost rekreacije in socializacije po poškodbi,



Sprejem novih članov in njihovih poverjenikov (Foto: arhiv društva)

ureditev evropske kartice ugodnosti za invalide in podobno.

Sprejem novih članov je za društvo izredno pomemben, saj je to priložnost, da ugotovimo in vidimo, kakšne vrste pomoči potrebujejo ter

kako jih lahko zaposleni v društvu podpremo. Med drugim je sprejem priložnost za predstavitev aktivnosti društva, v katere se lahko vključijo. Poleg tega pa se člani spoznajo med seboj in si ustvarijo novo mrežo poznanstev.

Rok Bratovž

## RAZLIČNOST JE ZAKON NA OŠ ZAGRADEC

**E**kipa društva je 17. decembra 2024 obiskala Osnovno šolo Zagradec s programom preventivnega osveščanja. Program, ki spodbuja razumevanje, sprejemanje in spoštovanje drugačnosti, je učencem ponudil edinstveno izkušnjo, polno navdiha in novih spoznanj.

V sklopu obiska so predstavniki društva izvedli tri zanimive in poučne delavnice.

Košarko na vozičkih, kjer so se učenci preizkusili v športu, ki zahteva veliko spretnosti, prilagodljivosti in ekipnega duha, paranamizni tenis, kjer so spoznali, kako ga igrajo paraplegiki in tetraplegiki na vozičkih, slikanje z usti, kjer se je učencem predstavil naš slikar, ki zaradi težke poškodbe slika z usti. Poleg delavnic so člani ekipe učencem predstavili tudi svoje osebne zgodbe. Z iskrenimi in



Učencem se je predstavil naš slikar Željko Vertelj. (Foto: arhiv društva)

navdihujočimi pričevanji so mlade poslušalce opomnili, kako pomembna sta vztrajnost in pozitivno razmišljanje, hkrati pa jih ozaveščali o varnosti v prometu in pri športnih dejavnostih. Program »Različnost je zakon« ni le sporočilo o vključevanju in enakopravnosti, temveč tudi priložnost za otroke, da se skozi igro, ustvarjanje in pogovor naučijo, da

različnost bogati naše življenje. Ponovni obisk na OŠ Zagradec je bil še en pomemben korak h gradnji bolj odprte in povezane družbe. S takšnimi pobudami društvo aktivno širi razumevanje med različnimi skupinami in otrokom omogoča, da že zgodaj razvijejo spoštljiv odnos do drugačnosti. Program je sofinancirala Občina Ivančna Gorica.

Jože Globokar

## VSAKOLETNI PREVENTIVNI PREGLED

**V**društvenih prostorih smo 12. februarja pripravili vsakoletni preventivni pregled, ki sta ga izvedla dr. med. **Marijana Žen Jurančič** in dipl. zdravstvenik **Peter Vrisk**, oba iz URI Soča Ljubljana.

V današnjem času hitrega tempa življenja, polnega stresa, premalo gibanja, hitre in pogosto nezdrave prehrane, veliko ljudi trpi za različnimi srčno-žilnimi boleznimi. Povišan holesterol in krvni sladkor ter previsok krvni tlak sodijo med tako imenovane bolezni sodobnega časa. Ker so znaki lahko dlje časa prikriti, je edina možnost, da jih odkrijemo na preventivnih pregledih in pričnemo z zdravljenjem.

Paraplegiki in tetraplegiki, ki se zaradi specifičnosti poškodb manj gibamo, smo za te bolezni še nekoliko bolj dovzetni.



Pregled pri zdravnici Marijani Žen Jurančič (Foto: arhiv društva)

Preventiva in ohranjanje zdravja članov sta dva izmed najpomembnejših ciljev našega društva, zato v ta namen že vrsto let tudi pripravimo ta pomemben preventivni pregled.

Pregleda se je udeležilo več kot 30 članic in članov društva, vsak udeleženec pa je ob pregledu dobil navodila in priporočila, na kaj mora še posebej poskrbeti pri ohranjanju svojega zdravja.

Klavdija Boljtežar

## VELIKO SMEHA OB OGLEDU PREDSTAVE KAR ŽELIŠ, TO DOBIŠ

V Siti Teatru v Ljubljani smo 23. decembra 2024 organizirali ogled predstave Kar želiš, to dobiš. To je svetovna uspešnica kanadskega avtorja **Norma Fosterja** z izvirnim naslovom The Love List ali Ljubezenski seznam. V režiji žlahtne režiserke Dnevov komedije 2023, **Ajde Valcl**, so nas navdušili odlični **Tadej Toš, Klemen Slakonja** in **Lea Cok**. Zgodba in zaplet, ki vodita v smeha polno doživetje: Martin, ki je že nekaj časa samski, prejme od svojega najboljšega prijatelja za petdeseti rojstni dan nenavadno darilo – s pomočjo ženitne posrednice mu namerava poiskati idealno partnerko. V ta namen morata moška sestaviti seznam desetih najpomembnejših lastnosti, ki naj bi jih izbranka imela. Ko se na njuno presenečenje "popolna ženska" res pojavi, hitro ugotovita, da bi seznam potreboval nekaj



Res dobra komedija! (Foto: Pigac)

poprakov, kar vodi v dobro uro in pol vrhunskega humorja, pa tudi v razmislek o popolnosti in naših pričakovanjih, ki jih gojimo do svojih partnerjev.

**SITI Teatru se zahvalujemo za topel sprejem in pomoč pri organizaciji!**



Lara Nedeljković

## NEPOZABEN DOGODEK!

V četrtek, 13. februarja, je v Biljard klubu Maximus v Murski Soboti potekal že 16. tradicionalni Pokal ZPS v biljardu. Tudi letos so se tekmovalci pomerili v mednarodni osmici.

Tekmovanje je potekalo na visokem nivoju in v skladu z vsemi pravili.

Dan je bil poln napetih dvobojev, presenetljivih preobratov in dobre volje. Vsi tekmovalci so se izkazali s svojimi sposobnostmi in pokazali, da je biljard igra, ki združuje in povezuje.

Manjkalo ni niti okusne hrane in pijače, za kar je poskrbela Zveza paraplegikov Slovenije. Po končanem tekmovanju so bili najboljši tekmovalci nagrajeni s priznanji.



Prvaki biljarda (Foto: Sanjin Pernič)

**Rezultati 16. Pokala ZPS v biljardu:**

1. mesto: **Slavko Krajnc**
2. mesto: **Rok Bratovž**
3. mesto: **Sanjin Pernič** in **Andrej Gorza**

Zahvaljujemo se vsem tekmovalcem in ostalim, ki ste kakorkoli pripomogli k organizaciji tega nepozabnega dogodka.

## S PANONSKIH RAVNIC

V Društvu paraplegikov Prekmurja in Prlekije smo v drugi polovici leta 2024 izvedli številne športne in družabne dogodke, ki so prispevali k povezovanju članov in promociji vključevanja invalidov v različne aktivnosti. Keglišče Radenci je gostilo 31. Magdičev memorial, kjer je Ludvik Škraban zmagal v veteranski konkurenci. V drugih tekmovanjih so se izkazali strelci, ekipa društva je osvojila zmago v prvem krogu lige ZPS v streljanju z zračnim orožjem. Več o kegljanju in streljanju si lahko preberete v rubriki Šport. Ob tem so člani uživali tudi v kulturnih in družabnih srečanjih, kot je tradicionalni božično-novoletni zaključek leta. Praznična srečanja so se zaključila z obiskom Varaždina, kjer so si invalidi različnih društev izmenjali izkušnje. V začetku leta 2025 pa je društvo organiziralo turnir v kartanju šnopsa, kar je v skupnost dodalo element zabave in tekmovalnosti.



Noršinska cesta 14  
9000 Murska Sobota

Spletna stran:  
dppp.si

E-pošta:  
društvo.p.i.p@siol.net

### BOŽIČNO-NOVOLETNO DRUŽENJE ČLANOV DPPP

V torek, 3. decembra 2024, smo že tradicionalno obeležili zaključek leta v gostišču Mencigar na Krajni, kjer smo skupaj proslavili uspešno zaključeno leto. Ob prihodu so nas pevci pod vodstvom Matije Horvata razveselili z božičnimi pesmimi. Predsednik društva **Stanko Novak** je pozdravil vse zbrane in se zahvalil vsem, ki so prispevali k uspehu društva. V nagovoru je na kratko predstavil aktivnosti in dosežke leta ter pohvalil člane za njihove športne uspehe in aktiv žensk za čudovite ročne izdelke. Ob tem je vsem zaželel mirne božične praznike in uspešno leto 2025. Slavnostni govorec dogodka je bil mag. **Dejan Židan**, ki je predstavil pomembno temo o pridobivanju finančnih sredstev za spodbujanje invalidov na področju športa. V



Zaključno druženje članov (Foto: Maša Balažič)

svojem govoru je izpostavil tudi razpravo o pomenu športa med invalidi ter o ključnem vprašanju financiranja tovrstnih aktivnosti, ki so izredno pomembne za vključevanje invalidov v športne dejavnosti. Po njegovem govoru je sledil še nastop pevskega zboru, nato pa nas je obiskal

Božiček, ki je vsakemu izmed nas podelil skromno darilo. Na koncu smo se še nasmejali ob nastopu članov Kulturnega društva Simona Gregorčiča iz Velike Nedelje. Srečanje se je nadaljevalo v prijetnem vzdušju ob kramljanju in druženju, vse skupaj pa je spremljala živa glasba.

### TRADICIONALNI DAN MEDU

V soboto, 14. decembra 2024, je Čebelarstva zveza društev Pomurja organizirala že 13. tradicionalni Dan medu, ki je potekal v prostorih trgovskega centra BTC v Murski Soboti. Prireditve sta se udeležila čebelar **Dušan Slana** in članica **Jožica Zadavec**. Izvedeno je bilo tudi ocenjevanje medu. Kljub

temu da je bila letošnja čebelarstva letina slabša, je strokovna komisija pregledala kar 62 vzorcev različnih vrst medu. Zbiranje vzorcev je potekalo v naših društvenih prostorih. Najboljšim pomurskim čebelarjem so podelili priznanja in pohvale, med njimi pa je bil tudi šampion iz leta 2024. Podelitev so izvedli **Štefan**

**Šemen, Matej Duh** in mag. Dejan Židan. Ob tem so izrazili željo, da bi bila čebelarstva letina v prihodnjem letu še boljša, saj čebelarstvo predstavlja način življenja in prinaša veliko zadovoljstva. Pomurski čebelarji so ponovno dokazali svojo sposobnost sodelovanja in skupnega druženja. To ni bilo zgolj tekmovanje,

temveč tudi praznovanje njihovega truda in kvalitete medu, ki ga pridelajo pridelne čebele, ki so del njihovega življenja. Organizatorji so se ob tej priložnosti zahvalili vsem čebelarjem, ki so sodelovali z oddajo svojih vzorcev. Posebna zahvala je bila namenjena predsedniku našega društva **Stanku Novaku** za možnost uporabe društvenih prostorov za delo Čebelarke zveze društev Pomurja. Skupaj sodelujejo pri skrbi za prvi učni čebeljak na svetu, ki je namenjen paraplegikom. Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije je prejelo bronasto plaketo za cvetlični med ter zahvalo za gozdni in akacijev med. Ob tem so bile postavljene tudi stojnice pomurskih čebelarjev, kjer je Jožica Zadavec predstavila medene izdelke aktiva žena.



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

## KULINARIČNO DOŽIVETJE ČLANOV V HIŠI GIBANICE

V sredo, 11. decembra 2024, so se člani društva odpravili v Hišo gibanice, kjer so okusili njihove dobrote, in sicer prekmursko in prleško gibanico. Vse dobrote iz najboljših lokalnih surovin ustvarjajo spretni roke zaposlenih invalidov. V kulinarični trgovinici nudijo pestro izbiro dobrot HUDO DOBRO, kot so hrustljavi slani krekerji, keksi iz pirine moke, sadni trakci, domače marmelade in džemi iz črnega ribeza ter omake iz paradižnika.



Obisk članov v Hiši Gibanica (Foto: Branko Barič)

## NASTOP PEVSKEGA ZBORA V EVANGELIČANSKI CERKVI V PUONCIH

V nedeljo, 15. decembra 2024, je v evangeličanski cerkvi v Puoncih nastop združenih pevskih zborov Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Murska Sobota ter Društva paraplegikov Prekmurja in Prlekije obogatil tretjo adventno nedeljo s čudovitim petjem. Obiskovalcem je prinesel posebno vzdušje, polno božičnih melodij in sporočil. Zbora sta s svojo harmonijo in predanostjo ustvarila čaroben trenutek, ki je na prav poseben način obogatil praznični čas. S prepevanjem



božičnih pesmi so se vsi skupaj spomnili resničnega pomena praznikov, ki niso le čas daril in veselja, temveč tudi čas, ko se zavedamo pomena skupnosti, ljubezni in spoštovanja.



Koncert pevskega zbora v evangeličanski cerkvi (Foto: Branko Barič)

## BOŽIČNO VZDUŠJE IN DRUŽENJE ČLANOV OB ZAKLJUČKU LETA 2024

**B**ožični čas je čas, ko se prepletajo veselje, toplina in ljubezen. Ob zaključku delavnice v letu 2024 smo v društvu ustvarili pravo božično vzdušje. Članice aktiva žena so skrbno izdelovale adventne venčke in postavile božično drevo, osvetljeno z lučkami, ki je v nas prebudilo občutek božične topline. Ob tem nismo pozabili na kuhano vino, ki je dodalo posebno noto prijetni družbi in razveselilo tako telo kot dušo. Prostor smo okrasili v božičnih barvah, na mizo postavili sveče, pevci pa so zapeli praznične pesmi. Praznični čas nas opominja, naj živimo polno in naj svoja srca napolnimo z ljubeznijo ter preživljamo čas s tistimi, ki nas spoštujejo in imajo radi. Kot že tradicionalno smo obiskali člane, ki bivajo v domovih za starejše. Skupaj



Zaključek delavnic aktiva žena (Foto: Maša Balažič)

smo obiskali pet članov z območja Prekmurja in Prlekije. Po prijetnem klepetu smo jih obdarili ter jim podarili nasmeh in tople besede, ki so

nedvomno najlepše darilo prazničnega obdobja.

## MEDNARODNO REGIONALNO SREČANJE INVALIDOV V VARAŽDINU

**N**a praznik svetega Štefana, 26. decembra, je Društvo invalidov Varaždin organiziralo tradicionalno Mednarodno regionalno srečanje invalidov, ki se je začelo s sveto mašo v stolnici, ob kateri je škof **Josip Mrzljak** poudaril pomen osebne asistencije in senzibilizacije družbe za ljudi v stiski.

Maša je bila posvečena invalidom, njihovim družinam ter tistim, ki delajo z njimi. Po njej so se naši člani skupaj z ostalimi gosti zbrali v hotelu Turist. Dogodek je bil odlična priložnost za izmenjavo izkušenj in motivacijo za nadaljnje delo na področju vključevanja invalidov v družbo ter spodbujanja enakopravnosti in povezanosti med ljudmi.

Srečanje so obiskali tudi lokalni predstavniki, vključno z županom Varaždinske županije, **Andelkom Stričakom**, ki je društvu podaril donacijo v višini 10.000 €, namenjeno nakupu novega kombija, ki bo bistven za izvajanje projektov in povečanje vključenosti invalidov v skupnostne dejavnosti.



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

## OGLED ROMANTIČNE KOMEDIJE »IME MI JE VITA«

**V**nedeljo, 29. decembra 2024, so se člani odpravili v Veliko Nedeljo, kjer so si ogledali romantično komedijo s petjem *Ime mi je Vita*, Kulturnega društva Simona Gregorčiča.

Dogajanje v predstavi se odvija v idilični podeželski vasici, kjer živijo

prijazni in veseli ljudje. Leta 1955 se mami Mariji rodi deklica Vita, ki se zelo hitro izkaže za pametno, prikupno in navihano dekle, priljubljeno med vaščani. Vita je rada v središču pozornosti, veliko govori in še raje poje, zaradi česar je še bolj ljubljena. Predstava spremlja Vito v različnih starostnih obdobjih. Zdi se, da bi

moralo življenje v tej vaški idili potekati brez zapletov, a je nepredvidljivo. Vita zboli, vendar kljub hudi bolezni ohrani upanje, pogum in veselje do življenja. Njena vas jo podpira pri iskanju zdravila, vendar se postavlja vprašanje, ali se bo zdravilo pravočasno našlo ali pa bo zgodba imela tragičen konec.

Predstava je bila srčna, poučna in zabavna, polna duhovitih dialogov in prijetne glasbe.



Ogled romantične komedije (Foto: Branko Barič)

## TURNIR V KARTANJU ŠNOPSA

**L**etos smo se odločili, da na sedežu društva organiziramo turnir v kartanju šnopsa. Dogodek je potekal v četrtek, 30. januarja 2025, s pričetkom ob 9. uri. Po opravljenih prijavih, žrebu in uvodnem pozdravu športnega referenta društva **Andreja Gorze** so se tekmovalci podali v tekmo, na kateri so preizkusili svoje kartaške sposobnosti. V napetem vzdušju se je pomerilo 14 članov društva in 5 njihovih spremljevalcev. Po večurnem kartanju smo prišli do zaključka, ko so bili znani tudi rezultati. Športni referent je ob koncu tekmovanja razglasil zmagovalce: prvo mesto je osvojil **Marjan Petek**, ki je v finalu premagal **Branka Bariča**. Tretje mesto je pripadlo **Francu Borovnjaku**, četrto pa **Ladislavu Kepeju**.



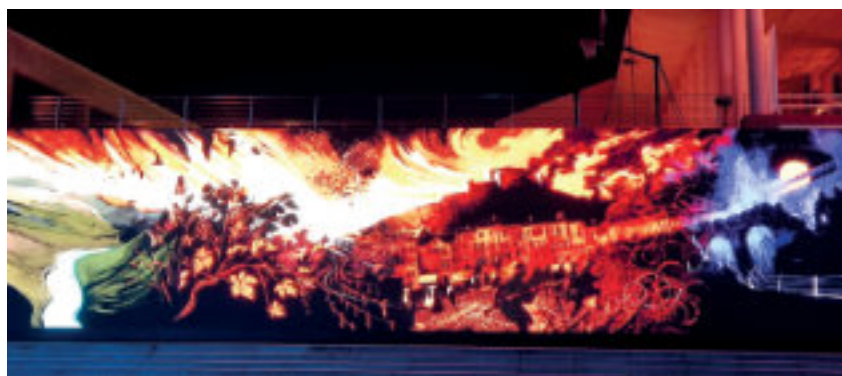
Zmagovalci turnirja v kartanju šnopsa (Foto: Maša Balažič)

**Pomlad prinaša novo energijo, barve in upanje  
– čas je za nove začetke!**



## IZ DOLINE SOČE

Tokratne novice začenjamo s prispevkom o novoletni večerji, s katero smo se pripravili na vstop v leto 2025. Na našem koncu je leto 2025 povsem v znamenju kulture. 8. februarja, na slovenski kulturni praznik, smo bili priča celodnevnomu spektakularnemu dogajanju in svečani otvoritvi Evropske prestolnice kulture »GO 2025«, ki smo jo pospremili vsak po svoje in verjame, da bo letos še veliko takih priložnosti.



Iz otvoritve EPK (Foto: Sebastjan Ferfolja)

### Sebastjan Ferfolja MALOVŠČEVO 2024

V zadnjem mesecu leta zagorijo lučke, zadiši po kuhanem vinu, čaju in prazničnem razpoloženju. Veseli december je čas veselja in radosti in prav je, da si vzamemo čas za prijatelje.

V lanskem decembru smo se zbrali na turistični kmetiji Malovščevo v



Vitovljah, kjer smo organizirali novoletno srečanje članov društva in skupaj preživeli nekaj prijetnih uric prazničnega decembra.

Dobili smo se v soboto, 21.12. 2024, tik pred prihajajočimi božičnimi prazniki. V prijetnem ambientu in še bolj prijetni družbi smo veselo kramljali,

jedli lično in zelo okusno pripravljene dobrote iz domače kuhinje, vmes pa še kakšno zapeli. Za popestritev dogajanja smo med glavnimi obroki organizirali tradicionalni bingo. Imeli smo kar nekaj praktičnih nagrad, zato smo lahko obdarili čim več udeležencev. Tudi glavne nagrade so bile zelo mamljive. Prvi trije dobitniki binga so domov odnesli sir, pršut in glavno nagrado – vikend paket v hišici Zveze paraplegikov Slovenije v Čatežu. Dobitniku želimo veliko užitek ob koriščenju nagrade.

**Zvezi paraplegikov Slovenije se prijazno zahvaljujemo za izkazano pomoč!**

Po zelo okusni večerji smo nadaljevali s klepetanjem in petjem. Kot je že v navadi, sta za glasbeno spremljavo poskrbela **Marijan** s kitaro in **Jože** s harmoniko, naše žene in spremljevalke pa so družno zapele in vmes še tudi malo zaplesale. Ure so v harmoničnem vzdušju kar letele in prehitro je prišel čas odhoda.



Iz otvoritve EPK (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Nadaljevalo z bingom. (Foto: Sebastjan Ferfolja)

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV



SEVERNE PRIMORSKE

Rejčeva 5  
5000 Nova Gorica

Spletna stran:  
[paraplegiki.primorske.si](http://paraplegiki.primorske.si)

E-pošta:  
[paraplegiki.primorske@gmail.com](mailto:paraplegiki.primorske@gmail.com)



Pa še vmes s pesmijo. (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Malce drugačen inštrument za dobitnike. (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Pred razhodom smo si zaželeli lepe božične in novoletne praznike ter predvsem zdravja, da se bomo lahko tudi v novem letu v tako lepem številu zbirali na naših prireditvah. Zato se že sedaj veselimo ponovnih srečanj in ob tem vabimo vse člane, da se nam pridružijo.



Končalo se je s pesmijo in plesom. (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Branimir Črv

## SEVERNI PRIMORCI NA ŠAHU

po letih poskusov, da sestavimo ekipo in se udeležimo šahovskih tekmovanj v ligi ZPS-GRADEX, smo letos le uspeli. **Sebastjan, Klavdij** in **Branko** smo se udeležili prvega kola lige, ki ga je organiziralo DPJZŠ.

Ker je bilo to po dolgih letih prvo tekmovanje v šahu, nismo vedeli, kakšne so naše možnosti v izkušeni konkurenci. Odigrali smo po 7 partij na čas po 10 in 12 minut za tetraplegike.

Z izidom tekmovanja smo bili kar zadovoljni, saj smo od 21 možnih dosegli 10 točk. Kot vedno je bilo tudi tokrat poskrbljeno, da nismo bili lačni in žejni. Od 6. ure zjutraj, ko smo štartali iz Nove Gorice, in do večera, ko smo se vrnil nazaj, se je kar poznalo malo utrujenosti, a hkrati zadovoljstvo, ker smo spoznali, da nekaj le znamo. Ob tem bi v prihodnje povabil še koga ali katero izmed nas, da se nam pridruži.



Začetek (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Klavdij razmišlja. (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Branko v elementu (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Klavdij Leban

## KONCERT PIECE OF MAIDEN SYMPHONY

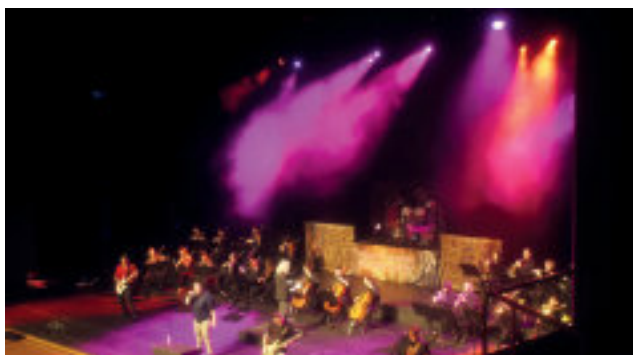
Naše društvo vsako leto organizira ogled enega do dva koncerta. Letos smo se 17. februarja udeležili edinstvenega svetovnega projekta Iron Maiden Symphony v Cankarjevem domu. Nizozemski tribute band Piece of Maiden v spremstvu simfoničnega orkestra Muzikon je napovedoval pravi praznik

za vse ljubitelje kulturnega angleškega banda ob 50-letnici kariere.

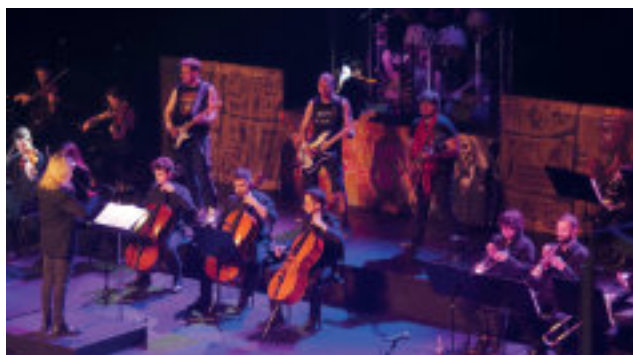
Ta večer so se kitare srečale z violončeli, bobni s trobentami, ki so izvajali dolgotrajne in neprekosljive hite originalne zasedbe Iron Maiden. Skladbe, ki jih poslušamo že desetletja, smo slišali v popolnoma novi preobleki. Slišali smo hite, kot so Aces High, The Trooper, Fear of the Dark, Run to the Hills, Hallowed Be Thy Name ter tudi nekatere pesmi, ki se odlično prilegajo simfoničnemu zvoku. Orkester Muzikon je sodeloval

z velikimi svetovnimi imeni resne glasbe, kot so Jörg Winkler, Boris Berezovsky in Stefan Milenković, pa tudi s svetovnimi orkestri, kot sta Bamberški simfoniki in Kraljevski orkester Concertgebouw iz Amsterdama. Gosti koncerta so bili tudi avtorski heavy metal bend Centurion.

Koncerta, na katerem smo res uživali v dobri glasbi, smo se udeležili štirje člani s svojimi spremljevalkami.



Celoten orkester v akciji (Foto: Sebastjan Ferfolja)



Kitare in violončela v ospredju (Foto: Sebastjan Ferfolja)

Urša Prešeren | Pacug kliče: Pripravljene na val dobrega počutja?

# STARI PRIJATELJI, NOVI OBRAZI IN CEL KUP PRILOŽNOSTI ZA BOLJŠE POČUTJE

**S**ezona rehabilitacije v Pacugu se znova približuje! Z velikim veseljem sporočamo, da bomo tudi letos odprli svoja vrata vsem, ki si želijo izboljšati svoje zdravje in počutje v sproščenem morskem okolju. Pri nas ste dobrodošli tako tisti, ki ste že bili del naše rehabilitacije, kot tudi vsi, ki nas boste obiskali prvič. S ponosom vas obveščamo, da smo pridobili uradno dovoljenje za izvajanje zdravstvene dejavnosti, kar pomeni še višjo raven strokovne obravnave in dodatno kakovost storitev. Predani kader, ki ste ga morda že spoznali in mu zaupate, ostaja del naše ekipe, hkrati pa se nam pridružujejo novi strokovnjaki, ki bodo

s svežim znanjem in energijo obogatili vašo rehabilitacijsko izkušnjo.

Program rehabilitacije je zasnovan celostno – vključuje individualne terapije, skupinske vadbe, rekreacijske dejavnosti in številne dodatne storitve, ki bodo pozitivno vplivale na vaše okrevanje. Ob prihodu bomo za vsakega od vas pripravili personaliziran načrt terapij, ki bo prilagojen vašim potrebam in ciljem. Poleg terapevtskih aktivnosti boste imeli priložnost uživati v sprostitvenih tretmajih in raziskovati čudovito naravno okolico Pacuga.

Posebej vabimo vse nove člane, da se nam pridružijo v domu paraplegikov in se povežejo z ljudmi, ki razumejo njihovo pot. Naša skupnost je prostor, kjer boste našli podporo, motivacijo in nova prijateljstva, ki bodo trajala še dolgo po zaključku rehabilitacije.

**Ne zamudite priložnosti za kakovostno rehabilitacijo, odlično družbo in nepozabne trenutke ob morju. Rezervirajte si svoj termin in se pridružite skupnosti, ki vas bo sprejela z odprtimi rokami.**

**Se vidimo v Pacugu!**

Boris Klep | Društvo paraplegikov Podravja

## S TOTEGA EKA

Mesec december je bil za mnoge najboljši mesec v letu. Čas, namenjen družini in izkazovanju ljubezni. Čarobni mesec, mesec darežljivosti, za otroke pa predvsem mesec obdarovanj. Januar in februar sta nekako minila brez snega, v ne prehudem mrazu in ob ustaljenih aktivnostih. V začetku marca smo za naše članice ob dnevu žena organizirali srečanje. A o tem v naslednji številki glasila.



Lackova cesta 43  
2000 Maribor

Spletna stran:  
društva-para-mb.si

E-pošta:  
dp.podravja@gmail.com

### MIKLAVŽ OBDARIL NAJMLAJŠE

December vsako leto prinaša toplino in nas z nasmeškom na obrazu ponese v čas brezskrbnega otroštva, ko smo nestrpno pričakovali prihod dobrih decembrskih mož. Nekoliko smo se bali le parkljev, spremljevalcev Svetega Miklavža, in verjeli, da smo tisti ta pridni in nas ne bodo odnesli. Čeprav so člani društva v povprečju že kar nekoliko v zrelih letih, so nekateri še vedno mladi očetje in mamice, ki lahko ravno v veselem decembru svojim najmlajšim pokažejo, kako pomembna sta skromnost in pomoč tistim, ki jo najbolj potrebujejo.

Na društvu smo izvedeli, da so bili naši otroci med letom zeeelo pridni in da so v Miklavževi knjigi zapisani z zlatimi črkami, zato so od njega prejeli bon podjetja Baby center, v vrednosti 50 EUR. Verjamemo, da bo tako tudi naslednje leto.



Zbrane sta nagovorila predsednik društva in njegov namestnik. (Foto: J. Raišp)

### ZA »POLNOLETNE« PA NOVOLETNA ZABAVA

Da pa niso naši člani ostali praznih rok, smo v Gostilni Karla v Račah pri Mariboru zanje organizirali prednovoletno srečanje, kjer se jih je spet zbralo lepo število. Z žalostjo ugotavljamo, da lansko leto za naše članstvo ni bilo prizanesljivo, saj smo se morali posloviti od mnogih prijateljev, sotrpinov.

Za člane smo pripravili prijetno druženje in srečelov. Prodali smo vse srečke, katerih izkupiček bomo



Kako lepo je srečati prijatelje. (Foto: D. Kavnik)

namenili izboljšanju kvalitete izvajanja naših programov. S prijetno glasbo nas je na plesišče zvalila živa glasba treh glasbenikov iz Prekmurja. Razpoloženje je bilo vrhunsko, hrana pa je dodala tisto pozitivno piko na i.



Kot se za štajerce spodobi, se vedno srečamo v lepem številu. (Foto: J. Raišp)

Ta fotografija, ki je bila posneta decembra, pa naj bo opomin za vse nas, kako zelo minljivi smo. V začetku leta smo se namreč poslovili od drage prijateljice Zdenke Bezjak, ki je v ženskem kolektivu društva pustila pozitiven pečat in tudi veliko dobrih receptov. Manjkala ni namreč na nobeni kuharski delavnici. Z radostjo v srcu in s priložnostjo, ki nam je bila dana, da smo se z njo še zadnjič družili, jo bomo nosili v srcu.



Draga naša Zdenka, počivaj v miru! (Foto: D. Kavnik)

Matej Vukovič in Jože Globokar | Četrti krog košarkarske lige ZPS Bauerfeind

# BORBA POD KOŠI KOŠARKARSKE LIGE ZPS BAUERFEIND

V nedeljo, 19. januarja, je Društvo paraplegikov Gorenjske organiziralo 2. kolo košarkarske lige na invalidskih vozičkih ZPS Bauerfeind, ki je potekala v Športni dvorani Ekonomske gimnazije v Kranju. V športni dvorani na Škofljici so 9. februarja ekipe odigrale tretji krog. Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. V tretjem krogu so nastopile ekipe DP KR-NM Omega MM, DP Celje Thermana in DP Ljubljana Mercator. V nedeljo, 2. marca pa je v Športni dvorani Rimske Toplice potekal četrti krog lige ZPS BAUERFEIND v košarki na vozičkih.

## DRUGI KROG KOŠARKARSKE LIGE ZPS BAUERFEIND

Po ligaškem sistemu so bile odigrane tri tekme. Ekipe DP KR-NM Omega MM je odigrala dve tekmi in premagala DP Ljubljana Mercator ter DP Maribor. Na zadnji tekmi pa je ekipa DP Celje Thermana tesno premagala ekipo DP Ljubljana Mercator. Po dveh kolih je bila na prvem mestu ekipa DP KR-NM Omega MM, ki je bila po treh tekmah še brez poraza.

Zahvaljujemo se prostovoljcem in vsem ostalim, ki so pripomogli pri uspešni izvedbi dogodka.

## TRETJI KROG KOŠARKARSKE LIGE ZPS BAUERFEIND

Ekipe DP Maribor zaradi bolezni igralcev ni nastopila. Prvo tekmo si je ogledal tudi župan občine Škofljica, **Primož Cimerman**. Najprej sta se pomerili DP KR-NM Omega MM in DP Ljubljana Mercator. Ekipe gostitelj je morala priznati premoč združeni ekipi, ki je tekmo dobila z rezultatom 67 : 48. V drugi tekmi sta se pod koši srečali DP Ljubljana Mercator in DP Celje Thermana. Ljubljanska ekipa je tudi drugo tekmo izgubila, in sicer s tesnim rezultatom 46 : 47.

Zadnja tekma je odpadla zaradi bolezni v ekipi DP Maribor.

Tekmovanje je spremljal delegat **Milan Lukan**, sodili pa **Mitja Dečman**, **Nedžad Budimlić** in **Domen Pečovnik**.

Najboljši strelci po tretjem krogu: **Haris Kuduzović** DP KR-NM Omega MM (101), **Gregor Gračner** (66), **Marino Popović** (63), oba DP Ljubljana Mercator.

### Lestvica po tretjem krogu:

1. DP KR-NM Omega MM
2. DP Celje Thermana
3. DP Ljubljana Mercator
4. DP Maribor



Ekipe DP KR-NM Omega MM (Foto: Andraž Muljavec)



Boljša je bila ekipa v rdečih dresih (Foto: arhiv društva)

## ČETRTI KROG KOŠARKARSKE LIGE ZPS BAUERFEIND

Organizacijo tekmovanja je prevzelo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, celotno ligo pa vodi Zveza paraplegikov Slovenije. Tekmovanje je postreglo z izjemno borbenimi in napetimi dvoboji. V prvi tekmi je DP Celje Thermana premagala DP Maribor. V drugi tekmi je DP Celje

Thermana zmagala proti DP KR-NM Ormega MM

V tretji tekmi je bila bolj uspešna ekipa DP Ljubljana Mercator, ki je premagala ekipo DP Maribor.

Vse tekme so bile odigrane brez posebnosti, sodili pa so Mitja Dečman, **Darko Juraga**, delegat turnirja je bil Milan Lukan.

Najboljši strelci so bili: Haris Kuduzović (DP KR-NM Ormega MM),

Enis Musić (DP Celje Thermana), Milan Slapničar (DP KR-NM Ormega MM), Nikola Bistrović (DP Maribor) in **Boštjan Ceglar** (DP Ljubljana Mercator).

### Lestvica po četrtem krogu:

1. DP KR-NM Ormega MM
2. DP Celje Thermana
3. DP Ljubljana Mercator
4. DP Maribor



Borba za zmago na parketu (Foto: Gregor Gračner)

# PARASPORT SLOVENIA VODI V LIGI NLB WHEEL

Tudi letos močan pečat v parašportu v Evropi in v naši regiji pušča 17. sezona regionalne košarkarske lige NLB Wheel. V tej sezoni tekmuje šest ekip iz štirih držav. V organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije se za prvaka merijo KK OSI Paramont (Črna gora), KKI Vrbas, KIK Zmaj Gradačac in KIK Una Sana (vsi Bosna in Hercegovina), Parasport Croatia (Hrvaška) in Parasport Slovenia (Slovenija). Zlati sponzor lige je NLB d. d., srebrni sponzor lige je podjetje Bauerfeind Slovenija.

## KORAK NAPREJ

**V**odja tekmovanja Gregor Gračner poudarja pomen sodelovanja in rasti lige: "Skupaj s klubi in partnerji gradimo košarko na območju nekdanje skupne države. Žal nam je, da v tej sezoni ni ekipe iz Srbije, a verjamem, da se bo to v prihodnje spremenilo. Prav tako si želimo privabiti več mladih igralcev. Liga se razvija, razmišljamo o širitvi in morebitni ponovni vključitvi ekip iz Avstrije in Italije."

## VODI PARASPORT SLOVENIA

Na prvem turnirju v Podgorici je blestela domača ekipa KK OSI Paramont, ki je dosegla dve prepričljivi zmagi. Naslednja turnirja v

Zagrebu in Bihaću sta minila v znamenju Parasport Slovenia. Slovenska ekipa je na štirih tekmah dosegla štiri zmage in si kot prva zagotovila mesto v polfinalu.

Trener Parasport Slovenia **Žiga Kobaševič** je po turnirju v Bihaću dejal: "S turnirjem v Bihaću in dvema zmagama smo nadgradili uspeh iz Zagreba. Pričakoval sem bolj agresiven odpor ekipe Zmaj Gradačac, vendar bomo z analizo ugotovili, ali smo mi igrali izjemno ali so bili oni nekoliko slabši. Zdaj nas 16. marca čaka še obračun proti Parasport Croatia v Gradačcu, nato pa se bomo osredotočili na polfinalni turnir 17. aprila v Banja Luki."

## REZULTATI:

### NLB Wheel, 1. krog, Podgorica:

KIK Una Sana – KIK Zmaj 43 : 70  
KIK Zmaj – KK OSI Paramont 57 : 69  
KK OSI Paramont – KIK Una Sana 70 : 54

### Liga NLB Wheel, 2. krog, Zagreb:

Parasport Croatia – KIK Una Sana 67 : 50  
KKI Vrbas – Parasport Slovenia 62 : 71  
KK OSI Paramont – Parasport Slovenia 53 : 59  
KIK Una Sana – KKI Vrbas 36 : 63

### Liga NLB Wheel, 3. krog, Bihać:

Parasport Slovenija – KIK Zmaj Gradačac 71 : 51

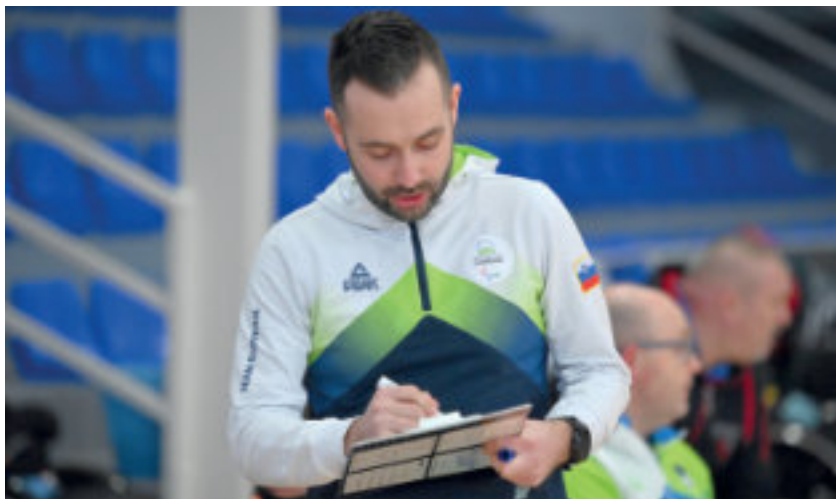


Ekipa DP KR-NM Ormega MM (Foto: Andraž Muljavec)

KKI Vrbas – Parasport Croatia 83 : 52  
 Parasport Slovenia – KIK Una Sana 56 : 34  
 Parasport Croatia – KIK Zmaj Gradačac 62 : 72

### USPEŠNO SODELOVANJE Z NLB D. D.

Tudi v novi sezoni nadaljujemo uspešno sodelovanje z glavnim sponzorjem NLB d. d., čigar predstavniki se z največjim veseljem udeležujejo naših turnirjev. Na turnirju v Podgorici je bil opravljen tudi žreb za dva vozička, ki ju podarja zlati sponzor NLB, opravil ga je **Martin Leberle** (predsednik upravnega odbora NLB banke). V konkurenci za dva vozička so bili trije košarkarji: **Dino Ljubijankić** (KIK Una Sana Bihać), **Simon Gračnar** (Parasport Slovenia) in **Bojan Brkić** (KKI Vrbas). Ob koncu sezone bosta nova vozička dobila Dino in Bojan. V novi sezoni nas podpira tudi Liga ABA, ki pomaga pri promociji naše lige, na turnirju v Podgorici in v Zagrebu pa sta nas obiskala tudi košarkarja SC Derby in Cedevisa Junior. V imenu glavnega sponzorja NLB d. d. je turnir v Bihaću simbolično otvorila direktorica



Trener Žiga Kobašević (Foto: Zveza-ŠIS)

poslovalnice Bihać **Edina Štrkljević**, ki je izvedla prvi met na drugi tekmi turnirja. Na turnirju v Bihaću smo se z minuto molka spomnili tudi **Norberta Kucere**, generalnega sekretarja IWBF. Cenjeni Norbert je umrl nekaj dni pred turnirjem, bil pa je velik prijatelj košarke na vozičkih v naši regiji.

**Prvi turnir je potekal v Črni gori (decembra 2024), potem sta bila**

**še turnirja v Zagrebu 26. januarja in v Bihaću 23. februarja. Gostitelj četrtega turnirja je Zmaj Gradačac, ki je potekal 16. marca, polfinale lige pa bo 17. aprila v Banja Luki. Finalni turnir bo potekal 17. maja v Ljubljani v Hali Tivoli, tudi z neposrednim prenosom na TV SLO 2, ki bo prenašala tekmo slovenske ekipe Parasport Slovenia.**



NLB Wheel Bihać (Foto: Zveza-ŠIS)

Jože Globokar | Paraalpsko smučanje

# JERNEJ SLIVNIK SE JE PO LETU DNI ODMORA OBETAJOČE VRNIL

## USPEŠNA VRNITEV V KARAVANO PARAALPSKIH SMUČARJEV

V avstrijskem Leogangu sta bili 11. in 12. januarja na sporedu dve FIS smučarski tekmi v veleslalomu. Na obeh je zmagal naš paraalpinec Jernej Slivnik, ki se je po več kot letu dni premora uspešno vrnil na bele poljane in potrdil dobro formo pred nadaljevanjem tekmovanja.

»Vikend bi ocenil kot uspešen. Lep povratek nazaj med karavano. Več kot očitno sem ostal v stiku z vrhom in imam dobre občutke, predvsem pa ogromno motivacije za naslednje treninge. Zaenkrat še ne vem, kakšna bo konkurenca na univerzijadi v Italiji. Želim si samo čim boljših voženj in verjamem, da lahko dosežem dober rezultat,« je po tekmovanju v Avstriji in s pogledom proti Italiji povedal Jernej.

»Uspešna, predvsem psihološko pomembna vrnitev po več kot enoletni odsotnosti,« je po uspehu svojega varovanca, ki je tudi študent Fakultete za šport Ljubljana (program Športno treniranje), dodal trener **Roman Podlipnik**.

## JERNEJ SLIVNIK PRVAK V VELESALOMU NA UNIVERZIJADI V ITALIJI

Naš najboljši paraalpski smučar Jernej Slivnik je na smučarski univerzijadi v Italiji postal zmagovalec veleslaloma. Prepričljivo je vodil že po prvi vožnji, v drugi pa samo še potrdil zmago. S tem dosežkom je srebrni medalji s superveleslaloma dodal še zlato medaljo v veleslalomu. **Dolžanova** je bila po dveh padcih četrta.

V Italiji je od 13. do 19. januarja poteka univerzijada, kjer sta se za najvišja

mesta borila paraalpinec Jernej Slivnik in smučarska tekačica Tadeja Dolžan. Naš paraalpski smučar Jernej Slivnik je nastopil v superveleslalomu in veleslalomu, Dolžanova pa v klasičnem sprintu.

V prvem slovenskem nastopu je Jernej v superveleslalomu zasedel 2. mesto in osvojil srebrno medaljo.

Po prvem nastopu v superveleslalomu je povedal: »Odpeljal sem po najboljših močeh. Zagotovo bi bilo lahko boljše, a sem imel tudi veliko srečo v nesreči. Ob polni hitrosti me je na smučišču zbil švedski smučar, štiri ure sem preživel v ambulanti oskrbi. Kljub bolečinam sem štartal. To medaljo in nastop posvečam svojemu prijatelju, ki je umrl novembra lani.«



Uspešna vrnitev po več kot letu dni odsotnosti (Foto: Zveza-ŠIS)



Jernej Slivnik je osvojil srebrno medaljo. (Foto: Zveza-ŠIS)

Razni dopisniki | Tretji krog strelske lige ZPS na Ptuj

# NAJBOLJŠI STRELCI SO SE POMERILI NA TREH LOKACIJAH

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo prvi krog lige ZPS v streljanju. Tekmovanje je v ekipni in posamični konkurenci potekalo 7. decembra 2024 na strelišču Bukovec v Jakličevem domu na Vidmu, društvo pa ga je posvetilo občinskemu prazniku občine Dobrepolje, mednarodnemu dnevu invalidov, obletnici ustanovitve društva in spominu na odličnega strelca ter vsestranskega športnika in umetnika, Zlatka Bernaška. Drugi krog strelske lige ZPS pa je 18. januarja na strelišču Dijaškega doma v Postojni pripravilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa. Tretji krog strelske lige in drugi memorial na strelca in paralimpijca Franca Pinterja pa je pripravilo Društvo paraplegikov Podravja v sodelovanju s strelskim klubom Ptuj.

Jože Globokar

## PRVI KROG STRELSKE LIGE NA VIDMU

V prvem krogu ligaškega tekmovanja se je v streljanju z zračnim orožjem pomerilo več kot 30 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev. Tekmovanje sta vodila sodnika **Matej Nose** in **Jože Kaplan**, ki je skrbel za vnos in izračun rezultatov.

Ob razglasitvi rezultatov je zbrane nagovorila predsednica društva **Mirjam Kanalec**, strelcem čestitala za dosežene rezultate, županu občine Dobrepolje **Janezu Pavlinu** pa se že prej zahvalila za podporo tekmovanju in mu čestitala ob občinskem prazniku. Najboljše ekipe Bernaškovega memoriala so prejele pokale, najboljši strelci pa medalje. Podelila sta jih Mirjam Kanalec in **Anton Bavec**.

V kategoriji SH1 serijska puška je slavila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, sledila je ekipa DP jugozahodne Štajerske, tretje mesto pa je osvojila ekipa DP ljubljanske pokrajine. V kategoriji SH2 serijska puška je prepričljivo zmagala ekipa DP Prekmurja in Prlekije, drugo mesto je osvojila ekipa DP ljubljanske pokrajine, tretje pa ekipa DP Podravja. Organizatorji so opozorili, da vse ekipe niso nastopile v polni postavi.



Strelci prvega kroga lige ZPS na Vidmu (Foto: arhiv društva)

V posamičnem delu tekmovanja so se strelci borili za osebne naslove in priznanja. V disciplini SH1 serijska puška je slavil **Jožef Franc** (DP Prekmurja in Prlekije, 367 točk), sledila sta mu **Jože Zupan** (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 347 točk) in **Mirko Sintič** (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, osvojenih 335 točk). V disciplini SH2 serijska puška je zmagal **Leon Jurkovič** (DP Prekmurja in Prlekije, 367 točk), drugo mesto je osvojil **Aleš Vrhovc** (DP ljubljanske pokrajine, 359 točk), tretje pa **Štefan Bukvič** (DP Prekmurja in Prlekije, 357 točk).

V disciplini standardna puška je v kategoriji SH1 zmagal Jožef Franc (DP

Prekmurja in Prlekije, 598,9 točke), drugi je bil **Maj Crkvenjaš** (DP ljubljanske pokrajine, 564,9 točke), tretji pa **Jakob Zelinka** z osvojenimi 396,4 točkami. V kategoriji SH2 standardna puška je slavil Aleš Vrhovc (DP ljubljanske pokrajine, 619,6 točke), sledila sta mu Štefan Bukvič (DP Prekmurja in Prlekije, 587,7 točke) in **Damjan Herček** (DP Podravja, 584,9 točke).

V disciplini pištola je v kategoriji SH1 zmagal Anton Bavec (DP ljubljanske pokrajine, 549 točk), drugo mesto je osvojil **Gasper Peček** (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 537 točk), tretje pa **Džemal Alagič** (DP ljubljanske pokrajine, 482 točk).

Benjamin Žnidaršič in Mladen Fabjan

## DRUGI KROG STRELSKE LIGE V POSTOJNI

V drugem krogu strelske lige je nastopilo 32 strelcev iz sedmih pokrajinskih društev, tekmovali pa so v ekipni in posamični konkurenci. Med strelkami sta tekmovali **Vesna Novak** iz DP jugozahodne Štajerske in **Tanja Fink** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja.

V ekipni konkurenci SH1 je prvo mesto osvojila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, drugo pa ekipa DP jugozahodne Štajerske. V posamični konkurenci SH1 je prvo mesto osvojil Jožef Franc (DP Prekmurja in Prlekije, 357 točk), drugi je bil Jože Zupan (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 351 točk), tretji pa **Srečko Petkovšek** (DP Istre in Krasa, 350 točk).

Jože Globokar

## TRETJI KROG STRELSKE LIGE NA PTUJU

Strelci so se pomerili v skupinah SH1 in SH2 v streljanju z zračno serijsko in standardno puško in v streljanju z zračno pištolo.

V moški kategoriji SH1 serijska puška je zmagal Franc Jožef (DP Prekmurja in Prlekije, 369 točk), sledila sta mu Gašper Peček (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 354 točk) in Jože Zupan (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 352 točk). V ženski kategoriji iste discipline je slavila Tanja Fink (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 273 točk).

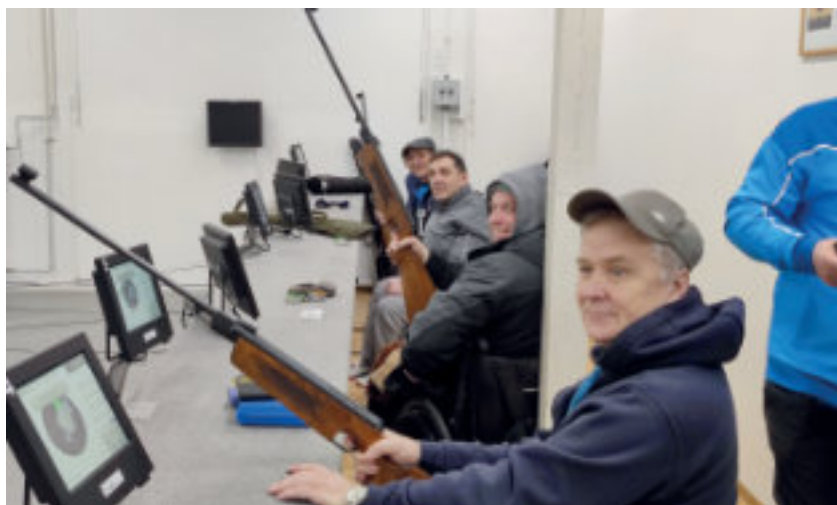
V disciplini SH2 serijska puška je med moškimi zmagal Venčeslav Bezjak (DP Prekmurja in Prlekije, 370 točk). Drugi je bil Leon Jurkovič (DP Prekmurja in Prlekije, 365 točk), tretji pa je bil Lutfi Abdullahu (DP ljubljanske pokrajine, 356 točk). Med ženskami je zmagala Vesna Novak (DP jugozahodne Štajerske, 308 točk). V SH1 standardna puška je zmagal Maj Crkvenjaš (DP ljubljanske pokrajine, 564,4 točke), v SH2 pa Aleš Vrhovc (DP ljubljanske



Strelci na liniji (Foto: arhiv društva)

V kategoriji SH2 je med težje gibalno oviranimi strelci prvo mesto osvojil **Venčeslav Bezjak** (DP Prekmurja in Prlekije, 371 točk), drugi je bil **Lutfi Abdullahu** (DP ljubljanske pokrajine, 369 točk), tretji pa Leon Jurkovič (DP Prekmurja in Prlekije, 362 točk). V skupini standard SH1 je streljal samo Jožef Franc (DP Prekmurja in Prlekije, 612,8 točke). V skupini standard SH2 je bil prvi Aleš Vrhovc (DP ljubljanske pokrajine,

626,6 točke) drugo mesto je osvojil **Siniša Jeremić** (DP Istre in Krasa, 625,4 točke) in tretje mesto Štefan Bukvič (DP Prekmurja in Prlekije, 593 točk). V skupini SH1 pištola je bil najboljši Anton Bavec (DP ljubljanske pokrajine, 547 točk), drugo mesto je zasedel Gašper Peček (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 534 točk) in tretje mesto Džemal Alagić (DP ljubljanske pokrajine, 461 točk).



Strelci na liniji (Foto: arhiv društva)

pokrajine, 628,4 točke). Drugi je bil Siniša Jeremić (DP Istre in Krasa, 619,4 točke), tretji pa Venčeslav Bezjak (DP Prekmurja in Prlekije, 596,2 točki). V disciplini standard zračna pištola je zmagal Anton Bavec (DP ljubljanske pokrajine, 554 točk), drugi je bil Gašper Peček (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 534 točk), tretji pa Džemal Alagić (DP ljubljanske pokrajine, 470 točk).

Tudi ekipno tekmovanje je postreglo z izjemnimi rezultati. V disciplini SH1 serijska puška je zmagala ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, druga je bila ekipa DP jugozahodne Štajerske, tretja pa ekipa DP ljubljanske pokrajine. V disciplini standard puška SH1 je zmagala ekipa DP Prekmurja in Prlekije, druga je bila ekipa DP ljubljanske pokrajine, tretja pa ekipa DP Podravja.

Jože Globokar | Živa Lavrinc postavila nov svetovni rekord

# NOVI USPEHI PARALOKOSTRELKE ŽIVE LAVRINC

Živa Lavrinc v Bangkoku osvojila azijski pokal

**V**Bangkoku je od 2. do 11. februarja potekalo tekmovanje v paralokostrelstvu za Azijski pokal. Barve Slovenije je zastopala naša paralokostrelka Živa Lavrinc, ki je s prepričljivo zmago (6 : 0) v finalu premagala indijsko tekmovalko **Poojo Jatyana** in osvojila azijski pokal.

Naša bronasta paralimpijka Živa Lavrinc je že v kvalifikacijah zasedla 1. mesto. V nadaljevanju tekmovanja je v polfinalu s 6 : 4 premagala Tajko **Phattharaphon Pattawao**, azijsko prvakinjo iz leta 2023 v posamični konkurenci, in se uvrstila v finalno tekmovanje.

Živa je po tekmovanju povedala: »Glede na veter je bil nastop v Bangkoku res fantastičen. Streljali smo na štadionu zraven visokih stolpnic in veter je prihajal v sunkih. Nismo niti vedeli od kje in kam bo šla puščica, zato je rezultat res dober. Počutim se odlično pripravljeno. Do te forme so mi zelo pomagale priprave v Indiji, saj sem se lahko navadila tudi na časovni pas in visoke temperature. Tu je bilo



Paralokostrelka Živa Lavrinc je osvojila azijski pokal. (Foto: Sports Association)

kar vroče, saj smo prišli z -18 na +30 stopinj. Po pripravah v Indiji smo se preselili v Bangkok. Veselim se svetovnega prvenstva, ki ga bo letos

med 5. in 12. septembrom gostila Južna Koreja.«

Živo sta na tekmovanju spremljala partner **Manfred** in sin.

## IZBOLJŠUJE SVETOVNE REKORDE

**N**a tekmovanju za Šentloka pokal je postavila nov svetovni rekord v dvoranskem lokostrelstvu na 25 metrov. Z rezultatom 545 je za trinajst krogov popravila lasten rekord, ki ga je v preteklem letu dosegla prav na tem tekmovanju. Tokrat se je v športni dvorani v Podčetrtku zbralo kar 140 lokostrelcev iz vse Slovenije in sosednje Hrvaške.

Prvi svetovni rekord je s 515 krogi v dvoranskem lokostrelstvu na 25 metrov dosegla 28. januarja 2024 na

tekmovanju v Podčetrtku. Rezultat je še izboljšala 24. novembra na tekmi v Chicagu, kjer je za rekord nastreljala 532 krogov. Lani je na paralimpijadi v Parizu skupaj z **Dejanom Fabčičem** osvojila tudi bronasto medaljo v ekipni tekmi.



Paralokostrelka Živa Lavrinc je postavila nov svetovni rekord (Foto: Zveza-ŠIS)

# LIGAŠKA TEKMOVANJA ZPS V KEGLJANJU – MAGDIČEV IN GRNJAKOV MEMORIAL

Kegljišče Radenci je 26. novembra 2024 gostilo prvi krog kegljaške lige ZPS in 31. Magdičev memorial, ki ga je organiziralo Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije. Na dogodku se je zbralo 32 kegljačic in kegljačev iz osmih različnih regijskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. V petek, 28. 2. 2025, pa je na kegljišču Doma športa v Ravnah na Koroškem potekal tradicionalni 30. Grnjakov memorial v kegljanju, ki ga Društvo paraplegikov Koroške organizira v spomin na člana Avgusta Grnjaka, pionirja kegljanja na invalidskih vozičkih na Koroškem.

## 1. KROG KEGLJAŠKE LIGE ZPS IN 31. MAGDIČEV MEMORIAL

**T**ekmovalci so se pomerili v ekipni in posamezni konkurenci, pri čemer so bile ločene moške, ženske, veteranske in tetraplegične kategorije. Po zaključenem tekmovanju je potekala razglasitev rezultatov, kjer so najboljši tekmovalci prejeli medalje in pokale. Podelitev je vodil podpredsednik društva **Andrej Gorza**. Najboljša ekipa tekmovanja je bila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (1.545 točk), sledila je ekipa DP Podravja (1.386 točk), na tretje mesto pa se je uvrstila ekipa DP jugozahodne Štajerske (1.383 točk). Ekipa DP Prekmurja in Prlekije je tekmovanje končala na četrtem mestu (1.222 točk). V moški konkurenci je najboljši rezultat dosegel **Tone Kanc** (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 439 točk), drugi je bil **Miran Jernejšek** (DP Podravja,

421 točk), tretji pa **Gašper Peček** (DP Podravja, 419 točk). V kategoriji tetraplegikov je zmagal **Aleš Povše** (DP jugozahodne Štajerske, 416 točk), sledili so **Siniša Jeremič** (DP Istre in Krasa, 323 točk) in **Damjan Herček** (DP Podravja, 318 točk). V veteranski konkurenci je prvo mesto pripadlo **Ludviku Škrabanu** (DP Prekmurja in Prlekije, 420 točk), drugi je bil **Uroš Milutinović** (DP Ljubljanske pokrajine, 318 točk), tretji pa **Robert Cafuta** (DP Koroške, 315 točk). V ženski konkurenci je bila najvišje uvrščena **Martina Glavič** (DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, 411 točk), druga je bila **Marija Kerec** (DP Podravja, 307 točk), tretja pa **Marta Janežič** (DP Prekmurja in Prlekije, 262 točk).

## 2. KROG KEGLJAŠKE LIGE ZPS IN 30. GRNJAKOV MEMORIAL

DP Koroške je v petek, 28. februarja, organiziralo 2. krog kegljaške lige ZPS.

Vse organizacijske niti sta imela v rokah **Srečko Kotnik** in **Mitja Breg**, za nemoteno izvedbo pa je poskrbel sodnik **Miran Kopmajer**. Za podajanje krogel sta skrbela asistenta **Marko** in **Danijel**. Med seboj se je pomerilo 8 ekip pokrajinskih društev, 31 kegljačic in kegljačev, tekmovalo pa se je ekipno in posamezno v kategorijah paraplegiki, tetraplegiki, ženske in veterani. Ekipno je slavila ekipa DP Ljubljanske pokrajine (1.877), pri ženskah Marija Kerec (496 podrtih kegljev), pri tetraplegikih Aleš Povše (503), pri veteranih Robert Cafuta (454) in pri moških Srečko Kotnik (479) – oba iz Društva paraplegikov Koroške.

Po tekmovanju je sledila razglasitev rezultatov, najboljši so prejeli kolajne in pokale, nato pa sta sledila še druženje in pogostitev v gostilni Delalut.



Prijateljstvo in tekmovalni duh na kegljaških stezah (Foto: Branko Barič)



Najboljša je bila ekipa DP Ljubljanske pokrajine. (Foto: arhiv društva)

David Slaček | Svetovno prvenstvo v parabiljardu

# BRONASTA MEDALJA ZA SLOVENIJO NA PRVEM SVETOVNEM PRVENSTVU V PARABILJARDU

Decembra 2024 je v Združenih državah Amerike potekalo prvo svetovno prvenstvo v parabiljardu, kjer je nastopila tudi slovenska reprezentanca. Tekmovanja se je udeležilo okoli 150 športnikov iz različnih držav, ki so tekmovali v moški in ženski diviziji, razdeljeni v dve kategoriji, in sicer igralci na invalidskih vozičkih ter stoječi invalidi.

## Slovenska ekipa je dosegla odlične rezultate:

- **David Slaček** (Društvo paraplegikov Podravja) – 5. mesto
- **Matej Brajkovič** (Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine) – 9. mesto
- **Blaž Rus**, komaj 17-letni talent med stoječimi invalidi – 3. mesto
- **Cvetko Vega** – 17. mesto

Slovensko ekipo je vodil trener **Mitja Gradišnik**, ki je tekmovalcem pomagal pri pripravi in prilagajanju na novo disciplino – Heyball. Gre za mešanico biljarda in snookerja, ki se

igra na mizi s snooker žepi, bandami in platnom.

Vsi štirje slovenski tekmovalci so se s to igro srečali prvič, kar njihov uspeh naredi še toliko bolj izjemen.

## Visok nagradni sklad in profesionalna organizacija

Tekmovanje je imelo nagradni sklad v višini 80.000 USD, nagrade pa so bile razdeljene do osmega mesta v vsaki kategoriji. Organizatorji so zahtevali, da vsi športniki predložijo igralno licenco WPA in zdravniško potrdilo, ki potrjuje njihovo gibalno oviranost.

## Podpora podjetja Joy in odlični pogoji tekmovanja

Celotno prvenstvo je sponzorsko podprlo podjetje Joy, ki izdeluje biljardne mize, in je v celoti pokrilo stroške slovenske reprezentance, vključno z letalskimi vozovnicami, prevozom, namestitvijo ter hotelsko oskrbo s prehrano.

**Slovenska ekipa se je tako lahko popolnoma osredotočila na tekmovanje in dokazala, da lahko kljub pomanjkanju izkušenj v tej disciplini poseže po najvišjih mestih.**



Slovenski biljardisti na svetovnem prvenstvu (Foto: Zveza-ŠIS)

Igor Jeranko in Bor Melanšek | Drugi krog šahovske lige ZPS – Gradex

# PRVA DVA KROGA ŠAHOVSKE LIGE ZPS – GRADEX POSTREGLA Z RAZBURLJIVIMI DVOBOJI

Prva dva kroga šahovske lige Zveze paraplegikov Slovenije – Gradex sta postregla z napetimi dvoboji in odlično igro. Prvi krog je 21. januarja organiziralo Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske v gostišču Hochkraut v Tremarjah, drugi krog pa je 18. februarja pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske v gostišču Marinšek v Naklem. Na obeh tekmovanjih so sodelovali najboljši šahisti iz več pokrajinskih društev, ki so se pomerili tako v ekipni kot posamični konkurenci.

## PRVI KROG ŠAHOVSKE LIGE ZPS – GRADEX

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 21. januarja v gostišču Hochkraut v Tremarjah pripravilo prvi krog šahovske lige Zveze paraplegikov Slovenije – Gradex. Na tekmovanju je sodelovalo 33 udeležencev, od tega 19 tekmovalcev. Tekmovanja se je udeležilo šest ekip: DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP jugozahodne Štajerske, DP

Podravja, DP ljubljanske pokrajine, DP severne Primorske in DP Istre in Krasa. Zmago je slavila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja z osvojenimi 13 točkami. Drugo mesto je zasedla ekipa DP jugozahodne Štajerske z 12,5 točkami. Bron je osvojila ekipa DP ljubljanske pokrajine z 12 točkami. Četrto mesto je zasedla ekipa DP Podravja z 10 točkami, peto mesto ekipa DP severne Primorske z enakim številom točk, šesto mesto pa je zasedla ekipa DP Istre in Krasa z osvojenimi 4 točkami.

DP Podravja, DP ljubljanske pokrajine, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP severne Primorske, DP Istre in Krasa in DP Gorenjske. Po odigranih sedmih partijah je v posamični konkurenci 1. mesto osvojil **Bogdan Petek** iz DP Podravja, 2. mesto je pripadlo **Vojku Gašperutu** iz DP Istre in Krasa, na 3. mestu je bil **Dominik Lozar** iz DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja.



Bilo je napeto (Foto: arhiv društva)

## DRUGI KROG ŠAHOVSKE LIGE ZPS – GRADEX

Društvo paraplegikov Gorenjske je 18. februarja pripravilo drugi krog šahovske lige Zveze paraplegikov Slovenije – Gradex. Tekmovanje je potekalo v gostišču Marinšek v Naklem, udeležilo pa se ga je 20 šahistov iz sedmih pokrajinskih društev: DP jugozahodne Štajerske,

V ekipni konkurenci je slavila ekipa DP ljubljanske pokrajine z zbranimi 13 točkami, drugo mesto je osvojila ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja z 11,5 točkami, na tretje mesto pa se je uvrstila ekipa DP jugozahodne Štajerske z 11 točkami. Četrto mesto je pripadlo ekipi DP Podravja z 10 točkami, peta je bila ekipa DP severne Primorske z 9 točkami, šesta DP Istre in Krasa s 5,5 točkami, sedma pa DP Gorenjske z 2,5 točkama.



Zmaga DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja (Foto: arhiv društva)



Strategija in koncentracija (Foto: Bor Melanšek)

Jože Globokar | Parašportnik leta 2024

# FRANČEK GORAZD TIRŠEK JE ŽE OSMIČ POSTAL PARAŠPORTNIK LETA

Parašportnik leta 2024 je Franček Gorazd Tiršek, parašportnica Živa Lavrinc, parašportna ekipa pa mešana ekipa v paralokostrelstvu.

**Z**veza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite je v hotelu Mons 17. decembra 2024 pripravila slovesno 30. jubilejno prireditev Parašportnik leta 2024. Športnice in športnike ter eminentne goste sta pozdravila in nagovorila predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite, **Damijan Lazar**, in državni sekretar Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport, mag. **Dejan Židan**.

Sledila je podelitev številnih priznanj in odličij. Med dobitniki so bili tudi parašportniki pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Znak ZPS za osvojeno medaljo na evropskem prvenstvu v neparalimpijski športni panogi sta v biljarju na vozičkih prejela **Matej Brajkovič** (DP ljubljanske pokrajine), ki je dosegel 2. mesto v disciplini desetka in osmica, ter **David Slaček** (DP Podravja) za 3. mesto v disciplini devetica. Znak je prejel tudi njun trener **Mitja Gradišnik**.

Bronasti znak je prejel **Rudi Centrih** (DP jugozahodne Štajerske) za naslov svetovnega prvaka v športnem ribolovu, ki ga je osvojil na svetovnem prvenstvu v Plodivu v Bolgariji. Trener športnega ribolova je **Boštjan Roj**, selektor pa **Peter Jankovič**.

Zlati znak je prejel Franček Gorazd Tiršek (DP jugozahodne Štajerske), ki je na paralimpijskih igrah v Parizu osvojil zlato medaljo z zračno puško stoje v kategoriji R4. To je za Tirška že peta medalja na paralimpijskih igrah v parastrelski karieri, vendar prva zlata. Zlati znak je prejela tudi trenerka **Andreja Gorjup**.



Živa Lavrinc, Franček Gorazd Tiršek in parašportna ekipa – Živa Lavrinc in Dejan Fabčič  
(Foto: Vid Ponikvar)

Priznanja so podelili posameznikom, ki so v minulem letu s svojim osebnim doprinosom pripomogli k večji prepoznavnosti parašporta ter parašportnikov v slovenski družbi. To je obenem tudi zahvala ZPS za stvano zavezništvo in partnerski odnos.

Podelili so tudi priznanja prijateljstva. Tokrat so ga namenili lani preminulemu tetraplegiku **Jakobu Škantlju** (DP ljubljanske pokrajine), nekdanjemu podpredsedniku ZŠIS-SPK, parašportniku, reprezentantu dvoranskega balinanja in zelo dobremu šahistu. Jakob je bil tudi predsednik Društva študentov invalidov Slovenije.

Parašportna ekipa leta 2024 je postala mešana ekipa paralokostrelcev, ki je na paralimpijskih igrah v Parizu pod vodstvom trenerke **Brine Božič** osvojila bronasto medaljo. V ekipi sta bila Živa Lavrinc in Dejan Fabčič.

Naslov parašportnice leta je osvojila Živa Lavrinc. Leto 2024 je bilo zanje pestro in uspešno. Začela ga je s svetovnim rekordom in ga z njim tudi končala. V ZDA je še popravila svoj januarski dosežek iz Podčetrčka. Vmes se je na tekmi svetovnega pokala zavihtela na 3. mesto in doživela svoj ognjeni krst na 17. poletnih paralimpijskih igrah, kjer je v mešani ekipi osvojila bronasto medaljo.

Parašportnik leta 2024 je postal Franček Gorazd Tiršek, ki je na paralimpijskih igrah v Parizu z zračno puško R4 stoje v skupini SH2 z izjemnim paralimpijskim rekordom 253,3 kroga osvojil zlato medaljo.

Slovesno prireditev sta vodila zlata paralimpijka **Mateja Pintar - Pustovrh** in športni novinar **Saša Jerkovič**, popestrili pa paraplesalci PK Zebra in glasbeniki.

# WINGS FOR LIFE 2025 – DAN, KO PREMIKAMO MEJE!

Vabimo vas, da se pridružite edinstvenemu globalnemu dogodku Wings for Life World Run 2025, ki bo potekal 4. maja 2025, ob 13. uri v Ljubljani. Osrednje prizorišče teka bo Kongresni trg, kjer se bo dogajalo marsikaj: razstavljeni bodo športni artikli, potekalo bo ogrevanje, na voljo bodo slušalke za tek, poleg tega pa si bo mogoče na velikih zaslonih ogledati prenos globalnega teka v živo.

**P**oseben prostor za tekače bo vključeval registracijski šotor, garderobo ter ponudbo hrane in pijače. Po končanem teku bo organiziran tudi prevoz nazaj na startno mesto. Dogodek je namenjen vsem tekačem in uporabnikom invalidskih vozičkov z vsega sveta, saj s skupnimi močmi zbiramo sredstva za raziskave poškodb hrbtenjače.

## Edinstvenost teka Wings for Life World Run

Wings for Life World Run je edinstven globalni tek, kjer udeleženci po vsem svetu tečejo, se poganjajo ali hodijo za tiste, ki tega ne morejo. Posebnost je "zasledovalni avto", ki po določenem času začne loviti tekače. Ko nekoga ujame, je njegov tek končan. To ustvarja zanimivo tekmovalno situacijo, hkrati pa tekače motivira, da se preizkusijo v svojih fizičnih zmožnostih.

Cilj dogodka je zbrati sredstva za raziskave poškodb hrbtenjače in poiskati zdravilo, ki bo ljudem s tovrstnimi poškodbami omogočilo ponovno hojo.

## Prijava in pogoji udeležbe

Vabimo vas, da se pridružite temu globalnemu gibanju in tečete za tiste, ki tega ne morejo. Na tek se lahko prijavijo vsi, ki bodo na dan tekmovanja stari vsaj 16 let. Prijava poteka prek uradne spletne strani ali mobilne aplikacije.

Prijavite se lahko kot posameznik ali kot del skupine tekačev. Plačilo prijavnine je mogoče s kreditno



Barbara Slaček pred začetkom dogodka (Foto: arhiv ZPS)

kartico (Mastercard in Visa), pri čemer bo prijava po plačilu takoj vidna na startni listi.

Prijave prek interneta bodo odprte do 3. maja 2025 do 13. ure oziroma do zapolnitve prostih mest.

**Pridite, tečite in podprite tiste, ki tega ne morejo!**



Metod Zakotnik | Obiskali so nas učenci 6. razreda OŠ Belokranjskega odreda Semič

## LIKOVNA KOLONIJA – »BELOKRANJSKA ZIMA 2025

V domu paraplegikov v Semiču so se zbrali likovniki, ki so v mesecu kulture v prijetno toplih prostorih in v zimskem vremenu slikali na temo »Belokranjska zima«. Likovne delavnice so potekale od 10. do 15. februarja pod mentorskim vodstvom Rassa Causeviga in Ljudmile Turk.

Slikarji so z motivi zimske pokrajine in vedut upodabljali v različnih tehnikah: olje in akril na platno, tempera in akvarelne barve ter risanje z grafitom, voščenkami in ogljem.

Slikarje so obiskali tudi učenci 6. razreda OŠ Belokranjskega odreda Semič v spremstvu učiteljice in učitelja. Vodja Likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik** jim je predstavil paraplegijo in tetraplegijo, njun nastanek in kaj kot osebe s posebnimi potrebami lahko ustvarjajo s svojo aktivnostjo in vključenostjo v programe, ki jih izvaja ZPS. Vsak od

sodelujočih likovnikov je povedal tudi zgodbo o nastanku svoje invalidnosti. Učence sta najbolj navdušila slikarja, ki slikata z usti, zato so tudi na enak način na list papirja napisali svoje ime. Na delavnicah so sodelovali: **Željko Vertelj** in **Dominik Lozar**, ki sta člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami – VDMFK, slikarki **Ljudmila Turk** in **Tina Šerko** ter slikarji **Kladvij Leban**,

**Miran Jernejšek** in vodja kulturnih dejavnosti pri Zvezi paraplegikov Slovenije **Metod Zakotnik**. Za dobro počutje so poskrbeli: **Suzana, Danijela, Ivanka, Mojca** in **Igor**, okusno hrano in jedi z žara pa je pripravljaj **Marvin**.

Likovno kolonijo je organizirala Zveza paraplegikov Slovenije.



Slikar Dominik Lozar se redno izpopolnjuje na likovnih delavnicah. (Foto: Mojca Zakotnik)

Marija Slapničar | Na razstavi sta bila tudi vnuk in pravnuk ustanovitelja VDMFK

## MEDNARODNA LIKOVNA RAZSTAVA – »MOJA SLOVENIJA«

V Jožefovi galeriji v Zavodu Dom Marije in Marte v Logatcu je bila 13. decembra 2024 otvoritev razstave slikarjev, ki so člani Mednarodnega združenja VDMFK in slikajo z usti ali nogami. Razstavo je pripravila Založba UNSU z direktorico Klaro Soos, odprl pa župan občine Logatec, Berto Menard. Ob tem je poudaril, da nobena slika ni zagrenjena, vsako delo izraža neko svetlobo. »Oglejte si jih, razmišljajte in počutite se svobodni.«

**M**ed šestdesetimi slikami je bila večina del slikarjev tetraplegikov, članov Likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije. Na razstavi so bili prisotni: polnopravna člana **Vojko Gašperut** in **Benjamin Žnidaršič**, **Željko Vertelj**, **Dominik Lozar** in **Erik Pibernik** ter akademski slikar **Stjepan Perković** s Hrvaške, akademska slikarka **Dejana Bačko** iz Srbije, akademski slikar **Mladen Sekulić** iz BiH. Na razstavi pa sta bila tudi vnuk **Florian** in pravnuk **Philipp**, ustanovitelja VDMFK – **Arnulfa Ericha Stegmann**.

Velik poznavalec umetnostne zgodovine, slikarjev in njihovih del **Jaka Racman**, ki je povezoval program, je na kratko predstavil

organizacijo, ki združuje slikarje, ki ne morejo uporabljati rok in se lahko likovno izražajo le s slikanjem z usti ali nogami, že od leta 1956. O razstavi pa je povedal: »Slikarska razstava »Moja Slovenija« že z naslovom evocira slavno agitatorsko kampanjo, ki je v predpripravi na zgodovinsko osamosvojitve Slovenije (pre)budila narodno zavest. Razstavljene slike vsem razlikam navkljub vsebinsko preigravajo danes vse preveč nostalgичno občutje hvaležnega ponosa in vznesenosti, ki nas prežema ob pogledu na prepoznavne kadre, izluščene simbole slovenske identitete; od markantnih prezentacij do igrivih, intimnih trenutkov kulturne krajine domovine Slovenije ... njenih spomenikov in njenih ljudi.« In še:

»Navdihujoča moč umetniškega ustvarjanja je v dozdevni lahкости in brezmejnosti otipljiv dokaz zmožnosti premagovanja vseh tuzemskih omejitev ter med obiskovalci (od otrok v vrtcih in šolah dalje) širi prepotrebno zavest za odprto sprejemanje drugačnosti ter spoštovanje izkušenj, ki zaznamujejo življenje posameznika.«

**Duo Eden** je ljubitelje likovne umetnosti simpatično popeljal z Goričkega v Piran, v Ribnico in na koncu s pesmijo Slovenija, od kod lepote tvoje, zaokrožil uradni del otvoritve.

Razstavo je postavil **Jože Kovačič**, v dopoldanskem času pa so pripravili tudi likovno delavnico za osnovnošolce iz Logatca.



Na otvoritvi razstave so bili številni ljubitelji likovne umetnosti. (Foto: Marija Slapničar)

Jože Globokar | Na slovesni prireditvi so podelili še deset Bloudkovih plaket

# FRANČKU GORAZDU TIRŠKU IN ŽIVI LAVRINC BLOUDKOVA NAGRADA

Najvišje državno priznanje za šport – Bloudkovo nagrado, sta 3. februarja v Cankarjevem domu v Ljubljani prejela tudi parastrelca Franček Gorazd Tiršek iz Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske in Živa Lavrinc iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

**F**ranček Gorazd Tiršek je na paralimpijskih igrah v Parizu v streljanju z zračno puško s paralimpijskim rekordom osvojil zlato, paralokostrelka Živa Lavrinc pa v ekipi mešanih dvojic bronasto medaljo. Na odmevni prireditvi Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenski paralimpijski komite – Parašportnik

leta 2024, sta bila oba izbrana za ta laskavi naslov. Franček Gorazd Tiršek je naslov parašportnik leta osvojil že osmič, v zbirki paralimpijskih medalj pa ima eno zlato, tri srebrne in eno bronasto. Živa Lavrinc je bila za parašportnico leta izbrana prvič. Na slovesni prireditvi so podelili še deset Bloudkovih plaket, zbrane pa sta

nagovorila predsednica Republike Slovenije, dr. **Nataša Pirc Musar**, in minister za gospodarstvo, turizem in šport, **Matjaž Han**. Prireditev je vodila **Bernarda Žarn**, popestrili pa **Big band** Slovenske vojske ter pevki **Nina Strnad** in **Maja Keuc**.



Nagrado je Frančku G. Tiršku izročil alpinist Viki Grošelj. (Foto: Sportida)

Barbara Slaček | Posebno priznanje Horus Stojanu Rozmanu

# NA PODROČJU DRUŽBENE ODGOVORNOSTI TUDI MI, INVALIDI

Član inPlaninca Stojan Rozman je prejemnik posebnega priznanja Horus 2024 – slovenske nagrade za družbeno odgovornost. Namen nagrad in priznanj Horus, ki jih podeljuje IRDO – Inštitut za razvoj družbene odgovornosti, je spodbujati celovitost v razmišljanju, inovativnost v delovanju in odgovornost. Nagrada se imenuje po egipčanskem bogu Horusu, ki predstavlja višjo zavest planeta Zemlje in je odgovoren za razvoj človeštva. Na letošnji razpis nagrade Horus je prispelo 16 vlog, med njimi pet za posebna priznanja za posameznike. Priznanja so podelili 10. decembra v Ljubljani. V imenu Zveze paraplegikov Slovenije, ki je bila tudi ena izmed predlagateljic za priznanje, se je dogodka udeležila Barbara Slaček.

**S**tojan Rozman, ki je posebno priznanje prejel kot zgled družbene odgovornosti, trajnostnega razvoja in inkluzije, je po podelitvi priznanj povedal: »Izredno sem srečen in ponosen, da sem prejel to priznanje. Biti finalist, biti v družbi z ljudmi, katerih delo in projekti so navdihujoči in zelo pomembni, je zelo laskajoče. Hvala, da ste z nominacijo in izborom potrdili ter dali dodatno vrednost našim prizadevanjem, projektom in programom. V to so

vpete različne neprofitne organizacije, zveze invalidov, humanitarna društva, šole, ministrstva in napredna, inovativna podjetja. Posebno ta znajo prisluhniti in izvesti družbeno odgovorno delo. Hvala, da smo lahko prispevali svoj osebni delež boljši in bolj vključujoči družbi, za prijazno Slovenijo za vse.«

Stojan Rozman je kljub tetraplegiji, posledici prometne nesreče leta 1996, izjemen primer, kako lahko

posameznik s predanostjo in z vztrajnostjo premaguje ovire ter aktivno prispeva k družbeno odgovornim projektom. Njegova delovna področja vključujejo vključevanje gibalno oviranih oseb, ozaveščanje o trajnostnem razvoju ter izboljšanje infrastrukture za invalide.

Stojan, član delovne skupine Gibalno ovirani gore osvajajo (GOGO) in prejemnik srebrnega častnega znaka Planinske zveze Slovenije, je gonilna sila inkluzijskih pohodov Skupaj v



Med prejemniki priznanj tudi naš član Stojan Rozman (Foto: Aleksandar Domitrica)

hribe. Njegovo delo je omogočilo dostop gibalno oviranim do planinskih koč in vrhov, kar je simbol zmage nad omejitvami. Njegovo sodelovanje vključuje organizacijo pohodov, prilagajanje poti in spodbujanje sodelovanja med invalidskimi in humanitarnimi organizacijami.

Kot socialni referent Društva paraplegikov Koroške, član občinskega sveta invalidov in mentor za pse pomočnike v društvu SLO-Canis je predan izboljševanju kakovosti življenja invalidov. Je predstavnik Zveze paraplegikov Slovenije v slovenskem tehničnem odboru SIST/TC IPV Psi pomočniki in aktivno sodeluje pri razvoju standardov za pse pomočnike,

uporabnike in strokovni kader, s čimer pomembno prispeva k profesionalizaciji in večji dostopnosti teh storitev.

Deli svoje znanje pri uvajanju evropskih standardov za pse pomočnike ter organizira dogodke, kot sta Festival drugačnosti v Slovenj Gradcu in Poletni popoldan poezije v Črni na Koroškem, ki spodbujajo sodelovanje, inkluzijo in razumevanje v družbi.

Njegov prispevek k trajnostnemu razvoju vključuje sodelovanje pri projektu Multimodalna mobilnost, kjer ocenjuje dostopnost mestnih površin in javnih prostorov za invalide, ter razvoju zemljevidov in aplikacij, ki omogočajo enostavnejšo navigacijo

osebam z različnimi oviranostmi v grajenem okolju. Tudi kot občan in član sveta Mestne četrti Center Slovenj Gradec se zavzema za primerno ureditev in oblikovanje življenjskega okolja kraja.

Stojanova predanost presega lokalne meje. Njegovo delo v različnih organizacijah, vključno z Društvom YHD in Slovenskim inštitutom za standardizacijo, dokazuje, da se s sodelovanjem in inovacijami lahko ustvarijo bolj vključujoče skupnosti. S svojo neomajno zavezanostjo trajnostnemu razvoju, družbeni odgovornosti in inkluziji ostaja vzor ter navdih prihodnjim generacijam.



Stojan Rozman in Barbara Slaček (Foto: Aleksandar Domitrica)

Lara Nedeljković | Povzeto po Zavod Brez ovir, socialno podjetje

# ZAKON O DOSTOPNOSTI DO PROIZVODOV IN STORITEV ZA INVALIDE

Od 28. junija letos bo v Sloveniji začel veljati Zakon o dostopnosti do proizvodov in storitev za invalide (ZDPSI), ki je v skladu z Direktivo (EU) 2019/882. Namen zakona je izboljšati dostopnost ključnih proizvodov in storitev za invalide ter omogočiti njihovo polno vključevanje v družbo.

## KAJ ZAKON ZAJEMA?

ZDPSI določa pogoje za dostopnost različnih proizvodov in storitev, ki morajo biti prilagojeni potrebam invalidov. Zakon vključuje:

- **računalniško opremo in operacijske sisteme:** Proizvajalci bodo morali zagotoviti, da bodo računalniki in operacijski sistemi uporabni tudi za invalide.
- **bančne terminale, bankomate in prodajne avtomate:** Ti morajo biti dostopni invalidom tako v smislu fizične dostopnosti kot enostavnosti uporabe.
- **terminale za elektronske komunikacije in avdiovizualne storitve:** Naprave, kot so telefoni in televizije, bodo morale vključevati funkcije za pomoč invalidom.
- **spletišča, mobilne aplikacije in storitve e-trgovine:** Digitalne platforme bodo morale biti dostopne za osebe s slepoto, slabovidnostjo ali z drugimi ovirami.
- **elektronske knjige in programsko opremo:** Te morajo biti zasnovane tako, da jih lahko uporabljajo invalidi.

- **prevoz potnikov:** Informacijski sistemi, spletne strani, mobilne aplikacije in elektronske vozovnice morajo biti dostopni invalidom.

## Postopki pritožbe za uporabnike

Če invalidi naletijo na težave z dostopnostjo, lahko sledijo naslednjim postopkom:

- 1. pritožba ponudniku storitve ali proizvajalcu:** Uporabnik lahko najprej stopi v stik s ponudnikom ali proizvajalcem in zahteva prilagoditev.
- 2. pritožba pri inšpekciji:** Če ponudnik ali proizvajalec ne ukrepa, lahko uporabnik vloži pritožbo pri pristojni inšpekciji.
- 3. pomoč pri zagovorniku načela enakosti ali invalidskih organizacijah:** Za dodatno pomoč se uporabnik lahko obrne tudi na zagovornika načela enakosti ali lokalne invalidske organizacije.

## Pomen zakona za invalide in družbo

Zakon o dostopnosti predstavlja pomemben korak k bolj vključujoči družbi. Z zagotavljanjem dostopnosti bo invalidom omogočeno večje sodelovanje v družbenem življenju, večja samostojnost in enakopravnost. Poleg tega zakon spodbuja podjetja k inovacijam, ki bodo koristile širši javnosti, ne le invalidom.

Podjetja in ponudniki storitev imajo čas do 28. junija 2025, da prilagodijo svoje proizvode in storitve zahtevam zakona. To vključuje tehnične prilagoditve in usposabljanje zaposlenih za delo z invalidi. Invalidske organizacije in zavodi nudijo pri tem procesu podporo.



Dostopnost v vsakdanjem življenju (Foto: Andrej Krivec)

Andrej Krivec | ZOOM srečanje

# SREČANJE TETRAPLEGIKOV OB SVETOVNEM DNEVU INVALIDOV

Ob svetovnem dnevu invalidov je Zveza paraplegikov Slovenije organizirala posebno ZOOM srečanje, namenjeno tetraplegikom, ki se vsakodnevno soočajo z izzivi uporabe digitalnih naprav. Glavni namen dogodka je bil predstaviti inovativne načine za povečanje samostojnosti invalidnih oseb s pomočjo sodobnih tehnologij. Vodilni govorec srečanja, Andrej Krivec, je udeležencem predstavil napredne digitalne rešitve, ki lahko bistveno izboljšajo kakovost njihovega življenja.

## Upravljanje računalnika brez uporabe rok

Za tetraplegike je dostop do računalnika pogosto otežen, vendar obstajajo različne rešitve, ki omogočajo nadzor nad miško in tipkovnico brez uporabe rok.

### 1. Upravljanje miške in klikanje

- **Tobii Eye Tracker:** Naprava za sledenje očem omogoča natančno upravljanje miške zgolj s premikanjem pogleda. Njena cena presega 2000 €, vendar omogoča visoko natančnost in prilagodljivost.
- **Quha Zono X Head Mouse:** Gre za brezžično miško, ki sledi gibanju glave in omogoča uporabo računalnika brez fizičnega dotika.
- **GlassOuse V1.4:** Nosljiv pripomoček, ki prav tako sledi premikom glave in omogoča enostavno navigacijo po računalniku.
- **eViacam:** Brezplačen program, ki omogoča sledenje glave s pomočjo spletne kamere, kar pomeni, da za njegovo uporabo ni potreben dodaten fizični pripomoček.

### 2. Vnos besedila

- **Virtualne tipkovnice:** Programske rešitve, kot so Hot Virtual Keyboard, Bekey in Windowsova vgrajena tipkovnica, omogočajo enostavno tipkanje z miško ali s sledilnimi napravami.
- **Glasovno tipkanje in narekovanje:** Na voljo so



Andrej Krivec (Foto: arhiv ZPS)

napredne funkcije, kot so glasovno tipkanje v Windows 11 (s kombinacijo Windows tipka +H), Office 365 in Google Docs, ki omogočajo prepoznavanje govora tudi v slovenščini.

### Upravljanje pametnega telefona

Mobilni telefoni postajajo ključno orodje za komunikacijo in upravljanje vsakodnevnih opravil, zato so dostopne rešitve izjemno pomembne.

- **Upravljanje preko računalnika:** Aplikacija Wormhole omogoča upravljanje telefona preko računalnika.
- **Upravljanje na vozičku:** Večina električnih vozičkov omogoča povezavo Bluetooth miške, kar omogoča upravljanje pametnega telefona prek joysticka vozička.
- **Glasovno upravljanje:** Google Assistant in Voice Access omogočata enostavno navigacijo po telefonu brez uporabe rok.
- **Upravljanje z očmi:** Napredni modeli iPhone 16 z iOS 18 omogočajo funkcijo upravljanja s

pogledom, medtem ko je za Android telefone na voljo aplikacija Eva Facial Mouse.

## Upravljanje e-bralnikov in televizije

- **e-bralniki:** Naprave z Android sistemom, kot je ONYX BOOX Poke, omogočajo povezavo z joystickom vozička ali Bluetooth miško, kar olajša branje knjig.
- **Televizija in druge naprave:** Upravljanje televizije je mogoče preko aplikacij na telefonu ali glasovnega upravljanja, kot ga omogočajo Google Home, Assistant in Android TV Box naprave.

Na podlagi razprav in izmenjav izkušenj so bili oblikovani naslednji predlogi:

### 1. Vzpostavitev testiranja naprav pred nakupom:

Zaradi visokih cen naprav bi bilo smiselno, da Zveza paraplegikov Slovenije omogoči testiranje različnih naprav (npr. Tobii Eye Tracker, Quha Zono X) pred odločitvijo za nakup.

### 2. Finančna pomoč pri nakupu naprav:

Predlagana je možnost subvencioniranja ali financiranja nakupa pripomočkov, ki bi izboljšali digitalno vključenost invalidnih oseb. Srečanje je pokazalo, kako pomembne so napredne digitalne rešitve za samostojnost tetraplegikov. Izmenjava izkušenj je pripomogla k oblikovanju konkretnih predlogov za izboljšanje dostopnosti do sodobnih tehnologij, kar bo v prihodnosti omogočilo še boljšo kakovost življenja invalidnih oseb.

## PODARITEV ELEKTRIČNIH VOZIČKOV, STOJALO ZA UMIVANJE GLAVE IN NAPIHLJIVE PREVLEKE

Podarimo dva električna vozička (na sliki) ter stojalo za umivanje glave in napihljive prevleke.

**Kontakt:** Matic 030 659 996



## PRODAM VOLKSWAGEN PASSAT VARIANT 2.0 TDI BLUEM. TECH COMFORTLINE, 103KW.

Vozilo letnik 2013, ima avtomatski menjalnik, s prevoženimi 266.250 km in ima vgrajene komande za ročno upravljanje.

**Cena:** 6.500,00 €

**Kontakt:** Andrej, 041 24 24 87 (prosim napišite SMS).



THERMANA LAŠKO

# PRENOVLJENI PROSTORI IN POPOLNA DOSTOPNOST HOTELA ZDRAVILIŠČE LAŠKO \*\*\*\*

Od 28. junija letos bo v Sloveniji začel veljati ZakonThermana Laško stopa v novo obdobje! Hotel Zdravilišče Laško\*\*\*\*, sinonim za udobje, dostopnost in celostno zdravstveno oskrbo, je že v prvi polovici letošnjega leta deležen velike prenove sob, kar bo gostom prineslo številne izboljšave na področju bivanja in uporabe infrastrukture. V posodobljenih sobah bodo lahko uživali v večjem udobju, še optimalnejši prilagoditvi glede na potrebe ter sodobnem dizajnu. Strokovni kader terapije že izvaja v sodobno urejenih prostorih, ki zagotavljajo še boljše dostopnost in prijetnejše terapevtsko okolje. o dostopnosti do proizvodov in storitev za invalide (ZDPSI), ki je v skladu z Direktivo (EU) 2019/882. Namen zakona je izboljšati dostopnost ključnih proizvodov in storitev za invalide ter omogočiti njihovo polno vključevanje v družbo.

Hotel Zdravilišče Laško se ponaša z Zlatim certifikatom Invalidom prijazno, saj je brez arhitektonskih ovir in prilagojen različnim potrebam gostov, obenem pa nudi mirno, sproščujoče okolje ter strokovno zdravstveno podporo. Naziva pa hotel ni pridobil le s svojo infrastrukturo, temveč z bistvom – z zaposlenimi, ki jim Thermana ves čas omogoča primerna izobraževanja, njihov pristop gostom pa temelji na empatiji in strokovnosti.

S prenavo Hotel Zdravilišče Laško ostaja vodilni na področju dostopnega turizma. Gosti na invalidskih vozičkih ter tisti, ki uporabljajo bergle ali hojice, bodo lahko še lažje nemoteno dostopali do vseh ključnih točk v hotelu – sob, restavracije in kavarne s prilagojenimi

mizami, wellnesa, bazenov, medicinskega centra in fizioterapije. Poskrbljeno je tudi za osebe, ki potrebujejo vsakodnevno pomoč in zdravstveno nego, saj negovalni oddelek hotela omogoča 24-urno zdravstveno oskrbo. Prenovljene invalidske sobe bodo še bolj funkcionalne in udobne – dovolj prostorne za gibanje z vozičkom, s prilagojenimi posteljami, višinami stikal, širšimi vrati in prilagojenimi kopalnicami. Gostje lahko brezskrbno uživajo v bazenskih doživetjih, saj sta v kopališču na voljo kar dve dvizni dvigali – eno v notranjem plavalnem bazenu in drugo v zunanjem bazenu.



## V LETU 2025 NA OBNOVITVENO REHABILITACIJO V THERMANO LAŠKO

V izbira obnove naše rehabilitacijske inštr. zagotavljamo:

- Namizilne v zdravno opremljene dvosposteljni sobe v hotelovih delih hotela Zdravilišče Laško ali na negovalnem oddelku, v primeru, da oddelku medicinskega centra prilagojena kopalnica s kopalnico.
- namizilne opremljenosti z vami v sobi,
- polni posteljni kompleti in storitve,
- negovalni negovalni oddelki in sobe, ki nimajo opremljenosti,
- negovalne kopanje v bazenu in kopališču Zdravilišče Laško,
- Na dnevni vstop v kopalnico center (pod stekleno kopalnico),
- Na dnevni vstop v kopalnico center,
- razdelni in zbirni pregled ter najmanj tri terapije dnevno.

Dodatne ugodnosti:

- Brezplačno parkiranje na varovanih prostorih,
- brezplačno brezčasn internetni posrednik,
- v času bivanja za pravi vstop v savno hotela Zdravilišče Laško,
- agencija ova namenjena tudi ločenim obnavitvenim rehabilitacijskim sobam in vseh doživljajev in,
- posebne ugodnosti za člane z državljanstvom v terminu od 12. 8. do 12. 7. 2025 v turističnem centru Thermana Park Laško brez dodatnih doplačil.

Za informacije v zvezi z rezervacijo v hotelu se obrnite na 03 423 2100 ali [info@thermana.si](mailto:info@thermana.si).

Thermana Laško je članica združenja hotelov in apartmajev Slovenije.



mizami, wellnesa, bazenov, medicinskega centra in fizioterapije. Poskrbljeno je tudi za osebe, ki potrebujejo vsakodnevno pomoč in zdravstveno nego, saj negovalni oddelek hotela omogoča 24-urno zdravstveno oskrbo.

Prenovljene invalidske sobe bodo še bolj funkcionalne in udobne – dovolj prostorne za gibanje z vozičkom, s prilagojenimi posteljami, višinami stikal, širšimi vrati in prilagojenimi kopalnicami. Gostje lahko brezskrbno uživajo v bazenskih doživetjih, saj sta v kopališču na voljo kar dve dvizni dvigali – eno v notranjem plavalnem bazenu in drugo v zunanjem bazenu.

V prenovljenem Centru zdravja in dobrega počutja v Zdravilišču Laško terapevtski bazen z dvizno ploščadjo še naprej zagotavlja optimalne pogoje za rehabilitacijo in sprostitve. Storitve fizioterapije se zdaj izvajajo v sodobno opremljenih prostorih, ki pripomorejo k še boljšemu terapevtskemu učinku.

### Prehrana po meri gostov

V Thermani Laško posebno pozornost namenjamo tudi prehrani, ki je prilagojena različnim dietam in prehranskim potrebam gostov. Jedi so pripravljene iz pretežno lokalnih sestavin, ki pridejo na krožnik po najkrajši poti od kmeta do gostov. Mnoge od njih nosijo certifikat kakovosti Okusiti Laško.

### Moderna dostopnost tudi v Hotelu Thermana Park\*\*\*\*superior

Gibalno oviranim gostom so prilagojene sobe na voljo tudi v sodobnem hotelu Thermana Park\*\*\*\*superior. Deset invalidskih sob se nahaja v prvem in drugem nadstropju hotela, od koder so gostje neposredno povezani z najmodernejšim termalnim centrom pod edinstveno stekleno kupolo.

**Informacije:** 03 423 2100/  
[info@thermana.si](mailto:info@thermana.si)

## Zapustili so nas ...

**Branko Haramina**, rojen 31. 01. 1969, član DP ljubljanske pokrajine

**Ana Pavšek**, rojena 21. 4. 1967, članica DP ljubljanske pokrajine

**Štefan Racman**, rojen 19. 09. 1960, član DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja

**Vinko Ahlin**, rojen 17. 04. 1952, član DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja

**Zdenka Bezjak**, rojena 12. 04. 1952, članica DP Podravja

**Inge Marija Japelj**, rojena, 07. 08. 1943, članica DP ljubljanske pokrajine

**Viktor Rode**, rojen 14. 04. 1938, član DP ljubljanske pokrajine

**Karol Čepon**, rojen 07. 08. 1934, član DP ljubljanske pokrajine

**Vsi, ki radi jih imamo,  
nikdar ne umro,  
le v nas se preselijo  
in naprej, naprej živijo,  
so in tu ostanejo.**

**(Janez Medvešek)**

## 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 2024 z odprtim srcem podprli naše delo, izrekam **iskreno in globoko zahvalo**.

Hvala vsem stalnim in občasnim darovalcem, ki nam nesebično namenjate prostovoljne prispevke preko položnic, priloženih k našemu glasilu. Hvala vam, ker ostajate povezani z nami, ker verjamete v naše poslanstvo in ker omogočate, da lahko z vašo pomočjo izboljšujemo kakovost

življenja paraplegikov in tetraplegikov v Sloveniji. Vaša podpora nam daje moč, da uresničujemo projekte, ki prinašajo upanje, toplino in nove priložnosti za člane. Zagotavljam vam, da bomo tudi v prihodnje **odgovorno in skrbno ravnali** z vašimi prispevki ter jih usmerjali v programe, ki pomenijo resnično spremembo v življenjih članov.

Ob tej priložnosti vas tudi vabimo, da **del svoje dohodnine** – tisti 1 %, ki vas nič ne stane – namenite **Zvezi paraplegikov Slovenije**. Ta preprosta, a izjemno pomembna gesta lahko pomaga uresničiti projekte, kot so **pomoč pri načrtovanju družine, sozaložništvo knjig in slikanic, ki jih napišejo člani**, ter številne

druge pobude, ki omogočajo njihovo polnejše življenje. Če ste to že storili, hvala vam iz srca! Če pa se še odločate, vedite, da vsak prispevek pomeni veliko.

Vsem vam, ki ste v mislih in dejanjih del naše skupnosti, ki nesebično postajate **nevidni spremljevalci Zveze paraplegikov Slovenije**, želim **blagoslovljeno veliko noč**. Naj bo polna miru, upanja in topline, ki jo vi s svojo dobroto prinašate v naša življenja.

HVALA VAM!

Dane KASTELIC,  
Zveza paraplegikov Slovenije



2. Korak: Prepogibite tukaj in odprete stranico nalepke z besedilom takom.

1. korak: Prepogibte tukaj.

Probitina  
plačana po  
pogodbi št.  
678/1/5

**Zveza paraplegikov Slovenije**  
**Šišova 14**  
**1000 Ljubljana**

## Vsaka družina se začne s sanjami – pomagajte jih uresničiti!

Zveza paraplegikov Slovenije je reprezentativna invalidska organizacija za paraplegike in tetraplegike s poškodbo hrbtenjače, ki želi svojim članom omogočiti celovito vključevanje v socialno življenje. Vašo dohodnino, ki jo boste donirali, bomo porabili za pomoč paraplegikom in tetraplegikom pri načrtovanju družine. Prav tako bomo izdajali publikacije naših članov, ki so namenjene osveščanju (slikanica Lev Rogi,...).

### Kako lahko oddate obrazec za donacijo 1% dohodnine?

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

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

### OBRAZEC

## Zahteva za namenitev dela dohodnine za donacijo

Podatki davčnega zavezanca:

Ime in priimek \_\_\_\_\_

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

Davčna številka

Naslov bivališča (naselje, ulica, hišna številka) \_\_\_\_\_

Pristojni davčni urad, izpostava \_\_\_\_\_

Podatna številka in kraj \_\_\_\_\_

želim nameniti  % 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 posrebovali Finančni upravi. Vaših osebnih podatkov ne bomo hranili ali kakorkoli drugače uporabljali.

Albin Rožman

# KVIZ ZA RAZVEDRILLO 69

Rešitev kviza iz 179. številke  
IGRAJO V MARCU SE MUŠICE V APRILU VZEMI ROKAVICE.

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

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. Katero je drugo ime za dišavnico dobra misel?**

- A - origano
- T - timijan
- O - bazilika

**2. Kaj je histon?**

- O - bazična beljakovina
- P - zgodovinski predmet
- B - umetno sladilo

**3. Katera planota je v Bosni?**

- I - Romanija
- C - Ozren
- R - Zlatibor

**4. Kaj pomeni če je blago v refuzi?**

- S - je zamrznjeno
- V - je nepakirano
- E - je uvoženo

**5. Kateri je hormon sreče?**

- Š - kortizon
- Ž - adiuretin
- G - serotonin

**6. V kateri razred živali spada močerad?**

- G - med plazilce
- U - med dvoživke
- Z - med vretenčarje

**7. Kateri državi pripada Grenlandija?**

- E - Danski
- H - Islandiji
- Č - Norveški

**8. Kdo je avtor slovenskega grba?**

- R - Dušan Kirbiš
- Z - Marko Pogačnik
- B - Svetoslav Peruzzi

**9. Koliko črt ima notno črtovje?**

- A - 4
- S - 5
- J - 6

**10. Kje sta se spoznala Romeo in Julija?**

- Š - v gledališču
- K - na plesu
- T - na lovu

**11. Kje se v človeškem telesu nahaja žolčnik?**

- R - pod jetri
- D - pod ledvicami
- F - v Črevesju

**12. Katera zastava ni trobojnica?**

- C - francoska
- P - poljska
- L - belgijska

**13. Katero ni narečno ime za dekle?**

- D - čeča
- C - farča
- H - frčafela

**14. Katero je glavno mesto Nove Zelandije?**

- P - Port Louis
- N - Port Meresby
- Š - Wellington

**15. Kaj je katakana?**

- L - japonska znakovna pisava
- Č - mitološka pošast
- M - podzemna grobnica

**16. Kdo je napisal knjigo Lolita?**

- I - Anton Čehov
- F - Lev Tolstoj
- M - Vladimir Nabokov

**17. Kje so napisali 1. izvide Dalmatinove biblije?**

- L - v Münchenu
- A - v Ljubljani
- J - v Wittenbergu



