



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE

letnik IIX | številka 12 | december 2009

Korak NAPREJ

*Naj iskrivost pisanih decembrskih luči
polepša drobne trenutke v mozaiku časa,
naj čarobnost zimskega ivja na drevju
zasenči črne misli,
naj toplina in iskrenost osrečujeta
vas vse leto.*

Srečno 2009

**ŠE VEDNO VOZIM -
VENDAR NE HODIM**

30 LET DRUŠTVA

Korak NAPREJ

Številka 12

Letnik IIX

December 2009

izdaja Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske

uredniški odbor

glavni in odgovorni urednik Barbara Slaček

člani uredniškega odbora Barbara Slaček, Gordana Kitak, Janez Hudej, Matej Lednik, Aleš Povše, Kristina Ratkovič

naslovnica Marinšek&Marinšek

naslov uredništva Društvo paraplegikov Jugozahodne Štajerske

Opekarniška cesta 15/a

3000 Celje

Telefon: 03/541-19-93

Telefaks: 03/541-19-93

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

davčna številka 47250488

številka TRR 50700-678-48657

Člani prejmejo časopis brezplačno!

oblikovanje Marinšek&Marinšek

tisk C.VISTA

naklada 250 izvodov

- 3..... Naših prvih trideset let
- 4..... Prvi upravni odbor društva
- 5..... 30 letna zgodovina
- 10..... Spoštovane članice in člani!
- 11..... Prevozi Paraplegikov
- 12..... Program socialne pomoči – kompenziranje invalidnosti
- 13..... Ohranjanje zdravja
- 15..... Medicinsko tehnični pripomočki
- 16..... Osebna asistenca
- 17..... Šport in rekreacija
- 20..... Prebivanje in prilagajanje okolja
- 21..... Kulturne in interesne dejavnosti, Druge dejavnosti
- 22..... Kronološki pregled dogodkov preteklega leta
- 26..... Zahvala
- 27..... Socialno delo v preteklem letu, Osmrtnica
- 28..... DRenova krema
- 29..... Najcenejša zelenjava - regrat, Recept za regratov sirup
- 30..... Delovna jesen ekipe projekta
- 31..... Vabilo za nove člane
- 32..... Ministra podprla projekt
- 33..... Pravica do povračila potnih stroškov
- 34..... Tetra kotiček, Tetraplegiki na izletu
- 35..... Intervju s Petrom Planinškom
- 38..... V osrčju Pohorja in Logarske doline
- 39..... Matura
- 40..... "Ponovno zadihala samostojno"
- 42..... Darujte prispevek dohodnine
- 43..... Šport v letu 2009
- 45..... Športnik leta 2009, Zahvala
- 46..... Potapljanje v letu 2009
- 47..... Slovenski ribiči svetovni prvaki

Naših prvih trideset let

Danes lahko s ponosom in dvignjeno glavo pogledamo nazaj na prehojeno pot od ustanovnega občnega zbora vse do današnjih dni. Ustvarjanje in marljivost članov Društva paraplegikov jugozahodne štajerske je doprinesla k razvoju in rasti društva. Število članov je iz 21 narasla na 136 (marec 2009). Naši člani so zaradi različnih nesreč in bolezni utrpeli tako hudo okvaro hrbtenjače, da so zaradi tega trajno paralizirani in v veliki večini tudi trajno vezani na uporabo invalidskega vozička. Morda je ravno dejstvo, da nikoli več ne bodo mogli hoditi, nenehno dokazovanje, da smo lahko enakopravni državljani, in velikokrat boj za lastno preživetje in pravice invalidov, pripomoglo k napredku društva in njegovi rasti. Z rastjo števila članov rastejo tudi problemi, ki so povezani z novo življenjsko situacijo v katero so naši člani dobesedno pahnjani v nekem trenutku življenja.

Že od ustanovitve izvajamo projekt Posebni socialni programi paraplegikov, v okviru katerega izvajamo sedem različnih podprogramov. V zadnjem obdobju se predvsem srečujemo s problemom osebne asistencije, zato smo v letu 2002 začeli izvajati program »Osebna asistencija«, preko katere zagotavljamo samostojno in neodvisno življenje nekaterim našim članom. Žal potrebe presega našo zmogljivost. V letu 2008 smo pričeli izvajati tudi program »Še vedno vozim vendar ne hodim«, namenjen zbiranju donacijskih sredstev za nabavo novega kombini-

ranega vozila in osveščanju o varnosti v cestnem prometu zato, ker smo paraplegiki prvič hoteli aktivno pristopiti k zmanjšanju krvnega davka na slovenskih cestah.

Naša krovna organizacija Zveza paraplegikov Slovenije združuje 9 sorodnih pokrajinskih društev. Naše projekte

financirajo: FIHO-fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, občinski proračuni, članarine, Zavod za zaposlovanje, v zadnjih letih pa sestavlja naš proračun vedno večji delež donacijskih sredstev. Prav tako se redno prijavljamo na različne razpise.

Danes delujemo na območju 33. občin, vse od Občine Solčava, Celotni Savinjski in Šaleški dolini, širšem Celjskem območju in Obsotelja vse do Bistrice ob Sotli.





Prvi upravni odbor društva



FRANC PEČNIK – Predsednik

Kot predsednik sem takrat delal vse sorte, obiskoval sem člane in urejal vse zadeve, ki so se zadevale društva. Na začetku sem mislil, da bom pomagal pri delu na Zvezi. Ker nisem imel posebnega smisla za vodenje, sem po izteku enoletnega mandata predsednikovanje predal Julčki Kralj.



MARJA ŠERBELA – RUPNIK – Referentka za kulturo

Kulturne programe smo prirejali ob raznih prireditvah, kot so dnevi žena in občni zbori, še posebno mi je ostal v spominu nastop Ladka Korošca. Ni še bilo delavnic in ogledov razstav, kot jih izvajajo danes. Spominjam se, da je s slikanjem pri nas začel pokojni Stojan Zafred, na našem društvu pa se s to dejavnostjo še nismo ukvarjali.



JULIJA BELINC – Tajnica

Ni bilo prostorov, ordinirali smo doma, pisalni stroj smo prenašali, ni bilo papirja, tako je bilo, kopirali smo na razmnoževalni stroj (ciklostil) pri čemer smo bili vedno

umazani. Ljudje so bili pripravljene pomagati

IVAN TAJNŠEK – Referent za šport

»Namesto kopja smo metali fizičlovke, namesto krogle pa kamenje, ki smo ga stehtali. Doma smo trenirali s kilogram težjim, da se je na tekmi kaj poznalo. Trenirali smo v takratnem Zavodu za rehabilitacijo. Ob petkih smo se usedli v svoje fičote in se vračali v nedeljo, saj smo lahko v Zavodu prespali, ker čez vikend ni bilo pacientov.«

FRANC RANČIGAJ – Socialni referent

Socialne razmere v tistem času so bile zelo na dnu. Nismo imeli ustreznih medicinskih pripomočkov, sanitetnega materiala skoraj nismo poznali, da o nizkih dohodkih sploh ne govorimo, tisti ki pa je bil bolj premožen, pa ni imel izbire pripomočkov, saj jih na trgu ni bilo.



30 letna zgodovina

1969 Sekcija paraplegikov in tetraplegikov Slovenije

Organizacija slovenskih paraplegikov je bila ustanovljena 16. aprila 1969 v Ljubljani. Imenovala se je Sekcija paraplegikov in tetraplegikov Slovenije. Vse večje potrebe in razvoj programov so kmalu zahtevale reorganizacijo in 20. novembra 1973 je bilo ustanovljeno Društvo paraplegikov Slovenije.

1978 Ustanovni občni zbor društva

Društvo paraplegikov jugozahodne štajerske je bilo ustanovljeno decembra leta 1978 na ustanovnem občnem zboru v Zdravilišču Laško. Takrat je društvo štel 21 članov. Leta 1979 so društvo uradno registrirali, zato štejejo leto 1979 za pričetek delovanja društva. Prve



prostore je imelo društvo na hodniku Zdravilišča Laško, kjer smo imeli v uporabi eno izmed omar, v kateri je bila shranjena dokumentacija.

Leto 1979 Začetek delovanje društva

Društvo je sprejelo statut in na podlagi tega izvedlo uradno registracijo društva. To leto štejejo zato kot začetek delovanja in hkrati tudi začetek delovanja Zveze paraplegikov Slovenije, ki jo je takrat sestavljalo osem pokrajinskih društev.

Leto 1980 Društvo prvič vodi ženska

Krmilo društva prevzame Julčka Kralj iz rok prvega predsednika. V tem letu je društvo štel 40 članov.

1982 Iz Laškega v Celje

Po treh letih gostovanja v Zdravilišču Laško, smo leta 1982 dobili v najem prostore v centru Celja, saj glede na obseg dela ni bilo možno več delovati v starih prostorih.

Leto 1984 Pričetek 16 letnega mandata

Predsedstvo društva prevzame Jože Berlinger, ki je uspešno vodil društvo vse do leta 2000.



Leto 1990 Število članov se hitro večja

Društvo šteje že 75 članov. Veča se tudi delež članov, ki so utrpeli poškodbe v prometnih nesrečah.

Leto 1991 Naravna katastrofa prizadela tudi društvo

V jeseni leta 1991 je zaradi več dnevnega deževja Savinja prestopila bregove in poplavlila Celje in tudi društvene prostore. Voda je segala skoraj do vrha miz, ki so kar plavale po prostoru. Uničena je bila vsa arhivska dokumentacija. Rešiti smo uspeli le nekaj dokumentov tekočega poslovanja.

Leto 1992 Za večjo mobilnost

Društvo dobi prvi kombi za prevoz svojih članov. S tem letom prične intenzivno izvajati program Prevozi paraplegikov, ki je temeljni program društva tudi danes in brez katerega ne bi mogli izvajati drugih programov.

Leto 1995 Novi delovno-bivalni prostori

S pomočjo sredstev FIHO in lastnih sredstev smo pridobili lastne nove delovno-bivalne prostore. Društvo se seli iz centra mesta v delovne prostore v Celju na Hudinji.



Leto 2000 Vodenje društva prevzame Janez Hudej

Na občnem zboru v Laškem, je najvišji organ društva izvolil za novega predsednika Janeza Hudeja.

Leto 2005 Društvo praznuje 25 let delovanja



Društvo je praznovalo 25 let delovanja v gostišču Rimljan v Šempetru v savinjski dolini.

Leto 2006 Društvo dobi nove delovno bivalne prostore

Z aktivnostmi za iskanje ustrezne lokacije in prostorov, ki bi dajali čim boljše možnosti za delovanje društva, smo pričeli že v letu 2003. V letu 2005 smo se v dogovoru z Mestno občino Celje in pomočjo Zveze paraplegikov Slovenije oziroma FIHO odločili za odkup lokala v objektu Arena Petrol.

Leto 2008 Leto novih dosežkov

Na paraolimpijskih igrah v Pekingu na Kitajskem je naš član Jože Flere osvojil srebrno medaljo v metu diska.



Pričeli smo izvajati projekt »ŠE VEDNO VOZIM, VENDAR NE HODIM«

S pomočjo sredstev številnih donatorjev in sredstev FIHO smo uspeli nabaviti novo kombinirano vozilo za prevoz paraplegikov in tetraplegikov in zamenjati star, povsem dotrajan kombi.

Leto 2009 Društvo praznuje 30 let delovanja

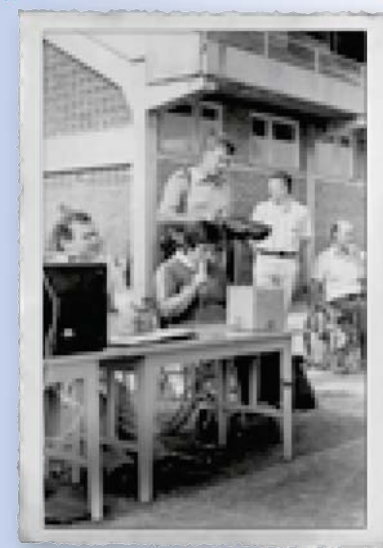
Društvo praznuje 30 let neprekinjenega delovanja.

Nadaljujemo izvajanje projekta »ŠE VEDNO VOZIM VENDAR NE HODIM«.

Janez Hudej



DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE



ŠE VEDNO VOZIM - VENDAR NE HODIM

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV JZ ŠTAJERSKE ZA VEČJO PROMETNO VARNOST IN NJIHOVO MOBILNOST.



Ljubljana Tivoli &
Barbara Celjska



PORSCHE
SLOVENIJA

PORSCHE
KREDIT IN LEASING



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA PROMET
DIREKCIJA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA CESTE
Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA PROMET



Gospodarska
zbornica
Slovenije

BIROGRAFIKA
SBORI

Super¹⁶

PRINT-VISION
Tisk velikih formatov.

41. MOS

europlakat

POP / 

Di@log
COMPANY



**DRUŠTVO PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE ŠTAJERSKE**

DRUŠTVO PARAPLEGIKOV JUGOZHODNE ŠTAJERSKE

Opekarniška 15 A

3000 Celje

info@vozim.si

www.vozim.si

Vsi ki želite podpreti projekt lahko donatorska sredstva nakažete na:

TRR: 06000-0042940647, s pripisom DONACIJA VOZIM

HVALA!





Spoštovane članice in člani!

Letošnjega leta se bomo spomnili v našem društvu predvsem po tem, da smo praznovali trideset let neprekinjenega delovanja, ki smo ga obeležili na proslavi v Zdravilišču Laško, rojstni hiši našega društva, ker je bil tam ustanovni občni zbor. Dogodkov, ki so bili posvečeni tridesetletni zgodovini pokrajinskih društev in štiridesetletni zgodovini Zveze paraplegikov Slovenije se je zvrstilo več. Vseslovensko srečanje tetraplegikov in paraplegikov se je zgodilo celo na ozemlju delovanja našega društva.

Kljub temu, da je leto 2009 pretresala svetovna globalna kriza, ki so jo čutili predvsem ljudje, ki živijo na robu preživetja, povišala se je brezposelnost, propadle so velike banke in borze ter firme, padale so borze in borzni indeksi, a v društvu smo z delom lahko zadovoljni saj smo izvedli vse aktivnosti, ki smo jih planirali za leto 2009.

Predvsem pa so naše društvo zaznamovali naslednji dogodki:

- V Zdravilišču Laško smo praznovali 30 let delovanja društva;
- Na prireditvi na Celjskem sejmu smo v uporabo uradno predali prirejeno kombinirano vozilo za prevoz invalidov na invalidskih vozičkih. Za vozilo smo donacijska sredstva zbirali v letu 2008;
- V Medpodjetniškem izobraževalnem centru Šolskega centra Velenje smo pričeli z nizom predavanj na

srednjih šolah v okviru nacionalnega projekta »ŠE VEDNO VOZIM - VENDAR NE HODIM«, ki ga izvaja naše društvo. Projekt je namenjen osveščanju mladih o varnosti v cestnem prometu in ga izvajamo na območju cele Slovenije;

- Na stadionu Kladivar v Celju smo organizirali 40. memorial Bojana Hrovatina, ki je bil začetnik vrhunskega športa najtežje telesno prizadetih invalidov v Sloveniji. Po njegovi zaslugi invalidi dosegamo najvišje dosežke tudi na največjih tekmovanjih;
- Na srečanju vseh članov v Levcu smo lahko člani občudovali mesto Celja iz letala;
- Rudi Centrih je postal svetovni prvak in podprvak v ribolovu;
- Naši ribiči in atleti so ponovno osvojili naslov najboljše ekipe v Sloveniji;
- Naša članica Barbara Slaček je skočila s padalom v tandemu iz višine 4800m.

Morda sem kakšen dogodek, ki je bil izjemen in pomemben za naše društvo še pozabil a zelo mi je žal, če vas ni bilo na katerem koli dogodku, ki smo organizirali z namenom, da se člani društva srečamo in družimo. Morda ste bili ravno na tisti dan bolni ali pa ste imeli neodložljivi opravke. Vabimo vas, da se katerega od srečanj udeležite drugo leto, kajti društvo smo vsi člani in ne le

člani upravnega odbora in ostali, ki izvajajo določene naloge pomembne za izvajanje naših programov.

Predvsem pa upamo, da vas s svojim delom nismo razočarali, verjemite nam, da smo se trudili po svojih najboljših močeh, tako za pridobivanje potrebnih sredstev, kakor tudi za transparentno delovanje v dobrobit vseh naših članov.

V upanju, da bo drugo leto svetilo svetlejšo sonce na naš planet Zemljo, vam, Spoštovane članice in člani v imenu upravnega odbora društva želim lepe božične praznike ter srečno, zdravja in uspehov polno novo leto 2010.

Vaš predsednik
Janez Hudej

Prevozi Paraplegikov

Mobilnost je po konvenciji Združenih narodov temeljna pravica vsakega človeka. Paraplegikom in tetraplegikom, pa to ni le pravica ampak so to naše noge, ki smo jih izgubili zaradi poškodbe hrbtenjače in nam omogoča aktivno vključevanje v vsakodnevno življenje in športne ter kulturne dejavnosti.

Program je ključnega pomena za delo in delovanje društva. Od uspešnega izvajanja tega programa so odvisni vsi ostali programi. Društvo paraplegikov jugozahodne štajerske prevoze izvaja že od vsega začetka delovanja.



Prevozi s prilagojenim vozilom

Naši, po stažu starejši člani so pripovedovali, da so bili prvi avtomobili s katerimi so se vozili paraplegiki popularni »FIČKOTI«. Danes si ne moremo predstavljati, da se je lahko več paraplegikov peljalo v tako majhnem avtomobilu v katerem je moral večji človek na zadnjem sedežu sedeti, da je lahko vozil. Toda, v tistih časih je bil mali Fiat več vreden kot danes velike limuzine. Tehnološki razvoj avtomobilov je v tridesetih letih od časov Fičkov in Katrc naredil velik napredek. Danes se srečujemo s problemom, ko tega razvoja naši člani ne morejo dohitevati s svojim standardom, da bi si lahko kupovali praviloma drage avtomobile.

Paraplegiki smo pri nakupu avtomobila prikrajšani večkrat: Zaradi nižjega standarda od povprečja, je nakup kljub nujni večkrat nemogoč, kupovati moramo avtomobile, ki morajo biti čim bolj prilagojeni našim specifičnim potrebam (prtljažnik, avtomatski menjalnik..), zato so zopet dražji. In ko končno uspe nakup, zaradi naštetega praviloma dražjega avtomobila ugotovimo, da ga sploh ne moremo voziti ampak ga moramo še predelati na ročno upravljanje. To pa pomeni dodatne stroške nabave avtomobila. Zaenkrat smo paraplegiki pri nabavi avtomobila oproščeni le plačila davka na motorna vozila, oproščeni smo carine (ki je za evropska vozila ni več) poleg tega



Stikalo za klic na pomoč na bencinskem servisu

pa smo oproščeni tudi Nadomestila za uporabo cest (odvisno kako močan avtomobil imate glede na prostornino motorja).

Mnogi naši člani si lastnega avtomobila ne morejo kupiti ali pa ga zaradi hude telesne prizadetosti ne morejo upravljati, zato vse več naših članov za svoje življenjske potrebe potrebuje prevoz, ki jim ga nudi naše društvo. Veliko je namreč takih, ki nimajo svojega prevoza in jim ta oblika omogoča aktivno vključevanje v dejavnosti organizacije in tudi aktivno vključevanje v družbene tokove.

Društvo paraplegikov jugozahodne štajerske izvaja program s posebej prilagojenim kombiniranim vozilom



z zaposlenim voznikom negovalcem, občasno pa tudi z nekaterimi dolgoletnimi sodelavci in prostovoljci.

S klančino opremljenim kombi vozilom člane vozimo na:

- prevoze v zdravstvene ustanove na preventivne in specialistične preglede
- prevoze v zdravilišča na obnovitveno rehabilitacijo
- obiske članov v bolnišnicah in na domu ter v domovih za varstvo odraslih
- prevoze članov na srečanja
- prevoze na športne in kulturne dejavnosti
- pomoč pri prevozih drugim invalidskim organizacijam.

Prvo kombinirano vozilo smo v društvu pridobili s pomočjo sredstev Fundacije za financiranje invalidskih organizacij leta 1993. V tem letu smo prevoze članov pričeli izvajati bolj intenzivno. Čez šest let, to je leta 2008, smo na enak način dobili drugo kombinirano vozilo. V letu 2008 smo pridobili sredstva za nakup in opremo novega kombiniranega vozila s pomočjo donacijskih sredstev FIHO in sredstev, ki so nam jih podarili podporniki in donatorji projekta »ŠE VEDNO VOZIM VENDAR NE HODIM«. Novo, moderno vozilo za prevoz paraplegikov in tetraplegikov, ki smo ga morali primerne predelati in opremiti, zagotavlja varno in zelo udobno vožnjo.

Janez Hudej

Program socialne pomoči – kompenziranje invalidnosti



Obiski članov

Ko rečemo socialna pomoč veliko ljudi nehotite pomisli, da ta program obsega razdeljevanje finančnih sredstev članom, ki se znajdejo v stiski. Pa ni tako, program obsega dejavnosti, ki so vse prej kot to. Zakaj bi potem potrebovali Centre za socialno delo? Pa vendar smo tu zato, da lajšamo vsakdan članom, ki jim je sreča, na takšen ali drugačen način, pokazala hrbet.

Že od nastanka našega društva je bilo delo socialnih referentov zelo obširno in zahtevno pa tudi cenjeno in humano. Saj je socialni referent največkrat tisti prvi stik novega člana z društvom in dejavnostmi, ki jih le-ta izvaja. Če so člani koga na društvu poznali, je bil to prav on.

Pa si pogledjmo nekaj statistike. Od ustanovitve do danes je bilo v društvo včlanjenih 186 članov. Od petdesetih članov smo se žal že poslovili, kar pomeni, da naše članstvo trenutno šteje 136 članov. Od tega je, gledano po diagnozi, 64 paraplegikov, 25 tetraplegikov, 13 paraparez in 16 tetraparez. Ostane še osemnajst članov, ki imajo druge diagnoze, prevladuje pa otroška paraliza. Še do pred kratkim je lahko bila v naše članstvo včlanjena vsaka druga invalidna oseba, ki je trajno vezana na invalidski voziček in ni imela takšna oblika invalidnosti svoje specifične organizacije. Ker so se do današnjih dni razvile tudi druge organizacije se v naše članstvo včlanjuje le ljudi z štirimi osnovnimi diagnozami.

Ob ustanovitvi je društvo štelo cca. 35 članov katerih socialni referent je bil Franc Rancigaj. Njegovo delo je zajemalo izpolnjevanje anketnih vprašalnikov, ki so bili



Mirko je vestno obiskoval člane

neobširni in so zajemali le najnujnejša vprašanja. Vsi člani so se med seboj dobro poznali in se tudi redno srečevali na raznih piknikih in prireditvah. O sanitetnem materialu, ki ga poznamo danes ni bilo ne duha ne sluha. Društvo je sodelovalo z lokalnimi Domovi za upokojence, ti so hodili po terenu in obiskovali člane, ter skrbeli za njihovo higieno. Kasneje sta se zamenjala še dva socialna referenta Julija Belinc in Mirko Temnik.

Z razvojem tehnologije – predvsem avtomobilizma so se posledično stopnjevale tudi prometne nesreče, ki so še danes največji vzrok za invalidnost. Tako se večja tudi članstvo. Na društvu se trudimo bili v stiku z vsemi člani, zato smo v lanskem letu uvedli mrežo socialnih poverjenikov, ki delujejo vsak na svojem področju, kar nam

omogoča večji stik s člani in tudi večji pretok informacij.

V naslovu programa je tudi besedna zveza »kompenziranje invalidnosti«. Če poskusim na kratko povzeti kaj točno to pomeni, zveni nekako takole. Kompenziranje invalidnosti je vse pri čemur smo zaradi invalidnosti prikrajšani. Če si kupite avtomobil, je kompenzacija invalidnosti avtomatski menjalnik in komanda za ročno upravljanje, če potrebujete aktiven invalidski voziček je kompenzacija tista razlika, ki ga loči od standardnega, pri gradnji pa je npr. kompenzacija stopniščno dvigalo ali klančina, nikakor pa ne nove ploščice, ki jih morda želite zamenjati v kopalnici.

Novost na področju socialnih pomoči oz. kompenziranje invalidnosti pa je ta, da z začetkom leta 2010 Zveza paraplegikov Slovenije ne bo več tista, ki bo finančno pomagala v finančni stiski ali pa pri nakupu najnujnejših življenjskih potrebščin, ampak bo to breme padlo na ramena Društva. Še vedno pa bo kompenzirala tiste pripomočke, ki so z računi oz. potrdili o nakupu dokazljivi.

Ohranjevanje zdravja

Eden izmed pomembnejših posebnih socialnih programov, ki ga izvajamo zato, da paraplegikom in tetraplegikom olajšamo življenje s posledicami poškodbe. Zaradi nenehnega sedenja in spremenjenega načina življenja na invalidskem vozičku, pa tudi spremenjenega delovanja funkcij telesa, se paraplegiki in tetraplegiki



Predavanje o pomembnosti izvajanja preventivnih meritev

srečujemo z nemalo težavami. Najbolj pogoste težave so nizek krvni tlak, zaradi nenehnega sedenja, pa na drugi strani visok krvni tlak zaradi disrefleksije, ki je posledica uroinkontinence, do preležanin in dekubitusov zaradi pritiska na določeno mesto na koži. Zaradi motenega delovanja peristaltike in posledično težavami pri odvajanju blata, zaradi česar se poslužujemo raznih odvajalnih sredstev, se s časom pojavijo težave debelega črevesja, želodca in razna kronična obolenja, ki zahtevajo dietno prehrano. Spremljevalna težava paraplegikov in tetraplegikov so tudi hemeroidi in moteno delovanje spodnjih sečil, katerih posledica so uroinfekti, vnetja mehur-

ja in ledvični kamni. Vse to in še več spremlja naše člane, če ne omenjamo še zdravstvenih težav, ki jih prinaša starost in telesna neaktivnost: holesterol, krvni sladkor in podobno.

Pri društvu se vseskozi trudimo člane opozarjati na te težave in jim nuditi pomoč pri soočanju z njimi. V ta namen organiziramo različna predavanja, ki jih izvajajo strokovnjaki dotičnega področja, prav tako pa organiziramo redna spremljanja zdravstvenega stanja članov, kjer usposobljeni ljudje izvajajo meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja, meritve pulza in holesterola v krvi, pretočnost ožilja in podobno.



Davidov trening hoje ...

Še ne dolgo nazaj so bile vse te spremljevalne težave paraplegije in tetraplegije nekakšen tabu in člani so le stežka spregovorili o tem. S spodbujanjem odprte komunikacije in preventivnimi pregledi ter pravilnim svetovanjem pa lahko na ta način preprečimo marsikatero zdravstveno tegobo. Ker je prav, da člani sami poskrbijo za svoje zdravje in fizično aktivnost jim ponujamo možnost koriščenja kopalnih kart v kopališčih in preko programa športa in rekreacije različne športne aktivnosti. Pomembno je poudariti, da je prav izvajanje tega posebnega socialnega programa z leti pripomoglo k dvigu starostne meje paraplegikov in tetraplegikov.

Barbara Slaček



Predavanj se člani vedno radi udeležijo

Medicinsko tehnični pripomočki

Zaradi napredka medicine in vedno večjega preživetja hudo telesno poškodovanih oseb, se je začela pojavljati tudi vedno večja potreba po medicinskih tehničnih pripomočkih. Tako so podjetja začela razvijati vse večje število boljših pripomočkov.

Danes si "moderni invalidi" ne znamo predstavljati dneva brez različnih pripomočkov, ki pred 30-imi leti še niti obstajali niso. Nihče si danes ne zna predstavljati paraplegika ali tertraplegika, ki bi bil brez vozička!? Okoli leta 70 pa ni bilo tako enostavno dobiti vozička, kaj šele imeti na izbiro različne modele. O ostalih tehničnih pripomočkih ni bilo niti veliko govora.

Tako okoli 80-ih let še niso poznali niti pravih pripomočkov za lajšanje inkontinence – npr. planic, ki ne bi



Družabna srečanja vedno izkoristimo za predstavitve

prepuščale. Kar ne znam si predstavljati tegob, ki so jih imeli zaradi pomanjkanja pripomočkov, ki so danes skoraj samoumevni. Ni pa bil več problem dobiti vozička, vendar izbira pri nas ni bila ravno velika.

Kolikor sem gledal v starejši literaturi je bilo v tujini že v tistih časih (npr. l. 1977) na voljo vrsto različnih pripomočkov, ki so napredni še za današnji čas; npr.: električni vozički za tetraplegike z ustnimi komandami, dvigala za v banjo..., kot pripomoček se je štel tudi dalinski upravljalnik za TV. Najbolj zanimivi so se mi zdeli takšni mali avtomobilčki in tricikli za otroke, ki so se poganjali z rokami, tako da otroci niso bili prikrajšani za igranje z vrstniki in za kakšno vožnjo s "kolesom". Čeprav so podobno poznali že takrat se še danes visoko izobraženemu in vsesplošno razgledanemu zdravniku, ki je strokovnjak za rehabilitacijo, zdi znanstvena fantastika, ko vidi moj »handbike« na svojem oddelku. Vendar se jih pri nas ni dalo z lahkoto dobiti oz. se jih sploh ni dalo. Poznali so že tudi voziček, ki se je lahko dvignil in omogočil doseganje predmetov na višjih predelih ali, kot je bilo predstavljeno, za risanje po tabli. V primerjavi z današnjimi, je bilo vse bolj mehansko in ne toliko elektronsko izvedeno.

Danes so nam vsi pripomočki nekoliko bolj poznani, vendar še vedno težko dostopni, saj je za vse potrebno imeti kar zajeten proračun. Neustrezen pripomoček, ne

samo, da škodljivo vpliva na gibalne sposobnosti paraplegikov, temveč jih pogosto tudi ovira. Z uporabo odgovarjajočih tehničnih pripomočkov se tudi bistveno izboljša kvaliteta življenja oseb s paraplegijo. Društvo in Zveza aktivno sodeluje na tem področju in delno pokriva stroške dražjih tehničnih pripomočkov in pomaga pri nabavi nujno potrebnih pripomočkov, ki jih cenovni razred ne zagotavlja.

Da se nam omogočijo novi, boljši in primernejši pripomočki, moramo aktivno sodelovati sami, saj sami najbolj vemo kaj potrebujemo in kaj je za nas najbolj primerno. Tako je s prizadevanji Zveze in ostalih društev v zadnjem času bil omogočen lažji dostop do Roho blazin in gela, potrebnega za kateterizacijo, katerega ni potrebno več doplačevati.

Matej Lednik



Mladi člani se seznanijo z različnimi vozički in pripomočki za športne dejavnosti

Osebna asistenca

Namen programa Osebna asistenca je pomagati slehernemu uporabniku pri aktivni udeležbi v vsakdanjem življenju in mu omogočiti aktivno in kvaliteto življenje, ki človeka bogati ter mu daje občutek enakovrednosti. S tem se ohranja njegovo zdravstveno stanje ter izboljša psihofizično počutje. V okviru programa se torej fizično najtežje prizadetim članom – tetraplegikom zagotavlja asistenco v obliki nege in pomoči na domu. Pri Društvu se posebni socialni program Osebna asistenca izvaja preko javnih razpisov Zavoda RS za zaposlovanje in Občin. Že Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo in njihova socialna služba, predvsem po končani medicinski rehabilitaciji in odpustu člana v njegovo domače okolje, predlaga Društvu vključitev člana v program Osebne asistencije. Z zagotovitvijo Osebne asistencije takemu članu omogočimo, da ostane v domačem okolju, saj nobena državna institucija (domovi za ostarele, institucionalno varstvo) ne nudi takega individualnega programa za težko gibalno ovirane ljudi.

Program predvideva nudenje naslednje pomoči:

- **Nego in pomoč pri vseh življenjskih opravilih** (hranjenje, osebna nega, oblačenje, slačenje, pomoč pri odvajanju);
- **Spremstvo** (pomoč pri gibanju, vožnja vozička, spremstvo po vsakdanjih opravkih);

- **Pomoč pri uporabi tehnično – ortopedskih pripomočkov;**



Pomoč pri razgibavanju nog

- **Pomoč pri hišnih in gospodinskih opravilih** (kuhanje, pospravljanje, skrb za perilo – po navodilih uporabnika);
- **Komunikacijo in druženje** (z uporabnikom; z drugimi osebami – v vednosti uporabnika, na njegovo pooblastilo; če gre za mladoletno osebo – s starši ali zakonitim skrbnikom...).

Pri izvajanju pomoči mora izvajalec upoštevati **Kodeks etičnih načel**, varovati podatke, spoštovati intimo uporabnika ter spoštovati vsa druga pravila in dogovore.

Za razliko od Institucije Osebnega asistenta, ki deluje v okviru Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve (Direktorata za socialno skrbstvo), ki razpiše javni razpis na katerega se, v našem primeru Društvo, prijavi kot izvajalec, upravičenec oziroma uporabnik preko Zavoda RS za zaposlovanje zaposli osebo, ki je primerna za opravljanje nalog, pa se inštitut družinskega pomočnika izvaja preko Centra za socialno delo in Socialne zbornice Slovenije.

Dela in naloge, ki jih morata oba, družinski pomočnik in osebni asistent opravljati, se v bistvu ne razlikujejo, omejene so le glede na čas izvajanja in način financiranja.

Trenutno koristijo preko Društva pomoč osebnega asistenta štiri člani – tetraplegiki. Preko programa družinski pomočnik pa imata svoje zaposlena dva člana.

Šport in rekreacija

Šport in rekreacija je med našimi člani eden od najpriljubljenejših načinov preživljanja prostega časa, saj združuje prijetno s koristnim. V prvi vrsti nam omogoča vzdrževanje dobre kondicije in s tem pozitivno vpliva na naše počutje in zdravje, omogoča nam tudi prijetno druženje med člani društva.

ATLETIKA je verjetno najbolj razširjena športna panoga med našimi člani, saj praktično vsakomur omogoča, da izbere svojo tekmovalno disciplino. Lahko se pomerijo v metu krogle, kopja, diska, tetraplegiki pa tudi v metu kija, ali pa tekmujejo v vožnjah na 100, 200 ali več metrov, najbolj vzdržljivi pa tekmujejo v pol maratonu (21 km) ali maratonu (42 km). V Sloveniji poteka ekipno

tekmovalje med društvi, ki obsega 4. kola, posamezniki pa tekmujejo na Hrovatinovem memorialu, ki šteje tudi za državno prvenstvo.

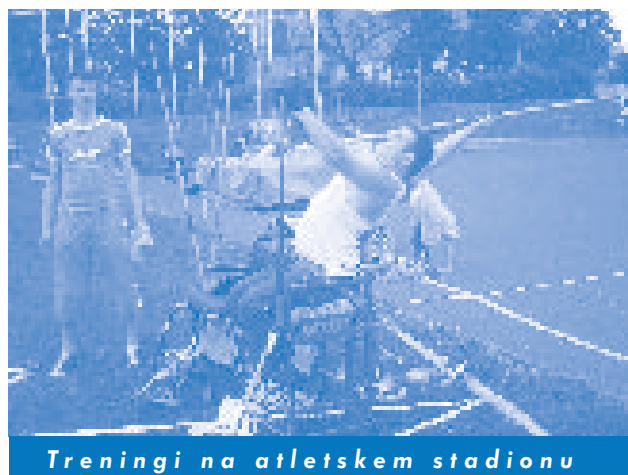
KEGLJANJE je še ena dobro razvita športna zvrst. Cilj vsakega kegljača je, da podere čim več kegljev. Ponavadi se na tekmi meče 120 lučajev, od tega 60 na polno in 60 na čiščenje. Tekmovanja potekajo po celi Sloveniji, tekmovalci, ki izpolnijo normo, pa ob koncu sezone nastopijo na državnem prvenstvu.

V spomin na začetnika kegljanja v našem društvu Petra Zdovca, vsako leto, v marcu, organiziramo Zdovčev memorial, ki privabi paraplegike in tetraplegike iz cele Slovenije.

KOŠARKA NA VOZIČKIH spada med najbolj dinamične in atraktivne športne discipline. Košarkarji so klasificirani glede na poškodbo, pravila pa so skoraj identična kot pri navadni košarki. Uporabljajo se tudi posebni vozički. Ekipa našega društva tekmuje v državnem prvenstvu, nekateri igralci pa tudi v mednarodni ligi. Naši igralci že vrsto let igrajo tudi za državno reprezentanco Slovenije. Lansko leto so se trije udeležili evropskega prvenstva v Švici.



Učenci v pogonu



Treningi na atletskem stadionu



Tekme in treningi že leta potekajo v hali Golovec



NAMIZNI TENIS se igra že vrsto let. Zmagovalec je tisti, ki prej doseže enajst točk. Servis se menja na vsaki dve točki.



Treningi na društvu

RIBOLOV in ŠPORTNI RIBOLOV je zelo priljubljena dejavnost. Večina se z ribolovom ukvarja rekre-



Čakam da cukne

ativno, najboljši pa se udeležujejo tekmovanj v športnem ribolovu. Zmagovalec je tisti, ki v treh urah ulovi največ rib (v kilogramih).

STRELJANJE se izvaja na streliščih. Paraplegiki streljajo brez naslona, tetraplegiki pa puško naslonijo na posebej za to prirejen naslon. Strelja se 40 strelcev, po dva v vsako tarčo. Razdalja med strelcem in tarčo je 10 metrov.



V tarčo

ŠAH za nekatere ni šport, kljub temu pa je igra na belih in črnih poljih zelo priljubljena. Šahisti, ki enkrat tedensko redno šahirajo v društvenih prostorih, se prav tako pridno udeležujejo raznih tekmovanj po Sloveniji.



Na tekmovanju

V zadnji letih so se z napredkom tehnike začele razvijati nekatere nove športne in rekreativne discipline.

SMUČANJE s smučko monoski. Smučar sedi v posebej prirejenem sedežu pod katerim je smučka, vse skupaj pa se upravlja s posebnimi palicami (na koncu palic so kratke smučke). Z monoskijem se je možno peljati tako s sedežnico, kot z vlečnico. V smučanju že potekajo tekmovanja v veleslalomu in slalomu na državni in mednarodni ravni.

KOLESARSTVO, z zato posebej prirejenimi kolesi na ročni pogon nam daje možnost, da premagamo večje razdalje, kot z invalidskim vozičkom. V svetu so predvsem na maratonih organizirana tudi prava tekmovanja.

POTPLJANJE s SCUBA opremo prav tako ni več noben tabu. Moderna oprema namreč omogoča enostavno potapljanje in dvigovanje. V Sloveniji je možno opraviti tudi potrebne tečaje za pridobitev potapljaške izkaznice. Nekateri so se preizkusili tudi v APNEI – to je potapljanju na dah.



Potapljači med tečajem

Kar nekaj naših članov je bilo in je še vedno zelo uspešnih v športu. Bili so udeleženci paraolimpijskih iger, svetovnih in evropskih prvenstev in številnih mednarodnih tekmovanj.

Tajnsček Ivan je bil eden prvih aktivnih športnikov med paraplegiki v nekdanji Jugoslaviji. Svojega prvega mednarodnega tekmovanja se je udeležil že leta 1969 na Dunaju in osvojil srebrno medaljo v metu krogle, kar je bila sploh prva medalja med paraplegiki v Jugoslaviji. Naslednje leto je s košarkarsko ekipo osvojil prvo mesto na turnirju v Rimu. Ivan se rekreativno s športom ukvarja še danes. Je vsakoletni udeleženec Hrovatinovega memo-

riala v atletiki (v 39 letih je manjkal samo enkrat), še vedno igra tudi košarko.



Ivan na Hrovatinovem memorialu



Ivan še vedno brani društvene barve

Pika na i velikih športnih uspehov, je seveda srebrna medalja Jožeta Flereta na paraolimpijskih igrah v Pekingu v metu diska.



Jože med treningom

Prva leta je bil invalidski šport predvsem rekreacija, z razvojem tehnike pa je vrhunski šport postal že popolnoma profesionalen. V različnih disciplinah so se razvili različni pripomočki, ki so že prava znanost, kljub temu pa se ni za bati, da bi vrhunski šport med našimi invalidi zamrl. Vedno se bo našel nekdo, ki bo dovolj vztrajen in trmast, da bo lahko konkuriral najboljšim na svetu.

Aleš Povše



Prebivanje in prilagajanje okolja

Če ti usoda nameni, da svojo življenjsko pot ali del poti preživiš gibalno oviran-a, se zaveš, kako je okolica neprijazna do invalidov. Stopnice, robniki, pragovi, preozka vrata, premajhna dvigala, prestrme klančine in neobzirni vozniki postanejo tvoja nočna mora. Najprej se zaveš problemov doma, potem v bližnji in daljni okolici doma, na delovnem mestu, na poti v službo, na poti v življenje.

Pri odpravi teh problemov se trudi tudi naše društvo. Na začetku so pobude ostajale samo pobude in obljube samo obljube. Za srečanje odgovornih z našimi predstavniki ni bilo pravega interesa. Sčasoma pa so se začele – zelo počasi stvari spreminjati. Dobili smo prve parkirne prostore za invalide, tu in tam so pri gradnji novih in prenovi starih objektov upoštevali naše potrebe. Naj omenim prvo »lastovko« v Celju – Banka Celje v Vodnikovi ulici. Z zakonom o graditvi objektov in podzakonskim aktom



Notranjost Upravne enote v Celju

– PRAVILNIK o projektiranju brez arhitektonskih ovir, ki ga je kasneje nadomestil posodobljeni PRAVILNIK o projektiranju objektov brez grajenih ovir, so naše težave dobile zakonsko podlago, t.i. arhitektonske ovire pa novo ime – grajene ovire.

Z uvedbo javnih del se je ustanovila skupina, ki je v sodelovanju z našim društvom izdelala slikovno študijo o nedostopnosti objektov javnega pomena za gibalno ovirane ljudi v centru Celja. Predstavniki društva pa so naredili slikovni prikaz o dostopnosti oz. nedostopnosti zdravstvenih domov, pošt, občin in javnih uprav na območju naše regije. Žal je v obeh primerih ostalo le pri tem. Do večje spremembe je prišlo v letu 2003 – letu invalidov. Sestali smo se s predstavniki MO Celje in tokrat je naše druženje obrodilo sadove. V Celju je zelo slabo urejeno glede prehodov za pešce, ki bi ustrezali tudi invalidom na vozičkih. Dogovorili smo se, da se najprej pristopi k odpravi komunikacijskih in grajenih ovir v centru Celja in nadaljuje po naseljih oz. tam, kjer se bo izkazalo za najbolj potrebno. Izdelal se je načrt (RC PLAN M CELJE), veliko se je že naredilo, vendar žal ne vse. Nadaljevali smo z dogovorom glede odprave komunikacijskih in grajenih ovir na območju Hudinje, za kar smo pripravili slikovni prikaz lokacij potrebnih sanacije. Po MO Celje smo navezali stik tudi z Občino Vojnik in Občino Radeče. Za obe občini smo izdelali slikovni prikaz lokacij na področju Vojnika,

Frankolovega in Radeč, potrebnih sanacije. Po predstavitvi naših problemov pred županoma in občinskimi predstavniki, smo dobili zagotovilo, da se bo zadeva sanirala v najkrajšem možnem času.

Sodelovali smo tudi pri izdelavi diplomske naloge z naslovom Predlog ureditve površin za invalide v mestni četrti Otok v Celju, g. Gašperja Preloga – študenta Univerze v Mariboru – Fakultete za gradbeništvo. Povabili so nas tudi k sodelovanju pri urejanju učne poti v Logarski dolini, ki bi bila dostopna tudi za invalide. Za naše mnenje so nas zaprosili tudi pri iskanju rešitve o možnosti dostopa invalidov do poročne dvorane na Starem gradu v Celju. Oglasili smo se tudi, ko se pri novogradnjah ali prenovah ni upoštevala predpisana zakonodaja ali pa so bile rešitve za nas neuporabne. V nekaj primerih uspešno, v nekaj pa tudi ne.

Trudili se bomo še naprej, da bi bilo čim več pločnikov oz prehodov urejenih in čim več objektov javnega pomena dostopnih tudi za gibalno ovirane ljudi.

Nataša Lotrič



Tipična napaka, četudi je klančina lepo speljana

Kulturne in interesne dejavnosti

Ves čas obstoja Društva izvajamo tudi interesne dejavnosti, kjer združujemo znanje predvsem pri ročnih spretnostih. Dejavnost združuje več skupin, ki jih vodi skupni interes. Tekom teh tridesetih let so se sicer izmenjevale generacije, vendar pridobljeno znanje in izkušnje ostajajo, hkrati pa se spoznavamo z novimi stvarmi.

Rezultati tega dela so vidni na raznih razstavah, bodisi v Društvu, v naših domovih ali drugje. Srečujemo se tudi s člani in članicami drugih društev in si izmenjujemo znanje in izkušnje. Človek se pač celo življenje uči.

Dejavni smo tudi na kulturnem področju. Dva člana sta uspešna slikarja, predvsem Branko Rupnik, katerega slike so krasile že marsikatero razstavo doma in v tujini.



Izpod spretnih rok naših članic

Izdali smo tudi knjigo pesmi članice Gordane Kitak z naslovom *Pogled v sanje*, ki je imela več predstavitev in nastopa še danes.

V zadnjem času sodelujemo na ustvarjalnih delavnicah na primorskem, ki jih prireja društvo *Norma 7*, kjer moramo omeniti Vlasto Rebek Dolenc. Omogočila nam je, da sodelujemo v njihovih programih v Brjah in v Ajdovščini, pa še kje. Spletli smo posebne prijateljske vezi in to je tisto, kar v današnjih časih še posebej potrebujemo. Vsi.



Kulturna srečanja

Druge dejavnosti

Program obsega nepredvidene situacije in pomoč paraplegikom in tetraplegikom ob morebitnih elementarnih nesrečah (poplave, strele, požari, toča...) in ob nenadnih dogodkih, kot je smrt svojcev, prometne nesreče, nepredvidena samoplačniška zdravljenja in pa tudi rojstvo otrok. Članom v teh primerih nudimo vse možne poti za reševanje stisk, tako pri iskanju izvajalcev za odpravo škode, kot finančno pomoč pri saniranju stanja.



Komaj postavljeno, pa je neurje že uničilo



Kronološki pregled dogodkov preteklega leta

Slavo od starega leta z novim vozilom

Praznovanje zaključka preteklega leta je zaznamovalo kar nekaj novosti in spremljevalnih dogodkov. Člani društva smo se v lepem številu zbrali v gostišču Rimljan v Šempetru v Savinjski dolini. Ob dobri hrani in pijači ter seveda v dobri družbi smo obujali spomine na preteklo leto. To pa je bila, kot vedno, tudi dobra priložnost, da smo se srečali s starimi prijatelji. Dogajanje je popestril ansambel Žur, z našim članom Srečkom Vodebom in trebušni plesalki, ki sta dodobra razvneli staro in mlado, saj so se v orientalskem plesu preizkusile tudi naše članice.



Orientalске plesalke so bile prava atrakcija



Predsednik ima svoj harem

Kot je že v naslovu napovedano, smo naše člane takrat prvič popeljali z novim kombiniranim vozilom, ki smo ga kupili s sredstvi zbranimi v akciji »Še vedno vozim, vendar ne hodim«. Ob tej priložnosti se je vabilu na srečanje prijazno odzval »idejni oče« projekta Srdjan Džumhur, ki je spregovoril nekaj ganljivih besed in tudi slavnostno predal ključke kombiniranega vozila.

Članom smo razdelili časopis, ki nam bo v novi preobleki krajšal čas in nas informiral o dogajanju na društvu, takrat prvič pod novim naslovom »KORAK naprej«. Prav tako smo člani dobili koledar, ki ga je ob 40. obletnici delovanja, vsem svojim članom, podarila Zveza paraplegikov Slovenije.

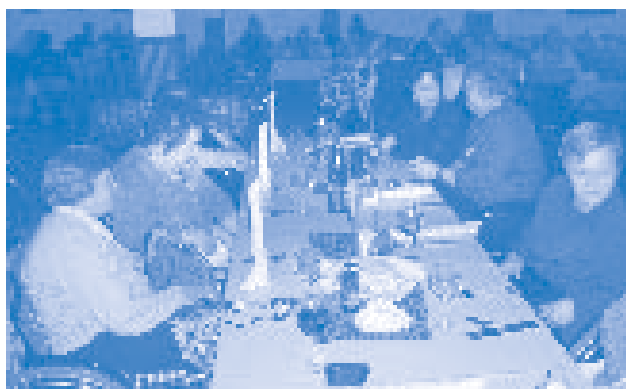
Slavnostni občni zbor društva in prireditve ob 30 letnici delovanja

Letos je Občni zbor članov potekal v Zdravilišču Laško, ki je pred tridesetimi leti, ko se je društvo ustanovilo, v svojih prostorih nudilo prvo zavetje izvajanju naših posebni socialnih programov. Predstavljena so bila poročila za preteklo leto in okvirni načrti za prihodnje obdobje. Predsednik in strokovna sodelavka Zveze paraplegikov Slovenije, Dane Kastelic in Špela Šušteršič sta predstavila nekatere zakonske novosti, ki so že sprejete in ki se bodo izvajale v bližnji prihodnosti, kot tudi delo Zveze paraplegikov Slovenije. Glavni dogodek dneva pa je bila proslava ob 30. obletnici ustanovitve društva. Slavnostni govorniki na proslavi so bili predsednik društva Janez Hudej, predsednik Zveze Dane Kastelic in generalni direktor direktorata za invalide pri Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, mag. Cveto Uršič. Proslavi so prisostvovali tudi Cvetka Jurak, vodja Zdravilišča Laško, podžupan Občine Laško, Klemen Grešak. Ob tej priložnosti smo našim najbolj zaslužnim članom podelili spominske zahvale, ki so jih prejeli: Ivan Tajnšek, Jože Berlinger, Julija Belinc, Gordana Kitak, Franc Pečnik, Mira Slatenšek, Mirko Temnik, in Dorica Vedlin, kateri je predsednik Zveze, Dane Kastelic izročil tudi bronasto plaketo Zveze paraplegikov Slovenije. Podelili smo tudi zahvalne listine zaslužnim za uspešno delovanje društva,



Slavnostni gostje

prejemniki so bili: Zdravilišče Laško, Mestna občina Celje, Občina Laško in Atletski klub Klavivar iz Celja. Za kulturni program je poskrbel Moški pevski zbor Papirničar iz Radeč s pestrim repertoarjem in naša članica Gordana Kitak s svojo poezijo. V prostorih zdravilišča so ročne izdelke na ogled postavile članice, slike pa sta razstavila naša priznana slikarja Branko Rupnik in Zoran Đorđević.



Obujanje spominov ob večerji

Slavnostna akademija Zveze paraplegikov Slovenije

Slovenski paraplegiki in tetraplegiki smo visok jubilej našega delovanja in razvoja slovesno proslavili 16. aprila v Plečnikovi dvorani Kongresnega centra Mons v Ljubljani, katere pokrovitelj je bil predsednik vlade RS Borut Pahor. Številne ugledne goste, sodelavce, prijatelje in člane so ob čestitkah nagovorili: slavnostni govornik Jožef Školč – Državni sekretar v Kabinetu predsednika vlade RS, Boris Šušteršič - predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije in Dane Kastelic – predsednik Zveze paraplegikov Slovenije. Ob jubileju Zveze paraplegikov Slovenije so priznanja za svoj prispevek k delovanju prejeli tudi nekateri naši člani: Ivan Tajnšek in Branko Rupnik sta prejela najvišje priznanje Zveze – Častni član, Jože Berlinger je prejel Srebrno plaketo in Dorica Vedlin bronasto plaketo. Vsem dobitnikom priznanj iskrene čestitke. Vsi člani so prejeli ličen Zbornik, ki vsebuje kronološki pregled dogodkov skozi štiridesetletno zgodovino Zveze.



Obujanje spominov ob večerji

Dobrodelna predstava

Pod okriljem Zveze prijateljev mladine Šentjur pri Celju, Lions klubov Celjski vitezi in Mavrica, v sodelovanju z Rdečim križem Šentjur, je Slovensko ljudsko gledališče Celje uprizorilo dobrodelno predstavo Diplomiraneec.

Predstava je noviteta in je bila izvedena v celoti brezplačno. Ves izkupiček od prodaje kart so namenili naši članici Barbari Drobne. Barbara je bila v lanskem letu poškodovana v prometni nesreči in je vezana na uporabo invalidskega vozička, zato je izkupiček namenjen preureditvi okolice in bivalnih prostorov njenega doma. Pred začetkom same predstave so spregovorili predsednik Lions kluba Vitez Celjski, upravnica SLG Celje mag. Tina Kosi in predsednica Zveze prijateljev mladine ga. Albina Karmuzel, ki je Barbari tudi izročila ček. Predstava je bila v celoti razprodana.

V znak podpore članici sta si predstavo ogledala tudi predsednik in podpredsednica društva.

Poletni piknik članov

Letos smo letno srečanje članov malce popestrili in ga izvedli na Letališču Levec. V varnem zavetju hangarja se je zbralo kar lepo število članov in njihovih spremljevalcev. Tisti ta pogumni so se nad savinjsko dolino popeljali s športnim letalom, katerega je ne eni od voženj upravljali kar naš član Matej Lednik. Vzdušje je bilo zelo prijetno in tudi, ko se je sonce skrilo za oblake in se je razbesnela nevihta, se nismo dali zmotiti. Zaprli smo vrata hangarja in nadaljevali z druženjem. Vseeno smo srečanje zaključili okoli osme ure zvečer, saj je moralo nekaj naših članov v



Druženje v hangarju



Pomoč pri presedanju v letalo



... in že gremo v višave

Laško, kjer je Zdravilišče Laško priredilo športni vikend. Naši člani so se udeležili teka za paraplegike po kilometer in pol dolgi trasi. Čestitamo vsem udeležencem.

Vseslovensko srečanje paraplegikov in tetraplegikov

Ob praznovanju 40-letnice organiziranega delovanja je Zveza paraplegikov Slovenije na letališču Levec za svoje člane pripravila vseslovensko srečanje. Slovenski paraplegiki in tetraplegiki smo se v deželi hmelja v Savinjski dolini zbrali 29. avgusta, kjer smo v veselem razpoloženju spremljali pester program. Še pred tem pa smo si v Petrovčah ogledali baziliko Matere božje in se udeležili tudi svete maše. Za pester program srečanja so poskrbeli Jaka Šraufciger, mažoretke Kulturnega društva iz Levca in Ansambel Žur. Zbrane pa so nagovorili predsednik Zveze Dane Kastelic, častni predsednik Zveze Ivan Peršak in predsednik krajevne skupnosti Levec Anton Jelenko. Vsi člani smo ob tej priložnosti prejeli darila Zveze.

Do maksimuma smo izkoristili nastanitvene kapacitete Zveze paraplegikov Slovenije

Čeprav se obnovitvena rehabilitacija v Pineti že nekaj let ne izvaja več, to prijetno obmorsko letovišče člani s pridom izkoristijo. Tako so letos v dveh organiziranih skupinah tam preživeli lepe sončne dni. Nekaj pa se jih je v Pineto odpravilo v družinskem krogu.

Kopalnih dni v Domu paraplegikov v Pacugu se letos nismo udeleževali, saj je lokacija, za enodnevne izlete,



Bejži mizec

predaleč, pa tudi pretiranega zanimanja s strani članov ni bilo zaznati. Smo pa zato rezervirali štiri več dnevne termine, katerih se je udeležilo sedemintrideset članov in njihovih spremljevalcev.

Dom paraplegikov v Semiču je že tik ob začetku leta nudil toplo zavetje našim članom, ki so tam silvestrovali. Po tem so se skozi leto tam spočile še tri skupine: športniki, ženske in skupina socialo šibkejših.

Še enkrat naj vas opozorimo na prijavo za skupinsko koriščenje Počitniškega doma v Semiču in Doma para-



Na trgu v Pineti

plegikov v Pacugu. Kljub temu, da smo v začetku leta vsem članom poslali obvestila o možnostih počitnikovanja v organizaciji društva, se namreč veliko vas ni prijavilo, ko pa so bila počitnikovanja zaključena, smo na društvo prejeli kar nekaj kritik na račun neobveščeniosti. Svetujemo vam, da se, takoj ko dobite obvestila, prijavite, mi pa vas bomo, takoj ko bomo razpolagali s prostimi termini, o tem tudi obvestili. Prav tako naj vas spomnimo še na počitniške hišice v Termah Čatež in koriščenje skupinske obnovitvene rehabilitacije v Zdravilišču Laško in Termah Čatež.

Odprava ovir na Hudinji

Naše društvo si precej prizadeva da bi bilo čim manj ovir, ki bi nam onemogočale nemoteno gibanje po javnih površinah. Zato smo že pred leti začeli aktivno sodelovati z mestno občino Celje in jih opozarjati na ovire. Opravili smo ogled najbolj perečih točk na Hudinji, jih zabeležili, poslikali in poslali na občino. Nato smo po-



Franci ima zdaj neovirano pot v okolici društva

vabili g. Gaberška z mestne občine Celje, se z njim pogovorili in mu predstavili najbolj pereče točke na Hudinji. Sledile so obljube, da se bodo stvari uredile v kratkem. A kljub temu je minilo precej časa, da so se začele stvari premikati. Tudi sam sem večkrat poklical g. Gaberška in končno dočkal, da so se stvari premaknile iz mrtve točke. Kajti sam sem se najbolj razveselil, da bodo stvari urejene še pred zimo, saj sem moral do sedaj uporabljati cesto namesto pločnika. V drugi polovici meseca oktobra pa so se dela začela in so sedaj v polnem teku. S tem bo narejeno veliko za našo varnost, saj v tem okolju je tudi sedež našega društva in je frekvenca članov na cesti velika.

Franc Ivenčnik

Tudi plesali smo

Ob praznovanju 30. Obletnice društva smo člane obvestili o pričetku plesnega tečaja. Kasneje se ga je udeležila kar pisana družčina štirinajstih posameznikov. Te-

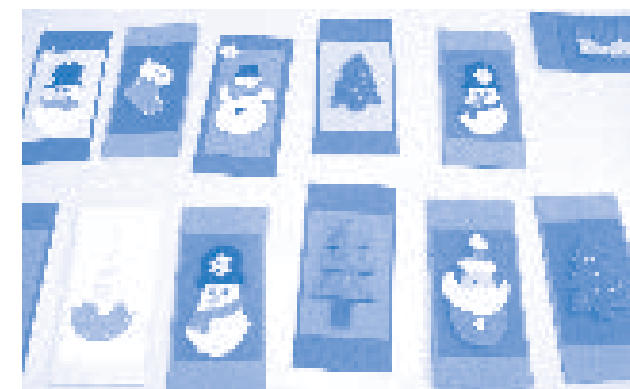


Disko, tango, ča-ča-ča

čaj je vodila plesna inštruktorica Petra iz Škofje Loke, ki že leta inštruirala ples z invalidskimi vozički. V letošnjem letu se je s skupino študentov invalidov udeležila svetovnega prvenstva v plesu z invalidskimi vozički, kjer so dosegli tudi nekaj lepih rezultatov. Delo z njo je bilo neizprosno in zelo prijetno, predvsem pa daleč od tega kar smo pričakovali. Učili smo se namreč standardne in latinsko ameriške plesne, ki jih v družabnem življenju sicer ne moremo plesati. Ko smo izrazili željo po drugačni zvrsti, pa nam je z veseljem ustregla in tako je bilo zadnjih nekaj uric tečaja res poučnih.

Naše aktivne ženske

Po nekajletni prekinitvi interesnih dejavnosti žensk smo leta 2006 ponovno začele obnavljati delavnice. Tako smo nadaljevale tudi v letu 2009. Ker so naše gospe vezane na prevoze društva, območje v katerem živijo pa je raztreseno zelo na široko, se tedensko izmenjujejo oz. se udeležujejo delavnic kolikor le lahko. Nekatere se pripe-



Domiselne novoletne voščilnice

ljejo tudi s svojim prevozom, da smo številčnejše. V letošnjem letu smo že takoj ob pričetku leta začele pripravljati razstavo, ki smo jo izvedli ob praznovanju trideset letnice društva. Delo si razporejamo same in se odvija v glavnem v času praznikov in je odvisno od letnih časov. Ukvarjamo se z izdelovanjem voščilnic, barvanjem pisanic, vezenjem, klekljanjem, šivanjem prtov in gobelinov. Letos so praznovala tudi druga društva, zato smo si izmenjale obiske in ideje.

Ker se z leti povečuje članstvo, je v društvo včlanjenih tudi več žensk, zato naprošamo in vabimo vse naše članice, da se oglasijo na društvu, da se malo spoznamo in da vidite, da tudi me nismo zdrave ali samo mlade. Med nami so tudi tetrapleginje, pa se kljub temu trudimo in dosežemo uspehe, obenem pa pozabimo na težave. Vabilo velja tudi za moške. Večja kot bo udeležba lepše nam bo in lažje bomo prenašali krize, ki jih ima verjetno vsak. Na društvu se zbiramo ob četrtkih med 10. in 15. uro.

Angela Gajšek

Evropski teden mobilnosti

Evropski teden mobilnosti poteka od 16. do 22. septembra 2009 po celi Evropi v pobudi sodeluje več kot 220 milijonov ljudi, v Sloveniji je za letošnje aktivnosti bilo prijavljenih 21 občin. Občine vsako leto pripravijo pestro paleto aktivnosti, s katerimi opozorijo na problematiko, ki jo povzema vsako leto skrbno izbrana tema.

DOBRA KLIMA MOJEGA MESTA je bila osrednja tema Evropskega letošnjega tedna mobilnosti, ki je letos potekala v 21 slovenskih občinah. Številna mesta in kra-



Člani pri teku ob mestnem zidu

ji so zaprli del svojih ulic za avtomobile in tako opozorili na klimatske spremembe, ki jih povzročajo izpuhi avtomobilov in njihova nesmotrna uporaba.

22. septembra je za promet bilo zaprto tudi središče Celja, ker je tam potekalo več prireditev. Ena izmed njih je bila tradicionalna hoja ob celjskem mestnem obzidju. Celjske milje (1600m), smo se poleg več kot 200 učencev iz različnih šol in nekaj odraslih, udeležili tudi člani našega društva.

Janez Hudej

Spoznavanje z računalnikom

Verjetno nas je kar nekaj, ki se na to čudo tehnike (računalnik) bolj malo spoznamo, zato je prišla ideja, da bi opravili tečaj osnov računalništva. Zato se sedaj enkrat tedensko dobimo v društvenih prostorih, kjer spoznavamo delo z računalnikom in stvar je zelo zanimiva. Janez je pripravil tudi zapiske s katerih so lepo razvidne posamezne teme katere so za nas začetnike najpomembnejše.



Nikoli ni prepozno

Po nekaj urah tečaja je že viden manjši napredek, saj obvladamo že brskanje po internetu, pisanje v wordu, kopirati zadeve in jih tudi shranjevati. Sedaj v teh hladnih dneh ki prihajajo, bo delo z računalnikom prava popestritev za krajšanje časa, ki ob računalniku kar prehitro mine.

Ivenčnik Franc

Zahvala

Društvu se najlepše zahvaljujem za pomoč pri nabavi novega invalidskega vozička.

Roman Hrženjak

Socialno delo v preteklem letu

V začetku leta 2009 je naše društvo štelo 136 članov, v začetku novembra 2009 se številka ni spremenila, saj smo se od treh članov žal prehitro morali posloviti, tri pa smo sprejeli v članstvo in sicer:

- Jančič Hermina, Stranice,
- Polajžer Ivan, Šempeter v Savinjski dolini,
- Melanšek Bor, Lukovica.

Naši poverjeniki so opravili devetnajst obiskov na domu in štiri obiske v Domu starejših občanov. Obiskani so bili štirje člani v bolnišnicah. Na društvu smo s socialnimi pomočmi pomagali enaindvajsetim članom. Devetnajst naših članov pa je prejelo socialno pomoč s strani Zveze paraplegikov Slovenije. Socialna delavka pri Zvezi, Špela Šušteršič je obiskala štiri naše člane.



Visoko v hribih



Pri Eriki v Vitanju



Z novim vozičkom je članici dostopen tudi travnik

Osmrtnica

*Nič se ne boj! Verno prilivaj večni luči,
Ki je v tvojem srcu;
V njenem mirnem, zvestem plamenu,
V tvoji ljubezni in tvojem zaupanju bodo živeli vsi,
Ki so bili mladi, lepi in blagi!*
(Ivan Cankar)

V letošnjem letu so nas zapustili:

CUNK SILVESTER

rojen 10. 12. 1958

HERMAN JOŽE

rojen 7. 3. 1965

ROMIH JOŽICA

rojena 27. 7. 1932



DRenova krema

Kadar govorimo o drenih, po navadi pomislimo na grm ali živo mejo, vendar včasih se zgodi, da zrastejo v manjše drevo. Njihovo lepoto občudujemo dvakrat na leto. Spomladi se iz cvetnih popkov odpirajo cvetovi lepih barv in oblik, pri drugih drenih pa cvetovi z omamnimi vonjem. Jeseni listje spremeni barvo in tako še zadnjič, preden mu odpade listje, okraši okolico. Stari rek, ki ga vsi poznamo: »Zdrav kot dren« nam lahko pove, da je včasih imel veliko zdravilno vlogo in da so ga uporabljali v kulinariki. Iz plodov rumenega dreva so delali sok in razne omake. Plodovi so užitni šele takrat, ko začnejo sami odpadati z rastline. Pred uporabo

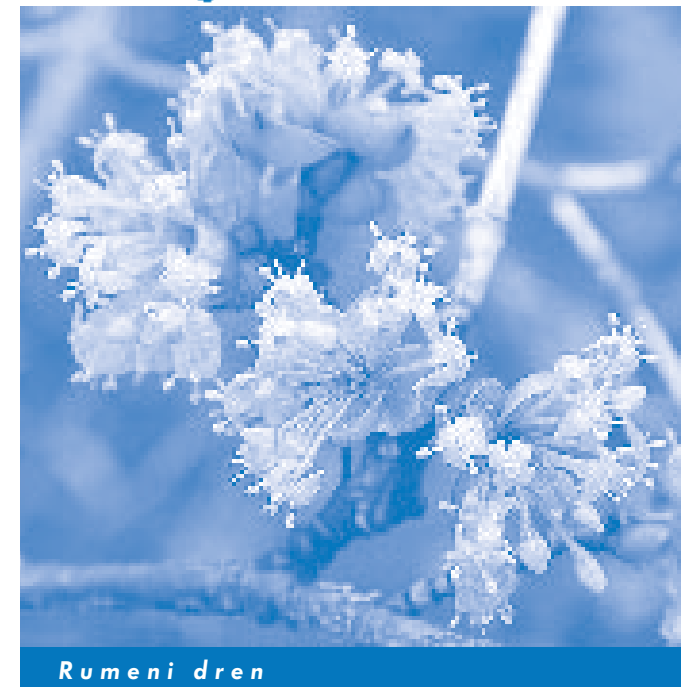


Beli dren

jih moramo nujno razkoščičiti. Tudi čaj iz rumenega dreva včasih ni bil redkost, izboljšal naj bi delovanje vseh žlez in organov. Tokrat bomo predstavili drenovo kremo, ki učinkovito celi rane in je nepogrešljivo zdravilo za kožo, ki zna, nam paraplegikom in tetraplegikom, nemalo kdaj povzročati velike težave.

DRenova krema je zdravilo za kožo, ki obarja bolne celice in žleze v koži, je zdravilo za bezgavke v koži, ki so tako majhne, da so podobne malim pikicam. V teh bezgavkah se proizvaja prolaktin, ki ga telo potrebuje za zaraščanje sleherne celice. Krema obnovi kožo in je zdravilo za vse kožne bolezni, učinkovito

odpravlja tudi gubice. Ko jo namažemo na kožo in se v desetih minutah spoji z vrhnjico jo tako zmehča, da se tudi gube zmanjšajo. Koža se obori in se stisne zato je čudovito napeta. Pustimo jo namazano čez noč in preko dneva. Tako namazana koža je boljše prekrvavljena in se vsaj desetkrat hitreje obnavlja. Kremo lahko uporabljajo vse generacije. Še posebno je primerna za ljudi z luskavico in dermatitisom, ker se mehurčki v nekaj urah posušijo. Vse ostale bolezni so obvladljive v sedmih dneh od prvega nanosa. Drenovo mazilo zelo dobro učinkuje tudi pri bolečinah v sklepih. Po tuširanju si z njim namažemo celo telo, ki je lahkotno, sproščeno in mladostno. In pri čem vse je krema še učinkovito zdravilo:



Rumeni dren

- Hitro ustavlja krvavitve in preprečuje gnojenje ran,
- Pozdravi boleče, krvaveče dlesni, boleče žile na nogah,
- Omili bolečine zob, grla ter pozdravi boleče in krvaveče dlesni, žrelnico in želodec,
- Učinkoviteje zdravi nastale hraste na koži, tudi v nosu in sluznicah,
- Zelo učinkovito je pri vnetih očeh in vnetih ušesih,
- Zelo učinkovito je mazilo tudi pri trdi koži na stopalih in rokah.

Najcenejša zelenjava - regrat

Regrat je močno razširjena zdravilna zelnata trajnica, ki raste po travnikih in ob poteh v zmerno toplih območjih severne poloble. Običajno ga lahko nabiramo od sredine marca, ko požene prve pritlične liste, pa do konca aprila, ko začne cveteti. Starejši regrat, zlasti po cvetenju je v kuhinji neuporaben. Latinsko ime za regrat je *Teraxacum officinale*, nima značilnega vonja in je grenkega okusa. Stari Grki so ga uporabljali za zdravljenje očesne bolezni *taraxis*, od tod tudi njegovo znanstveno ime. Regrat uporabljamo zlasti v spomladnih solatah in pogosto pozabljamo v kakšne namene vse ga je mogoče uporabljati in kakšne zdravilne učinke ponuja. Sto gramov surovega očiščenega regrata vsebuje 3 grame proteinov, 9 gramov ogljikovih hidratov, 76 miligramov natrija, vitamine A, B1, B2 in C ter provitamin beta, karoten in veliko železa.

Poleg že omenjenih solat, ki so najbolj slastne, če ji dodamo kuhano jajce, krompir, druge listnate solate, praženo slanino, ocvirke, sladko smetano ali sir in podobne sestavine, ga lahko uporabljamo v zdravilne namene. Regrat pospešuje delovanje žlez v telesu – vse od žlez v želodcu, slinavke in trebušne slinavke, do jeter in žolčnika. Ugodno deluje na presnovo, pomlaja (preprečuje staranje) in obnavlja vezno tkivo, deluje proti protinu in revmatičnim obolenjem, pomaga pri čiščenju krvi, preprečuje poapnenje žil, zaradi inzulina pa lajša težave pri sladkorni bolezni.

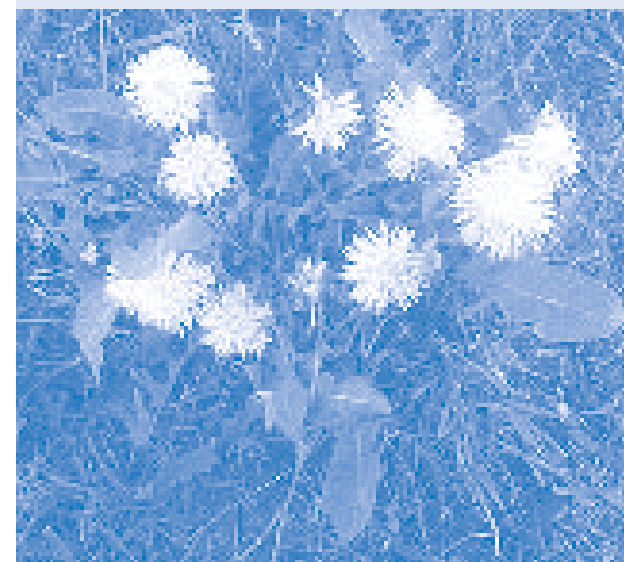
V vseh delih rastline je lepljiv užiten mlečni sok z zdravilnimi učinki, najbolj uporabna pa je korenina. Če ne marate regrata pripravljenega v solati, ga pripravite v obliki osvežilnega čaja. V ta namen narežete posušene liste in korenine. 5 gramov takega pripravka poparite v skodelici vrele vode in pustite mirovati približno deset minut. Regratov čaj je zelo aromatičen in nekoliko grenak, vendar ga lahko pijete v neomejenih količinah.

Še nekaj nasvetov in opozoril:

- Regrat naj bi nabirali daleč stran od prometnic in najmanj tri tedne po zadnjem gnojenju z umetnimi gnojili;
- Pri pranju ne varčujete z vodo;
- Načeloma ni primeren za shranjevanje, izjemoma ga lahko sveže nabranega, očiščenega in opranega ter temeljito odcejenega hranite do 12 ur v škatli v hladilniku;
- Hranite lahko tudi posušene liste in korenine, če jih boste kasneje uporabili za pripravo čaja;
- Mladi listi so kuhani takoj ko se sesedejo, starejši ko se zmečajo;
- Po cvetenju postane regrat pregrenak za uporabo, takrat ga blanširamo in mu dodamo sladko smetano.

Recept za regratov sirup

Iz regratovih cvetov populimo cvetne lističe (300 gramov), čašice pa zavržemo. Lističe dobro speremo in temeljito odcedimo. Stresemo jih v lonec, prelijemo z dvema litroma hladne vode, pristavimo, zavremo, prekuhamo in precedimo. Precejeni sok znova pristavimo. Dodamo 1,5 kilograma sladkorja in sok dveh limon. Med nenehnim kuhanjem mešamo, da se sladkor stopi, tekočina pa dobi primerno gostoto. Še vroč sirup natočimo v oprane steklenice, dobro zapremo in shranimo v suhem in temnem prostoru.





Delovna jesen ekipe projekta "Še vedno vozim – vendar ne hodim"

Stanje na slovenskih cestah kaže, kako pomembno je osveščanje mladih o premišljenem obnašanju v cestnem prometu. Člani projektne skupine »**Še vedno vozim – vendar ne hodim**« smo se reševanja problematike lotili z novimi, inovativnimi pristopi osebne izpovedi žrtev prometnih nesreč. Letošnjo jesen smo preživeli delovno in aktivno, saj je s podporo Direkcije RS za ceste Ministrstva za promet naš projekt v polnem zagonu.

Delovali smo na različnih področjih, še posebej pa smo se posvetili najbolj rizični skupini – mladim in bodočim voznikom. V ta namen smo organizirali izobraževanja po vsej Sloveniji.

Gimnazija Koper je varnost v cestnem prometu uvrstila v vsebine spoznavnih vikendov na Debelem Rtiču. Naši izkušeni predavatelji so jih obiskali dvakrat, povabili pa so se odzvali tudi člani Prometne policije Koper.

»Neposredno nagovarjanje mladih z inovativnim pristopom osebne izpovedi se je izkazalo za izredno uspešno in učinkovito. Čeprav je namen predavanj v živo prikazati posledice neupoštevanja CPP, je moj pozitiven odnos do življenja in invalidnosti vzpodbuda za vse mlade, ki se na življenjski poti srečujejo z različnimi ovirami,« je dejal Jože Ovčar, eden izmed predavateljev na Debelem Rtiču.



Svojo izkušnjo s prometnimi nesrečami je predstavil tudi policist motorist PP Koper

Izredne odzive pa smo doživeli tudi na štajerskem, kjer smo znova dokazali, da je **neposredno nagovarjanje »mladi-mladim«** izredno učinkovita metoda. Obiskali smo **Lesarsko šolo, Gradbeno šolo in gimnazijo v Mariboru**. Predavatelj Matej Lednik je tako zaradi velikega zanimanja dijakov ob koncu predavanja prikazal, kako samostojno uporablja osebno vozilo.

»Predavatelju Mateju čestitam – za osebno korajžo in srčnost. Tišina v amfiteatru je povedala več kot tisoč besed. Le vrstnik lahko v polni meri vpliva na vrstnika,« je svoj pogled na dogodek komentirala Cvetka Semlak, šolska pedagoginja na Lesarski šoli v Mariboru.

Izobraževalno dopoldne se je zaključilo na radijskih valovih Radia Si, kjer je Matej slovenski javnosti pred-



Dijaki si ogledujejo vozilo, prilagojeno za vožnjo invalidov

stavil svojo zgodbo in jih pozval k odgovornem obnašanju v prometu.

Pomembno je poudariti, da vse aktivnosti tudi **evalviramo** z namenom **merjenja učinkovitosti** tovrstnih **izobraževanj**. V ta namen smo pripravili tako začetne kot



Matej Lednik med intervjujem na Radiu SI

zaključne vprašalnike, v katerih odseva naša uspešnost in vzpodbuda za nadaljnje delo.

Naše aktivnosti pa niso le usmerjene na srednje šole. Obiskovali smo tudi **bodoče voznike na tečajih CPP**. Ena izmed avtošol, ki se zaveda svoje odgovornosti, ki jo prinaša prvo srečanje mladostnikov s CPP, je tudi B&B d.o.o. Za udeležence tečaja so v svoje izobraževanje uvrstili tudi preventivo. Ker so našim članom predavali v majhnih skupinah, so se njihove zgodbe še toliko bolj dotaknile njihovih src. Prepričani smo, da je tovrstni tečaj CPP kakovostnejši, saj so novi vozniki iz avtošol na tak način veliko bolj osveščeni o posledicah neupoštevanja cestnoprometnih predpisov.

Sodelovali smo tudi na različnih prireditvah, kjer smo svoje sporočilo predstavili tudi širši javnosti. Na leto-



Predavatelja Janez Hudej in Peter Planinšek s predstavnikom avtošole

šnjem **Festivalu drugačnosti v Slovenj Gradcu**, ki so ga organizirali člani Društva paraplegikov Koroske, smo s predavanjem opozorili na problematiko neupoštevanja cestnoprometnih predpisov in posledic prometnih nesreč ter razdelili precej reklamnega materiala na temo varnosti v cestnem prometu. Podobno nalogo smo si zadali tudi na **Evropskem tednu mobilnosti v Kopru**, še posebej pa smo veseli, da smo znova sodelovali na prireditvi **Avtoslalom Šempeter**. Dokazali smo, da se tudi udeleženci avtomobilističnih dirk zavedajo, kako pomembno je korektno in razumsko obnašanje v cestnem prometu in prepričani smo, da smo postavili zgled tovrstnim prireditvam, ki bodo v prihodnje še potekale.

Postali smo tudi člani **Celjske interdisciplinarne skupine za varnost v cestnem prometu** in sodelovali pri izdaji zbornika **Alkohol RES ubija**. Zbornik smo skupaj s številnimi aktivnostmi predstavili na MOS v Celju.

V svoje vrste pa **vabimo nove člane**, saj se zavedamo pomena odgovorne in varne vožnje ter doslednega upoštevanja cestno prometnih predpisov. Prepričani smo, da se tudi med vami najde oseba, ki bi želela svojo izkušnjo deliti z drugimi, predvsem mladimi, ki se šele samostojno podajajo v promet kot vozniki. Verjamemo, da lahko s trdnim delom v prihodnjih petih letih tudi z vašo pomočjo dosežemo zadani cilj, in sicer da vsak mladostnik od 15. do 18. leta vsaj enkrat sliši pričevanje svojega sovrstnika, ki je zaradi prometne nesreče pristal



Ekipa je projekt predstavila tudi na Avtoslalomu v Šempetru

na invalidskem vozičku oziroma je kakorkoli drugače poškodovan.

Vabilo za nove člane

Vabilo za nove člane projektne skupine »Še vedno vozim – vendar ne hodim«

- Si aktiven?
- Si kreativen?
- Prepreči trpljenje, ki si ga preživel sam!
- Deli svojo zgodbo z drugimi!
- Daj ljudem drugačen pogled na vožnjo in življenje!

Bi želel sodelovati pri projektu za večjo varnost v cestnem prometu (kot poškodovanec, kot partner, sorodnik ali znanec poškodovanega)?

Pridruži se nam!

*Dodatne informacije:
info@vozim.si, tel.: 040/588-854, Ana*



ŠE VEDNO VOZIM - VENDAR NE HODIM

Ministra podprla projekt

Član našega društva, študent Fakultete za strojništvo Matej Lednik, ki je zaradi prometne nesreče z motorjem že dve leti priklenjen na invalidski voziček, je svojo zgodbo predstavil dijakom Srednje šole za storitvene dejavnosti in logistiko iz Celja. Zaradi pereče problematike prometne varnosti in velikega števila prometnih nesreč, v katerih so žrtve mladi, je bilo eno zadnjih izmed 25 letošnjih predavanj v okviru nacionalnega projekta »Še vedno vozim – vendar ne hodim« ponovno v Celju, v kraju nastanka projekta. Svojo podporo projektu sta z udeležbo na predavanju izrazila ministrica za notranje zadeve Katarina Kresal in minister za promet dr. Patrick Vlačič.

Predavanje predstavlja na inovativen način osebno izkušnjo poškodovanca, temelji na metodi šoka in osebne vpletenosti, a prikaže ob tem tudi pozitiven odnos do invalidnosti in s tem razbija tabuje hendikepa. **Varnost v cestnem prometu je tako predstavljena z drugega zornega kota, ki ga dijaki niso vajeni in ga iz formalnega izobraževanja ne poznajo.**

Kot podpornika projekta sta predavanje obiskala tudi ministrica za notranje zadeve **Katarina Kresal** in minister za promet **dr. Patrick Vlačič**. Oba sta poudarila, da je **delo nevladnih organizacij na področju varnosti v cestnem prometu in preprečevanja prometnih nesreč nepogrešljivo**, saj pomembno prispevajo k spreminjanju

navad in mišljenja udeležencev v cestnem prometu. Vinnjenost ter agresivna in prehitra vožnja so namreč glavni dejavniki številnih prometnih nesreče pri nas.

Na predavanjih sodelujejo tudi partnerji. Svojo izkušnjo s prometnimi nesrečami in obiski svojcev žrtev je tokrat predstavil dolgoletni vodja izmene na Postaji prometne policije Celje Miran Žohar, ki je poudaril, da: »Če bi se vozniki zavedali, kakšne so lahko posledice prometne nesreče in kako takšen dogodek prizadene njihove najbližje, bi verjetno marsikdo stopil s pedala za plin in v njen raje poklical taksi.«

Z ambicioznim načrtom predavanj in drugih aktivnosti želimo po, za slovenske razmere prilagojenem dan-

skem modelu s projektom »Še vedno vozim – vendar ne hodim« **v naslednjih petih letih doseči vsakega mladostnika med 15. in 18. letom starosti.** S svojimi zgodbami o posledicah prometnih nesreč oziroma izgubi svojcev in prijateljev pa upamo, da bomo prispevali k večji prometni varnosti pri nas. Letos smo tako obiskali večino slovenskih krajev s koncentriranim številom srednješolcev, med drugim Postojno, Mursko Soboto, Ljubljano, Maribor, Koper, Škofjo Loko, Ilirsko Bistrico, Trbovlje in Velenje. Cilji za naslednja leta pa so še višji, s svojimi zgodbami se želimo dotakniti cele generacije mladostnikov, več kot 17.000, in s tem prispevati k zmanjšanju števila žrtev prometnih nesreč.



Vse paraplegike in tetraplegike, ki bi se želeli priključiti projektni skupini vabimo da nam to sporočite na mail naslov: info@vozim.si

Pravica do povračila potnih stroškov

Zavarovana oseba ima pravico do povračila potnih stroškov, kadar mora zaradi diagnostike, zdravljenja ali rehabilitacije zaradi bolezni oziroma poškodbe pri delu potovati k izvajalcu v drug kraj. To pravico ima za potovanje do najbližjega izvajalca, ki je usposobljen za storitve, zaradi katerih je napotena, ali do izvajalca, ki opravlja izključno dejavnost na področju psihiatrije, rehabilitacije, onkologije in ortopedije. To pravico ima tudi zavarovana oseba, če jo Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije napoti ali pokliče v drug kraj zaradi postopkov uveljavljanja pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Zavarovana oseba ima pravico do povračila stroškov prehrane, če je zaradi uveljavljanja zdravstvenih storitev odsotna od doma več kot 12 ur. Če mora oseba zaradi napotitve bivati v drugem kraju, ima tudi pravico do povračila stroškov za prenočevanje v višini cene hotela s tremi zvezdicami.

Pravico do povračila potnih stroškov ima tudi spremljevalec zavarovane osebe, če tako odloči osebni zdravnik ali imenovani zdravnik ali zdravstvena komisija Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti in starejše težje ali težko duševno ter telesno prizadete otroke in mladostnike se šteje, da potrebujejo spremljevalca. Povračilo stroškov prehrane in bivanja v drugem kra-

ju pripada tudi osebi, ki je določena zavarovani osebi za spremstvo.

Višina povračila

Zavarovana oseba je upravičena do povračila stroškov za prevoze z javnim prevoznim sredstvom ob predložitvi vozne karte za najkrajšo razdaljo do najbližjega zdravnika oziroma zdravstvenega zavoda zmanjšanjem za 3% minimalne plače, veljavne v istem mesecu, kar trenutno znaša 17,68 evrov.

Če zavarovana oseba ne predloži vozne karte, se obračuna povračilo za prevoz z osebnim avtomobilom.

Če zavarovana oseba potuje v drug kraj z osebnim avtomobilom, je upravičena do povračila prevoznih stroškov v vrednosti 10% cene litra evro super bencina na kilometer v posameznem koledarskem mesecu, zmanjšanih za 3% minimalne plače, veljavne v istem mesecu.

Osebi, ki je določena za spremljevalca, pripada povračilo potnih stroškov v dejanski višini cene prevoza z javnim prevoznim sredstvom ob predložitvi vozne karte na razdalji od bivališča zavarovane osebe do izvajalca v drugem kraju.

Če zavarovana oseba in spremljevalec potujeta k izvajalcu z osebnim avtomobilom, zavod povrne prevozne stroške v višini, določeni v drugem odstavku.

Povračilo stroškov prehrane za zavarovano osebo, ki je odsotna z doma več kot 12 ur znaša 60% dnevnice,

ki se izplačujejo delavcem državne uprave, kar trenutno znaša 12,83 evrov. Povračilo stroškov za prenočevanje pa se opravi v višini cene hotela s tremi zvezdicami. Če zavarovana oseba ne predloži računa, ji Zavod povrne stroške prenočevanja v višini ene dnevnice za posamezno prenočevanje. Pri obračunu se upošteva višina dnevnice na dan, ko je bilo opravljeno potovanje. Otroci do dopolnjenega 7. leta starosti imajo pravico do povračila stroškov prehrane in bivanja v drugem kraju v višini polovice navedenih zneskov.

Kje in kako vložiti vlogo

Zavarovana oseba uveljavlja povračilo potnih stroškov pri območni entiti oziroma izpostavi Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije ali pri delodajalcu. Utemeljenost zahteve izkaže s predpisano listino »Potrdilom o upravičenosti do potnih stroškov - spremstva,« ki jo izda osebni zdravnik. Na listini mora biti naveden dan oziroma čas, ko je bila zavarovana oseba na pregledu oziroma preiskavi v drugem kraju, kar potrdi izvajalec, ki jo je sprejel na pregled ali zdravljenje. Če potne stroške zavarovani osebi izplača delodajalec, uveljavlja povračilo zneska pri območni entiti ali izpostavi Zavoda.



Tetra kotiček

Odločili smo se, da malce popestrimo naš časopis in glede na to, da je odstotek tetraplegikov v našem članstvu vedno večji, smo prav njim namenili TETRA KOTIČEK. Za začetek smo jim postavili malce hudomušno vprašanje. Moram priznati, da sem bila skeptična glede vprašanja, ki sem jim ga zastavila, saj resnično nisem želela, da bi bil kdo užaljen, a so mi z veseljem odgovorili, za kar se jim zahvaljujem. Mogoče jih bomo skupaj, skozi njihove odgovore malo bolje spoznali.

Tetraplegiki so, zaradi svoje poškodbe, za marsikatero aktivnost prikrajšani v primerjavi s paraplegiki. Ravno zato smo jih povprašali, **kaj bi počeli oz. s čim bi se ukvarjali, če bi bili paraplegiki.**

Bil bi samostojen in neodvisen od staršev, sigurno bi se ukvarjal s športom in moje življenje bi bilo lažje, bolj pestro in zanimivo.

Gregor Janežič

Če bi imel to možnost, da postanem paraplegik bi gotovo zaživel kvalitetnejše življenje. Predusem bi skrbel sam zase, svoji ženi privoščil dolge počitnice. Ukvarjal bi se s toliko stvarmi, da ne vem, kje bi najprej začel. Veliko pozornosti bi namenil fotografiji saj je to moja skrta želja še iz otroških dni. Vendar pa so to le želje...

Peter Planinšek

Skrbel bi sam zase in za otroka, hodil bi ponj v šolo, se z njim igral, ga objel. Lahko bi šel kamor bi želel, ukvarjal bi se s športom in vozil avtomobil. Verjetno ne bi imel toliko problemov z ranami. Povesod bi se udeleževal. Poskusil bi se zaposliti in verjetno ne bi tako hitro pozabil, kako je bilo ko sem hodil.

Goran Stankovič

Športno bi se udeleževal, predusem atletika in kegljanje. Pred poškodbo sem bil lovec, zato bi se verjetno ukvarjal z ribičijo.

Franc Ivenčnik

Tetraplegiki na izletu

V mesecu avgustu so se naši tetraplegiki odpravili na Kras. Obiskali so kobilarno Lipica in vojaški muzej v Pivki. Prvič so se skupaj v kombiju peljali Marina, Grega in Peter ter ugotovili, da imajo res velike vozičke, saj je prostora le za tri. Po uri in pol vožnje jih je voznik Dominik pripeljal v Pivko. Muzej se nahaja v bivši kasarni, v času skupne države pa je bila tam nastanjena tankovska brigada. Prijeten vodič jih je vodil skozi zgodovino nastanka tanka in jim predstavil modele, ki so na ogled v muzeju. Tako so lahko videli tanke, ki so bili v bojih v drugi svetovni vojni. Prvi modeli iz začetka tega stoletja so precej preprosti, z leti pa so postajali vedno boljši. Rusija je bila glavna velesila v izdelovanju teh bojnih vozil, je pa vidna njihova slaba kvaliteta izdelkov, prav tako ni bila natančna oborožitev. Tako ni zaostajala pri razvoju bivša JLA, po kopiji ruske različice so naredili sodoben tank M-84 pri katerem je sodelovalo veliko slovenskih strokovnjakov. Srhljiv je pogled na te železne pošasti, ki so velike porabnice goriva, saj nekateri modeli porabijo tristo litrov in več na sto prevoženih kilometrov. Seveda pa je na ogled tudi druga bojna oprema, ki se je uporabljala skozi zgodovino. Nehote se zastavlja vprašanje koliko denarja je po svetu namenjenega za oborožitev saj je znano, da vojne ne prinašajo nič dobrega. Po ogledu vojaškega muzeja so pot nadaljevali proti Lipici na ogled kobilarne in slavnih Lipicancev. Živali se čez dan prosto pasejo, zvečer pa same pridejo do hlevov. Na koncu so se odpravili še v veliko areno, kjer je dvigalo za invalide, tako da je tribuna dostopna tudi nam. Člani so bili fascinirani nad predstavo lipicancev v dresurnem jahanju. Ni presenečenje, da je konj eden izmed inteligentnejših živali. Potrebno je veliko časa in vaj, predeno konja naučijo vseh figur. Člani pravijo, da če jim bo zdravje dopuščalo se v prihodnosti zagotovo odpravijo še na kakšen skupen izlet.

Peter Planinšek

Intervju s Petrom Planinškom

Leta 2000 sem se v prometni nesreči poškodoval in postal tetraplegik. Življenje se je meni in moji družini spremenilo za vedno. Nikoli več ne bo tako, kot je bilo. Vendar, kjer je volja je tudi moč.

Življenje pred poškodbo?

Moje življenje pred poškodbo je bilo povsem običajno. Doma smo imeli manjšo kmetijo, katero sva z ženo prevzela od mojega očeta. Kmetija je bila velika 5ha in močno zadolžena. Po petih letih trdega dela in odrekanj je kazalo, da bova končno »izplavala« iz rdečih števil. Povečali smo nasad hmelja, prav tako je leto kazalo, da bo letina odlična. Žal pa naju je usoda prvič zaznamova-

la že leta 1991, ko je v celoti pogorelo gospodarsko poslopje, skupaj s pridelkom hmelja. Doma smo imeli lastno sušilnico hmelja. Požar naju je zelo prizadel, saj sva bila potisnjena spet nekaj let nazaj, pa še gospodarsko poslopje s sušilnico je bilo uničeno. Proti požaru žal naše poslopje ni bilo zavarovano. Iz pogorišča smo obnovili le hlev in ostrešje, v katerem je ostalo 25 glav živine. Ker je požar pustil posledice še naslednja leta, smo opustili proizvodnjo hmelja, saj za obnovo sušilnice ni bilo denarja. Tako so se z leti ponovno pričeli kopičiti dolgovi, zato sva se z ženo po nekaj letih životarjenja odločila, da tako ne moreva več nadaljevati. Intenzivno sva začela iskati službo, kmetijo pa sva skušala vzdrževati le toliko, da

je bila vsaj zemlja »obdelana«. Žena je dobila službo na Zavodu za zaposlovanje, sam pa sem se zaposlil kot voznik tovornjaka. To je bila trenutna rešitev iz krize. Začel sem voziti v Rusijo, zato sem bil zdoma po več tednov. Tako je največ dela »padalo« na ženo, saj je hodila v službo, skrbela za dva majhna otroka in še za nekaj živine v hlevu. Večkrat sem razmišljal, da moram zdržati še nekaj let, da privarčujem nekaj denarja, potem pa spet poskusim s kmetovanjem, saj se dela nikoli nisem bal. Vendar pa žal brez denarja pač ne gre. Z družino smo bili veliko časa ločeni. Takšno življenje je trajalo dobrih 6 let in spet je kazalo, da nam bo po dolgem času boljše. Tako smo leta 2000 prvič odšli na dopust, kot družina, ni pa me sram priznati, da sem morje videl, pri 30 letih, drugič v življenju.

Kako si preživljal prosti čas?

Na kmetiji je prostega časa res malo. Da bi razmišljali o kakšnem tednu dopusta; ja, prilegel bi se že, vendar smo bili z denarjem precej na tesno, pa še živine nisva mogla postiti same. Sem pa zelo užival v naravi, moč pa nabiral v svojem sadovnjaku. So pa bile nedelje, ko smo se vsa družina odpravila na kakšen enodnevni izlet.

No, naj nadaljujem pri našem prvem dopustu in tudi zadnjem. Spočiti smo se vrnili domov, imel sem še nekaj dni dopusta. Postoril sem dela, ki jih žena ni zmogla. Dobro se spomnim, kako mi je sosed dejal »delaš kot da se ne boš vrnil več domov«. Oba sva se temu nasmehnila, saj si v sanjah ne bi mogel zamisliti, da so to moja zadnja dela, katera delam sam v svojem življenju. Res sem





vse postoril, tako da sem se zadovoljen ponovno odpravil na novo pot. Tokrat se po dolgem času nisem odpravil proti Rusiji, pač pa proti Črni gori. Bilo mi je ljubše, saj sem vedel, da se bom prej vrnil domov. V petek zvečer sem prispel v Nikšič, nisem pa vedel, kdaj bom tovor tudi razložil. V soboto zjutraj me je prebudi carinik. Tovor sem kmalu ocarinil in si rekel: »samo še razložim in se do nedelje lahko vrnem že domov«. Zapletlo pa se je, ker v soboto ni delal viličarist in preden so ga uspeli priklicati, je bila ura pozno popoldne. Končno je prišel in mi povedal nekaj »sočnih balkanskih«, ker on ob sobotah ne dela. Na koncu je material z mojega tovornjaka le razložil, saj so v Pivovarni nujno potrebovali prazne pločevinke za pivo, katere sem imel naložene. Tako sem se le odpravil proti domu.

Nekaj besed o nesreči, kako in kje se je zgodila, so bili kakšni zapleti?

Ura je bila pet popoldne in še sem upal, da bom do nedelje zjutraj pred zaporo za tovornjake doma. Zakaj sem

si tako želel domov? Bilo je poletje, visoke temperature, ob vikendih pa prepoved vožnje za tovorni promet. Najhujše je čez vikend ostati na parkirnih mestih v razbeljeni pločevini, pa še blizu doma. Najlepše je pa, da si po več tednih zdoma, videl napis Slovenija, ki je označeval pot v našo državo. Nikoli si nisem predstavljal, da je poklic šoferja tako naporen.

Prispel sem v okolico Zagreba. Bila je nedelja, malo po polnoči in temu primerno je bil tudi redek promet. Noč je bila jasna in sijala je polna luna. V daljavi se mi je približevalo vozilo, za katero se mi je zdelo, da malo »poplesava« po cesti, glede na to, da je bila cesta na tistem delu ravna. Opozoril sem ga z dolgimi lučmi. Bilo je videti vse ok. V neposredni bližini pa je iz neznanega razloga sunkovito zavil na moj vozni pas. Kljub zaviranju je prišlo do silovitega trčenja, v katerem je voznik osebnega avtomobila izgubil življenje, jaz pa sem se nezavesten prebudil v zagrebški bolnišnici. Tako me je usoda nekaj dni po 31. rojstnem dnevu že drugič zaznamovala, vendar tokrat za celo življenje.

Tožil sem nad hudimi bolečinami v vratnem delu hrbtenice. Zdravniki niso ugotovili nobenega zloma, še potolažili so me, da imam srečo. Na vprašanje: zakaj ne morem premikati telesa, pa so menili, da sem zaradi močnega udarca v vrat doživel šok hrbtenjače in da se bo situacija po nekaj mesecih popravila. Ostal naj bi brez trajnih posledic. Zdravljenje sem nadaljeval v celjski bolnišnici, kjer pa so si zapleti kar sledili: pogosti uroinfekti, preležnine, visoka telesna temperatura, ki je trajala cel mesec in pa padec imunskega sistema. Potreboval sem

dva meseca, da se je moje zdravstveno stanje normaliziralo in so me lahko premestili v Sočo, Inštitut za rehabilitacijo v Ljubljani. V tem času mi ni nihče znal povedati ali bo ohromelost udov popustila ali ne. Zdravnike je begalo dejstvo, da čutim dotik po celem telesu, le premikati se ne morem.

Tako sem prišel v Sočo v upanju, da bo sledil napredek. Ampak, napredka po nekaj mesecih ni bilo. Tako sem bil napoten še na eno slikanje oz. na magnetno resonanco. Slikanje je tokrat uspelo, kajti vsa dosedanja so bila neuspešna, zaradi prisotne otekline v predelu vratne hrbtenice. Tako so zdravniki dokončno potrdili poškodbo hrbtenjače. Sledil je šok, delna poškodba hrbtenjače med tretjim in četrtem vratnim vretencem in tako je bila diagnoza dokončna. Postal sem tetraplegik, popolnoma odvisen od svoje žene. Nikakor nisem mogel razumeti dejstva, da zaradi nesrečnega udarca, ki sem ga dobil v prometni nesreči zaradi nekoga, ki je vozil v alkoholiziranem stanju in da nisem imel ničesar zlomljenega na svojem telesu, moral preostanek življenja presedeti na invalidskem vozičku. Kako je to mogoče? Zakaj jaz? To so bila vprašanja, ki so mi nenehno rojila po glavi. Sama intenzivnost rehabilitacije je bila na začetku velika, morda smo vsi skupaj preveč pričakovali. Po potrditvi poškodbe pa se je vse spremenilo. Tako žal nimam nobenih lepih spominov na Sočo, kot na Inštitut, ki pomaga in skrbi za temeljito rehabilitacijo tovrstnih pacientov. Sledile so priprave na odhod domov. Predpisali so mi vse tehnične pripomočke, katere potrebujem za vsakodnevno življenje. Sledilo pa je britko spoznanje, saj smo morali vse pripo-



močke delno plačati sami, medtem, ko jih kot tetraplegik, potrebujem veliko. Tako sem po letu dni skupnega zdravljenja prišel domov na invalidskem vozičku, v katerem se ne morem niti popraskati sam.

Prihod domov in privajanje na drugačno življenje?

Življenja doma nismo imeli prilagojenega, kot je bilo prilagojeno v Soči. Potrebna je bila temeljita prenova notranjosti hiše, tako da je bila le ta primerna za invalidski voziček. Kar pa je bil zopet velik finančni zalogaj, je ponovno že na začetku največ bremena padlo na mojo ženo. Otroka sta mojo invalidnost sprejela brez večjih težav, morda zaradi tega, ker sta bila še majhna. Hčerka je imela osem let, sin pa šest let. Za vse nas se je začelo novo življenje, saj smo se morali prilagoditi in naučiti veliko stvari. Še največ težav sem imel sam s sabo, predvsem s svojo psiho, kot sprejetjem dejstva trenutnega stanja. Potreboval sem nekaj let, da sem se znebil nekaterih predsodkov in končno spoznal, če se bom zapiral med štiri stene, ne bo nič boljše, kvečjemu slabše. Sem pa prepričan, da ima krizo vsak, le da eden jo premaga prej, drugi pa pozneje. Je pa res kvaliteta življenja odvisna od same višine poškodovane hrbtenjače in kot popolni tetraplegiki, smo prikrajšani pri veliko stvareh. Vendar kljub problemom in težavam, ki jih imamo, je življenje lepo in ga je vredno živeti.

Problemi z osebno asistenco?

Ja, to bo trd oreh, predno ga bo država sploh sprejela in v praksi začela izvajati. Da je to pereč problem smo oku-



sili na lastni koži, saj je ženi z novim letom potekla odločba za zaposlitev po programu »invalid invalidu«. Konec aprila je Ministrstvo za delo le podaljšalo omenjeni program, tako da bo mogoča ponovna zaposlitev preko našega društva za dobo dve leti, kar pa za nas, ki potrebujemo 24 urno nego pomeni veliko. Namreč, že tako na naše najožje družinske člane pade največ bremena, medtem ko ti programi ne zagotavljajo dolgotrajne oskrbe, ki jo mi potrebujemo vsak dan. Upam, da bo v naslednjih letih sprejet zakon o osebni asistenci in da bo ta problematika dokončno rešena, s tem pa razbremenjeno naše življenje, predvsem življenje žen in staršev. Čeprav, glede na trenutno krizo kar malo dvomim, da bo zakon resnično sprejet do leta 2010, kot naj bi bilo planirano. Upam, da sem v zmoti.

Kaj počneš sedaj, ko imaš veliko prostega časa?

Prostega časa je res veliko, vendar sem zelo omejen pri telesnih sposobnostih in prikrajšan pri mnogo stvareh.

Največ časa tako preživim ob računalniku, saj sem le tu samostojen in ne potrebujem pomoči. Seveda s posebnimi pripomočki, kjer ne potrebuješ rok. Tako se dosti pogovarjam s prijatelji, ki so prav tako zelo omejeni, veliko pa preživim na prostem in opazujem svojo ženo pri raznih opravilih. Večkrat se odpraviva na potep, jaz z vozičkom, žena pa s kolesom. Dnevi res prehitro minevajo, saj bo letos že deveto leto od moje prometne nesreče. Seveda pridejo tudi slabi dnevi, se pa trudim, da bi jih bilo čim manj, seveda ob pomoči družine, predvsem moje žene.

Želje za prihodnost- kako in kje se vidiš čez 10, 15 let?

Želja imam veliko, če pa se mi bodo uresničile, je pa drugo vprašanje. Najprej si želim, da bi nam zdravje služilo in da bi se dokončno uredil status osebne asistencije. Morda pa znanost odkrije metodo, po kateri bo mogoče spet hoditi, kajti sam bi bil že zelo zadovoljen, če bi tetraplegiki lahko začeli uporabljati vsaj svoje roke. Tako bi postali enakovredni drugim in poskrbeli sami zase. Morda so moje želje prezahtevne in mi tega ne bomo dočkali. Verjamem pa, da se bo to nekoč v prihodnosti res zgodilo. Usoda je mene in mojo družino dvakrat negativno zaznamovala in upam, da jo bo v tretje zaznamovala pozitivno.

Peter Planinšek



V osrčju Pohorja in Logarske doline

Konec meseca julija smo se Janez, Franci, šofer Dominik in jaz odpravili na obisk k našim članom, ki se z nami zaradi različnih okoliščin redkeje družijo. Izpred društvenih prostorov smo se odpravili proti Vojniku do Vitanja, kjer se je naša pot pričela strmo vpenjati v osrčje pohorskih planin. V kraju Ljubnica nas je na svoji gorski kmetiji, katero pridno obdeluje njena družina, pričakala naša članica Gabrijela. Domačija leži med pašniki, obdana z gozdovi, s prekrasnim pogledom na okoliško Pohorsko hribovje. Kaj kmalu smo ugotovili, kaj za nas, sedeče na vozičkih, pomeni ravnina, ki pa jo je pri Gabrijeli zelo malo. Sledil je prisrčen sprejem, ki se je nadaljeval v prijetno kramljanje o vsem mogočem. Gabrijela nam je zapuala, da se podaja z vozičkom v hlev, kjer postori marsikaj okoli živine, saj le to opredeljuje kot njeno ljubezen od malega. V tem pomenu se kmetiji posveča kolikor ji le dopušča njeno zdravje.

Naš čas je prehitro minil, saj si v nekaj urah nismo uspeli vsega povedati, vendar smo morali pot nadaljevati nazaj proti Vitanju, do druge naše članice, Erike. Tudi do nje je pot ovita v okoliško Pohorsko hribovje ob reki Hudinji. Nenazadnje, tamkaj se nahaja izvir reke Hudinje, ki teče proti Celju. Lepo asfaltirana cesta pa se kakšen kilometer pred Erikinim domom konča in nadalje vodi med gozdom le makadam, zaradi česa nas je v kombiju malce premetavalo. Kljub temu smo le prispeli

na Hudinjo pri Vitanju, kjer sta nas lepo sprejeli Erika in njena hčerka, ki sta bili takrat doma. Prav tako imajo pri Eriki manjšo kmetijo, kjer je potrebno več postoriti na roke. Najbližja trgovina Erikinega doma je oddaljena pet kilometrov oziroma tri kilometre preko hriba peš hoje. Marsikateri invalid si težko predstavlja življenje v takšnih hribih. Klepet je tudi tukaj hitro mineval in kaj kmalu smo se poslovili od Erike in si obljubili, da se bomo kljub težavam čez leto večkrat videli.

Nato smo pot zaključili pri tretji članici, Marjeti. Tudi ona živi z možem v okoliških hribih Dobrne, kjer je lep

pogled na okoliške vinograde. Obiska sta bila vesela, le čas našega druženja je prehitro mineval. Od vseh naših članov nismo odšli žejni ali lačni, le domačih dobrot je bilo za en dan malce preveč. Tako smo se proti večeru poslovili še od Marjete, pri čem nam je bilo prav tako težko, saj sta z možem prijazna sogovornika.

Na poti proti domu smo bili že malce utrujeni, vendar polni lepih trenutkov od obiskov naših članic in njihovih najbližjih. V kombiju smo ugotovili, da smo pozabili narediti skupno fotografijo z Marjeto, vendar bomo slednjo napako popravili ob naslednjem obisku. Na poti domov pa smo se dogovorili tudi, da naslednji teden obiščemo še enega našega člana, ki je doma v Logarski dolini.

Teden je hitro minil. Zbrali smo se v isti zasedbi, le da so nam družbo delale naše boljše polovice. Tokrat



pa smo se odpravili proti Logarski dolini. Naš član Rok je doma v Solčavi. Na poti proti zgornji savinjski dolini se nam je odpiralo obzorje prelepe doline. Dolina nas je tako prevzela, da smo, še preden bi pomislili, naenkrat prispeli v Solčavo. Pred nami je bil le še zadnji del poti, saj je Rokova kmetija visoko, 1226m.n.m. Na koncu poti nas je čakal makadam in precej strma pot. Bili smo v pričakovanju, kaj nas čaka na cilju. Pred nami je bil Covnik nad Solčavo. Rok me je večkrat povabil na svoj dom, saj se pozna že zelo dolgo, preko skupnega bivanja v Soči (IRSR). Bili smo veseli da se po dolgem času spet vidimo.

Sledilo je nekaj urno kramljanje, medtem ko je bil pred nami prelep pogled na Kamniško-savinjske alpe. Že dolgo nisem dihal čistega gorskega zraka. Seveda so nas tudi pri Ruku pogostili z domačimi dobrotami. Ob takšnih dogodkih bi bilo čas najrajši ustaviti, kar pač ne gre, zato je prišlo slovo. Rok žal potrebuje več miru, saj mu na žalost zdravje nekoliko nagaja, vendar sem prepričan, da so mu urice tisti dan prav tako hitreje minile. Tudi njemu smo obljubili, da se kmalu zopet srečamo, nato pa smo pot nadaljevali po panoramski cesti, kjer smo uživali ob lepotah Slovenije. Ogleдали smo si slap Rinka, seveda iz daljave, saj za vozičkarje ta predel ni dostopen. Izlet smo končali z lepimi posnetki Logarske doline.

Moram priznati, da sta za menoj dva naporna dneva, obenem pa sem doživel toliko lepega, kot že dolge ne. Seveda pa ne bi bilo tako lepega izleta brez našega zanesljivega šoferja, kot je Dominik.

Matura

V šolskem letu 2008/09 je Gregor uspešno zaključil 4. letnik Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje smer turistični tehnik. Pravi, da je bilo leto kar naporno, spomladi maturantski ples, nato so se pričele priprave za maturo, da pa je bila mera polna, si je pridelal še rano, katero so mu morali zapreti na Kliničnem centru v Ljubljani. Kot verjetno poznate postopek celjenja, je bila posledica tega ležanje več kot mesec dni v postelji.

14. marca je imel v hali Golovec maturantski ples, skupaj z Vrtnarsko šolo iz Medloga, »čeprav sem bil malo skeptičen naj se plesa sploh udeležim, mi potem ni bilo žal, ker je to res en poseben dogodek in mislim, da res ne bi bilo dobro, da ga kdo zamudi. Bilo je res lepo poskrbljeno za zanimiv program, ki so ga pripravili dijaki obeh šol svojim profesorjem ter se jim zahvalili za trud. Tudi ansambel je odigral pomembno vlogo, prihod dijakov, ter odplesana četvorka, slikanje z razredom, ter s profesorji ki so nas učili vsa štiri leta«, je povedal Gregor.

Ko je bilo lepega konec, se je začelo resno delo. Začele so se priprave maturitetnih predmetov, ter delo raziskovalne naloge, ki sem jo opravljal še s tremi sošolkami. Naslov naloge se je glasil »Logarska dolina dostopna vsem«. Pri nalogi mi je pomagalo tudi društvo, da sem lahko opravil anketo, ter intervju s predsednikom g. Hudejem in arhitektom iz Zveze paraplegikov Slovenije, g. Planincem. Konec maja so se pričeli izpiti, pri katerih je imel posebna pravila. Najprej so bili pisni deli, katere je opravljal v učilnici, kjer je bil sam s komisijo, ki sta jo sestavljala dva profesorja. Eden je po njegovem nareku pisal, drugi ju je nadzoroval. Ko so bili pisni deli za Gregom, se je čez teden dni pričel še ustni del izpitov. Pri ustnem izpitu je bilo zanj isto kot za ostale dijake. V učilnici so bili trije profesorji, ki ti postavijo tri vprašanja na katera imaš deset minut časa, da se pripraviš in nato odgovarjaš. Pri opravljanju pisnih delov pa je imel čas pisanja podaljšan za 100%.

Gregov najlepši dan je bil 6. julij, ko so prejeli izkaze in priznanja za opravljeno maturo.

Gregor Janežič



Gregor v bleščeči družbi sošolcev



"Ponovno zadihala samostojno"

Pred tremi leti so mi postavili diagnozo: tumor na nivoju C2, C3, katere posledica je bila tetraplegija in 24-urna odvisnost od umetne ventilacije. Sledile so razne bolnišnice in zadnja postaja, Inštitut za rehabilitacijo oziroma vsem bolj znan kot Soča. Mislim, da je ta pot večini zelo dobro poznana.

V času rehabilitacije sem bila napotena tudi v Klinični center v Ljubljano, kjer so mi opravili preiskavo trebušne prepone. Tam sem izvedela, da nekje obstaja klinika, kjer bi se lahko z operacijo »rešila« respiratorja in tako zadihala sama z močjo svojih pljuč. Sledilo je mučno in dolgo iskanje, na kar smo končno našli Nottwil.

Nottwil je mestece v Švici, kjer se nahaja Center za rehabilitacijo paraplegikov in tetraplegikov. Poleg centra



se nahaja tudi Klinika, kjer so specializirani za zdravljenje in odpravljanje posledic poškodbe hrbtenjače. S starši smo se odločili, da na omenjeni naslov pošljemo mojo zdravstveno dokumentacijo z izvidi in s prošnjo za sprejem, na kar smo prejeli odgovor, da sem v Kliniko sprejeta. Bilo me je malo strah kaj bo na to odgovorila naša zavarovalnica, kajti stroški so namreč ogromni. Vendar, vse lepo in brez »dopisovanja« smo prejeli tudi njihovo potrditev. In tako sem šla, za vse 3 mesece.

Sobe in osebje

Po nekaj dnevnem opazovanju v intenzivni enoti, so me končno predstavili na oddelek. Dodelili so mi sobo za 2 osebi, vendar sem bila na srečo večino časa sama.

Sobe so oblikovane za eno, dve ali štiri osebe, kjer ima vsaka dovolj veliko kopalnico, da te lahko okopajo kar leže v kadi. In najlepše, vsaka soba ima tudi velika okna z drsnimi vrati, ki omogočajo dostop na balkon. Če že imaš to smolo in moraš žal ostati v postelji, ti pomagajo na način, da te na balkon potisnejo kar skupaj s posteljo.

Vsako jutro seveda sledi umivanje, zajtrk, priprave za fizioterapijo... in to v takšnem vrstnem redu kot si ga zaželiš sam. Kopali so me vsaki drugi dan, kar je za mene zelo razveseljiva novica, kajti takšnega razkošja si pri nas ne moreš privoščiti. Že na samem začetku, ko sem bila

nastanjena, sem na svoja vprašanja prejela njihov odgovor: „As you wish (kot želiš)” in vem, da sem bila nad tem takrat neverjetno fascinirana.

Ergoterapija

Žal sem prišla v Nottwil brez svojega električnega vozička, ker naša reševalna vozila na žalost niso opremljena za prevoz le teh. In tukaj je nastopila ergoterapija. Posodili so mi njihov el. voziček in ga opremili za moje potrebe, kot so: upravljanje z brado in tudi možnost pitja vode brez pomoči. Naslednja stvar je bil moj računalnik, kjer so mi ponudili upravljanje le tega z infrardečo piko na čelu ali klasični joy stick za brado oz. usta. Odločila sem se za joy stick. Prav tako so mi posodili tudi pripomoček za branje knjige, da se lahko malo kratkočasim še s tem. Seveda pa moram še omeniti dobrega prijatelja vseh tetraplegikov, Jamesa. James je naprava s pomočjo katere lahko veliko stvari opraviš sam, npr.: upravljaš televizijo, radio, luči, zaveso, telefon... Žalost pa je, da vsaka od teh naštetih stvari stane ogromno denarja, kar pomeni, da nobena stvar žal ne bo odšla z menoj tudi domov.

Fizioterapija

Izgled telovadnice je sledeč: majhen klasičen fitness, velik prostor s širokimi mizami za telovadbo, vmes veliko stojk in na koncu še najbolj fascinirana stvar za paraplegike, simulator hoje.

Moj program je izgledal takole: razgibavanje, elektrostimulacija in 2x na teden plavanje v bazenu. Vsak pacient ima možnost iti v vodo, kajti ne iščejo izgovorov, kot



Vhod v Spz

so nezmožnost zaradi katetra, kanile... Vse namreč dobro organizirajo in pripravijo, tako da imamo to priložnost tudi tisti pacienti, ki smo priključeni na respirator.

Naučili so me tudi posebno metodo dihanja, in sicer t.i. žabje dihanje. Z njim sem si povečala pljučno kapaciteto, ki je v mojem primeru potrebna predvsem za izkašljevanje.



Ponovno v vodi



Stadion

Fizioterapija v Nottwilu poskuša motivirati ljudi, da se ukvarjajo s športi, pri čem tudi ponudijo, da omenjeno pokažejo na kakšen način. Na voljo imajo: plavanje, tenis, namizni tenis, kolesarjenje, lokostrelstvo, košarko, jezdenje in še kaj bi se verjetno našlo. Skratka, pravi mali raj za tiste, ki to lahko, ostalim pa žal preostane le glasno spodbujanje tekom iger oz. športa.

Okolica



Vrt vrtnic

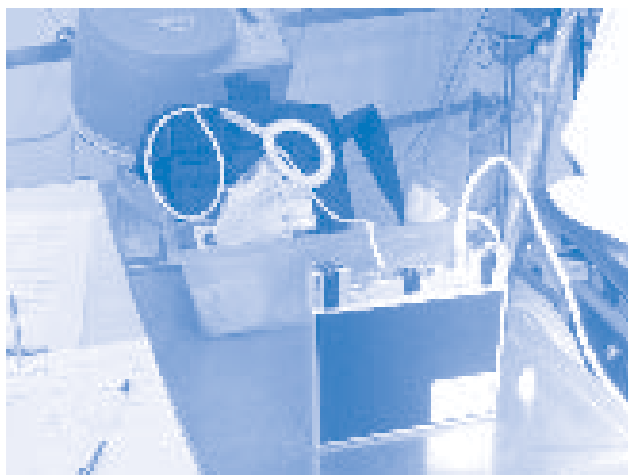


Lokvanji

Center se nahaja v čudoviti naravi, blizu jezera, stadiona, med travniki, kjer se pasejo koze, pod našimi okni pa je močvirje polno žab, rac in cvetočega lokvanja. Najlepše pa je na vrtu vrtnic, kjer samo posedaš, uživaš in poslušаш ptičje petje. Vse poti so dobro speljane tako, da mirno prideš povsod, tudi do železniške postaje, kjer dejansko brez problema odideš na vlak. Slednje sem tudi sama preizkusila.

Operacija

In na koncu, še najbolj pomembno: operacija.



Stimulator

Najprej so naredili preiskavo, če sem kandidatka za to operacijo in na srečo je bil njihov odgovor: „YES”. Nato so sledile še razne preiskave, ki so potrjevale dejstvo »varne« operacije, torej, da ne bi prišlo med posegom do kakšnega neljubega presenečenja. Vprašali so me tudi kaj jaz pričakujem od operacije in moj odgovor je bil: „24 ur brez respiratorja”. Danes vem, da so bili operaterji takrat malo skeptični, ker takšni ljudje ponavadi preko dneva dihamo s stimulatorjem, ponoči pa so ponovno priključeni na aparat.

Sama operacija je trajala približno 4 ure in na srečo brez zapletov. V trebušno prepono so mi pod živec vstavili dve elektrodi (na levo in desno stran) in tako je bil ta del opravljen. Po operaciji je sledilo dolgo, mučno čakanje, ki je trajalo kar ves mesec, da se je vse lepo zacelilo.

Zatem je nastopil težko pričakovani čas. Na trebuh oz. na trebušno prepono mi zalepijo dve »anteni« in vklopijo stimulator. Tako ponovno zadiham »sama«.

Sledil je trening trebušne prepone, in sicer: najprej pol ure, nato dve, tri ure dnevno ter nato kar skozi ves dan. Respiratorna fizioterapija me budno spremlja, vendar so bili moji rezultati odlični, nad pričakovanji. Sedaj pa še pika na i, noč. To noč me pošljejo na intenzivni oddelek, v smislu pazljivosti oziroma preprečitve morebitnih zapletov. Vendar, tudi tukaj so bili rezultati vzpodbudni. Malo je sicer bilo še potrebno prilagoditi parametre in tako sem se znebila respiratorja za 24 ur. Tako sem začela razmišljati o »kanili«, da jo verjetno ne potrebujem več? Večina ljudi se je s tem tudi strinjala, a le doktor, ki o tem odloča, žal ne. Začela so se razna prepričevanja o tem zakaj ne in zakaj ja, bitka je bila naporna, ampak končno je zmagalo moje prepričanje in moja trdna volja. Sedaj diham 24 ur s pomočjo stimulatorja, sem brez kanile in sem presrečna. Uresničila se mi je dolgo pričakovana želja.

Tako. Sedaj se počasi vračam domov. Pogrešam svojo družino, pogrešam prijatelje in mamino kuhinjo.

Nottwil bom zapustila zadovoljna, presrečna in z nekaj novimi prijatelji. Pogrešala bom predvsem čudovito naravo in določene ljudi.

Upam, da se bom nekoč še vrnila, ampak ne več kot pacient, temveč le kot turistka.



Darujte prispevek dohodnine

Zakon o dohodnini omogoča, da lahko 0,5 odstotka vaše dohodnine darujete Društvu paraplegikov Jugozahodne Štajerske najkasneje do 31. 12. To pa ne bo vplivalo na višino vaše dohodnine, saj gre za prispevek, ki ga država namenja nevladnim organizacijam od davka na dohodek, nam pa lahko vaš prispevek zelo pomaga. Ker trenutno na našem društvu poteka akcija zbiranja sredstev za nakup bivalnika za letovanje naših najtežje prizadetih članov, boste s tem dejanjem uresničili željo marsikaterega tetraplegika. Mi pa vam obljubimo, da bomo zbrana sredstva porabili izključno v ta namen. Darujete lahko tako, da izpolnite obrazec, ki je priloga časopisu in ga pošljete na najbližjo izpostavo davčne uprave ali na društvo.

O možnosti darovanja prispevka lahko obvestite vaš sorodnike, prijatelje in znance. Zelo vam bomo hvaležni.

Barbara Slaček

Vse podrobnosti o takšni operaciji si lahko preberete in ogledate na spletni strani
<http://www.averybiomedical.com/index.html>

Šport v letu 2009

Košarka

Košarka se v našem društvu igra že dolga leta. Treninzi potekajo vse od začetka oktobra do konca maja in sicer ob torkih v Celju od 19 do 20.30 in ob petkih v OŠ Ljubčana od 17 do 18.30. Naša ekipa nastopa v košarkarski ligi na vozičkih, ki jo organizira ZPS, prav tako pa naši člani igrajo tudi za ekipo, ki nastopa v mednarodni košarkarski ligi. Na državnem prvenstvu je ekipa osvojila končno 4. mesto. Skupaj z igralci ekipe DP Gorenjske so se udeležili novoletnega turnirja (4. mesto) in turnirja za pokal ZPS (2. mesto).

Člani košarkarske ekipe vabijo vse, ki bi se želeli preizkusiti v tem zanimivem športu, da se kadarkoli udeležijo kakšnega treninga, kjer bodo dobili vse potrebne informacije.

Kegljanje

Kegljači se zbirajo vsako sredo na kegljišču Golovec med 11. in 13. uro vse od oktobra, pa do sredine junija. Treningov se udeležuje od 6 do 10 članov. V letošnjem letu so se naši tekmovalci udeležili 9 tekmovanj in dosegli veliko uvrstitev med prve tri, tako v ekipni, kot v posamični konkurenci. V mesecu marcu je naše društvo organiziralo že 9. memorial Petra Zdovca, ki se ga je udeležilo več kot štirideset tekmovalcev iz vseh pokrajinskih



Petru Zdovcu v spomin

društev. Tudi kegljači si želijo pridobiti kakšnega novega kegljača.

Namizni tenis

Vse odkar je društvo nabavilo mizo za namizni tenis, se člani občasno zbirajo v društvenih prostorih, kjer med seboj odigrajo marsikatero tekmo. Končno se je zbudila tudi ZPS, ki je v letošnjem letu organizirala dva turnirja.

Spomladanskega v Logatcu so se udeležili štirje naši člani in osvojili 2., 3. in 2 krat 4. mesto. Meseca septembra pa je potekal v Slovenj Gradcu še en takšen turnir, ki se ga je udeležilo šest tekmovalcev. Rezultati so bili tokrat še boljši. Vsi igralci namiznega tenisa upajo,



Enis na delu

da bo tudi v prihodnjem letu organiziranih čim več tekmovanj.

Atletika

Tudi v letošnjem letu smo na atletskih tekmovanjih dosegli vrsto odličnih rezultatov. Najboljši med nami je bil paraolimpijski podprvak v metu diska, Jože Flere.

Sodelovali smo na štirih ekipnih tekmovanjih: Murska Sobota, Celje, Novo Mesto in Ravne na Koroškem. Na vseh štirih tekmah smo zmagali in bili prepričljivo ekipni prvaki v atletiki in za osvojeno prvo mesto prejeli tudi prehodni pokal. Zelo vidno vlogo smo igrali tudi na 40. Memorialu prof. Bojana Hrovatina, ki je bil v Celju na stadionu Kladivar. Osvojili smo 8 zlatih, dve srebrni in



eno bronasto medaljo. Enkrat smo osvojili četrto, enkrat peto in dvakrat sedmo mesto. Letos je bil memorial prof. B. Hrovatina jubilejni, to je štirideseti.

Tekmovanje je tradicionalno potekalo v :

- Troboju metov (disk, krogla, kopje/kij),
- Troboju voženj (100m, 200m, 400m),
- **800 m** odprta kategorija, v spomin na velikega prijatelja paraplegikov novinarja Henrika Ūbeleisa in **Memorialni disciplini 100 m s standardnimi vozički.**

**40. memorial prof. Bojana Hrovatina je bilo hkra-
ti tudi državno prvenstvo paraplegikov in tetraple-
gikov.**

Tekmovanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in Zveze za šport invalidov Slovenije- paraolimpijski komite izvedlo naše društvo. Šport slovenskih paraplegikov ima zelo dolgo tradicijo. Źe od same ustanovitve organizacije so se športniki paraplegiki prav v atletiki, pod vodstvom profesorja Bojana Hrovatina, udeleževali tekmo- vanj na najvišji ravni in na njih dosegali izjemne rezultate. Prof. Bojan Hrovatin je v letu 1970 sredi ustvarjalnega dela umrl. Kot pionirju invalidskega športa in prijatelju mu paraplegiki vsako leto posvetimo vseslovensko atletske tekmo- vanje Memorial prof. Bojana Hrovatina že od leta njegove smrti naprej. Prvi štirje memoriali so bili izvedeni v Zavodu RS za rehabilitacijo invalidov, potem pa na stadionih v različnih krajih po Sloveniji.

Med leti 1970 in 2008 je na 39 memorialih tekmovalo 2581 tekmovalcev iz Slovenije in drugih držav. V povprečju je bilo na posameznem tekmovanju 66 tekmoval-



Ivan prejema zasluŹeno priznanje
Zveze

cev. Letos se je na stadionu v Celju zbralo 53 tekmovalcev iz Slovenije in Hrvaške. Vsa ta tekmo- vanja so dala vrsto odličnih atletov, ki so doslej iz vsakih paraolimpijskih iger prinesli katero od medalj. Na tekmo- vanje so bili povabljeni vsi udeleženci prvega memoriala, ki smo se jim Źeleli ob jubileju posebno zahvaliti, saj so orali ledino vrhunskega invalidskega športa na slovenskem. Daljnega leta 1970 se je udeležilo memoriala 33 tekmovalcev. Źal jih je štirinajst izmed njih Źe pokojnih. Vsem ostalim, pa smo podelili posebna zahvalna priznanja. Tekmo- vanja se je udeležil tudi g. Stane Rozman, podŹupan Mestne ob- čine Celje in direktor Atletskega društva Kladivar.

Celjani smo sodelovali tudi na 29. Maratonu treh src v Radencih in na 7. teku v Bevkah. JoŹe Flere je tudi le-

tos poskrbel za nov najboljši doseŹek na svetu v metu diska. To mu je uspelo na Mitingu celjskih knezov v Celju, na domačem terenu z metom 11,82m za kate- rega je prejel 1.203,91 točk. JoŹe je sodeloval tudi na odprtem prvenstvu hrvaške kjer je osvojil v metu di- ska (10,40m 1.059,00točk) zlato v metu kija (17,98m 1.012,00točk) pa srebrno medaljo. V metu diska je dosegel od vseh tekmovalcev najboljši rezultat v metih. V začetku avgusta je JoŹe sodeloval tudi na od- prtem prvenstvu Ţeške v Olomoucu. V metu diska je bil drugi (10,76m 1095,95 točk), v metu kija pa peti (19,69m 817,93 točk).

Streljanje z zračno puško

Streljanje z zračnim oroŹjem je uradna paraolimpij- ska disciplina. Primerna je tudi za tetraplegike, saj si lahko pomagajo z dodatnim naslonom za puško. Strelja- nje se izvaja s serijsko zračno puško in sicer v naslednjih položajih:

- brez naslona,
- z naslonom roke, ki podpira puško,
- z naslonom obeh rok na strelsko mizico.

Prednosti: Streljanje pripomore k boljši koncentraciji in sprostitvi, obenem utrjuje mišice trupa in rok.

Organizirana tekmo- vanja so skozi leto: naši strelci tek- mujejo v med regijski ligi, IV. kola preko celega leta, pri- loŹnostnih strelskih tekmo- vanjih in seveda na državnih ter mednarodnih prvenstvih.

Ker je v našem društvu streljanje aktualno Źele nekaj zadnjih let, do sedaj nismo dosegli kakšnega vidnega re-



Naš najboljši strelec Gorazd

zultata oz. medalj ali pokalov, z izjemo Tiršek Gorazda, ki pa je vrhunski strelec in je dosegel že kar nekaj medalj in pokalov na državnem in pa tudi mednarodnih tekmovanjih v skupini SH-2 (tetraplegiki). Letos smo se udeležili državnega prvenstva meseca aprila v Trzinu trije tekmovalci: Tiršek Gorazd je dosegel dve prvi mesti v kategoriji SH-2 s serijsko in standardno zračno puško. Tekmovala sta tudi Fabjan Mladen, Mikec Slavko.

Treninge z zračno puško imamo ob sredah od 16. do 17. ure v Štorah na strelišču njihovega strelskega društva, zato zainteresirani vljudno vabljeni!

Mladen Fabjan

Športnik leta 2009

Ponosno oznanjamo, da je po lanskem uspehu in nazivu naj športnika med invalidi za leto 2008, ki ga je prejel Jože Flere, letošnji naziv Naj športnik med invalidi 2009 ponovno pripadel članu našega društva. Ta naziv je letos prejel naš vsestranski športnik, predvsem pa športni ribič Rudi Centrih, ki si je naslov priboril z izvrstnim nastopom na svetovnem prvenstvu v športnem ribolovu, ko je posamično osvojil drugo mesto. Da je bila mera polna so naši ribiči prejeli tudi naslov najboljše moške ekipe, prav tako za sijajno uvrstitev na drugo mesto na svetovnem prvenstvu. Najboljša športnica leta 2009 je Jana Führer.



Jana in Rudi

Prireditev se je odvijala v Zdravilišču Laško, priznanja pa je podelil minister za šolstvo in šport Igor Lukšič.

Zahvala

Društvu paraplegikov Jugozahodne Štajerske in Zvezi paraplegikov Slovenije se iz srca zahvaljujem za podporo in pomoč pri reševanju moje stanovanjske stiske. Ko prebirate te vrstice že kraljujem v novem stanovanju, ki ga brez vaše pomoči po vsej verjetnosti ne bi uspel pridobiti.

Ob tej priložnosti bi se še posebej rad zahvalil Janezu Hudeju, Špeli Šušteršič in Barbari Slaček ter županu občine Rečica ob Savinji, gospodu Jeraj Vincencu in osebju, za pomoč pri selitvi.

Vse prijazno vabim na kavico,
Slavko Mikec

Potapljanje v letu 2009

Poleg že tradicionalnega sedmega mednarodnega simpozija, ki vsako leto poteka v Zrečah, sta letošnja sezono zaznamovala dva pomembna dogodka in sicer Monte Argentario Expedition 2009 in že tretji tabor potapljačev v Mlinih pri Dubrovniku.

Na dolgo pot v Italijo se je 11 potapljačev in 2 člana televizijske ekipe odpravilo v mesecu juniju. Pot nas je vodila mimo Benetk, Bolonje, Firenc in Pise, vse do več kot 700 km oddaljenega kraja Massa Marittimi, ki leži v Italjanski pokrajini Toskana. Nastanili smo se v Divesystem centru. Prvi dan smo izkoristili za sončenje in kopanje v bazenu.

Drugo jutro smo se po zajtrku odpravili na jug proti Monte Argentariu oz. Portu Santo Stefano, kjer nas je že čakala ladja, s katere smo v dveh dneh opravili štiri potope. Prespali smo v Pineti, v prijetnih apartmajih sredi sredozemskega rastlinja. Na potopih nas je pričakalo pravo sredozemsko morje, s stenami, polnimi rumenih in rdečih gorgonij. Na peščenem podu smo kar naprej srečevali leščurje, presenetljivo dosti pa je bilo tudi rib - od konkretnih zobatcev, kirnij (tudi zelo velikih), jat fratrov, salp ter kar velikih picov. Vseskozi so nas spremljale jate cerniklov, srečali pa smo tudi hobotnice in sipe ter jato barakud. Ena sipa se kar ni hotela ločiti od nas. V luknjah smo našli ugorja, čisto male in kar konkretne morene. Zanimivih potopov, je bilo kar prehitro

konec. Po potapljanju smo se v torek zvečer vrnili nazaj v center Divesystem in opravili še nočni ogled Massa Marittime, ki je pravo staro toskansko mesto z zelo zanimivim središčem. Privoščili smo si tudi odličen Italjanski sladoled.

Zadnji dan našega bivanja, smo si ogledali Divesystem, tovarno potapljaške opreme. Pri ogledu so nam prikazali vse faze proizvodnje različne opreme. Glede na njihov značaj - proizvodnjo predvsem za tehnične potapljače in zahtevnejše specializirane skupine (kot npr. policija, vojska), dajo poudarek kvaliteti in skorajda posamični ročni dodelavi izdelkov.

Po ogledu smo v bazenu preizkusili in testirali novo opremo, ki jo proizvajajo ali še razvijajo. Tako smo poskusili različne kompenzatorje plovnosti (tako z intergiranimi utežmi, kot brez), posebno masko z displejem s podatki iz računalnika in prototip vodnega skuterja.

Jaz sem preizkusil rebreather. To je naprava z zaprtim dihalnim krogom, ki omogoča, da izdihan plin nič več ne izdihnemo v okoliško vodo, temveč se vrne v dihalni krog, kjer se prefiltrira in obogati s kisikom. Zatem plin spet vdihnemo. Naprava je praktično neslišna, saj v okolico ne izpušča nobenih mehurčkov. Zaenkrat je namenjena predvsem tehničnemu potapljanju.

Vse skupaj je minilo kar prehitro in polni lepih vtisov smo se odpravili proti domu.



Pred potapljaškim centrom ob koncu odprave

Sredi septembra se je pisana potapljaška družčina iz vseh koncev Slovenije odpravila na jug Dalmacije, v prijeten kraj Mlini pri Dubrovniku. Po celonočni vožnji, nas je pričakalo čudovito vreme in mirno morje, pa tudi naša ladja je že čakala na nas in takoj smo se odpravili na prve potope.

V petih dneh smo v odličnih pogojih vsi skupaj uspeli opraviti kar 135 potopov. Potopi so bili med seboj zelo različni in zato še toliko bolj zanimivi. Raziskovali smo eno najlepših razbitin v Jadranu tovarno ladjo Taranto, na otoku Koločep smo plavali skozi podvodni dimnik, mnogi so si prvič ogledali pravo podvodno jamo (ena je bila manjša, druga pa precej velika in zelo temna), raziskovali smo podvodne stene, ki segajo tako globoko, da se dno sploh ne vidi. Na vseh potopih nas je spremljalo res pestro morsko življenje. Potope so nam popestrili številni svetleči črvi, v luknjah so se skrivale morene in seveda hobotnice, bilo je tudi precej rarov in pa seveda mnogo vrst rib kot so fratri, škarpene, tabita (ali kot re-



Na panti v Mlinih

čejo domačini – ugorova majka), tudi prave zlate ribice in seveda še mnoge druge.

Vse dni nas je na ladji z odlično hrano razvajal kapitan Ivo in njegovi hčeri. Z morja smo si tudi prav od bližju ogledali Dubrovnik in Cavtat. Nekateri so si vzeli dan počitka od potapljanja in odšli na izlet v Dubrovnik.

Ob večerih so nam parali živce naši košarkarji (potem ko smo vsi skupaj skoraj diplomirali iz iskanja televizijskih programov). Zabaval nas je tudi lastnik naših apartmajev, ki nam je pripovedoval razne zanimive prigode iz svojega življenja. Enkrat pa nam je pripravil tudi pravo ribjo pojedino.

Žal je vse skupaj minilo veliko prehitro in morali smo proti domu. Ustavili smo se še v čudoviti dolini reke Neretve, nakupili prve letošnje mandarine, zaradi prehitre vožnje so nas dobili na radar, po trdih pogajanjih so nas z opozorilom le spustili naprej proti domu. Upam, da se v Dubrovnik vrnemo tudi prihodnje leto.

Aleš Povše

Slovenski ribiči svetovni prvaki

Od 4. do 9. avgusta se je v portugalskem mestu Ponte de Sor odvijalo 11. svetovno prvenstvo invalidov v ribolovu s plovcem.

Tekmovanja se je udeležilo deset reprezentanc. Naša ekipa tekmovalcev je nastopila v postavi: Rudi Centrih, Boštjan Javernik, Franc Štefanič, Branko Zelič in Karel Zimšek. Trenerska taktirka je bila v rokah Petra Dimitrovskega, v vlogi pomočnika in hkrati vodje ekipe pa se je prvič preizkusil Uroš Hrovat.

Že na treningih smo ugotovili, da pretirano velikega ulova ne bo. Prevladovala je namreč Zelenika, nekaj pa je bilo tudi Boge (majhna Podust) in Mrene. Že pred tekmovanjem nam je bilo jasno, da bo boj

za medalje trd, kajti niti domačini niso preveč izstopali z ulovom. Teža ulovljenih rib se je gibala med 1,6 pa tja do 3. kilogramov.

Že v soboto, prvi tekmovalni dan, smo se odrezali odlično. Sektorsko smo se uvrstili takole:

- Rudi Centrih 1. mesto
- Franc Štefanič 2. mesto
- Boštjan Javernik 4. mesto
- Zelič 5. mesto.

S tem rezultatom smo zbrali 12 točk, kakor tudi Bosanci in Hrvati, vendar je bil naš ulov nekoliko manjši.

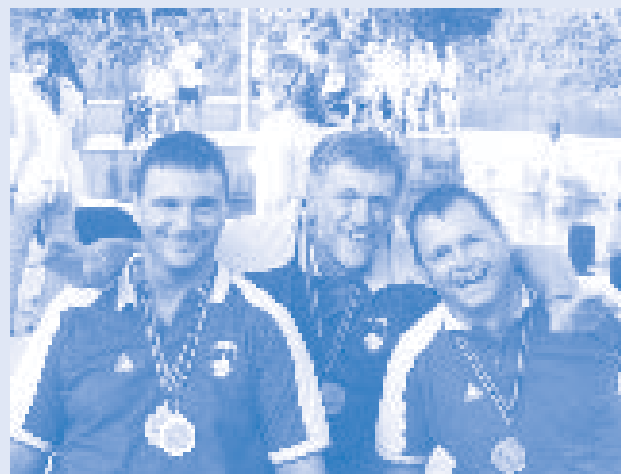
Po sobotnem dobrem rezultatu smo v nedeljo z veliko motivacijo in mirno roko nadgradili sobotni uspeh.

Naš sektorski izkupiček je bil Centrih 2, Štefanič 2, Javernik 3 in Zelič 3.

V obeh tekmovalnih dneh smo tako zbrali 22 točk, kar nas je zavihotelo na sam svetovni vrh. Rudiju Centrihu pa je zmanjkalo le malo športne sreče, da bi tudi med posamezniki postal svetovni prvak. Vsekakor pa smo lahko z doseženim rezultatom zelo zadovoljni saj smo ponovili uspeh iz Radeč v prejšnjem letu.

Obenem pa je to uspeh, ki nam gotovo daje nov zagon za v bodoče. Z dobrim delom in homogeno ekipo, upamo na nove zmage.

Rudi Centrih



Rudi je ponovno viceprvak



Zahvaljujemo se za materialno pomoč pri izvedbi piknikov.

