



Korak NAPREJ

Srečno in zdravo 2018



* *Delovanje društva čez celo leto*

* *Akcija za nov kombi:
"Kar nas ovira - nas motivira"*

* *Še vedno vozim, vendar ne hodim*

* *Zgodbe naših članov*
- intervju Franc Avberšek
- priznanje za seniorja leta

* *Kultura*

* *Šport*

* *Kreativne delavnice*

- prva pomoč
- o zdravi prehrani
- vadba za paraplegike
- popotovanja po Danski
- predavanje o ranah

* *Srečanja in izleti*

- med menihi, čokolado in jeleni
- letno srečanje članov na ribniku Lisjak



Korak NAPREJ

številka 20

letnik XVI

december 2017

izdaja *Društvo paraplegikov
jugozahodne Štajerske*

uredniški odbor

glavni in
odgovorni
urednik

člani
uredniškega
odбора

naslovnica *Foto: Peter Planinšek*

naslov
uredništva

3000 Celje

Tel. & fax: (03) 541 19 93

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

http://drustvo-para-ce.si/

davčna
številka

številka TRR *S156 0600 0004 2940 647*

oblikovanje *Simona Vovk*

tisk *Tiskarna Koštomaj*

naklada *250 izvodov*

**Člani prejmejo
časopis brezplačno!**

Kazalo

- 3..... Uvodni nagovor predsednika
- 4..... Kronološki pregled dogodkov
- 8..... **Delovanje društva in odprava grajenih ovir**
- 8..... Zbor članov
- 9..... Upravni odbor
- 9..... Nadzorni odbor
- 10..... Odprava ovir
- 11..... Delo socialnih poverjenikov
- 12..... **Kar nas ovira, nas motivira - akcija za nov kombi**
- 16..... **Se vedno vozim, vendar ne budim**
- 19..... **Dogajanje v društvenih prostorih**
- 19..... Prva pomoč in kako pomagati
- 20..... O zdravi prehrani in preprečevanju zaprtosti
- 21..... Valba in vaje za paraplegike
- 21..... Sportniki ustvarjali za številnikom
- 24..... Popotovanje po Daniki
- 25..... Medgeneracijsko druženje z najmlajšimi
- 25..... Rak dojke v porastu
- 26..... Kreativne delavnice Darje Jerala
- 27..... Predavanje o ranah in nevarnostih preležanin
- 27..... **Dogodki, ki smo jih obiskali**
- 28..... Svetovni dan zdravja
- 29..... Tečem ali hodim, da pomagam
- 30..... Evropski teden mobilnosti
- 30..... Hudinja je zakon
- 31..... Mali koraki za velik cilj
- 32..... **Zgodbe naših članov**
- 32..... Intervju: življenska zgodba Franca Avberika
- 37..... Priznanje za seniorja leta
- 39..... **Kultura**
- 39..... Tradicionalno pri Rupnikovih
- 40..... Vrhunski slikarji so se ponovno zbrali v Celju
- 41..... **Sport**
- 41..... Atletika
- 42..... Atletsko in šahovsko tekmovanje v Zenici
- 43..... Svetovno prvenstvo v atletiki
- 44..... Kegljanje
- 44..... Kolarika
- 45..... Sportni ribolov
- 46..... Kolesarstvo
- 47..... Srelišvo
- 47..... Šah
- 48..... **Srečanja, izleti in prigode članov**
- 48..... Med menihi, čokolado in jeleni
- 49..... Letno srečanje članov pri ribniku Lijak
- 50..... Podjetje Abena vsakodnevna nega in zaščita kože
- 51..... Po poteh zelenega zlata
- 52..... 24. tradicionalni Avto moto rally
- 53..... **Zanimivosti**
- 53..... 33 zanimivosti - resnic o našem telesu
- 54..... **Zdravje**
- 54..... Domači nasveti
- 56..... **Zabavni kotiček**
- 56..... Uganke za otroke
- 56..... Sudoku
- 57..... Ozmirnice
- 58..... Obvestila članom



Spoštovane članice in člani!

Leto 2017 se je pričelo z neizmernim veseljem vseh zaposlenih Slovencev, ker so lahko drugega januarja ponovno praznovali, si nabirali moči in zdravili mačka od novoletnega praznovanja.

Vsi pa smo bili v napetem pričakovanju, kaj bo novo leto prineslo dobrega in slabega. Pričakovanja niso bila zama, kajti na vidiku je bila cela vrsta dogodkov, ki bi lahko na vrtenje matere Zemlje imele usodne posledice. Nedvomno je leto 2017 najbolj zaznamoval novi predsednik Združenih držav Amerike, ki je s svojimi ekscentričnimi izjavami med drugim izzval tudi t.i. pohod žensk (Womens March), provociral Severno Korejo s skrajno nerazumnim besednjakom, ki mu ni ostala dolžna in je grozila celo z jedrskim orožjem. Prah se je polegel, nad človekom pa vseeno leži nek čuden občutek, da smo zgolj igrače velikih in uplivnih, ki si želijo svet krotiti po svoje. Žal so nenehni teroristični napadi le upor proti nadvladi majne skupine ljudi.

Slovenija je doživela svoj zgodovinski trenutek v boju za tretje mesto na svetovnem prvenstvu v rokometu, ko smo premagali Hrvaško reprezentanco. Hrvati so morali priznati premoč naših rokometascev, niso pa priznali odločbe Haškega arbitražnega sodišča, ki je objavilo razsodbo v arbitražnem postopku glede meje med Slovenijo in Hrvaško, po kateri med drugim Sloveniji pripada večina Piranskega zaliva in stik z mednarodnimi vodami.

Tudi v Sloveniji smo dobili novega-starega predsednika gospoda Boruta Pahorja, ki bo vodil našo državo naslednjih pet let. Vpliv našega predsednika na svetovna dogajanja ni primerljiv s predsednikom ZDA, a ima določen vpliv na dogajanja v regiji Zahodnega Balkana.

V lanskem letu smo s pomočjo sredstev Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti zaposlili strokovno in lično sodelavko. Letos pa smo od tega ministrstva namesto sofinanciranja prejeli grenko zausnico v obliki ne izbora našega programa za sofinanciranje. Izvajanje programov kljub temu poteka naprej. Trudimo se, da bi dosegli zastavljene cilje in vključili čim več uporabnikov, a smo izgubili kakovost in dinamiko izvajanja naših programov.

Na mednarodnih prizoriščih sicer nismo bili

tako uspešni kot leta 2016, ko je Franček Gorazd Tirske osvojil naslov paraolimpijskega podprvaka. Gorazd je svojo odlično formo ohranil in na tekmah svetovnega pokala tudi letos nima prave konkurence.

Ni pa šlo vse po načrtih ostalim trem, ki so nastopali na svetovnih prvenstvih. V ribolovu Rudi Centrih in atletiki Luka Plavčak in Plank Henrik. Medtem, ko Luka nabira prve izkušnje, sta Rudi in Heno že stara mačka, ki sta se v preteklosti že povzpela na zmogovabni podij za podelitev medalj in prepričani smo, da še nista rekla zadnje. Na največjih tekmovanjih pa se trudi še en član. Gregor Habe je član reprezentance ročnih kolesarjev in se hitro vzpenja po mednarodni rang lestvici.

Atleti in ribiči, dolga leta najboljši v državi Sloveniji, so letos ostali državni prvaki. A naslov prvaka so tako eni kot drugi osvojili po ogorčenem boju v zadnjem kolu lige za ribiče in atlete. Prehodna pokala bosta ponovno za eno leto v naših vitrinah. Ni pa letos veliko manjkalo (zgolj 10 kegljev), pa bi v prostorih našega društva pristal še prehodni pokal lige v kegljanju. Kegljaci so bili drugi, odlični tretji so bili v šahovski ligi tudi naši šahisti. Po letu dni premora, so državni prvaki spet postali tudi člani naše košarkarske ekipe.

Zelo velike uspehe žanje tudi projekt "Še vedno vozim, vendar ne hodim". V šolskem letu 2016/2017 smo izvedli 150 delavnic na katerih je zgodbo ponesrečena v prometni nesreči poslušalo 11.000 mladostnikov.

Potem ko smo v letu 2016 namenili za vzdrževanje kombija celo premoženje, je letos čudežno šlo brez okvar. Vseeno smo se odločili in 22. novembra po več mesečnih pripravah in mnogih razgovorih z župani in potencialnimi donatorji, uradno pričeli s projektom "Kar me ovira-me motivira", katerega primarni cilj je zbrati dovolj sredstev za nakup novega prilagojenega kombi vozila. Zaključek projekta je predviden januarja ali februarja drugo leto. Upamo, da bomo projekt uspešno izvedli, zbrali dovolj sredstev in se v novo leto 2018 zapeljali z novim prilagojenim kombi vozilom. Vsem, ki so nam pri projektu od sedaj že pomagali pa se najlepše zahvaljujem.

V imenu upravnega odbora društva vam spoštovane bralke in bralci tega časopisa želim lepe božične in novoletne praznike ter srečno in zdravo novo leto 2018!

Janez Hudej





Kronološki pregled dogodkov v letu 2017

- 11.1.-31.5.2107 Celje - Nadaljevanje izvajanja 60 urnega začetno nadaljevalnega tečaja angleškega jezika
- 22.1.2017 Šenčur - 4. krog lige v košarki na vozičkih ZPS SOČA OPREMA
- 24.1.-26.1.2017 Rogla - Udeležba na smučarskem kampusu ZPS na Rogli (Habe Gregor in Lednik Matej)
- 26.1.2017 Celje - Inventurna komisija
- 30.1.2017 Celje - Delavnica prve pomoči (Selimir Čopić)
- 31.1.2017 Laško - Prikaz rokometna na vozičkih (Tone Barič)
- 1.2.2017 Deskle - 3. kolo v streljanju (Ekipno 4. mesto)
- 16.2.2017 Naklo - 3. kolo šahovske lige ZPS Gradex (Matič 1. mesto, Ekipno 1. mesto)
- 19.2.2017 Ribnica - 5. krog lige v košarki na vozičkih ZPS SOČA OPREMA
- 20.2.-20.6.2017 Celje - Ustanovitev pevske skupne (Joža počas), ki se je sestajala od februarja do junija
- 24.2.2017 Celje - 5. seja Upravnega odbora DPJŽŠ
- 24.2.2017 Ravne na Koroškem - Kegljanje, 25. Grnjakov memorial / 3. krog kegljaške lige ZPS DOM PARAPLEGIKOV PACUG
- 27.2.2017 Celje - Predavanje Marije Merljak o zdravi prehrani in preprečevanju zaprtosti oz. obstopaciji
- 5.3.2017 Laško - 6. krog košarkarske lige na vozičkih ZPS SOČA OPREMA
- 6.3.2017 Celje - Delavnica "Vadba in vaje za paraplegike" (Janko Novak)
- 13.3.2017 Celje - Zaključna razprava - Celostna prometna strategija Mestne občine Celje
- 13.3.2017 Celje - Športniki ustvarjali za štedilnikom
- 14.3.2017 Celje - Udeležitev okrogle mize z ministrico dr. Anjo Kopač Mrak o socialnem varstvu delovnih invalidov
- 17.3.2017 Celje - 17. memorialno tekmovanje v kegljanju za paraplegike in tetraplegike v spomin na Petra Ždovca / 4. krog kegljaške lige ZPS DOM PARAPLEGIKOV PACUG in državno prvenstvo za veterane
- 18.3.2017 Šempeter v savinjski dolini - Zbor članov društva (prireditve ob dnevu žena)
- 18.3.2017 Portorož - Udeležba na Bajk festivalu (42 km, ročno kolo)
- 22.3.2017 Murska Sobota - 4. kolo v streljanju (Ekipno 4. mesto)
- 27.3.2017 Celje - Potopisno predavanje "Popotovanje po Danski" (Irena in Leon Kočevar)
- 1.4.2017 Trebnje - Udeležba na 12 urnem dobrodelnem kolesarjenju v Trebnjem (48km, ročno kolo, Habe Grega)
- 7.4.2017 Celje - Ob svetovnem dnevu zdravja udeležitev strokovnega posveta na temo: spregovorimo o depresiji
- 8.4.2017 Celje - Predstavitve društva na prireditvi v Celju ob svetovnem dnevu zdravja
- 8.4.2017 Celje - Finalni turnir v košarki na vozičkih 2016/17 (Ekipa DP Celje THERMANA državni prvak)
- 9.4.2017 Ljubljana - Državno prvenstvo v streljanju (Ovčar Jože in Tiršek Gorazd)
- 13.4.2017 Celje - Medgeneracijska delavnica z otroki iz Vrta Tončke Čeče Celje - enota Hudinja
- 19.4.2017 Pacug - Slavnostna skupščina ZPS v Domu paraplegikov Pacug
- 21.4.2017 Kamnik, Domžale - 19. pokal Občine Domžale v kegljanju za paraplegike in tetraplegike / 6. krog kegljaške lige ZPS DOM PARAPLEGIKOV PACUG
- 21.4.2017 Zreče - Osveščanje mladih ob Dnevu Zemlje (Izvedeni dve delavnici in predstavitve športnih vozičkov za košarko in kolesarstvo)
- 26.4.2017 Brdinja - Ribolov - 1. kolo lige ZPS
- Maj-oktober 2017 Ankaran - koriščenje hiške v sezoni 2017
- 6.5.2017 Pivka - 6. memorialni turnir Ivana Peršaka v košarki na vozičkih - 16. pokal ZPS
- 7.5.2017 Ljubljana - Udeležba članov na globalnem teku Wings for Life World Run 2017 v Ljubljani
- 9.5.2017 Novo mesto - 4. kolo šahovske lige ZPS-Gradex/22. Radejev memorial (Ekipno 2. mesto)
- Februar-maj Celje - ustvarjalne delavnice aktivna žena pod mentorstvom Darje Jerala
- 10.5.2017 Gradišče - Ribolov - 2. kolo lige ZPS

MEDPROTECT®

d.o.o.

MEDICINSKI IN ORTOPEDSKI PRIPOMOČKI

Tacenska c. 12, 1000 Ljubljana, tel.: 01 433 22 71, faks: 01 433 22 74, www.medprotect.si

MEDPROTECT d.o.o.
Tacenska cesta 12
1210 Ljubljana Šentvid
Slovenija

PE Kranj
Kidričeva cesta 2
4000 Kranj

Telefon: 01 432 43 61
01 433 22 71
Faks: 01 433 22 74

Telefon: 04 201 48 50
E-mail:
kranj.medprotect@amis.net

E-mail: medprotect@sio.net

V naši poslovalnici v Ljubljani in Kranju lahko preizkusite in kupite vse vrste opornic in ortopedskih pripomočkov, kompresijske nogavice, pripomočke za domačo nego bolnikov in starostnikov, prsne proteze, ortopedske nedrčke in ortopedske vložke za stopala po meri. Pripomočke Thuasne lahko dobite v vseh specializiranih trgovinah po Sloveniji.



LOMBASTAB, ref: 853

Edini ojačan križni pas, z možnostjo prilagajanja kompresije. Izdelan je iz tkanine Combitex, ki je elastična tkanina Thuasne. Zagotavlja prehajanje znoja in daje občutek suhosti na koži. Pas se lepo prilaga telesu, anatomsko je oblikovan ima poseben izrez za kolke. V predelu trebuha je nizek, tako da ne ovira gibanja. Sistem enostavnega

zagotavljanja (Quick Locking System) omogoča homogeno kompresijo in enostavno prilaganje. Indikacije: akutne ali kronične bolečine v ledvenem predelu hrbtenice, išias, zdrs vretenca, lordoza, skolioza, spondilitis, nepravilna drža pri sedenju. Pas Lombastab omogoča prilaganje kompresije, kar doprinese k višji kakovosti delovanja v vsakdanjem življenju. Pralen je na 30°C.



LIGAFLEX CLASSIC OPEN, ref: 2437

Opornica za imobilizacijo zapestja. Priporočamo uporabo pri stanjih, kot so: sindrom karpalnega kanala, zvoj zapestja, tendinitis, tendinopatije zapestja, vnetne faze revmatskih bolezni. Opornica je 3D tkana, kar pomeni, da je izredno tanka, zračna in lahka. V notranjosti ima antibakterijsko zaščito. Vgrajeno ima kovinsko anatomsko oporo, ki je radiotransparentna in po potrebi tudi odstranljiva. Opornica se razpre po celi dolžini za lažje nameščanje.



V12137 NEDRSECA OPRIJEMALA

Namenjena so večji varnosti v kopalniških in sanitarnih prostorih. Držala so iz PVC materiala, namesti se jih s štirimi vijaki, ki so priloženi. Največja dovoljena obremenitev 160 kg.



ANATOMSKA VZMETNICA Z NADVLOŽKOM IZ SPOMINSKE PENE W3006

Vzmetnica nudi zelo visoko zaščito proti preležaninam. Sestavljena je iz 8 cm debele penaste vzmetnice in 7 cm debelega nadvložka iz spominke pene, vse skupaj je zaščiten z zračno, nepropustno prevleko. Gostota pene 82kg/m³. Dimenzije: 195 x 87 x 14 cm.



V1213714 GIBLJIVO STENSKO OPRIJEMALO

Gibljlivo – poklopno stensko oprijemalo, je namenjeno ljudem, ki potrebujejo pomoč pri vstajanju ali presedanju iz stranišča na voziček ... Držalo je v beli barvi, dimenzije 70 x 20 x 10 cm. Največja dovoljena obremenitev 120 kg.

V1217532 VRTLJIV SEDEŽ ZA KAD

Sedež se obrača 360°, lahko se blokira vsakih 90°. Aluminijasto ogrodje, izredno lahek in stabilen.

Največja dovoljena teža uporabnika 110 kg.



ANATOMSKA BLAZINA IZ SPOMINSKE PENE W0480

Antidekubitarna blazina je namenjena preprečevanju preležanin za zmerno do visoko tveganje. Izdelana je iz spominke pene – gostote 82 kg/m³.

Dimenzije blazine: 43x43x6/9 cm. Položaj blazine in klin na sredini preprečuje drsenje po vozičku.

ANATOMSKI VZGLAVNIK CERVNI W0460

Vzglavnik je narejen iz spominke pene. Nudi dobro oporo za glavo, pri tem pa ne obremenjuje ramen in vratu. Spominška pena se prilagaja obliki glave, ne povzroča pritiska, vendar spodbuja prekrvavitve. Oblečen je v kvalitetno prevleko, ki vsebuje kar 80% bombaža. Garancija na obliko 3 leta.

Na voljo v dveh velikostih: 50 x 32 x 10,5/8 cm in 65 x 36 x 11,5/10 cm.





12.5.2017 Laško - Občina po meri invalidov - 1. seja sveta invalidov 2017

12.5.2017 Podčetrtek - Izlet društva v Podčetrtek - Olimje, Jelenov greben, domačija Haler

13.5.2017 Celje - Državno prvenstvo invalidov v kegljanju (Aleš Povše državni prvak med tetraplegiki)

14.5.2017 Celje - Predstavitel društva na dobrodelni prireditvi "Tečem da pomagam"

16.5.2017 Celje - 6. seja Upravnega odbora Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske

17.5.2017 Nova Gorica - 1. kolo ekipnega tekmovanja v atletiki

20.5.2017 Zenica - Mednarodno odprto prvenstvo in XIV. športne igre paraplegikov (Matič Radosav 1. mesto v metu kija in diska, Igor Jeranko 1. mesto v suvanju krogle)

20.5.2017 Radeče - Državno prvenstvo v ribolovu (Rudi Centrih 2. mesto)

22.5.2017 Podcerkev - Udeležba na klobasarjenju v organizaciji ZPS (ročno kolesarjenje)

24.5.2017 Novo mesto - 2. kolo ekipnega tekmovanja v atletiki

25.5.2017 Marof - Ribolov - 3. kolo lige ZPS

27.5.2017 Hrvaška - Odprto prvenstvo v atletiki za invalide (Henrik Plank 3. mesto v metu diska)

3.6.2017 Medvode - Udeležba na Krožni dirki Medvode

7.6.2017 Radlje ob Dravi - 3. kolo ekipnega tekmovanja v atletiki

8.6.2017 Celje - predavanje o raku dojke (predavali sodelavki iz Društva za boj proti raku celjske regije ga. Tatjana Škornik Tovornik in ga. Olga višja medicinska sestra v pokojju)

11.6.2017 Ljubljana - Udeležba na Maratonu Franja (97km, ročno kolesarjenje)

13.6.2017 Laško - Klasifikacija tekmovalcev, ki tekmujejo v atletiki (Klasificirani - Gregor Habe, Radosav Matič in Neje Stakne)

14.6.2017 Celje - Odprava gnajenih in komunikacijskih ovir - ogled na terenu in evidentiranje lokacij v MO Celje

21.6.2017 Koper - 4. kolo ekipnega tekmovanja v atletiki (Postali ekipni državni prvaki)

22.6.2017 Lijak, Tabor - Ribolov, 1. kolo divje lige

22.6.2017 Tabor - Srečanju ob ribniku Lijak v Taboru "Pri Lijaku"

29.6.2017 Celje - Sestanek socialnih poverjenikov

10.7.2017 Ploj - Ribolov, meddruštveno (divja liga) 2. kolo

14.7.-23.7.2017 London - Svetovno prvenstvo v paratletiki London 2017 (Luka Plavčak v skupini F51 met kija 11. mesto in Henrik Plank v skupini F52 met diska 8. mesto)

14.7.-16.7.2017 Semič - Letovanje članov v Semiču

16.7.2017 Slovenska Bistrica - Udeležba na 14. dnevu brez vozička

19.7.2017 Slovenske Konjice - Obiskali Pungartnik Zofijo in Jančič Hermino

19.7.2017 Radana vas - Obiskali Črnc Angelu

27.7.2017 Ljubno ob Savinji - Likovna delavnica na Rupnikovi domačiji

12.8.2017 Medvode - Udeležba na kronometru (ročno kolesarjenje)

26.8.2017 Arja vas / Logarska dolina - Udeležba na maratonu Zelene doline (Gregor Habe)

6.9.2017 Žalec, Petrovče - Izlet društva v Savinjsko dolino »Po poteh zelenega zlata«

9.9.2017 Slovenj Gradec - Državno prvenstvo paraplegikov v atletiki/ 48. memorial prof. Bojana Hrovatina

15.9.2017 Ribnik Ploj pri Smolincih - 5. krog ribiške lige ZPS

16.9.2017 Prometno varnostni center Španik - Auto moto Rally "Vse za varnost in cestnem prometu"

16.9.2017 Osek - Udeležba na 18. Golažjaji

22.9.2017 Laško - Sodelovanje in predstavitev društva na Evropskem tednu mobilnosti

22.9.-28.9.2017 Osijek, Hrvaška - Udeležba na svetovnem pokalu v parasrelstvu (V disciplini R4 in R5 v kategoriji SH2 Franciek Gorazd Tiršek - 2x srebrna medalja, s slovensko reprezentanco pa je ekipno osvojil še zlato v disciplini R4 in srebro v disciplini R5)

24.9.2017 Slovenska Istra - Istrski kolesarski maraton (Gregor Habe)

3.10.2017 Celje - Predavanje dr. Trillerja o nevarnostih preležanin in preventivi

7.10.2017 Celje - Sodelovanje na 10. športno-družabni prireditvi "Hudija je zakon!" - prikaz košarke na vozičkih, ročnega kolesarjenja in ocal, ki simulirajo opitost.

10.10.2017 Celje - 7. seja upravnega odbora DPJZŠ

12.10.2017 Logarska dolina - Udeležba na etapi dobrodelne akcije informativne oddaje "Svet" na Kanalu A - "Mali koraki za velik cilj".

12.10.2017 Stari trg pri Ložu - šahovski turnir za memorial Viktorja Brezovnika, ki je obenem štel tudi za 1. kolo lige ZPS Gradex v šahu

19.10.2017 Celje - Likovna delavnica "Jaz sem ta biser našel kar v sebi" v Mercator Centru Celje

7.11.2017 Radenci - Sodelovanje na 1. krogu lige ZPS Dom paraplegikov - PACUG, oziroma na 24. Magdičevem memorialu in kegljanju

12.11.2017 Ribnica - Sodelovanje na 1. krogu košarkarske lige na vozičkih ZPS - ORMEGA MM

22.11.2017 Celje - Otvoritvena celodnevna odmevna prireditev DPJZŠ v zvezi s projektom "Kar me ovirame motivira" namenjena predstavitvi društva in športnikov ter zbiranju sredstev za nakup novega prilagojenega kombi vozila.

26.11.2017 Laško - Sodelovanje in organizacija 2. kroga košarkarske lige na vozičkih ZPS - ORMEGA MM

16.12.2017 Šempeter v Savinjski dolini - Novoletno srečanje

Mateja Vrhoveček

**ŠE VEDNO VOZIM -
VENDAR NE HODIM**

**ŠE VEDNO VOZIM -
VENDAR NE HODIM**

Ormega^{mm}

**Odkrijte NOVE
dimenzije mobilnosti!**

Svetovanje, prodaja, izposoja in servis tehničnih pripomočkov



offCARR

DEGONDA

YOU-Q

TARTA
REAGUPAR LIFE

AFIKIM
ELEKTROVOZILCE

SLAVE

Tarta Emys®

Medicinsko tehnične pripomočke izdajamo na podlagi naročilnice v breme ZZS. Pokličite nas, z veseljem vam bomo svetovali pri izbiri in vam posvajali najti najbolj ugodno rešitev za vaše težave.



Ormega^{mm}

ORMEGA MM d.o.o., Bečigrad 6, Ljubljana
T: 386 318 577; 031 694 225
info@ormega-mm.si www.ormega-mm.si



Zbor članov društva

Na podlagi sklica rednega letnega zbora članov Društva paraplegikov jugozabodne Stajerske, se je v soboto, 18. 3. 2017, v Gostišču Rimljan v Šempetru v Savinjski dolini na vsakoletnem zboru članov zbralo 44 članov z njihovimi družinskimi članilispromerjalci. Z vsemi izvajalci se je letošnjega zbora članov udeležilo 89 oseb. Pred uradnim začetkom dnevnega reda zbora članov, je g. Mežnar Marjan iz podjetja ORMEGA MM, prisotnim članom predstavil proti-preležaninske prevleke B-Dermofresh ter člane na kratko informiral tudi o ostalih tehničnih pripomočkih, med drugim tudi preko promocijskega materiala.

Začetek uradnega dela je naznanil predsednik društva Janez Hudej, ki je uvodoma vse navzoče lepo pozdravil (še posebej nam je bilo v čast, da se je našemu vabilu odzval podžupan Občine Zalec, g. Robert Cehovin) in predlagal izvolitev organov zbora članov za vodenje, štetje prisotnih članov (Boris Hebar in Simon Gračnar), zapisnikarja (Tanja Đaković) ter dva overovatelja zapisnika (Franc Ivenčnik, Igor Jeranko). Ker je bil tokrat dolgoletni vodja zbora članov, g. Alojz Strniša odsoten, je predsednik društva predlagal, da ga vodi kar sam. Po ugotovitvi sklepčnosti, se je predsednik društva uvodoma spomnil pokojnih članov ter jim namenil minuto molka, poimensko navedel še nove člane ter pred poročanjem o delu društva v letu 2016 seznanil člane z nekaj osnovnimi podatki o uporabnikih, vodenju evidenc, zaposlenih, izvedenih programih in porabi sredstev. Izpostavil je, da je upoštevajoč realizacijo programov in porabo sredstev za nami zelo uspešno leto, za kar se je zahvalil vsem članom društva, brez katerih društvo sploh ne bi obstajalo. Še posebej se je zahvalil članom upravnega odbora in sodelavcem.

Realizacijo posamičnih posebnih socialnih programov društva so predstavili tudi koordinatorji le-teh, in sicer Franc Ivenčnik program Prevozi paraplegikov ter delovanje mobilne hiške v Ankaranu, Peter Planinšek program Interesne dejavnosti, Aleš Povše program Šport in rekreacija, zaposlena strokovna delavka Tanja Đaković program



Povabljen tudi g. Dane Kastelic

Kompenziranje invalidnosti, Simon Gračnar delo nadzornega odbora ter disciplinske komisije, katero vlogo je po njeni ukinitvi z novim statutom društva prevzel nadzorni odbor. Ga. Viktorija Javornik pa je prisotnim predstavila knjigovodsko poročilo društva za leto 2016. Besedo so imeli še naši gostje: g. Robert Cehovin, podžupan Občine Zalec, ki je omenil, da imajo v občini posluh za invalide ter v bližnji prihodnosti tudi upajo na pridobitev listine Občina po meri invalidov, predstavniki Zveze paraplegikov Slovenije, predsednik Dane Kastelic, strokovna delavka Spela Šušteršič in Jana Rožaj, direktorica Doma paraplegikov v Pacugu, ki je člane povabila, da obiščejo na novo adaptiran Dom v Pacugu. V zaključku je predsednik Janez Hudej povzel se program dela in finančni načrt za leto 2017, v katerem bomo upajoč, da bomo z istimi zaposlenimi izvajali iste programe, kar se na koncu žal ni uresničilo, saj nismo bili uspešni na razpisu Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve. Predstavljen je bil tudi naš letošnji večji cilj, to je pridobiti nov prilagojen kombi za prevoz članov. Vsem se je še enkrat zahvalil za zaupanje in podporo. Za malo drugačen in nepričakovan zaključek, pa je poskrbel naš novi član g. Franc Avberšek, ki se je junija 2015 poškodoval pri padcu s češnje in se je za izredno pomoč in podporo društva zahvalil z deklamacijo Zdraviljice. Zbor članov društva smo izkoristili za počastitev meseca marca, ko praznujemo dan žena, dan mučenikov in materinski dan, zato smo v ta namen predstavnice nežnejšega spola obdarili z nageljnino in klekljanim izdelkom, ki ga je pripravila naša članica ga. Angela Gajšek.

Po uradnem delu je sledil kulturni program, ki so ga pripravili učenci 3., 5. in 9. razreda Osnovne šole Šempeter v savinjski dolini pod mentorstvom učiteljice ga. Andreje Plut. Učenci 3. in 5. razreda so se predstavili s folklornim nastopom in recitiranjem pesmi, medtem ko je učenka 9. razreda navdušila člane s svojim solo petjem ob spremljavi kitare. Po zaključku uradnega dela zbora članov, kulturnem programu in okusnem kosilu, smo si s člani vzeli čas za medsebojno druženje.



Zabavali so nas učenci OŠ Šempeter

Tanja Đaković

Upravni odbor

Se je v letu 2017 sestel štirikrat in sicer meseca februarja, maja, oktobra in decembra.

Na 5. seji meseca februarja smo najprej sprejeli zapisnik prejšnje seje UO, nato smo pregledali in potrdili poslovno poročilo društva za leto 2016, ki sta ga pripravili strokovna sodelavka društva Tanja Đaković in laična delavka Tea Žučko, Zavod Vozim nam je predstavil dejavnosti projekta »Še vedno vozim, vendar ne hodim«. Seznanili smo se s poročilom Nadzornega odbora, ki nam ga je predstavil predsednik Simon Gračnar in poročilom inventurne komisije, ki ga je podala Nataša Lotrič. Potrdili smo izplačilo socialnih pomoči in določili kraj in datum izvedbe zbora članov. Predlagali smo še kandidate za volitve na Zvezi za šport invalidov in določili ceno bivanja v naši hiški v Ankaranu.

Na 6. seji, ki je potekala meseca maja, smo najprej potrdili zapisnik 5 seje, David Razboršek nam je podal poročilo o izvajanju projekta »Še vedno vozim, vendar ne hodim«, dogovorili smo se za nadaljne aktivnosti pri projektu novi kombi, obravnavali smo neuspešno prijavo za zaposlitev na društvu s strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve in nadaljne smernice pri zaposlitvah na društvu, določili smo kraj in termin letnega srečanja članov ter okvirni program dejavnosti na srečanju, potrdili smo socialne pomoči, dogovorili smo se, da društvo naroči določeno število Euro ključev in pomaga članom pri nakupu s sofinanciranjem le teh, prav tako smo se dogovorili za izvedbo jesenskega izleta, obravnavali problem s satelitsko televizijo v Ankaranu in se dogovorili o socialnih obiskih članov.



7. seja je potekala meseca oktobra. Tudi tokrat smo najprej potrdili zapisnik prejšnje seje. Projekt »Še vedno vozim, vendar ne hodim« nam je tokrat predstavila Barbara Kos, obravnavali smo finančno poročilo društva do 30.9. 2017 in potrdili program dela in finančni plan za leto 2018. Tudi tokrat smo obravnavali tekoče socialne pomoči in jih potrdili, določili smo datum in kraj noveoletnega srečanja, ki bo 16. decembra v gostišču Rimljan v Sempetru v Savinjski dolini, podrobno pa smo se tudi seznanili s projektom nov kombi, ki ima sedaj tudi uradno ime »Kar me ovira me motivira«. Janez Hudej nam je predstavil novo sodelavko društva Matejo Vrhovšek, ki je že tudi prevzela glavni del pri projektu nov kombi. Otvoritveni dogodek projekta bo 22.11.2017 v City centru v Celju, zaključek pa predvidoma meseca januarja ali najkasneje februarja 2018.

Na zadnji 8. seji UO v letu 2017, smo sprejeli program dela in finančni plan za leto 2018, obravnavali poročilo o izvajanju projekta »Še vedno vozim, vendar ne hodim«, potrdili predlagane socialne pomoči in imenovali inventurno komisijo in seveda pregledali dejavnosti in napredek pri projektu »Kar me ovira me motivira« za nov kombi.

Ales Povše

Nadzorni odbor

Nadzorni odbor se je nazadnje sestel na redni seji dne 17.02.2017. Na seji smo sodelovali vsi trije člani nadzornega odbora, Simon Gračnar, Srečko Vodeb in Henrik Plank ter predsednik društva Janez Hudej. Člani nadzornega odbora smo pregledali vso poslovno dokumentacijo društva za leto 2016, predsednik društva pa je podal še kakšna dodatna pojasnila. Kot predsednik nadzornega odbora sem bil prisoten tudi na vseh sejah upravnega odbora, zapisnike teh sej pa sem predstavil tudi preostalima članoma nadzornega odbora.

Na koncu smo izdali še zapisnik seje nadzornega odbora, ki ga je kasneje potrdil tudi zbor članov društva.

Simon Gračnar



SOČA OPREMA
SOČA OPREMA D.O.O.
Linhartova 49a | 1000 Ljubljana
socaoprema@siol.net
www.socaoprema.si
Tel: 01 437 42 52
Mob: 051 220 726





Odprava ovir

Celje

MO Celje je v maju 2016 pristopila k izdelavi Celostne prometne strategije (CPS). Gre za strateški dokument s katerim se promet v občini obravnava celovito, trajnostno, s poudarkom na uvedbi ukrepov za izboljšanje pogojev za pešanje, kolesarjenje in uporabo javnega potniškega prometa. Cilji strategije so predvsem: izboljšanje učinkovitosti trajnostnih oblik mobilnosti, zmanjševanje onesnaževanja okolja z emisijami toplogrednih plinov in hrupom, zmanjševanje porabe energije ter posledično zagotavljanje višje kakovosti bivanja v mestih. V postopku priprave CPS MO Celje se je izvedla faza analize stanja, ovrednotenje aktualnega stanja in definicija želje oz. potreb uporabnikov prostora na področju prometa. Tudi naše društvo je bilo povabljen sodelovanju in sicer vsa se s Francem Ivenčnikom v lanskem letu udeležila druge javne razprave, v letošnjem letu pa razprave o akcijskem načrtu za doseg ciljev trajnostne mobilnosti. CPS je bila 23. maja 2017 na 19. redni seji Mestnega sveta MO Celje soglasno sprejeta.

Kot vsako leto smo tudi letos za MO Celje pripravili spisek - slikovni prikaz prehodov čez ceste oz. dostopa do objekta (dostop do dvigala - Celjski dom), ki bi bili potrebni ureditve. Z našim bivšim sodelavcem Deanom Horvatom sva opravila ogled na območju ul. XIV. Divizije, mostu čez Savinjo, Partizanske ceste, križišča Jurčičeve in Trubarjeve ulice, Jurčičeve ulice, Gregorčičeve ul. (prehod pri Zdravstvenem domu), Levstikove ul., Kersnikove ul., Jenkove in Tkalske ul. ter Kidričeve ceste (obvoznica) in obstoječe stanje dokumentirala. Ogledala sva si tudi dostope do sprehajalne poti ob Savinji iz smeri Prežihove, Kopitarjeve, Kajuhove, Jurčičeve in Svabove ulice. Vse obstoječe klančine so prestrme za samostojno premagovanje le teh. V večini primerov res ni dovolj prostora za bolj položno klančino, kar pa ne velja za klančino, ki poteka od sprehajalne poti proti parkirišču pred Plesnim forumom. Tu je dovolj prostora, da se izvede bolj položna klančina. Pripravljeni spisek - slikovni prikaz 40 lokacij smo predali predstavniku MO Celje g. Miranu Gaberšku v upanju,



da se bo nekaj od navedenih ovir odpravilo že v letošnjem letu in da bo sanacija izvedena kvalitetno in ne »ker neki«. V samem centru Celja – na Miklošičevi in Kocbekovi ulici so prenovili napeljavo (kanalizacijo, vodovod,...) in obnovili cestišče in pločnike. Človek bi pričakoval, da ko nekaj delaš na novo, to poskušaš narediti čim boljše. Bila je priložnost, da se znebimo v večini primerov zelo strmih klančin in da se pločnik enostavno cel spusti proti prehodu. Ampak ne, obdržali so sistem ozkih klančin in namesto, da bi jih vsaj speljali bolj položno in predvsem enakomerno, so določene izvedene še slabše kot prvotno. Poskus, da se dobim s predstavnikom izvajalca del pred asfaltiranjem žal ni bil uspešen in tako imamo »bulaste« in strme klančine ter lepe nove pločnike.

Šempeter – Latkova vas

Po letu 2014, ko smo na našo prošnjo glede ureditve pešpoti na mostu čez Savinjo v Latkovi vasi s strani Direkcije RS za ceste dobili negativni odgovor, smo se proti koncu lanskega leta ponovno obrnili na njih z enako prošnjo, saj so se na tem območju izvajala gradbena dela. V izgradnji je bil nov priključek na regionalno cesto iz smeri Latkove vasi in pločnik do mostu čez Savinjo. Ker v nekaj mesecih nismo dobili nobenega odgovora, smo se ponovno obrnili na njih. Tokrat smo dobili odgovor, ki je v prvem odstavku zelo spodbuden. Sporočajo nam, da so se odločili za ureditev pločnika na mostu in celo izgradnjo pločnika od mostu do rondoja. Za omenjena dela naj bi se izdelala dokumentacija do konca leta. Vendar je sledil še drugi odstavek, kjer so zapisali, da se bodo omenjena dela izvedla, ko bodo v proračunu RS zagotovljena finančna sredstva.



Delo socialnih poverjenikov

Potem ko smo prejšnje leto s pomočjo strokovne sodelavke Tanje Đaković obiskali večino naših članov, smo letos obiske nekoliko omejili. Kljub temu smo kot vsako leto tudi v tem letu, ki se poslavlja, obiskali kar nekaj članov na domu. To smo storili s pomočjo socialnih poverjenikov. Obiskali smo predvsem člane, ki živijo v domovih za ostarele, kajti ti se obiska še posebej razveselijo. Z njimi se pogovorimo kaj je novega na društvu, kaj vse se bo dogajalo, o novostih pri medicinski tehniki pripomočih in še o marsičem. Seveda pa smo obiskali tudi člane, ki živijo doma in se nam bolj poredko pridružijo na kakšnem skupnem srečanju. Med njimi je tudi Angela Černek, ki se našega obiska vedno zelo razveseli, čas za pogovor pa si vzamejo tudi njeni svojci, tako da ti obiski kar prehitro minejo.

Zelo vesel nas je bil tudi Božilov Slavčič, saj se mu je letos močno spremenilo življenje na bolje, kajti pridobil je novo dvigalo. Tako mu sedaj ni potrebno premagovati številnih stopnic s pomočjo svojcev, ki so mu prej oteževale dostop in zapustitev stanovanja.

Franc Ivenčnik



Ortomedico

Kvaliteta za življenje



www.anzur.si



Anžur & Co, k.d.
Gotovlje 81a - 3310 Žalec
Tel: 041/705-857
E-mail: drago.anzur@gmail.com

Ortoze za koleno
Pasovi, povoji
Sprehajalne palice



Pokličite nas, PRIDEMO na dom,
vam svetujemo, prisluhnemo in
upoštevamo vaše želje in potrebe!



Ortopedski
pripomočki





Uspešna otvoritev projekta »Kar me ovira – me motivira« v CITY centru Celje

V CITY centru Celje se je v sredo, 22. novembra, odvijal celodnevni otvoritveni dogodek projekta »Kar me ovira – me motivira«.

Društvo je pripravilo celovito razstavo aktivnosti društva, razstavo ročnih del aktiva žena, slik članice Darje Jerala, razstavo olimpijskih medalj in kimona olimpijske prvakinja Tine Trstenjak. Predstavili smo naše odlične športnike in tako širši javnosti pokazali, da za vrhunske rezultate ni ovir. Želeli smo prikazati, da smo lahko za vse, ne le za invalide, motivator in zgled za športno udejstvovanje.



Tiskovna konferenca je bila dobro obiskana

Privreditev se je pričela ob 10.00 uri z novinarsko konferenco. Zabaliti se moramo za odlično novinarsko udeležbo večinoma vseh medijev v Celjski regiji. Novinarsko konferenco je vodila Andreja Kukovič, ki je na kratko predstavila društvo in uvodoma pozvala h govoru predsednika društva Hudej Janeza, ki je predstavil projekt in poudaril bistvo projekta – motivacijo vseh za športno udejstvovanje in zbiranje sredstev za



G. Bojan Kontič župan Mestne občine Velenje in boter našega projekta



Naša želja – Fordov kombi

nakup novega prilagojenega kombi vozila. Zatem je bil vabljen h govoru še častni gost in ambasador društva, župan Mestne občine Velenje Boris Kontič, ki je imel spodbuden govor in med drugim povedal, da se je društvu kot podpornik pridružil prvi in se bo tokrat odpovedal tradicionalnemu novoletnemu sprejemu župana, in sredstva raje namenil DPJZS za nakup prilagojenega



Andreja Kukovič je bila moderatorka celega dogodka kombi vozila. Zadnji govornik je bil naslednji častni gost, podpredsednik Zveze paraplegikov Slovenije Damjan Hovnik, ki je pozdravil projekt in izrazil željo, da se naše društvo čim prej zapele z novim prilagojenim Fordovim kombijem. Ob zaključku novinarske konfe-



Projekt je podprl tudi podpredsednik ZPS g. Damjan Hovnik



Ga. Avbersek se je preizkusila v košarki na vozičkih
rence so imeli novinarji možnost posneti izjave posameznih športnikov.

Priveditev se je nadaljevala s predstavitvijo košarke na vozičkih in ročnega kolesa, oboje pa so lahko obiskovalci preizkusili tudi sami. Po začetni neodločenosti obiskovalcev so tisti, ki so si upali poizkusiti povedali, da bi jim bilo žal, če tega ne bi doživeli.



Tudi mimoidoči so se preizkusili v košarki

Priveditvi so se pridružile tudi animatorke JZ Socio, ki so pripravile otroške delavnice.



Otroški kotiček



Člani upajo, da bo projekt uspešen

Ob 17.00 uri pa so prireditev popestrili glasbeniki, ki so ustvarili pravo posebno vzdušje. Ponovno se nam je pridružila kot povezovalka Andreja Kukovič, ki je sicer voditeljica na Radiu Štajerski val in uvodoma pozdravila vse prisotne, kasneje pa povabila k nastopu vrhunski Extra band Glasbene šole Celje. Za njimi so se zvrstili sami odlični glasbeniki: vokalna skupina Eros, skupina Gadi, ansambel Simona Gajška in ansambel



Eros

Vrt. Vsem se zabvaljujemo, da so nas podprli z brezplačnim nastopom in profesionalno predstavo. Člani ansambla Vrt so ob koncu izžrebali še srečne nagrajence nagradne igre.



Extra band Glasbene šole Celje



Ansambel Simona Gajška

Vsem obiskovalcem, ki so si ogledali ali kako drugače sodelovali na prireditvi, še posebej pa tistim, ki so darovali, se posebej zabvaljujemo za podporo. Prav tako se zabvaljujemo CITY centru Celje, ki nam je dal na razpolago osrednji prireditveni prostor.



Gadi

Vsi ostali pa ste še vedno vabljeni k donaciji, saj projekt še vedno poteka. To lahko storite tako, da pošljete SMS s ključno besedo VOZIM5 na 1919, ali pa donirate direktno na transakcijski račun društva s pripisom Za kombi.



Zlato kimono Tine Trstenjak



Predstavitev društva na panojih in stojnicah



Stojnica z izdelki našega aktivna žena



Tudi Nani je bil na voljo novinarjem



Glasba vedno pritegne

Mateja Vrbovšek

Hvala za izkazano
zaupanje v letu 2017.

Naj bo Novo leto polno novih dogodivščin
in ostanite še naprej naši dobri prijatelji.

V LETU 2018 UGODNO NA KOPANJE V THERMANO LAŠKO

Članom Društva paraplegikov
jugozahodne Štajerske nudimo:

30 % POPUST

- celodnevne in 3-urne vstopnice za Termalni Center (za nakupe od ponedeljka – četrтка);
- 3-urne vstopnice za kopališče hotela Zdravilišče Laško (za nakupe vse dni v tednu)

50 % POPUST

- na celodnevne vstopnice za kopališče hotela Zdravilišče Laško (za nakupe vse dni v tednu)

V TERMINIH

7. 1.–16. 2. 2018
5. 3.–30. 4. 2018
5. 11.–21. 12. 2018

Popust velja na dan izkazanja tuja za vse sporelevalce članov.
Član se mora izkazati s člansko izkaznico društva.



KOPALIŠČE ZDRAVILIŠČE LAŠKO

3-urna vstopnica namesto 9 € = **6,30 €**
celodnevna vstopnica namesto 11 € = **5,50 €**



THERMALNI CENTER WELLNESS PARK LAŠKO

3-urna vstopnica namesto 10 € = **7 €**
celodnevna vstopnica namesto 13 € = **9,10 €**



“Še vedno vozim - vendar ne hodim”

Če boš nekaj delal sam, boš to hitro opravil. Če pa bi rad prišel s svojim delom daleč, ga je bolje opraviti skupaj z drugimi. Članom gibanja »Še vedno vozim - vendar ne hodim« pojava povezovanje in izmenjava izkušenj ogromno pomenita in zato se trudimo, da bi na teh področjih storili čim več in šli še dlje, tako doma kot v tujini.

»Zdaj drugače gledam na svet. Odločena sem, da od danes naprej res vsem tečnarim, naj ne uporabljajo telefona med vožnjo in ne pijejo alkohola pred njo. Hvala lepa, odprli ste mi oči!« je zapisala dijakinja po delavnici »Še vedno vozim - vendar ne hodim« (dalje ŠVVVNH). Preventivne prometne delavnice za mlade so še vedno naš primarni cilj in ponosni smo, da na njih člani ŠVVVNH še naprej delijo svoje osebne izkušnje ter ozaveščajo o pomenu varnosti v prometu, kar so letos storili na kar 154 delavnicah, kjer jim je je prislubnilo 11.047 mladih.

ŠVVVNH V BOSNI IN HERCEGOVINI

Po lanskem uspešno izpeljanem seminarju »Connecting for youth road safety«, smo ostali v stikih z udeleženko Almedino Čamadžić, ki je videla potencial za prenos delavnic ŠVVVNH in izboljšanje prometne varnosti v njeni domovini, Bosni in Hercegovini. Septembra je spet obiskala Slovenijo in z nami preživela pet dni intenzivnega treninga, kjer so ji izkušeni predavatelji ŠVVVNH predajali nasvete ter izkušnje pri izvajanju delavnic ŠVVVNH. Sredi oktobra je nato v Veliki Kladuši po metodi »Še vedno vozim - vendar ne hodim« izvedla prvi dve preventivni delavnici za mlade pod imenom »Vozim tako ne hodim« in dobila izjemno pozitiven odziv. »Vse mi je bilo všeč in bilo je izjemno poučno. Upam, da se bom tega spomnil vsakič, ko bom



Foto BIH: Almedina Čamadžić želi z deljenjem svoje izkušnje v prometu, mlade v BiH obvarovati podobne usode. (Foto: Zavod VOZIM)

sedel za volan«, je bilo mnenje enega izmed udeležencev potem, ko je slišal Almedinino pretresljivo zgodbo o njeni prometni nesreči, ki se ji je zgodila pri 19-ih letih.

Bosna je tako poleg Srbije že druga država, kjer invalidi poškodovani v prometnih nesrečah, delijo svoje izkušnje po metodi ŠVVVNH.

AKTERJI PROMETNE VARNOSTI PRISPEVALI Z DAROVANJEM KRVI

Oktobra smo člani zbrali skupaj na enem mestu akterje prometne varnosti in s sodelovanjem Splošne bolnišnice Celje, Policijske uprave Celje ter ostalimi, organizirali krvodajalsko akcijo »Darujem kri za poškodovane v prometnih nesrečah in tiste, ki kri potrebujejo.« Edi Baumkirber, inšpektor v Oddelku za cestni promet Sektorja uniformirane policije PU Celje, je uvodoma povedal, da so udeleženci bujnih prometnih nesreč tisti, ki jim kri darovalcev pogosto reši življenje in pozval široo javnost k darovanju krvi. David Razboršek, direktor Zavoda Vozim, je med drugim poudaril: »Trdno verjamem, da lahko s skupnimi akcijami zmanjšamo število prometnih nesreč, predvsem pa število umrlih in hudo telesno poškodovanih v prometnih nesrečah.«



Krvodajalska akcija

Podporniki krvodajalske akcije (z leve proti desni): Janez Hudej (predsednik Društva paraplegikov jugozahodne Stajerske), Edi Baumkirber (inšpektor v Oddelku za cestni promet PU Celje), Janko Požežnik (poveljnik Policije gasilske enote Celje), mag. Marjan Ferjanc (direktor Splošne bolnišnice Celje, asistent dr. med. Franc Vindišar, strokovni direktor Splošne bolnišnice Celje), David Razboršek (direktor Zavoda VOZIM in vodja Gibanja »Še vedno vozim - vendar ne hodim«). (Foto: Peter Planinšek)

**ŠE VEDNO VOZIM -
VENDAR NE HODIM**

#MISLIMVARNO

#Mislim Varo, je projekt namenjen osvveščanju za večjo varnost motoristov in kolesarjev, v katerem naši člani, bivši motoristi, danes »vozniki« invalidskih koles, skozi svoje osebne izkušnje ozaveščajo motoriste o pomenu varne vožnje. Z motoristi je delil osebno izkušnjo Matej Lednik, ki se je ponesrečil v prometni nesreči z motorjem.

Na več kolesarskih maratonih (Franja, Istrski maraton, maraton Zelene doline, Scottov kolesarski dan) smo ozaveščali kolesarje ter druge udeležence v prometu, s preventivnimi nasveti za varno kolesarjenje (uporaba čelade, odsevna telesa, svetla oblačila, izpravno kolo).



Na maratonu Zelene Doline so se kolesarji podali na 72 km pot iz Arje vasi proti Logarski dolini. Člani ŠVVVNH smo jih opominjali na varnost v prometu. (Foto: Zavod VOZIM)



**ŠE VEDNO
 VOZIM -
 VENDAR
 NE HODIM**
 INVALIDI ZA VEČJO PROMETNO VARNOST



ŠE VEDNO VOZIM - VENDAR NE HODIM

MEDNARODNO POVEZOVANJE

Zgoraj smo že omenili, da smo se s projektom ŠVVVNH povezali z invalidi poškodovanimi v prometnih nesrečah v BiH. Zavedamo se pomena izmenjave izkušenj in pridobivanja novega znanja. Veseli smo, da smo kot člani mednarodne mreže nevladnih organizacij s področja prometne varnosti (Global Alliance of NGOs for Road Safety) imeli priložnost v mesecu septembru, da se lahko udeležimo 5. konference nevladnih organizacij v Kuala Lumpurju v Maleziji. David Razboršek, je kot predstavnik gibanja ŠVVVNH spoznaval prometno varnost sodelujočih držav ter delo ostalih nevladnih organizacij. Znanje je nadgrajeval v mesecu avgustu, kot eden izmed stiri najstarih udeležencev, na treningu pod imenom Alliance Advocate Training Program (Memphis, ZDA). Trening je organizirala prej omenjena mreža mednarodnih nevladnih organizacij. Predstavniki nevladnih organizacij so na treningu krepili znanja in veščine zagovorništvu, komunikacije, vodenja projektov, strateškega načrtovanja za razvoj in izvajanje korakov, ki bodo pripomogli k izboljšanju prometne varnosti. David Razboršek je ob zaključku dejal: »Komaj čakam, da novo znanje prenesem nazaj in mislim, da bi se tovrstnega izobraževanja morali udeležiti vsi predstavniki nevladnih organizacij, ki delujejo na področju prometne varnosti.«



David Razboršek med udeleženci treninga v ZDA. (Foto: Global Alliance of NGOs for Road Safety)

Ajša Alagić

Skrbimo za zdravje, pomagamo v bolezni.

MediGo

MEDICINSKO TEHNIČNI PRIPOMOČKI



- SVETUJEMO
- IZDAJAMO
(tudi v breme ZZZS)
- IZPOSOJAMO
- SERVISIRAMO
- IZDELUJEMO PRIPOMOČKE
PO MERI
- DOSTAVA NA DOM

Za vas že 25 let!

Gradnikove brigade 53, 5000 Nova Gorica, Tel: 05 330 46 15/16 Fax.: 05 330 46 17

E-mail: info@medigo.si / Url: www.medigo.si

Prva pomoč in kako pomagati

Na sedežu Društva je v ponedeljek 30. januarja potekala delavnica na temo prve pomoči. Zbranim članom in njihovim svojcem je na zanimiv in poučen način tehniko prve pomoči predstavil reševalec Selimir Čopić, iz urgentne medicine v Ljubljani, kateri deluje tudi pod okriljem Rdečega križa Slovenije - Območno združenje Celje. Na začetku delavnice je prisotne seznanil, kako na pravilen način reagirati, če bi se znašli v situaciji, kjer bi nekdo potreboval nujno medicinsko pomoč. Potrebno je ostati zbran in poklicati na pomoč tudi druge posameznike, ki se nahajajo v bližini dogodka. Nato seveda pokličemo na telefonsko številko centra za obveščanje 112 in dispečerju v klicnem centru: 1. povemo kdo kliče, 2. kaj se je zgodilo, 3. kje se nahajamo - lokacija.

V situaciji, ko smo prisotni ob osebi, ki potrebuje prvo pomoč, najprej zavarujemo sebe oziroma se pripravimo, da lahko osebi pomagamo, ne da bi ogrozili lastno življenje. Po navodilu dispečerja pričnemo s prvo pomočjo in v kolikor je pri osebi prišlo do zastoja srca in je oseba neodzivna, se najprej prepričamo ali diha in ali tipamo njen srčni utrip. Če utripa ne čutimo, pričnemo z oživljanjem, tako da srce masiramo po tehnikih 30:2 - 30



Temeljni postopki oživljanja

pritiskov z obema rokama na sredino prsnice, na to sledita dva vpiha na usta. S tem ohranjamo funkcijo srca in možganov, da ostaneta prekrvavljena in oksidirana. V koliko imamo možnost uporabe defibrilatorja, le tega uporabimo po navodilih, katere nam daje sama naprava. Pri osebi, katere potrebuje prvo pomoč, vedno ostanemo tako dolgo, dokler na mesto dogodka ne pride reševalna ekipa urgentne medicinske pomoči, katere bo strokovno poskrbela za osebo, ki potrebuje prvo pomoč. V nadaljevanju delavnice je bilo članom predstavljeno v kakšen položaj damo osebo, ki ima epileptični napad, kako pomagamo osebi, kateri tujek ali hrana blokira dihalne poti, kako pomagati otroku itd. Verjamem, da so člani in njihovi svojci osvežili svoje znanje v prvi pomoči ter da bodo znali v kolikor bi se znašli v situaciji, kjer bi nekdo potreboval prvo pomoč, pravilo postopati. Vredno si je tudi za vedno zapomniti:

Za nujno pomoč pokličite na 112: 1. povej kdo kliče, 2. kaj se je zgodilo, 3. kje se nahajamo - lokacija in omogočimo reševalcem dostop do osebe, ki potrebuje nujno medicinsko pomoč!



Prikaz oživljanja

Teja Žučko



SOČA OPREMA
SOČA OPREMA D.O.O.

Linhartova 49a | 1000 Ljubljana
socaoprema@siol.net
www.socaoprema.si
Tel: 01 437 42 52
Mob: 051 220 726

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 19 01

ŠE VEDNO
VOZIM -
VENDAR
NE HODIM

INVALIDI ZA VEČJO PROMETNO VARNOST

ZAVOD
VOZIM



DRUŠTVO INVAZIVNIH
OSOB ZA VEČJO PROMETNO VARNOST



O zdravi prehrani in preprečevanju zaprtosti

Meseca februarja smo v društvenih prostorih gostili večini že dobro poznano (tudi po zaslugi medijev) svetovalko za zdravo prehrano, gospo Marijo Merljak, univ.dipl.ing.živ.teh. Kot deklica iz številne kmečke družine, kjer je vladala skromnost, jo je zelo zanimala znanost o hrani, zato se je odločila za študij živilske tehnologije na Biotehniški fakulteti v Ljubljani. Na svoji poslovni poti ima sedaj za sabo že številna individualna svetovanja, kot tudi predavanja skupinam in vodenja praktičnih delavnic.

Piše tudi za časopise in revije in ima redne oddaje na slovenski nacionalni televiziji v okviru programa Dobro jutro. V društvu smo bili, ob številni udeležbi članov in njihovih svojcev, deležni njene delavnice o zdravi prehrani in preprečevanju zaprtosti oz. obstopacije. Tematsko je bila delavnica usmerjena na pomen ravnovesja na krožniku in s tem tudi v našem telesu. Poudarila je, da bodo naše celice dobro delovale samo, če bodo v nenehnem dinamičnem ravnovesju. Tedaj se bomo odlično počutili in bomo zdravi. Vse kar celice potrebujejo je popolnost hranilnih snovi, ki jih telo prek zapletenega biokemičnega procesa pridobi iz hrane. V procesu presnove celice izdelajo gradnike za razvoj in obnovo ter energijo in zaščitne snovi.

Predavanja sta se udeležila tudi naša člana Peter in Gregor in na koncu strnila nekaj misli. Peter je dejal: »Zelo zanimivo je bilo poslušati gospo Marijo, ki je neverjetno pozitivna osebnost in ima res veliko nasvetov kako izboljšati svojo prehrano in počutje.« Gregor pa je povedal: »Res mi ni žal, da sem se udeležil predavanja, saj sem dobil veliko koristnih nasvetov kako odpraviti mojo težavo z nespečnostjo in kako urediti težave s prebavo. Zavedati pa se moramo, da ravnovesje na krožniku lahko zagotovi samo uravnotežena prehrana, ki nudi polnost vseh snovi. Na prvem mestu je gospa Marija Merljak poudarila pomembnost uživanja sezonske hrane (naravna vedno poskrbi, da ob pravem času zraste to, kar tedaj



Naša gostja g. Marija Merljak o zdravi prehrani

potrebujemo), takoj zatem sledi lokalno pridelana hrana, torej vse čim bolj v sožitju z naravo.

Vso to znanje in izkušnje je zapisala v svoji novi knjigi z naslovom Življenje v ravnovesju, ki nam jo je na kratko predstavila. Nekaj živih, ki smo jih ljudje zanemarili oziroma pozabili nanje, a so zelo koristna: zelje, krompir, buče, ajdova kaša (zlasti tatarska ajdova kaša), ječmen, grenčine kot so: regrat, radič, rukola, cikorija, brinove in bezgove jagode, tovrovo ali ričkovo olje. Tekom delavnice smo članom tudi konkretno predstavili, kako lahko upoštevajo navedena teoretična načela in sicer smo za njih pripravili naslednje jedi po receptih g. Merljak: sladek skutin namaz, zeliščno skuto in zeljno solato za dober spomin. Člani so se okrepčali z okusnim in zdravim popoldanskim obrokom/malico. Zadovoljstva nad prejetim znanjem o zdravi prehrani in soglasanja s temeljno mislijo g. Merljak, da je za zdravje potrebno uživati prav vse: mešano in vseh okusov, vsakega po malem, živalsko in rastlinsko, pridelano v skladu z naravo, ni bilo možno skriti.

Za konec pa ne pozabimo na 1. zapoved za dolgo, zdravo in aktivno življenje: Ljubezen do sebe in drugih!

Tanja Đaković

Ali ste vedeli

Kisle kumarice imajo veliko proteinov, malo maščob in veliko vlaknin.

Bogate so z železom, kalijem, natrijem in fosforjem. Tudi vitaminov jim ne manjka, izstopajo C, A, B6, B12, fiboflavin, niacin intiamin.

Zato so kisle kumarice močni antioksidanti in zelo učinkovito vežejo nase proste radikale - to so snovi, ki škodujejo našemu telesu in so glavni povzročitelji nastanka raka.



O zdravi prehrani ali obstopaciji

Vadba in vaje za paraplegike



Letos marca nas je na društvu obiskal fizioterapevt iz Zdravilišča Laško, Janko Novak. Velika večina članov ga pozna ravno iz naslova obnovitvenih rehabilitacij v Zdravilišču Laško, kjer so delžni tudi fizioterapevtske obravnave. V uvodnem delu delavnice, je bila članom na kratak in laičen način predstavljena teorija o tipih mišičnih vlaken. Povedal je, da mišice proizvajajo toplotno energijo in za svoje delovanje potrebujejo energijo, ki jo pridobijo iz naše prehrane, hkrati pa za svoje delovanje potrebujejo tudi določen živčni impulz. Eden izmed dejavnikov krčenja mišic, je tudi odvisen od same sestave oz. tipa mišičnih vlaken. Ena mišična vlakna se krčijo z dano energijo hitreje od drugih. Tako ločimo 3 tipe mišičnih vlaken: Tip 1, počasna in vzdržljiva (npr. pri maratoncih, kolesarjih), Tip 2 B, hitra in hitro utrudljiva (npr. sprinterji), Tip 2 A, mešanica med zgornjima tipoma.

V nadaljevanju je poudaril, da je pred vsako vadbo potrebno dobro ogreti telo in s tem mišice in ko končamo z vadbo je potrebno mišice tudi raztegniti, le tako lahko preprečimo poškodbe le teh. Ko izvajamo vadbo (npr. za zgornji del trupa: prsni koš, ramenski obroč, roke, ...) le

to izvajamo v ciklu 4-kratnih ponovitev vseh vaj. Pri sami vadbi je pomembno, da ne pretiravamo in da vadimo v meri svojih sposobnosti, saj večkrat ko bomo vadili, bolj trenirano in s tem vzdržljivo bo naše telo. Vsekakor pa je za telo in mišice pomemben tudi počitek, da se lahko telo regenerira.

Po uvodnem delu je sledil zanimiv praktičen prikaz vadb za paraplegike, katere je Janko skupaj s članom Borisom, predstavil ostalim članom. Pri prikazu vaj so bili uporabljeni različni športni pripomočki: uteži, žoge, stabilizacijska blazina in fleksibilna vibracijska vadbena palica – FlexiBar. Z omenjenimi športnimi pripomočki so bile prikazane vadbne za zgornji del telesa: kako si lahko okrepimo mišice ramenskega obroča, kako si okrepimo roke, na kakšen način si lahko paraplegiki sami raztegnejo hrbtno in globoke trebušne mišice. Janko je prav tako poudaril in pokazal, da lahko člani preproste vendar pomembne vaje izvajajo tudi brez športnih pripomočkov in tako dolgoročno pripomorejo k svojemu boljšemu zdravju. Teja Žučko

Športniki ustvarjali za štedilnikom

Letos spomladi smo se na društvu zbrali športniki, košarkarji, kegljači in še kdo ter si popoldan popestrili z ustvarjanjem za štedilnikom. Namen druženja je bil, da se člani društva preizkusimo v peki pic ter s tem pokažemo svojo kreativnost na drugem področju kot je šport. Z izzivom sta se najbolje soočili naši veliki podpornici in pomočnici Teja in Tanja, ki sta prevzeli glavno vlogo pri pripravi sestavin in sami peki. Z nasveti in nadzorom pa smo jima pomagali ostali člani prisotne ekipe.

Spekli smo dve različni pici, ki sta bili tako okusni, da od njiju na koncu ni ostalo nič. Ob koncu skupnega druženja, pa nas je Teja presenetila še z goro pečenih palačink. Slednje je pripravila z dvema različnima



Športniki znajo tudi kuhati

nadevoma. Prvi je bil z doma pripravljeno marmelado, drugi pa je bil s čokoladnim namazom in prelivom iz česenj ter z dodatkom banan. Drugi nadev sem poizkusil tudi sam in lahko povem, da je bil res odličn.

Prava čokoladna bomba, ki zadovolji vse okuse. Naše skupno druženje se je uspešno zaključilo. Na koncu smo bili vsi siti in veseli, da smo se zbrali v takšnem številu. Z misljo, da moramo takšen dogodek kmalu ponoviti, smo se počasi poslovili. Seveda brez obljube Teji in Tanji, da ob naslednjem srečanju kubaletnice prevzamemo mi, ni šlo.

Gregor Janežič

Za polno življenje

Izdaja, izposoja, prodaja in servis medicinskih pripomočkov

Gibanje



Terapija



Nega



Higiena



Zložljiv aktivni invalidski voziček
AVANTGARDE



Voziček na elektromotorni pogon
B400 | B500 | B600



Fiksen aktivni invalidski voziček
BLIZZARD

ottobock.

Vozičke izdajamo v cenovnem standardu na naročilnico za medicinski pripomoček na podlagi testiranja na URI-SOČA in prejete odločbe ZZS.

Za meritne liste in tehnične informacije o posamičnem vozičku se ogledite v našem salonu, nas pokličite oz. nam pišite:
M: 051 440 725 (Matej)
E: servis@socaoprema.si

BREZPLAČNI KLIC

080 19 01



SOČA OPREMA

SOČA OPREMA d.o.o.,
Linhartova 49a, 1000 Ljubljana
T: 01 437 42 52
M: 051 220 726
W: www.socaoprema.si
E: socaoprema@siol.net

Pogodbeni dobavitelj ZZS

ZZS

Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije

Popotovanje po Danski

V društvu sta nas ponovno obiskala Leon in Irena Kočevar, že naša stara znanca in popotnika, ki sta zbranim članom predstavila njuno popotovanje po kraljevini Danski. Kraljevina Danska (krajeje le Danska) je najstarejša in najmanjša nordijska država, ki se nahaja v Skandinaviji. Leži v severni Evropi na polotoku vzhodno od Baltskega morja in jugozahodno od Severnega morja. V primerjavi s Slovenijo je Danska izrazito položna dežela. Da bi osvojili najvišji vrh Ejer Bavnehoj s 173 metri nadmorske višine, resnično ne potrebujete planinske opreme. Najmlajši in mladi po srcu, pa poznajo Dansko predvsem po kockah Lego.

Danska je ena izmed gospodarsko najrazvitejših držav na svetu, z moderno in stabilno gospodarsko ureditvijo. Zaradi milega podnebja in ilovnatih tal so na Danskem ugodne možnosti za kmetijstvo. Sedanja podoba kmetijske krajine, za katero so značilne samotne kmetije sredi ločenih zaokroženih posestev, izvira iz 18. stoletja. Ohranile pa so se tudi starejše vasko gruče kmetij. Kmetijstvo je na Danskem zelo razvito in moderno. Pridelajo daleč več, kot je potrebno za oskrbo domačega prebivalstva, zato je Danska že več desetletij med najpomembnejšimi izvozniki kmetijskih pridelkov in živilskih izdelkov v Evropi.

Na potopisnem predavanju podprtem z obilico fotografij, sta zakonca Kočevar opisala njuno popotovanje po Danski. Na vzhodu in severu je veliko odmorskih krajev in manjših vasic, kjer kmetje svoje pridelke velikodušno puščajo na lesenih stojnicah, katere si ljudje vzamejo sami in jih tudi plačajo. Danci so znani po svoji poštenosti in pravičnosti. Prav tako so zelo ponosni na svojo kraljevino, saj imajo še v tako majhnih vasicah kot tudi večjih mestih vedno izbošene zastave. Iz severa Danske ju je pot vodila proti jugu mimo mesta Aalborg, nato pa proti otoku Fyn, kjer se nahaja mesto Odense.



Kopenhagen



Predavanje o potovanju po Danski

V mestu Odense se je rodil znameniti danski pravljicar Hans Christian Andersen, vsem poznani avtor pravljic Mala morska deklica, Grdi vaček, Cesarjeva nova oblacila itd. Na samem otoku Fyn mogočno stoji pravljicni grad Egeskov z muzejem in s čudovitimi pripadajočimi vrtovi. Na podstrešju gradu je lesena lutka, ki leži na blazini. Do danes se je ohranila zapoved, da se te lutke ne sme premakniti, saj bi se grad sicer na božični večer potopil v jarek. Otoka Fyn in Sjælland sta povezana z veličastnim mostom GreatBelt (dansko: Storebæltsbroen) dolgim kar 6.790 m.

V mestu Slagelse se nahaja vikinska naselbina Trelleborg, katero so odkrili leta 2014. V preteklosti se je naselbina nahajala na polotoku med dvema rekama, po katerih so v času Vikingov tam plule vikinske ladje. Od starodavnih Vikingov in njihovih skromnih bivaljših, se pot nadaljuje do moderne kraljeve družine, ki se v poletnih mesecih sprošča v rezidenci Frederiksborg v mestu Hillerød.

Grad Frederiksborg (dansko: Frederiksborg Slot) je veličasten kompleks, zgrajen je bil kot kraljevo prebivališče za kralja Christiana IV v začetku 17. stoletja. Grad je največje renesančno prebivališče v Skandinaviji. Nahaja se na treh otokih, ki ga obdaja velik vrt v baročnem slogu. Po požaru leta 1859 je bil grad obnovljen na podlagi starih načrtov in slik. Leta 1882 je bil ponovno odprt za javnost. Danes se v njem nahaja danski muzej nacionalne zgodovine. Od kraljevih palač se pot nadaljuje do glavnega mesta Danske København, ki je gospodarsko, izobraževalno ter kulturno središče države na vzhodni obali otoka Sjælland. Je sedež parlamenta, monarhije in vlade. Je 42. največje mesto na svetu in največje mesto v Skandinaviji. Mesto označujejo tudi kot »severni Pariz«. Ponaša se s številnimi kanali po katerih plujejo turistične ladjice. København je hitro razvijajoče mesto, kjer se sodobna gradnja srečuje s starim delom mesta poznanege pod imenom Nyhavn (v prevodu: novo pristanišče) in izvira iz 17. stoletja. Dandanes se v tem kanalu prepleta vrvež turistov in domačinov, ki se družijo ob lokalnih in restavracijah, ki so posejane ob kanalu obdanem s tipičnimi barvitimi hišami. V kanalu so svoj privez našle številne zgodovinske lesene ladje.



V Københavnu pa je vsekakor potrebno obiskati tudi znameniti kip male morske deklice v mestu Nyhavn. Nastal je po predlogi pravljice danskega pisatelja in pesnika Hansa Christiana Andersena z naslovom Mala morska deklica (1837). Navdih za kip je dobil Carl Jacobsen na predstavi baleta Mala morska deklica leta 1909. Tako je bil navdušen nad predstavo, da je naročil kiparju Edvardu Eriksonu ustvariti kip male morske deklice. Kipar se jo je odločil upodobiti v trenutku, ko se ji plavut začne spreminjati v noge. Glava in telo kipa sta bili oblikovani po kiparjevi ženi. Kip je narejen iz bronu, visok je 165 cm in težek 175 kg. Postavljen je na granitnem kamnu ob pomolu Langelinie in gleda proti obali. Naročnik Carl Jacobsen, je kip predstavil javnosti in ga podaril mestu 23. avgusta 1913, zato vsako leto na ta dan tam poteka posebna slovesnost.

Na Danskem imajo tudi naj sodobnejši in največji akvarij na severu Evrope. Modri planet (Den Blå Planet) leži na otoku Amager, južno od glavnega mesta Københavnu ob ožini Oresund. Akvarij je, če nanj pogledamo s ptičje

perspektive, oblikovan kot vetrnica oziroma vodni vrtinec. Modri planet je edini akvarij na Danskem, ki združuje vse ravni vodnega življenja, ima bazene tako s sladko kot s slano ter mrzlo in toplo vodo, tako da lahko prikaže življenje pod vodo v mrzlem severnem morju in toplejših tropskih okoljih. Arhitekturni vodni vrtinec obiskovalce simbolično potegne pod morsko gladino. Krožna avla z odprtim bazenom v središču predstavlja križišče, izhodišče in stičišče vseh poti, vsak obiskovalec pa se sam odloči, katero reko, jezero ali ocean bo izbral za ogled.

Po obsežni predstavitvi popotovanja po Danskem, je sledilo še kulinarično poskušanje tipičnih danskih maslenih piškotov, danskih sendvičev (smørrebrød) in tudi piv (øl). Verjamemo, da nas bosta zakonca Kočevar pri naslednjem obisku ponovno popeljala po čudovitih deželah in destinacijah kot že tolikokrat dosedaj.

Teja Žučko



Brezplačen stokovni pregled
Pregledi se izvajajo v prostorih Sana Centra
po predhodnem naročilu

Tel: 03 42 86 685
 Email: sance@inn.si

Center Sana
 Vse za boljše počutje.

 **080 72 79**
 brezplačna številka

Brezplačen stokovni pregled stopal in brezplačno svetovanje o uporabi primernih izdelkov

Mrzla stopala- goreča stopala, obarvani ali poškodovani nohti, bolečine v petah in nogah, bolečine v prstih, deformacije, suha in poškodovana koža, glivični nohti, nezaceljene rane pri diabetičnem stopalu ali zgolj potenje nog, ki se ponavljajo. Vse to nam otežuje vsakodnevno gibanje, delovanje in tveganja za zaplete se lahko povečajo. Na brezplačnem pregledu stopal vam bomo svetovali kako odpraviti in ohraniti zdravje tako, da boste sami zase naredili največ.

Medgeneracijsko druženje z najmlajšimi

Predpraznično vzdušje pred bližajočo se veliko nočjo smo želeli vnesti tudi v prostore društva, zato smo v četrtek 13. 4. 2017, organizirali medgeneracijsko velikonočno delavnico. Naši člani, predvsem članice, so skupaj s predšolskimi otroci uživali na velikonočno - kulinarčno obarvani delavnici. Z namenom druženja, medsebojnega spoznavanja, sprejemanja različnosti in povezovanja naših članov z okolico, smo tokrat na delavnico povabili otroke iz Vrta Tonike Četove Celje – enota Hudinja, ki so se našemu povabilu z navdušenjem takoj odzvali. Že ob prihodu so otroci nemudoma pridno zavibali rokave, se postavili ob delovni "pult" in se v pričakovanju lotili izdelovanja svojih venčkov/pletenic iz testa. Z zanimanjem so prislubnili sprotim navodilom in občudovali nastajajoče izdelke izpod svojih rok, ki so jih pred peko še okrasili – jih premazali z razžvrkljanim jajcem in vanj z lanenimi semeni in sezamom odtisnili svoje prstne odtise.

Medtem ko so se naši venčki pekli, smo se lotili še drugega ustvarjanja. Vsak si je izdelal posebnega velikonočnega piščančka s cofom. Samo ustvarjanje pa so nam otroci popestrili s petjem pesmic, ki so se jih naučili v vrtcu. V zaključku so pokukali še k našim članicam iz aktiva žena in jih z otroško radovednostjo opazovali pri ustvarjanju. Izpod njihovih rok so z bolj zahtevnimi tehnikami nastajali pravi mali pisani unikati – velikonočne pisanice.

Rak dojk v porastu

Junija letos, se je v prostorih društva odvijalo predavanje na temo boja proti raku dojk. Obiskali sta nas strokovni sodelavki iz Društva za boj proti raku celjske regije, ga. Tatjana Škornik Tovornik in ga. Olga, višja medicinska sestra v pokoju, ki je to neprijetno a izredno pomembno tematiko predstavila našim članicam in članom. Poudarek je bil na dejavnih iz življenjskega in delovnega okolja, ki vplivajo na sam nastanek raka in ukrepih, da se zmanjša nevarnost le-tega. Predvsem so bili poudarjeni tudi ukrepi za čim prejšnje odkrivanje raka, ki je najpomembnejše pri pravočasnem reševanju posledic. Med glavnimi nasveti, ki bi se jih morali držati pa so bili: izogibanje alkoholu in kajenju, vzdrževanje normalne telesne teže, gibanje, zdrava prehrana, zaščita pred sončnimi žarki, ...



Sproščeno druženje z otroci

Medtem pa je v prostorih društva že pričelo omamno dišati po pečenih krubkih, kar je pri otrocih sprožilo oglašanje žledčkov. Naše druženje se je malo zavlekle in ker se je otrokom mudilo nazaj v vrtce, so velikonočni venček na bitro poskusili, ostale pa smo jim zavili za s sabo. Degustacijskega velikonočnega venčka je bitro zmanjkalo in otroci so si želeli še in še. Nad svojimi dosežki kuharskih spretnosti in izdelki, so bili vidno zadovoljni. Kot nagrado za pridnost in trud, je velikonočni zajček za vsakega posebej v društvu pustil majhno presenečenje.

Za nevsakdanjo popestritev dopoldneva v društvu in prijetno druženje ter sodelovanje, se iskreno zahvaljujemo vsem dvajsetim otrokom iz Vrta Tonike Četove Celje – enota Hudinja ter spremljajočim vzgojiteljicam.

Tanja Daković



Zelo koristno izobraževanje

Med predavanjem je bilo danih mnogo koristnih nasvetov, prav tako pa so lahko naše članice na praktičnem primeru, to je posebnem pomagalu, preizkusile kako bi naj tumorji v realnosti izgledali. In za konec najpomembnejše, redno samo-pregledovanje je zelo pomembno pri odkrivanju raka, zato si je za to potrebo vzeti čas.

Dejan Horvat



Kreativne delavnice Darje Jerala

V prostorih DP jugozabodne Štajerske v Celju, smo se člani pod mentorstvom Darje Jerala udeležili kreativnih delavnic tudi v letu 2017. Teme za izdelavo izdelkov smo izbirali glede na letni čas in praznike. Za nabavo materiala – lesenih izdelkov, slikarskih in dekorativnih potrebščin, je poskrbelo društvo.

Februarja smo po uvodni motivaciji ter individualni izbiri motiva in izdelka na tematiko valentinovo, pregledali material za ustvarjanje. Sledila je individualna razlaga tehnike glede na izbor izdelka. Člani smo izbrali lesena srca, šatulje, čipko, dekorativne trakove, lesene okvirje za slike, izbira serviet za servietno tehniko, itd. Sledila je priprava izbranih izdelkov z barvanjem podlage in razrezom motiva iz serviete, nato lepljenje, dekoracija in lakiranje izdelka.

Za naslednje srečanje smo določili nove cilje. Marca in aprila smo se pogovorili o izbiri pomladnih motivov in o novih tehnikah, da smo si lažje izbrali izdelke za tematiko praznovanja velike noči. Pregledali in izbirali smo med platnom, okvirji za slike, šatuljami, pisanimi gumbi, leseno škatlo, lesenim predalnikom z ogledalom, lesenimi zajci in plastičnimi jajčki, servietni in riževim papirjem. Najprej smo izdelke prebarvali z akrilnimi barvami in glede na izbiro izdelka ustvarjali v servietni in decoupage tehniki. Sledilo je končno dekoriranje izdelka in lakiranje.

Ustvarili smo barvite velikonočne zajce, dekorativne pirbe, stensko sliko na platnu z akrilnimi barvami – Tibožitje, stensko sliko z gumbi – Magično drevo, stensko sliko v decoupage tehniki z riževim papirjem – Poljub, stensko sliko v »mixedmedia« tehniki – Maki ter mnogo drugih izdelkov.



Zelo zanimive in ustvarjalne delavnice

Zaključek:

Vsi udeleženi člani kreativne delavnice, so svoje izdelke izdelovali z veseljem in prizadevnostjo. Kreativni duh so prenesli tudi v svoje domače okolje. Prav to pa je namen vodenja kreativnih delavnic. Zaupanje v samega sebe, da lahko ustvarjamo, odločenosti in vztrajnosti izdelati izdelek sami, sebi v ponos ali kot darilo.

Aktivno sodelovanje na delavnicah ne prispeva zgolj k povečanju ročnih spretnosti, temveč tudi krepi um, uri koncentracijo in potrpežljivost ter pozitivno vpliva na našo psiho. Kot mentorica sem se predvsem trudila, da aktiviram individualne pozitivne lastnosti udeleženca. Moj namen je, da prepoznamo in razvijamo svoje talente, da postanemo čustveno bolj stabilni in s tem tudi fizično bolj zdravi. In seveda iz praktičnega vidika ustvarimo uporaben izdelek.

Darja Jerala



SOČA OPREMA

SOČA OPREMA D.O.O.

Linhartova 49a | 1000 Ljubljana

socaoprema@siol.net

www.socaoprema.si

Tel: 01 437 42 52

Mob: 051 220 726



Živiš lahko na dva načina.

**Lahko se pretvarjaš,
kot da nič ni čudežno.**

Lahko pa imaš vse za čudež.

(Albert Einstein)

Predavanje o ranah in nevarnostih preležanin / dekubitisih

3. oktobra je Društvo paraplegikov jugozabodne Štajerske organiziralo predavanje o preležaninah, z namenom preventivnega osvveščanja članov, da se zmanjša število preležanin, ki je v zadnjem času med našimi člani močno poraslo. Predavatelj asist. prim. Ciril Triller, dr. med. specialist kirurg, ima na področju preprečevanja kroničnih ran dolgoletne izkušnje. Deluje v Murski Soboti, kjer je ustanovil skupino za kronične rane in Ambulanto za zdravljenje kroničnih ran.

V zadnjih letih je enormno poraslo število preležanin pri naših članih, nesprejemljivo pa je dejstvo, da preležanine nastanejo tudi v bolnišnicah. Vzrok je verjetno zdaj že kronična finančna podhranjenost našega zdravstva in s tem preobremenjenost negovalnega osebja. Problem, ki ga je izpostavila Alenka Avberšek pa je tudi ta, da se zdravniki v institucijah z ranami zaradi pritiska sploh ne ukvarjajo.

Rane zaradi pritiska pomenijo lokalizirano poškodbo kože in/ali spodaj ležajočih tkiv, ki se običajno pojavijo nad kostnimi strlinami kot posledica dolgotrajnega pritiska ali pa zaradi strižnih sil in trenja. Najbolj izpostavljeni deli telesa so zatilje, križnični predel in predel trtice, peta, sedalni predel, skočni sklep, komolec in kolk. Kar 2/3 vseh preležanin se pojavlja pri bolnikih starejših od 70 let (pri teh bolnikih se lahko rana pojavi tudi zelo hitro, že kar v dveh urah), 1/3 pa pri bolnikih z nevrološko motnjo, pri poškodovanih ljudeh in ostalih akutnih bolnikih. Dejstvo je, da bi s pravilno oskrbo lahko kar 99% vseh preležanin preprečili, bilo pa je tudi dokazano, da je preprečevanje cenejše kot zdravljenje.

Zunanji vzroki za nastanek preležanin so stalni pritisk, ponavljajoči se pritisk, trenje in strižne sile. Notranji vzroki pa nepokretnost, slaba prehranjenost, inkonti-



Predavatelj asist. prim. Ciril Triller, dr. med. specialist kirurg



Velka udeležba na pomembnem izobraževanju

nenca, motnje zavesti, pridružene bolezni kot je npr. sladkorna bolezen, visoka starost in razvade.

Po organizaciji National Pressure Ulcer Advisory Panel razdelimo rane zaradi pritiska na štiri stopnje glede na globino: poradela koža (refiling), mehurji, nekroza kože do površne fascije, v četrti stopnji so zajete mišice, kite, kosti in sklepi.

Težave pri preležaninah so predvsem te, da so rane kronične, boleče, nekrozne, da se pojavlja izloček, obstaja pa tudi nevarnost sistemske infekcije.

Največji poudarek zdravljenja je predvsem na preprečevanju, razbremenjevanju pritiska na telo in rano, sodobnih oblogah za rane, oceni stopnje okužbe rane in nekroktomiji.

Preležanine preprečujemo z rednim pregledovanjem kože na ogroženih delih telesa, pogostem spreminjanju položaja pri sedenju in ležanju (presedanje v vozičkih, obračanje v postelji), nežno masažo kože z mazili, ki kožo vlažijo (preprosta mazila, kot so mazila za otroško ritko), uporabo pripomočkov za preprečevanje preležanin ter uživanje uravnotežene hrane in zadostne količine tekočin. Posteljina in obleka pod bolnikom naj bo brez gub, bolnik pa naj ne sedi na trdih predmetih.

Pritisk na telo razbremenjujemo z ustreznimi posteljo z možnostjo nastavljanja položaja bolnika v postelji, antidekubitisnimi blazinami (Rocbo in druge), ki se dobijo na recept in pripomočki za podlaganje ogroženih delov telesa in za razbremenjevanje pritiska na ogrožene dele telesa (blazine z odprtinami, ovitje kože,...).

Nekroktomija je odstranjevanje mrtvin, ki je lahko avtolitična, pri tem človeku lastni encimi v sodobnih oblogah za rane odstranijo mrtvine. Nekroktomija je lahko tudi kirurška, biološka (larve) in mehanična (ultrazvok ali hidronekroktomija).

Obstaja tudi V.A.C. terapija, ki jo je leta 1993 k nam iz Nemčije pripeljal prav dr. Triller. To je zdravljenje s podtlakom in posebno gobo, ki se vstavi na rano. Ta terapija zmanjša oteklino in posrka izloček, da se rana hitreje zdravi.

Dr. Triller je predavanje zaključil z mislijo, da je



zdravljenje preležanin zelo kompleksno in multidisciplinarno, kamor morajo biti vključeni tako kirurg plastik, splošni kirurg, ortoped, nevrokirurg, urolog, fizioter, medicinske sestre, socialni delavec, psiholog, psihoter, dietetik ter bolnik kot tudi družina.

Ponovno je izpostavil pomembnost preprečevanja nastanka dekubitusov in se dotaknil tudi stroškov zdravljenja, ki gredo v deset tisoče evrov, ker je zdravljenje zahtevno in dolgotrajno, preprečevanje pa dokazano cenejše.

Svetovni dan zdravja

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je tudi letos svojo pozornost in poseben pomen posvetilo Svetovnemu dnevu zdravja. Strokovna delavka društva Tanja Dakovič, se je že v petek 7. aprila 2017, v celjskem Narodnem domu udeležila strokovnega posveta na temo: spregovorimo o depresiji. Na strokovnem srečanju je bilo s strani različnih strokovnjakov slišano ogromno vsebine in poučnih informacij o depresiji skozi vsa življenjska obdobja in o tem kako jo prepoznamo, obravnavamo in obvladujemo.

O depresiji v Evropi, pa je predaval poseben gost dr. Matt Muijen, predstavnik Svetovne zdravstvene organizacije. Ker je depresija ena izmed najbolj pogostih duševnih motenj za katero trpi tudi ogromno prebivalcev Slovenije in se iz leta v leto o tej bolezni več govori in piše, ni bilo presenetljivo, da so udeleženci srečanja do zadnjega prostega sedeža napolnili dvorano Narodnega doma. Zavedati se moramo, da lahko depresija prizadene vsakogar ne glede na spol, starost, izobrazbo, socialno ekonomski položaj, idr. Približno vsaka šesta oseba v svojem življenju zbolji za depresijo, prav ta trenutek pa je depresiven vsak dvajseti med nami.

V soboto 8. aprila, pa je Društvo sodelovalo tudi na osrednji prireditvi v središču mesta Celja, katere organizator sta bila Javni zavod Socio – Projektna pisarna Celje Zdravo mesto in Mestna občina Celje,



Bogat kulturni program ob dnevu zdravja

Predsednik društva Janez Hudej, se je ob koncu zavalil predavatelju in zaključil, da bi se tovrstnega predavanja morali udeležiti tudi zdravstveni delavci oz. predstavniki zdravstvenih domov in bolnišnic, kot tudi predstavniki in negovalno osebje v domovih za ostarele in domovih za rehabilitacijo, da bi preležanine pravočasno preprečili in zmanjšali pojavnost.

Mateja Verbošek



Naša stojnica ob dnevu zdravja

kjer je skupaj z drugimi društvi, javnimi zavodi, (ekološkimi, turističnimi in zeliščnimi) kmetijami in drugimi izvajalci, na eni od številnih stojnic predstavilo svojo dejavnost. Tokrat sta društvo predstavljali strokovna delavka društva s članico Gajšek Angelo, kasneje pa se nama je pridružil tudi predsednik društva Janez Hudej. Aktivnosti izvajalcev je spremljal bogat kulturni program z zanimivimi pevskimi, plesnimi, glasbenimi točkami različnih generacij, vadbilo, animacijo za otroke, meritvama krvnega sladkorja in krvnega tlaka.

Za zaključek celotnega dogajanja je sledil medgeneracijski pobod do Gozdne biške, z zaključkom pri Domu ob Savinji. Sončno in toplo sobotno dopoldne ter predvsem pestro dogajanje, je v središču mesta privabilo večje število ljudi. V povezavi z osrednjo temo letošnjega svetovnega dneva zdravja, so se poleg omenjenih zvrstile še druge aktivnosti.

Vedite: Depresija je ozdravljiva. Poiškati pomoč ob simptomih depresije ni znak osebnega poraza, temveč poguma.

Tanja Dakovič

Tečem ali hodim, da pomagam

Tudi letos maja je na Špiči v Celju potekala tradicionalna dobrodelna prireditve »Tečem, da pomagam«, ki so jo tudi letos organizirali dobrodelni Lions (Celje, Keleia, Mozaik, Velenje in Žalec) in Leo (Mavrice, Celjski vitezi) klubi iz Celja in okolice. Tekmovalci so se lahko udeležili teka na 6 km ali poboda na 3 km, ki je vključeval tudi obisk parka za slepe in slabovidne na posestvu Šole za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje (Vrtnarske šole v Celju).

Organiziran je bil tudi srečelov z lepimi nagradami. Izžrebani srečnež je lahko poletel z balonom na topli zrak. Letošnji izkupiček je bil namenjen za obnovo parka za slepe in slabovidne ter pomoči pri pobodu slepih in slabovidnih na Triglavu.

Kot vsako leto, so tudi letos prireditve izkoristila inva-lidska društva iz Celja in okolice, za predstavitev svojih dejavnosti. Predstavila so se: Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Celje, Društvo gluhih in naglušnih Celje, Nacionalni inštitut za javno zdravje OŽ Celje,



Društvo Sonček in seveda Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, ki se vsakoletnega dobrodelnega dogodka udeležuje že nekaj let. Dejavnosti društva smo predstavili na svoji stojnici, udeleženci pa so se lahko preizkusili v košarki na vozčkih in ročnem kolesarstvu. Na voljo je bilo tudi gradivo o dejavnostih našega društva.

Prireditve so se udeležili tudi igralci rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško, ki so najboljšim udeležencem teka tudi podelili priznanja in medalje. Dopoldansko druženje lepega števila udeležencev, ki jim ni vseeno, je še enkrat dokazalo, da so dobri ljudje še vedno tu in da se jim ni težko utrgati časa in prispevati nekaj za pomoči potrebnim.

Aleš Povše



MOTOmed® pravilna izbira zame.



MOTOmed® je odlična terapija pri lažšanju posledic paralize, spastičnosti, splošne šibkosti in pomanjkanju gibanja.

Najboljši učinek zdravljenja je tisti, ki je dosežen z lastnim trudom.

Možnost tudi samoplačniške izposoje





Sodelovali smo na Evropskem tednu mobilnosti v Laškem

Tudi letos se je Občina Laško pridružila evropskemu tednu mobilnosti. V ta namen so v Laškem in okolici potekale številne prireditve vse od 16. do 22. septembra, ko je na parkirišču pred kulturnim centrom potekala zaključna prireditev. Za glasbene in plesne točke so poskrbeli učenci Glasbene šole Laško-Radeče. Vse prisotne je pozdravil tudi župan Občine Laško Franci Zdošek. Svoje delovanje so na prireditvi predstavili Zdravstveni dom Laško (reševalno vozilo) in v sodelovanju z Območnim združenjem Rdečega križa še temeljne postopke oživljanja z defibrilatorjem, krvodajalstvo in darovanje organov po smrti.

Ekipa učencev okoliških šol, ki so vključeni v krožke Rdečega križa, pa so nam na praktičnih primerih prikazale nudenje prve pomoči. Občina Laško je predstavila Celostno prometno strategijo, STIK Laško pa Pohode po laških poteh. Thermana Laško se je predstavila s svojim programom Bodi zdrav s Thermano, v sklopu katerega so prikazali izvedbo joge in pilatesa, sprehod po energijskih točkah parka, mini wellnes kotiček in še marsikaj. V sklopu Thermane se je predstavilo tudi Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske s tekom in vožnjo z vozički po parku.

Hudinja je zakon

Člani Društva paraplegikov jugozahodne Štajerske so v soboto 7. oktobra 2017, sodelovali na zdaj že tradicionalni deseti prireditvi športno-družabnega značaja »Hudinja je zakon!«, ki se je odvijala od 10. ure dalje pred Don Boskovim centrom v Celju v organizaciji Zavoda Za vas Živim (program PUM-O) in Salezijanskega mladinskega centra Celje.

Organizatorji so imeli z vremenom srečo, mrzlo in megleno jutro se je namreč razvilo v topel in s soncem obsjan dan. S predstavivajo kolarke na vozičkih so naši člani otvorili prireditev, kasneje pa je bilo možno igranje kolarke na vozičkih tudi preizkusiti. Prav tako so veliko zanimanje udeleženci tekmovalj in obiskovalci pokazali za preizkus ročnega kolesa in očal, ki simulirajo opitost, »Drunk busters«, Zavoda Vozim.



EU teden mobilnosti

Zbrane je nagovoril tudi predsednik Janez Hudej, in kratko predstavil društvo in njegove dejavnosti in opozoril na težave, s katerimi se uporabniki invalidskih vozičkov srečujemo v prometu in na splošno (ne moremo uporabljati javnih prevoznih sredstev, neurejenost pločnikov in nedostopnost javnih površin). Je pa pohvalil Občino Laško za njeno zgledno prirejenost invalidskim vozičkom, oziroma za njem posluh za odpravo vseh arhitektonskih ovir na njihovem območju. Člani društva se vedno radi odzovev povabila na podobne prireditve, kjer lahko širšemu občinstvu predstavimo svoje dejavnosti in opozorimo na težave, ki nas najbolj tarejo.

Alča Poroč



Športno - družaben sončen dan "Hudinja je zakon"

Na prireditvi so se sicer odvijali tudi razni športni turnirji v malem nogometu, košarki, odbojki, delavnica cirkuskih veščin Kreativne skupine Fuskabo iz Ljubljane, plesna delavnica Društva Rastemo skupaj, Športno društvo Gibitus je pripravilo športni poligon, Mobilni mladinski center Skala pa je pripeljal Minibus veselja. Obiskovalci so lahko pripravljali tudi zdrave napitke, manjkala pa nista niti napibljivi grad za najmlajše in peka kostanja.

Mateja Vrbovšek

Mali koraki za velik cilj - DPJZŠ za dobrodelni namen

»Mali koraki za velik cilj«, je dobrodelna akcija, ki jo že sedmo leto izvaja informativna oddaja »SVET« na Kanalu A, ko znani in manj znani tekači tečejo v dobrodelne namene. Letošnja akcija je bila namenjena zbiranju sredstev za krizni center Palčica v Grosupljem, ki nudi zavetje zlorabljenim otrokom. Akcija je trajala ves oktober. Letos je ena od etap potekala tudi na območju našega društva in sicer od slapa Rinka v Logarski dolini pa vse do hotela Evropa v Celju v skupni dolžini 75 kilometrov in sicer 12. oktobra. Sodelavci oddaje SVET so nas povabili k sodelovanju in Nejc, Janez in Aleš smo se z veseljem odzvali povabilu ter zastopali naše društvo in se pridružili tekačem na samem štartu tokratne etape. Tekalci smo pričakali pod vznožjem slapa Rinka in se skupaj z njimi zapeljali oziroma tekli do začetka Logarske doline v skupni dolžini 7,5 kilometra in s tem prispevali mali kamenček dobrodelnosti za zlorabljene otroke. Neka nova izkušnja, ki te ne pusti ravno-



Naša ekipa v Logarski dolini

dušnega, je upajmo pomagala, da so dobri ljudje prispevali čim več. Tudi v bodoče se bomo še z veseljem udeležili podobnih dogodkov.

Aleš Povše



Za polno življenje

Izdaja, izposoja, prodaja in servis pripomočkov



Kako do medicinskih pripomočkov?

Naročite vaš brezplačni izvod priročnika za izdajo in izposajo medicinskih pripomočkov.

080 19 01

BREZPLAČNA ŠTEVILKA



GIBANJE • NEGA
HIGIENA • TERAPIJA

Izdajamo in izposajamo pripomočke, ki jih zdravniki predpiše na naročilnico



SOČA OPREMA

SOČA OPREMA d.o.o., Linhartova cesta 49a, 1000 Ljubljana

T: 01 437 42 52, M: 051 220 726

W: www.socaoprema.si, E: info@socaoprema.si



Življenska zgodba Franca Avberška

Neizmerna požrtvovalnost družine in želja po preživetju sta ga obranila pri življenju. Eden od najbolj težko prizadetih tetraplegikov v Sloveniji premika meje mogočega.

Fran Avberšek je eno od najbolj poznanih imen v Velenju. Poznano pa je tudi drugim prebivalcem Slovenije. Kje se je pričelo tvoje otroštvo in kje si ga preživljal?

Moje otroštvo se je začelo leta 1947 v Velenju. Nekateri so že takrat dejali, da bom postal rudar, saj sem se rodil v neposredni bližini Starega Jaiska velenjskega premogovnika. Otroštvo sem preživel najprej v enem od novih blokov v takrat Novem Velenju, nato pa v naši hiši za Gradom. Otroštvo do konca osnovne šole je bilo polno svobode in igre s sošolci in sosedji v bližnjem gozdu, na velenjskem jezeru in še kje. Ze v tem času so me prevzele gore, saj sem s planinskim krožkom prebodel velik del slovenske planinske transferzale.

Po končani gimnaziji si se odločil za študij rudarstva. Si imel za to poseben vzrok?

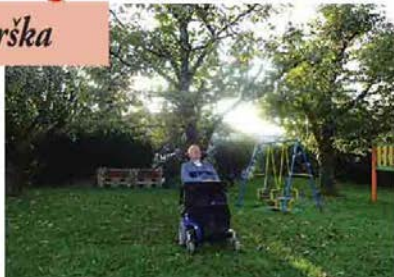
Oče, rudar, me je že kot desetletnika peljal v rudnik ter mi predstavil rudarski poklic v živo. Sam sem ga spoznal tudi med počitniškim delom, ki sem ga sicer opravljal zato, da bi prispeval k družinskemu proračunu. Prvi dve leti sem delal zunaj jame, pozneje pa kot pomožni kopač v jami. Ko je šlo zares, sem dajal prednost geodeziji, za rudarstvo pa je pretehtala štipendija, ki sem jo dobil na rudniku.

Katera je bila tvoja prva služba in kje vse si služboval?

Po diplomi sem se takoj zaposlil v rudniku, kjer sem opravljal različna vodilna dela, nazadnje kot direktor Premogovnika Velenje. V času osamosvajanja Slovenije me je zaneslo tudi v politiko. Izvoljen sem bil v Zbor združenega dela, na naslednjih volitvah tudi v parlament za štiri leta. Po prvih volitvah sem bil slabo leto Minister za energetiko. A politika me ni prevzela, zato sem se vrnil nazaj v dolino. Sprejel sem mesto direktorja ekološkega inštituta ERICO. Po sedmih letih sem sprejel nov izziv kot direktor Rudnika Žirovski vrh v zapiranju, po štirih letih pa sem se upokojil s polnimi 42 leti delovne dobe.

Slovinci smo bili vzhiceni nad novo nastalo državo. Danes je med državljani Slovenije čutili nezadovoljstvo. Zakaj se je po tvojem mnenju med ljudi naselila ta negativizem?

Seveda sem bil nad novo državo navdušen tudi sam. A mi je bilo jasno, da so bila takratna pričakovanja, kaj bo prinesla nova država, prevelika. Dravljani so od države pričakovali preveč, premalo pa od sebe, kaj lahko



Franci pod usodno češnjo

zanj naredijo sami. Menim, da smo danes državljani do države krivični, da pozabljamo na vse pozitivne spremembe, ki so se v tem času zgodile. Ni dobro, da smo po petindvajsetih letih bistveno manj enotni kot takrat po plebiscitu. To nas hudo ovira. In čeprav z marsičem nisem zadovoljen tudi sam, verjamem, da nam bo šlo še na bolje.

Tvoje delo in prizadevanje na področju ekologije je pripomoglo k rojstvu inštituta ERICO. Kakšen je bil namen ustanovitve tega inštituta?

Že kot član poslovodnega odbora takratnega Elektro energetskega kombinata za področje razvoja, sem z zaposlitvijo petih biologov postavil temelje tega inštituta. Cilji so bili jasni: reševati ekološke probleme doline z lastnimi kadri. Pozneje se je to pokazalo kot prava rešitev – z novimi kadri in s sodelovanjem Premogovnika in Termoelektrarne smo uspeli. Zastavili smo jasno strategijo in izvedli ekološko sanacijo, ki je danes zglede tudi drugim.

Ali se strinjaš, da planet zemljo uničujemo njegovi lastni prebivalci? Ali lahko to uničenje zaustavimo?

Seveda naš planet preveč onesnažujemo. O tem, da lahko klimatske spremembe zaustavi človek sam, pa nisem prepričan. Seveda lahko vsak od nas in vsi skupaj z manj potratnim življenjem prispevamo k čistejšemu okolju. Na moč kapitala in vplive iz veselja pa bomo težje reagirali.



Franco Avberšek - Počitek

Del tvojega življenja je predstavljala tudi narava, ki si jo doživljal se na nek drug način?

Narava je bila vedno del mojega življenja. Že v otroštvu sem jo doživljal s starši v gozdu, vrtu in na polju kot osnovnošolec, mladenič in študent v planinah in visokogorju, peš in na smučeh. Zelo mlad sem postal tudi lovec. Znanje, ki sem ga pridobil kot planinec in lovec, sem zelo rad s predavanji in s pobodi v naravo prenašal na mladino.

Poznamo te kot gospodarstvenika in politika. Ali Franc Avberšek skriva v sebi še druge talente?

Vedno me je navduševala tudi umetnost. Zelo rad poslušam glasbo, poskusil pa sem se tudi v risanju in kiparstvu. Zadanjo skulpturo v lesu, ki sem jo sam imenoval »Počitek«, žena pa »Zmatran Franc«, sem izklesal dva tedna pred mojo nesrečo.

Nekje sem zasledil tvojo izjavo, da se boš po upokojitvi posvečal naravi, ženi, peki kruha in pečiva, kubanju ter vnukom, če te bodo otroci razveselili z njimi? Družina, ki ti veliko pomeni, se je od takrat verjetno že povečala?

Res je. Družina mi pomeni od vsega največ. Z ženo imava tri otroke, tik pred rojstvom pa je šesti vnuk. Svojo napoved, kaj bom počel v pokoju, sem več kot uresničeval. Moje življenje je bilo ob hudo zaposleni ženi in štirih vnukinjah skoraj idilično. Junija 2015 mi je padec s lesnje na domačem vrtu to idilo močno prekržal, a s pomočjo žene in ostalih članov družine se nisem dal. Tudi zaradi mojih, najinib vnukov, ki ti dajo neverjetno veliko veselja in energije.

Nesreča je pustila zelo hude posledice. Kje so te hospitalizirali?

Najprej so me dva meseca zdravili na intenzivnem oddelku v Bolnici Celje, nato štiri mesece v Bolnici Topolšica. Za kratek čas so me sprejeli tudi v Soči.

Tvoje življenje od nesreče naprej je viselo na nitki. Zdravstvenih zapletov ni in ni bilo konec, eden je bil težji od drugega. Kdaj so se ti zapletli nebal kopičiti?

Najbolj sem visel na nitki prvih nekaj dni po nesreči. Rešili so me v Celju, nadaljevali v Bolnišnici Topolšica. Po sprejemu v Sočo, je bil narejen pomemben preskok z uporabo izkašljevalnika. Posebej respiratorni fizioterapevtki, ki je tam žal ni več, gre zahvala, da so me obržali dva meseca. Njeno vztrajanje, da je mogoče dibanje izboljšati z uporabo tega aparata, sicer namenjenega za domačo uporabo, me je na Silvestrovo 2015 osvobodilo dibalnega aparata in grozečih pljučnic. A tudi z ustavit-



Franci Avberšek - Bohinj

vijo PEG (pet mesecev po nesreči), torej s branjem v želodec, so mi v času bivanja na Soči še dodatno preprečili pogoste pljučnice, moje oslabiljeno telo pa je dobilo dovolj kalorij. Zdravnikom in osebju, ki se je kljub brezupnemu položaju zavzemalo zame, bom za vse večno hvaležen.

Naslednji oškok pa je bil odhod domov, kjer skrbijo zame že od 1. februarja 2016.

Borba za življenje presega zdravstvene leksikone. Potem ko ti je uradna medicina in rehabilitacija že napovedala poslednje ure življenja, si jim s pomočjo družine odgovoril v velikem slogu. Kaj misliš, da je bilo odločilno za tvojo vrnitev »med žive«.

Sam sem spočetka omahoval, nisem verjel v možen izhod iz kritičnega stanja. Delala mi je le glava. A ženina volja, ki mi je bila ob strani vse čas po nesreči v bolnicah in doma, je dala veliko več kot nujne moči tudi meni. Hkrati se je žena, ob pomoči najinib otrok, z zdravstvenim osebjem borila za celovito zdravljenje brez dlake na jeziku, če je bilo potrebno. Še posebej za uporabo izkašljevalnika, ki je zame usodno pomemben. A se mu v institucijah še danes čudijo. Ne poznajo ga. Večinoma je uspeła, vedno žal tudi ne. Preželanina na trtici je bila kritična. Takrat je bila za mojo vrnitev »med žive« ključna odločitev mojih, da me vzamejo domov. Vsem svarilom navkljub, da doma ni mogoča nega tako težkega bolnika. A s pomočjo zdravnikov velenjskega zdravstvenega doma, odprtega telefona za pomoč 24 ur v Bolnici Topolšica, patronažne službe, ki ji gre posebna zahvala za strokovnost in srčnost, kot tudi pomočnikov pri negi in fizioterapiji doma, so me ne le obranili pri življenju, ampak sem tudi vidno napredoval. Ne motorično, sicer pa. V tako hudem stanju je vsak korak dosežek, vsaka pomoč pa lahko tudi usodna za preboj.

Za vsakim uspešnim moškim stoji torej uspešna ženska. Tvoja žena se je ob tvoji rehabilitaciji v krogu družine izkazala kot bojevnik, ki ne pozna poraza in si ob tem verjetno nabrala tudi ogromno izkušenj?



Drži. Pred manj kot dvema letoma o negi in vsej specifikki, ki jo moje stanje zahteva, ni imela pojma. Pa se z voljo in veliko ljubezni da vse naučiti in se osredotočiti samo in izključno moji negi. En človek v kratkem času spozna vse. Mora, da obrani svoje zdravje. Je pa pri tem potrebno poudariti, da so pri tem njej zelo pomagali na Zvezi Paraplegikov Slovenije, posebej Spela in Matjaž, pa v regiji Peter Planinšek z ženo, Janez Hudej in še mnogi drugi. Izjemnega pomena za moj odboj na boljše so bili nasveti, v stroki splošnega dr. Trillerja pri negi dekubitusa. Njegovemu mnenju so se uklonili in ga upoštevali vsi, ki bi sicer pri negi preležanine varčevali. Ne nazadnje nam je med drugim Zveza omogočila zaposlitev asistenta, brez katerega si ne znam predstavljati, kako bi se izteklo. Žena sama tolikšnih naporov ne bi dolgo zdržala. Si je pa res nabrala ogromno izkušenj. Večkrat reče, da bi z veseljem mnogokaj naučila svojece podobnih invalidov, zdi pa se, da bi bila lahko koristna tudi za solane kadre. A se ne ponuja. Pravi tudi, da bi lahko veliko naredila za nove nesrečnike, ki se znajdejo v bolnici, da ne bi na njih ponarjali napak, ki terjajo veliko časa, da se posledice vsaj deloma odpravijo. Če se sploh lahko.

Ko sem te srečal prvič po poškodbi skorajda nisva mogla komunicirati. Danes je tvoj glas krepak in poln optimizma. Bi lahko rekli, da je tvoja vrnitev potekala v duhu pregovora »Od pekla do raja«.

Oh, to je malo hudo. Od zelo hudega k manj hudemu, z veliko mero optimizma, bi bilo bolj prav reči. Tudi raj je prelepa beseda. Mi je pa v neizmerno zadovoljstvo, da se lahko pogovarjam z ženo, otroki, vnuki, prijatelji. Rad sem med ljudmi. Tisti, ki me poznajo vedo, da vedno rad tudi kaj lepega zrecitiram.

V domači hiši ste preuredili vse za čim bolj normalno življenje na vozičku. Je bilo potrebnih več adaptacij?

Medetažna hiša z ozkimi vrati in veliko stopnicami sploh ni bila primerna za bivanje invalida. Potrebno je bilo razširiti skoraj vsa vrata, podirati zidove, dvigniti banjo, z dvigalom premostiti osem stopnic do kopalnice in spalnice, narediti dovoz za voziček do vbrada v dnevno sobo. Žena je organizirala in naredila vse potrebne adaptacije že pol leta po nesreči, ko se sploh nisem bil sprejel na Sočo. Se pa povsem zavedam, da bi bilo ob nižjih dohodkih, kot jih imava midva, vse to mnogo težje ali celo nemogoče narediti.

Poleg domače hiše s čudovito okolico obstaja tudi koteček, ki ti je še posebej drag?

Seveda, najin ranč, kot mu rečemo, kjer je le nekaj minut stran od Velenja mir kot v raju. Žena je zato, da lahko pridem tudi sam do tja, naredila novo cesto. Prej je nisva hotela, da bi okolje ostalo bolj pristno. Tam sem

kot upokojenec prebil veliko časa s preurejanjem, vrtnarjenjem, druženjem s sosedi in prijatelji, in to še v času, ko je bila žena vedno preveč zaposlena. Tam sem naredil tudi lovsko predavalnico, kjer sem za šolsko mladino pririjal razgovore o divjadi in varstvu okolja. Zelo mi je žal, da mi je nesreča pretrgala nekajletno sodelovanje z gojenci VDC Ježek in nekaterih sosednjih zavodov, ki sva jih z ženo srčno rada gostila pri sebi. Upam, da bomo to sodelovanje v vsaj manjšem obsegu lahko nadaljevali.

Danes zopet pribijaš v svoje stare tirnice in ne glede na telesno prizadetost poskušaš živeti ustvarjalno življenje, ki ga je nesreča le prekinila. Nam bi zaupal kakšno zanimivo izkušnjo ob srečanju z znanci po nesreči?

Skupaj z ženo sva premagala strah pred ljudmi, nisva se zaprla vase. Nasprotno. Že s počivalnikom, kaj šele z električnim vozičkom in prilagojenim avtom, sva obiskovala in še vedno obiskujeva prireditve, koncerte, razstave, spijsava kavo s prijatelji v kavarni, greva na sobotno tržnico.... Ljudje so se naju že kar navadili, včasih se najde celo kdo, ki nama skuša kaj pomagati, npr. ob vstopanju v avto. Se pa še vedno najdejo tudi tisti, ki se na glas začudijo, da sem jih spoznal in celo spregovoril. Veliko pa je ljudi, ki nama obema z ženo izrekajo občudovanje za pogum, simpatije in dobre želje. Se je pa v nesreči pokazalo, kdo so moji oz. najini pravi prijatelji. Večina je to tudi ostala, nekatera pa je še vedno strah srečanja z mano.

Stene tvojega doma že krasijo čudovite slike, ki si jih narisal z usti. Kako je prišlo do tega in kaj so tvoje ambicije?

Že v času pred nesrečo me je umetnost vedno zanimala. Že prej, v zgodnji mladosti sem risal ves čas, kasneje pa kiparil v glini in v lesu.



Po nesreči je bilo odločilno vabilo Društva paraplegikov Celje na razstavo in delavnico slikarjev z usti. Hotel sem samo opazovati. Vojko Gasperut pa se s tem

ni strinjal, ni hotel videti mojega odkimavanja, ampak mi je v usta porinil čopič, dal stojalo s platnom in dejal: »Ne izgovarjaj se, riši. Pomagala ti bo pa žena«. Tako sem narisal prvo sliko našega ranca. Vojku bom za spodbudo in pomoč vedno hvaležen.

Najpogostejši motivi mojih slik so drevesa, ki živijo povsem na mestu, a vseeno neprestano rastejo. Skoraj tako kot mi, ki nas je usoda prikrajšala za gibanje. Zato bom po prvih petnajstih slikah tudi to jesen in zimo z

risanjem nadaljeval. Žena, ki mi pri tem asistira, bo gotovo zato.

Si človek modrosti in bogatih življenjskih preizkušenj. Te je buda izkušnja naredila dubovno še bogatejšega in močnejšega?

Kaj naj rečem? Tako kot se železo kali na vročem ognju, da postane močnejše, je mene dodobra prekalila in okreplila prav nesreča. Če sem v začetku, takoj po nesreči razmišljal bolj o koncu kot o življenju, je bilo kasneje in je še danes prav obratno. Tako mi je bilo dano, da sem ojačal tako mojega duha kot tudi telo. Brez tega bi težko preživel vse strese in šoke. Prevzel me je notranji glas, da se je življenja treba veseliti tudi v najtežjih situacijah, kot je moja. Prej ko sprejmeš dano stanje, najprej sam pri sebi in seveda s svojimi, prej najdeš izhode in rešitve. Življenje je kljub omejitvam, tudi najtežjim, dragoceno. Je pa res, da sam to zmoreš bistroveno težje kot če ti daje moč družina, ki je s tabo.

Kaj bi ob koncu najinega pogovora sporočil našim bralcem?

Povedal sem že skoraj vse. Le to ne, da mi je poezija zelo draga in blizu. Če bi lahko, bi vam povedal takole:

**Kdor o sreči samo sanja,
naj se nikar ne čudi, če jo bo prespal.**

* * *

**Srečna sem, ko ljudje
govorijo za mojim hrbtom.**

**Takrat vem,
da sem korak pred njimi.**

* * *

**Vedno je bolje obžalovati nekaj,
kar si storil, kot pa nekaj kar nisi.**

* * *

**Življenje je prekratko!
Resnično nimamo časa, da bi
bili kaj drugega kot srečni!**

Ne obupaj

Ne obupaj, Nikoli in Nikdar.

Ne zapri se vase.

**Ne pozabi, da so vsi okoli tebe veseli tvoje
družbe, če jim pokažeš nasmejan obraz.**

**Najdi in oprimi se sleberne bilke, ki ti k temu
pripomore.**

**Ničesar ne pozabi, a odpusti najprej sebi in še
drugim.**

**Ne oklevaj – zapiši svojo žalost, da boš lahko
pisal in živel lepše, bolj sončne slike svojega
življenja.**

Če bi lahko, bi vam prebral pesem Nika Grafenauerja:

Življenje

Življenje tako živi,
da ga je zmerom manj.
Kot pesek med prsti polzi
dan na dan.

Življenje ne more živeti
tako, da stoji.
Najmanj, kar mora početi,
je to, da na nitki visi.

Življenje se včasih drži
veselo na smeh,
a včasih le težka taji
solze v očeh.

Najlepše je, ko se razsipa
z žarom na vse strani
in vse do poslednjega hipa
z visokim plamenom gori.

Janez Hudej



Nova Reha

Prodaja, izposoja in servis medicinskih pripomočkov

Gerečja Vas 33, 2288 Hajdina
P.E.: Mlinska cesta 1a, 2250 Ptuj
Tel.: 02/782-01-06, 070/74-99-73
Servis: 070/40-77-79
info@novareha.si
www.novareha.si



Smo ekskluzivni dobavitelj vozičkov na elektromotorni pogon podjetja Permobil. Nudimo vam vozičke na elektromotorni pogon na zadnji, sredinski in sprednji pogon.

permobil

Ponujamo vam široko paleto medicinskih pripomočkov.

Delujemo na področju celotne Slovenije

Ponujamo vozičke na ročni pogon s funkcijo stojke: ročna ali električna stojka.



Smo pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

ZZS

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE



Priznanje za seniorja leta

Letos spomladi je časopisna biša Delo v okviru priloge Super 50 pozvala domove starejših, da na izbor Super senior prijavijo izvirne zgodbe svojih stanovalcev. Iskali so pozitivne zgodbe posameznikov, ki jim je življenje v domu dalo novo energijo, oziroma zgodbe tistih, ki dajejo življenju v domu s svojim zgledom poseben navodil in spodbudo.

Na natečaj Super senior 2017 me je prijavil Dom starejših Lasko. Konec julija so člani komisije izbora Super senior prebrali 70 prijavljenih zgodb, ki jih je poslalo kar 44 domov starejših in njihovih pripadajočih enot. V strokovni komisiji so sodelovali predstavnica Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, predstavnik Skupnosti socialnih zavodov Slovenije in predstavnika družbe Delo iz novinarskega in marketinškega dela. Komisija je izmed 70 prispelih zgodb izbrala 10 zgodb, 10 polfinalistov. Bralce so pozvali, da glasujejo za zgodbo kandidata, ki jih je najbolj navdušila. Med vsemi sodelujočimi glasovnicami so tudi izžrebali dobitnike praktičnih nagrad pokroviteljev. Po seštevu prejetih glasov, pa je komisija v septembrski številki Super 50, predstavila tri super seniorje oziroma seniorke, ki so prejeli največ glasov in objavili podrobnejše reportaže o njihovem življenju v domu, več o njih samih, o domu v katerem prebivajo, in vzdušju, ki ga pričarajo.

Tako je bila med finalistki tudi moja zgodba. Delo plus 50 je objavil reportažo pod naslovom "Pozitivna, polna energije in idej – Darja Jerala je sonce v Domu starejših Lasko". Njena neusahljiva volja, pozitivna energija, dejavnost in kreativnost izboljšujeta celoten dom. 26. septembra so vsem trem finalistom v Cankarjevem domu v Ljubljani na Festivalu za tretje življenjsko obdobje, slavnostno podelili priznanja iz rok ministrice Anje Kopač Mrak in praktične nagrade sponzorjev. V tamkajšnjem intervjuju sem poudarila, da sem priznanja vesela, je pa to, za kar sem ga prejela, delo mojega vsakdanjika.

Moja zgodba

Rojena sem bila leta 1949 v Ljubljani. V mladosti sem želela na srednjo šolo za oblikovanje, vendar se starši niso strinjali, češ da se s slikarstvom ne bom mogla preživljati. Tako sem šla na gimnazijo. Pozneje se je izrazila tudi moja ljubezen do tujih jezikov. Na Filozofski fakulteti v Ljubljani sem doštudirala angleški in italijanski jezik s književnostjo, poleg obvezne latinščine. Fakultativno pa se švedščino, saj sem imela



prijateljce v Skandinaviji. Poučevala sem več kot 32 let. Sprva na treh osnovnih šolah v Ljubljani in okolici, potem pa še 15 let na Zavodu za varstvo pri delu d.d. na področju izobraževanja odraslih ter Delavski univerzi Gene Štupar. Tam sem pridobila organizacijske veščine in leta 1990 ustanovila in vodila zasebno jezikovno šolo. Sprva tečaje tujih jezikov za odrasle, nato še za predšolske otroke, osnovnošolce in dijake srednjih šol. Prav na področju poučevanja angleškega jezika sem imela največ uspeha. Med prvimi sem uvedla poučevanje in alfa stanju z elementi nevrolingvističnega programiranja. Ustavila se nisem niti v času 7-mesečne rehabilitaciji v URI Soča, ko sem jezikovni šoli dodala še glasbeno šolo, saj sem imela tam dovolj prostega časa in izjemno moč sodelavcev, prav tako sta mi dajali dodatno moč tudi hčerki.

V Dom starejših Lasko sem prišla leta 2012, pred dopolnjenim 65. letom. Razlog za domsko nastanitev je bila izključno v dobri ponudbi doma. S problemom, biti na vozicku, pa sem se spoprijela že mnogo let pred tem. Takratna operativna odstranitev žilnega strdka v vratni hrbtenici ni bila uspešna. Res pa je, da mi je kirurg olajšal položaj, ker mi je zagotovil, da bo vse v redu, le rehabilitacija bo daljša. In ta cilj me je okrepil. Kajti bila sem prepričana, da bom zmogla. Potem pa tetrapareza ni izginila. Tetrapareza pri meni ni v obliki popolne bromosti, le desne roke in noge ne morem uporabljati. Naučila sem se pisati z levo roko. Čas prinese svoje in vsak si mora izbrati pravi čas, kje bo živel dostojno življenje, potreboval osebno asistenco in ne obremenjeval svojcev. Kajti človek ne more pričakovati, da bo na stara leta shodil. Jaz sem našla Dom starejših Lasko. Odločitev je bila premišljena, čeprav sem dom spoznala naključno. Ko sem bila na obnovitveni rehabilitaciji v tamkajšnjem zdravišišču, sem obiskala še Dom starejših. Navdušila me je prijaznost zaposlenih in prostorska in arhitekturna ureditev tako doma kot arhitektonska ureditev širše okolice. Vse je invalidom in drugim slabše mobilnim dostopno.

Od 1990 – 2012 sem v Ljubljani vodila zasebno šolo tujih jezikov in glasbeno šolo. Poučevala sem predvsem odrasle in učence z učnimi težavami. Po neuspešni operaciji in invalidskemu vozicku, se zamislili in se



odločiš, ali boš delal ali ležal. Odločila sem se za delo. Tako sem se petnajst let po tem opravljala svoj poklic. Tudi ko sem pred štirimi leti prišla v Dom starejših Laško, sem pripravila tečaj angleškega jezika in vodila delavnico slikanja na svilo.

Zdaj bom že tretje leto vodila oziroma poučevala angleščino v obliki tečaja na Društvu paraplegikov v Celju za člane in njihove soproge. Vsak dan imam izpolnjen ali s slikarstvom ali z učno pripravo za pouk za svoje učence. Vsak dan se potrudim znova, kot bi bilo prvič. In prav nič mi ni težko. Pri pouku angleščine od slušateljev vedno dobim več kot jim dam, ampak pogoj je, da jim dam vse. S tem mislim na kvaliteten, sodoben, interakcijski način poučevanja. Moji zdajšnji slušatelji se prav nič ne razlikujejo od prejšnjih, zavzeto sodelujejo in so motivirani. Za tak pouk pa je potrebno ustvariti prave pogoje.

V domu sem bila pobudnik za ureditev kletnih prostorov, pomagala urediti molilnico in poslikala tridelni vitraž na steklo za oltar ter okno, saj so stanovalci potrebovali in pogrešali prostor za molitev in maše. Smo pa prostor opremili tako, da je večnamenski.

Direktorica doma gospa Janja Kamenšek je zapisala, da me stanovalci sprejemajo z nekakšnim občudovanjem in se večkrat obratijo name po kakšen nasvet, ali ko so v stiski, da znam pozitivno motivirati. Pravim, da če mi uspe animirati posameznika, enega samega stanovalca, je že dovolj, kaj šele skupine. Ne glede na to, kaj ljudje ustvarijo, nikoli ni slabo. Pomembno je, da se lotijo nekoga kreativnega dela in so še vedno korak pred tistimi, ki niso ničesar naredili in samo opazujejo. Sama bolezen ni izgovor. Poudarila je, da je moja smer in vodilo v življenju spodbujanje kreativnosti.

Poučevanju sem dodala še slikanje. Obe moji sobi, kot so zapisali, sta daleč od kakšne domače namestitve, saj sta opremljeni z mojim pohištvo in podeželskem slogu. Povsod so stenske slike, okrasni predmeti, ki jih izdelujem sama in ustvarijo kotiček domačnosti. Sprva sem slikala le na svilo, kasneje tudi več-delne stenske slike v ujemajočem se nizu. Te krasijo zasebne in poslovne prostore. Povabilo za razstavo sem prejela že v prvih treh mesecih bivanja v domu. Imela sem dve razstavi, nato pa sem se podučila še o slikanju na platno v akrilni tehniki. Končno sem imela in imam čas, da se lahko posvetim svoji veliki ljubezni, slikanju. Medtem, ko sem prej ob službi večinoma risala v akvarelni tehniki in redko tudi poslikave na svilo, je sedaj, ko sem v domu, slikanje dobilo krila. Sledilo je še 9 razstav. Rada ustvarjam s slikarskimi lopaticami in bogatim nansom barv. Slikam predvsem naravo, drevesa, make itd.

Res je, da najraje slikam pol-abstraktne slike. Te nastajajo ob spremljavi Pink Floydov, ko pa risem rdeče make, poslušam Pavarottija. Neutrudljiv duh pa mi nalaga nove izzive. Akrilne barve ne zavržem, ampak uporabim za druge izdelke. Tehniko kombiniram in dopolnjujem s pobarvanimi kamni, ki se spremenijo v živčave, obmorsko mesto ali z njimi nastajajo drugi pokrajinski motivi. Veliko ustvarjam tudi v servietni in decoupage tehniki. Obiskovalci mi pravijo, da sta moja prostora kot nekakina art trgovina v malem. Ustvarjam tudi z lesom, kartonom, kamni, steklom, z gumbi in školjkami.

Seveda pa samo ustvarjanje ne bi imelo smisla, če idej in tehnik ne bi delila naprej. Tako kot za stanovalce Doma kot tudi izven njega, vodim kreativne delavnice. Vodim tematske kreativne delavnice za člane Društva paraplegikov Celje in njihove soproge. Kreativnost krepi um, zbranost, potrpežljivost. Moj namen je aktivirati individualne pozitivne lastnosti in zbuditi posameznikove talente.

Barve, glasba in slikanje, mi prinesejo absolutno sproščenost. Večino slik oddam tudi v humanitarne namene, zelo rada pa ustvarjam tudi po naročilo. Ne mislim, da so moje slike umetniškega značaja, ampak je moja želja, da so dekorativne vrednosti. Pomembno je, kakšen je življenjski slog osebe, oprema stanovanja, barve stene in prostora, kjer bo slika umeščena. Če slikam nenamensko, je zame slika brez smisla. Nimam namena kopičiti slik za razstavljanje, bolj mi je pomemben praktični vidik ter da znam ujeti slog, značaj in pravi izbor motiva po želji naročnika.

Ko ne bom več slikala bodo vsi vedeli, da je nekaj narobe. Imam hčerki in vnuka ter vnukinjo, ki so svetilnik v mojem življenju. Obe sta uspešni, starejša je učiteljica dresurnega jahanja in športnica, do nedavnega s svojo jabalno solo, zaposlena pa je kot finančna svetovalka. Mlajša hči je že pri 29. letih postala doktorica znanosti. Zaposlena je kot asistentka z doktoratom na področju znanstveno raziskovalnega dela v neuro-znanosti na Veterinarski fakulteti v Ljubljani. Ne bi mogla reči, da bi bila tako močna in srečna, če jih ne bi imela.

Veliko miru iščem v naravi, ki jo je tu v izobilju. Predvsem v bližnjem gozdu ob Savinji. S hčerko hodiva na koncerte in se že veselim decembrskega koncerta Siddharte. Sama nakupujem v nakupovalnih centrih, ki so mi na voljo v bližini. Všeč mi je, da sem lahko samostojna.

V sodelovanju s Kulturnim društvom Smeško Celje in z ekipo sostanovalcev, sem igrala v lutkovnih predstavah za otroke zaposlenih, za predšolske otroke iz bližnjega vrtca in učence nižjih razredov osnovne šole. Sami smo izdelali lutke, kulise in odigrali. Predstava je imela poleg zabavne vsebine tudi vzgojni namen in hkrati gre za medgeneracijsko sodelovanje. Otroke smo v igri izzivali, da so z nami v dialogih tudi sodelovali. Bili so navdušeni in so obljubili, da bodo še prišli. Tudi moj vnuk si je predstavo ogledal v živo, posnetek pa še dvakrat doma. Druženje z otroki je ključnega pomena in z bližnjo podružnično šolo Debro zelo dobro sodelujemo. Vrnili so nam zabvalo s svojim plesnim nastopom. Ti otroci bodo imeli čisto drug odnos kot mi, ki smo se bali, če smo srečali koga na vozičku.

Res je, da ne morem biti pri miru. Z vozičkom sem pa še hitrejša. Biti na vozičku sploh ni taka katastrofa. Zgodi se mnogim. Svetujem vsem na vozičku ali brez,

Tradicionalno pri Rupnikovih

Na svoji domačiji Marja in Branko Rupnik vsako leto pripravita likovno delavnico. Letos je likovni dogodek potekal 27. julija, v prečudoviti naravi ob pogledu na reko Savinjo ter na okoliške bribe sredi katerih stoji smučarska skakalnica, kjer vsako leto potekajo ženske tekme za svetovnem pokalu. Slikarska znanja so pod mentorstvom slikarja Jožeta Potokarja Cvrta, izpopolnjevali slikarji Likovne sekcije pri Zvezi paraplegikov Slovenije: Metod Zakotnik, Boris Šter in Branko Rupnik. Miran Jernejšek in Radovan Gros sta rezbarila na lesu.

Sodelovala sta še Željko Vertelj in Benjamin Žnidaršič, ki slikata z usti in sta člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Likovne delavnice so se v času počitnic udeležili tudi okoliski otroci različnih starosti, ki so prav tako pridno nabirali slikarska znanja v različnih slikarskih tehnikah.

Vse prisotne je prišel pozdraviti tudi župan Občine Ljubno ob Savinji Franjo Naraločnik in sam zaigral na kitaro. Vsi skupaj so zapeli nekaj slovenskih narodnih

naj iščejo svoj skriti talent, naj bodo radovedni in napredujejo na področju, ki jih zanima. Naj vztrajajo in nikoli ne odnehajo. Vse življenje sem imela ogromno zaprek, tudi zelo bolečih, a se nikdar nisem vzdala. Verjetno mi je bilo to damo, da zmorem.

Z vztrajnostjo, vajo in iskreno predanostjo lahko presežemo svoje meje. Uspeh, ki ga dosežes, ni dovolj. Uspeh je, da znaš prenašati znanje naprej in navdihniti druge. V teh letih sem imela enajst razstav na različnih lokacijah, od tega štiri samostojne. Moje delo je opazil tudi priznani slikar Rajko Ferik, ki me je povabil k razstavljanju mojih slik v galeriji hotela Betnava v Mariboru, kar mi je bilo v veliko čast. Samostojno razstavo sem imela tudi v Mercator centru v Celju, Hisi generacij Laško, hotelu Thermana Park Laško in hotelu Zdravilišče Laško.

Darja Jerala



pesmi. Sosesti in prijatelji so poskrbeli za jedajo in pijačo, manjkalo pa ni niti odličnega domačega pečiva. Srečanje sta podprla še Društvo Naš kraj in Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. Gostitelja Marja in Branko, vidno vesela, sta se vsem, ki so pomagali pri pripravi iz izvedbi delavnice iz srca zabavala in jih povabila, da se jima pridružijo tudi naslednje leto.

Peter Planinšek





Vrbunski slikarji ponovno obiskali Celje

Društvo paraplégikov jugozahodne Štajerske je v Mercator centru Celje, 19. oktobra 2017 organiziralo zdaj že tradicionalno 7. likovno delavnico »Jaz sem ta biser našel kar v sebi«. Uvodoma je delavnico lepo popestril kulturni program z nastopi mladih glasbenikov, treh flavtistik in kitarista Glasbene šole Celje pod mentorstvom ga. Tine Blazinšek in g. Nika Lovšeta ter učencev IV. OŠ Celje pod mentorstvom ga. Karin Trepelj in ga. Ksenije Leskovešek Korber, z igrico Sneguljčica in sedem palčkov, pristržno zapetimi pesmicami drugošolcev in plesno točko. Pesnica Gordana Kitak, sicer članica našega društva, je prebrala nekaj izbranih pesmi slovenskih pesnikov. Razstavo pa je uradno otvoril s pozdravnim nagovorom podpredsednik Društva paraplégikov jugozahodne Štajerske, g. Franc Ivenčnik. Idejni vodja in organizator razstave Peter Planinšek, je kot vsako leto tudi letos zbral smetanico slovenskih slikarjev slikarske sekcije Zveze paraplégikov Slovenije.

Tako smo videli pri ustvarjanju z usti slovitega Vojka Gašperuta, katerega dela so bila v lanskem letu razstavljena celo v svetovno znani galeriji Louvre v Parizu. Odličnega Bena Žnidaršiča, slikarja, pesnika in pisatelja, ki prav tako ustvarja z usti. Ljudmilo Turk, prejemnico številnih likovnih priznanj. Tudi Društvo paraplégikov jugozahodne Štajerske se lahko pohvali s prizanim slikarjem Brankom Rupnikom, ki se je prav tako pridružil delavnici, kjer je zaključil svoje delo razburkanega morja z jadrnico v pastelu. Avtor razstave, ki si jo je bilo mogoče v Mercator Centru Celje ogledati še vse do sredine novembra, Miran Jernejšek, razstavlja čudovite krajine in tibožitja. Dragica Sušanj slika z usti predvesem cvetje, drevesa, stoletne osamelce, gmajne, travnike, rada opazuje spokojne rečne bregove z urbami. Zeljko Vertelj, ki tudi ustvarja z usti, je po eni strani realist, kar posebej kažejo njegova oblikovno zrela tibožitja, v njih se zrcali slikarjevo razpoloženje, ki ga simbolno prenaša v barvo, ki mu je najpomembnejše osebno izrazilo.

Jožica Ameršek, na njenih slikah je moč čutiti iskreno željo po likovnem snovanju, ki izvira iz njene notranje srčne naklonjenosti vsemu lepemu. Ideal lepote išče povsod, vedno znova pa jo najde v brezmadežni, naravni panorami. Anka Vesel je v sebi odkrila slikarsko žilico, vendar se je slikarkam in slikarjem pridružila šele v aprilu 2013. Zelo hitro napreduje v izjemno slikarko. Metod Zakotnik ustvarja v grafiki in akvarelu. Največji uspeh, ki ga je v razmeroma kratki slikarski karieri dosegel, je Zlata paleta, ki jo je že leta 2006 prejel za grafične dosežke. Je tudi vodja likovne sekcije pri Zvezi paraplégikov Slovenije. Vsi našeti slikarji so člani likovne sekcije Zveze paraplégikov. Tisti kateri ustvarjajo z usti ali nogami, pa tudi član mednarodnega združenja umetnikov invalidov (VDMFK) in njihovi štipendisti.

Vsako leto se v veseljem udeleži likovnega dogodka tudi Alimpije Košarkoski, slikar makedonskega rodu, ki je popestril delavnico s prikazom nastajanja in razstavo ikon. Njegova posebnost je tudi ta, da za ustvarjanje uporablja posebno, arhaično tehniko. Pigmente haru namreč meša z jajčnim rumenjkom. Ikone pa so zanimive tudi zato, ker za upodabljanje svetnikov uporablja prave zlate lističe.

Delavnici so se pridružili še nadarjeni likovniki likovnega krožka IV. OŠ. Celje pod vodstvom g. Vinka Zajca in tako soustvarjali ter spoznavali različne slikarske tehnike sodelujočih slikarjev. Prav tako so sodelovale tudi članice Medobčinskega društva delovnih invalidov Celje in članice Društva paraplégikov jugozahodne Štajerske pod mentorstvom Angele Gajšek in razstavile na ogled javnosti svoja izvorna dela ročnega ustvarjanja iz kreativnih delavnic.

Slikarska delavnica se je zaključila v poznih popoldanskih urah s prijetnim druženjem v prostorih društva z misljo na ponovno druženje v naslednjem letu.

Mateja Vrbovič



Atletika 2017

Slovenski atleti so bili vse do leta 2008 nosilci medalj na največjih tekmovanjih, torej vse od prvih nastopov slovenskih paraplégikov na mednarodnem prizorišču. Danes pa smo naenkrat v situaciji, ko nimamo več tekmovalcev, ki bi se lahko potegovali za najvišje vrstirve, zato sta Zveza za šport invalidov-paralimpijski komite Slovenije in Zveza paraplégikov Slovenije pritelji z aktivnostmi za formiranje številnejše reprezentance v atletiki z namenom, da bi povečali konkurenčnost glede na najboljše svetovne rezultatske dosežke. Iz našega društva smo predlagali štiri tekmovalce: Flere Jožeta, Plank Henrika, Plavčak Luka in Stakne Neja.

Na Hrvaškem je 27. maja 2017 potekalo odprto prvenstvo v atletiki za invalide, med številnimi atleti sta nastopila tudi naša člana **Luka Plavčak** in **Henrik Plank**.

Navdušil je Plavčak, ki je kij zalučal 17,55 metrov in si tako priboril normo za nastop na svetovnem prvenstvu, ki je od 14. do 23. julija potekalo v Londonu. Plank je z metom diska 14,94 metrov pristal na tretjem mestu. Naša atleta je spremljal trener Luka Cmok, ki je pripomnil, da je bil glavni cilj nastopa Plavčakova norma.

Na svetovnem prvenstvu se jima nastop žal ni najbolj posrečil in sta zaostala za svojimi najboljšimi dosežki. Za Luka je bil to prvi nastop v konkurenci vseh najboljših tekmovalcev iz celega sveta, zato je zanj bil velik uspeh, da se je na tekmovanje sploh vrstil.



Naša atletska ekipa v Slovenj Gradcu

Letošnjo leto je Zveza paraplégikov Slovenije v Zdravilišču Laško organizirala klasifikacijo tekmovalcev za tekmovanja v Atletiki. Za klasifikacijo smo se odločili na pobudo tekmovalcev in vodij atletike pri posameznih društvih paraplégikov. Eden od vzrokov, da smo se odločili za izvedbo klasifikacije je bil tudi velik pritisk tekmovalcev na znižanje njihove tekmovalne skupine, ki smo jim jo določili na podlagi diagnoze in višine poškodbe. Klasifikacija je izvedla klasifikatorica iz Avstrije gospa Evelyn Schried Wadda. Iz našega društva so se klasifikacije udeležili trije tekmovalci, ki so prejeli enako oceno kot smo jo določili mi sami.

Atleti smo sodelovali tudi v slovenski ligi, ki poteka v okviru Zveze paraplégikov Slovenije. Izvedene so bile štiri tekme. Nova Gorica 17. maj, Novo Mesto 24. maj, Radlje ob Dravi 7. junij in Koper 21. junij.

Tekmovanje je spremljal napet boj med našim društvom in Društvom paraplégikov Koroške. Pred zadnjo tekmo so bili boljši Korošci za 21,71 točk. Na zadnji tekmi smo zbrali 38,35 točk več in na koncu le zmagali za pičlih 16,64 točk. Poleg pokala za prvo mesto smo drugič zapored osvojili tudi prehodni pokal.

KONČNI VRSTNI RED EKIPNEGA TEKMOVANJA V ATLETIKI ZA LETO 2016

Zap.	Ekipa	ET1-GO	ET2-NM	ET3-SG	ET4-KP	Skupaj	Razlika
1	DP JUGOZALONNE ŠTAJERSKE	4.213,98	4.681,95	4.611,92	4.938,41	18.446,26	0,00
2	DP KOROŠKE	4.230,14	4.660,32	4.639,10	4.900,06	18.429,62	16,64
3	DP Ljubljanske pokrajine	3.629,58	3.246,98	3.362,76	3.456,22	13.695,54	4.750,72
4	DP PREKMURJA IN PRILEKJE	2.456,28	2.217,02	3.057,03	3.338,16	11.068,49	7.377,77
5	DP DOLENJSKE, BELE KRAJINE IN POSAVJA	3.262,42	2.871,76			6.134,18	12.312,08
6	DP SEVERNE PRIMORSKE	2.262,08			1.821,38	4.083,46	14.362,80
7	DP ISTRE IN KRASA	1.330,53			1.509,76	2.840,29	15.605,97



Državno prvenstvo paraplegikov oziroma 48. memorial prof. Bojana Hrovatina ter mednarodno tekmovanje, je bil letos v Slovenj Gradcu. Sprva je bilo predvideno, da bodo tekmovanje organizirali v Novi Gorici, ker pa društvo paraplegikov Koroške letos praznuje 20 letnico svojega delovanja, smo na njihovo željo organizirali tekmovanje v Slovenj Gradcu.

Tekmovanje je zaznamovala številčno visoka in kvalitetno močna (tekmoval je svetovni rekordar v metu diska) udeležba iz vseh republik bivše Jugoslavije: Slovenije, Hrvaške, Srbije, Makedonije, Črne Gore in BiH. Organizacija in razmere za tekmovanje so bile odlične.

Naše društvo je zastopalo 10 tekmovalcev: Marion Damjana, Štruclin Zoran, Jeranko Igor, Plank Henrik, Plavčak Luka, Vurušič Stjepan, Matić Radosav, Stakne Nejc, Povše Aleš in Hudej Janez, ki so na državnem prvenstvu dosegli odlične uvrstitve. Zlato medaljo so osvojili: Hudej Janez (troboj meti, troboj vožnje), Plank



Koper

Henrik (troboj meti), Matić Radosav (Troboj meti) ter Aleš Povše (troboj vožnje). Srebrno medaljo sta osvojila Hudej Janez (800m) in Marion Damjana (troboj meti). Bronasto medaljo so osvojili Plavčak Luka in Povše Aleš v troboju metov ter Stakne Nejc 100m memorialna disciplina. Po enkrat smo osvojili 4. in 13. mesto, dvakrat pa 5. mesto. V mednarodni konkurenci pa smo le za kakšno mesto zaostajali za uvrstitvami na državnem prvenstvu.

Ekipo Slovenije, ki je v meddržavnem mnogoboju (štirje tekmovalci, štiri discipline) osvojila prvo mesto, sta med štirimi slovenskimi tekmovalci iz našega društva zastopala Plank Henrik in Stakne Nejc. Drugo mesto je osvojila Črna Gora, tretje Srbija, četrto Makedonija, peto Konfederacija Bosne in Hercegovine ter šesto mesto Hrvaška, ki je nastopala le z eno tekmovalko.



Matić Radosav - zmagovalec med veterani, Slov. Gradec

Janez Hudej

Atletsko in šahovsko tekmovanje v Zenici

Od 18. do 21.5. je v Zenici potekalo mednarodno odprto prvenstvo invalidov v atletiki in šahu, oziroma XIV. Sportne igre paraplegikov in obolelih zaradi otroške paralize v organizaciji Zveze paraplegikov Bosne in Hercegovine. Sodelovalo je 140 tekmovalcev iz Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne Gore, Makedonije in Slovenije. Celjske in s tem tudi barve ZPS oziroma Slovenije, je zastopala ekipa v sestavi Igor Jeranko, Radosav Matić, Stjepan Vurušič in Zoran Štruclin. V atletiki smo se zelo dobro odrezali, saj smo osvojili tri zlate medalje in sicer Matić v metu kija in diska, Jeranko pa v suvanju krogle. Vurušiču in Štruclinu pa je žal zmanjkalo nekaj centimetrov, oba sta v svojih paradnih disciplinah namreč osvojila četrto mesto. Tekmovalo se



je tudi v vožnjah z navadnimi voziki, v katerih pa mi nismo sodelovali. V šahu pa smo bili slabši in med osmimi ekipami osvojili sedmo mesto. Dnevi so v prijetnem vzdušju kar nekako poleteli mimo nas in so prebitro minili. Ko smo se vračali proti domu, smo si naredili še manjši izlet in si ogledali Travnik, Jajce in Banja Luka. Bilo je lepo in nepozabno. Naš voznik Boris Zabav, pa je z lepo in varno vožnjo posrbel za varno vrnitev domov. Upam, da se drugo leto zopet udeležimo tekmovanja v BiH in še večjem številu in še popravimo letošnje naše rezultate.

Igor Jeranko

Svetovno prvenstvo v atletiki

Med 14. in 23. julijem je v Londonu potekalo svetovno prvenstvo v para-atletiki. Tekmovanja se je udeležilo več kot 1000 atletov iz okoli 100 držav. Med njimi sva bila tudi Henrik Plank in Luka Plavčak. Kot vodja ekipe, selektor, Henrikov trener, predstavnik Zveze za šport in para-olimpijskega komiteja Slovenije nas je spremljal Luka Cmok. Vlogo osebnega asistenta in še marsikaj več, pa je prevzel moj prijatelj Matic Zupanc. Luka je zaradi obveznosti kot vodja ekipe odšel dan pred nami, da uredi vse potrebno. Mi smo pa štartali dan zatem, torej 13.7. Pot s kombijem se je začela v Šentjurju, kjer so pobrali Henrika, Matica in v Ljubljani so naložili še mene in tako smo že nekaj pred opoldnevom prispeli na letališče pri Trstu. Najprej smo leteli do Münchna, presedali in nato še do Londona. Namestili smo se v prijetnem hotelu Moxi, v zanimivem delu Londona. V našem hotelu so bile tudi reprezentance Kube, Iraka, Mongolije, Malezije in Združenih Arabskih Emirato. Na kosila in večerje smo hodili v sosednji malo večji hotel. Prevoze na stadion smo imeli urejene z minibusi. Na stadionu in v hotelih so bili tudi prostovoljci, ki so resnično pomagali, da je teklo vse veliko hitreje. Vseh skupaj jih je bilo več kot 4000. Po otvoritvi prvenstva, ki je bila 14.7. zvečer, so dnevi do naših nastopov potekali večinoma isto. Vsak dan po zajtrku pot na stadion, kjer smo opravili trening, po kosilu pa pogledat nastope v drugih disciplinah. Po večerji nas je od vse te vožnje premagala utrujenost in kaj hitro smo vsi popadali v postelje.

17.7. je bilo na sporedu tekmovalje v metu kija za klaso F51. Kot debitant na svetovnih prvenstvih, sem seveda dan začel z malo več živci in pričaokovanji kot drugače. Hitro se je živčnost še stopnjevala, kajti minibus za prevoz na stadion je zamujal skoraj eno uro in se za povrh vsega še zavozil v napačno ulico, kjer smo tudi izgubili nekaj časa. Ob prihodu na stadion se težave niso končale, saj mi je razneslo zavoro na vozicku. V callroom-u, kjer se moraš zglasiti vsaj pol ure pred tekmovaljem, so mi pa med uradnim testiranjem opreme povedali, da je metalni stol previsok za en centimeter. Ker ni bilo veliko časa, smo odstranili sedežno blazino in začasno namestili leseno desko. Na samem metalnišču pa smo še izvedeli, da so bili moji kiji prepozno oddani in sem zato moral metati z njihovimi, kar mi seveda ni slo na roko. Za dodatno razočaranje pa je poskrbela še novica, da so mi zadnji 3 met, ki je bil moj najdaljši, razveljavili, ker so na kameri opazili, da je noga poskočila, kar je seveda proti

Henrik Plank



pravilom. Tako se žal z razdaljo drugega meta, 15,46 metrov, nisem uvrstil v finalni krog. Zasedel sem 11. mesto, ki je bilo daleč od željenega, vendar moram priznati, da je bilo to prvenstvo v prvi vrsti namenjeno spoznavanju in pridobivanju izkušenj, ki so potrebne za doseganje višjih mest. Na poti v hotel si je za zaključek dneva Luka razbil telefon, meni pa je razneslo še gumo. Torej popoln dan, bi lahko rekli v navednicah. Naslednji dan je bil na vrsti Heno, kajti na sporedu je bila disciplina met diska za klaso F52.

S prvim krogom je opravil uspešno in se z metom preko 14 metrov uvrstil v finale meta diska. Žal mu je v finalu malo zmanjkalo moči in zasedel je končno 8. mesto. Moram pa povedati, da je bilo ta dan nebo brez oblaka, kar je Henriku predstavljalo dodatno težavo, kajti v vročini veliko težje izvede 100% met. Tudi Heno ni bil čisto zadovoljen z doseženim rezultatom, vem namreč, da je sposoben meta preko 16 metrov, ki bi pa ga že uvrstil med prvih 5 na svetu.

19.7. je napolčil dan za našo vrnitev, vse skupaj kar prebitro, ampak polni novih doživetij in izkušenj smo se vrnili v domovino.

Čez dve leti sledi svetovno na Portugalskem - šibam trenirat.



Luka Plavčak

Luka Plavčak





Kegljanje - treningi prinesli rezultate

Kegljači našega društva imamo za seboj najboljšo sezono do sedaj, vsaj kar se skupne uvrstitve tiče v ligškem tekmovanju ekipno. Osvojili smo namreč 2. mesto, za prvimi smo žal zaostali samo 10 kegljev. Tudi to sezono smo tekmovali na 6. tekmah, ki so štele za ligško uvrstitev v ekipni in posamični konkurenci ter na državnem prvenstvu posameznikov. Sodelovali smo na Magdičevem memorialu v Radencih, meddruštvenem tekmovanju v Mariboru, Grnjakovem memorialu v Ravnah na Koroškem, organizirali smo Zdobčev memorial v Celju, kegljali na meddruštvenem tekmovanju v Novi Gorici in na pokalu Občine Domžale v Kamniku. K končni dobri uvrstitvi, je največ pripomoglo dejstvo, da smo na večini tekem kegljali v najmočnejši postavi. Še posebej smo se izkazali na domači tekmi v Celju, kjer smo pometli s konkurenco v ekipni konkurenci ter med tetraplegiki in moškimi. Tudi med posamezniki smo v ligi dosegli vidne uvrstitve, saj je Aleš Povše zmagal



Ponosni na vse pokale



Letošnjo sezono bili na 6. tekmah

med tetraplegiki, Henrik Plank pa je bil tretji. Tudi Roman Hrzjenjak je bil blizu uvrstitve na zmagovalni oder, a je žal moral izpustiti dve tekmi, kar je bilo na koncu preveč za uvrstitev na stopničke. To je bil tudi glavni razlog, da smo bili v ekipni konkurenci drugi. Na državnem prvenstvu je pravo formo pokazal samo Aleš Povše, ki je zmagal med tetraplegiki.

Tudi v zadnji sezoni so naši treningi potekali na kegljišču Golovec v Celju. Udeleževalo se jih je med štiri in deset kegljačev. Vsi skupaj pa si zelo želimo, da sem nam pridruži nove moči, kajti večja konkurenca bo samo izboljšala naše rezultate, kegljanje pa tudi ni preveč fizično zahtevna športna disciplina, ki se jo da dobro natrenirati.

Aleš Povše

Košarka - ponovno državni prvaki

Po letu premora, ko smo osvojili 3. mesto, smo se zopet povzpeli na vrh in vnovič postali državni prvaki v košarki na vozičkih.

Pa pojdimo lepo po vrsti. Tudi letos nas je podpirala družba THERMANA iz Laškega in zato smo se imenovali DP Celje THERMANA. Kot običajno smo trenirali dvakrat tedensko in sicer ob torkih v Laškem v dvorani Tri lilije in ob petkih v telovadnici Osnovne šole Ljubecna. Treninge jo obiskovalo od 4 do 12 igralcev. Če ima kdo željo, da se nam pridruži, je seveda dobrodošel. Smo pa letos poizkusili tudi igranje rokometna na vozičkih, ki se od košarke kar precej razlikuje. Šport nam je predstavil predstavnik Rokometne zveze Slovenije Tone Barič, ampak žal je v Sloveniji premalo primernih igralcev in zato verjetno ne bo zaživel.

Tudi letos smo sodelovali v ligi SOČA OPREMA, ki jo organizira ZPS. Odigranih je bilo 6. krogov po turnirskem sistemu, organizatorji pa so bili vsi udeleženci



Državni prvaki

lige. Tekme smo tako igrali v Rušab, Wolosbergu, Novem mestu, Senčurju, Ribnici in za konec še v Laškem, kjer smo turnir organizirali mi. Ker so nas vseskozi pestile poškodbe in bolezni, nismo niti enkrat nastopili kompletni in zato smo s 4. zmagami in 6. porazi osvojili 5. mesto, kar pa je bilo dovolj za uvrstitev na zaključni turnir, na katerem ekipa iz Avstrije ni mogla sodelovati.

Končnico smo prav tako organizirali mi in sicer v dvorani Golovec v Celju. Tokrat smo nastopili kompletni in z zmagama nad ekipama DP Maribor Palfinger Marine, vodilno ekipo po ligaškem delu in DP Ljubljana Mercator, lanskimi državnimi prvaki, osvojili končno prvo mesto in s tem naslov državnih prvakov.

Meseca maja smo se udeležili še turnirja za poka ZPS, oziroma memoriala v spomin na Ivana Peršaka, kjer



Košarkarji tokrat igrali roket

pa se nismo najbolj izkazali in po porazih z DP Novo mesto in DP Maribor Palfinger Marine, osvojili končno 4. mesto.

Alen Povše

Ribolovna sezona

Po lanski uspešni sezoni, smo letos zopet ubranili obe lovoriki. Torej tako v ekipni in posamični konkurenci smo bili nepremagljivi. Društvo smo kot ekipa zastopali naslednji ribiči: Urbanc Anton, Štruclin Zoran in Centrih Rudi. Sam sem še sodeloval z reprezentanco Slovenije tudi na letošnjem svetovnem prvenstvu v Kanjiži v Vojvodini, kjer smo z ekipo osvojili 9. mesto, posamezno pa sem bil 21.

26.4. smo z ligo v organizaciji ZPS pričeli v Brdinjah na Koroškem.

Ekipno smo zasedli 3. mesto, posamezno pa smo bili po sektorjih:

- Tona 1.mesto
- Rudi 2.mesto
- Zoki 8.mesto

Za drugo kolo smo lovi v Gradišcu, kjer smo ekipno pristali na 4. mestu. Posamezno smo bili:

- Rudi 1.mesto
- Tona 3.mesto
- Zoki 7.mesto

Tretje kolo se je odvijalo 25.5. na Marofu, v organizaciji našega društva.

Ekipno smo se prvič uvrstili na stopničke, zasedli smo namreč 2. mesto, posamezno smo bili:

- Rudi 1.mesto
- Zoki 3. mesto
- Tona 5.mesto



Četrto kolo se je odvijalo 1.9., v Metliki.

Ekipno smo posegli po najvišji stopnički, posamezno pa smo dosegli naslednje rezultate:

- Rudi 1.mesto
- Zoki 2.mesto
- Tona 3.mesto

Zadnje kolo je potekalo pri ribniku Ploj, 15.9.

Ekipno smo se ponovno uvrstili na stopničke in zasedli 3.mesto, posamezno smo bili:

- Rudi 2.mesto
- Tona 2.mesto
- Zoki 3.mesto

Kljub vsej suboparnosti naštetih podatkov smo mi akterji vsega tega ponosni na rezultate, saj moramo vedno biti maksimalno pripravljeni, ker nimamo zamenjave, ko nekemu ne gre.

V imenu vseh članov ekipe bi se rad zahvalil Franju in Jovotu, za vso podporo in pomoč na tekmovanjih.

Rudi Centrih



Kolesarstvo

Kolesarstvo postaja vse bolj popularno

Glade na to, da smo paraplegiki in tetraplegiki precej gibalno omejeni, smo si za pomoč pri naših parakolesarskih dejavnostih ustanovili društvo Eskadrilija, ki združuje kolesarje s kolesi na ročni pogon. Združuje tako profesionalce kot rekreativce. Naši profesionalci prekolesarijo tudi po več kot 100 kilometrov na enkrat. Najbolj dejavna med profesionalci sta Gregor Habe, ki je tudi član reprezentance Slovenije v kolesarstvu in David Razbošek. Udeležujejo se recimo maratona Franja, maratona Zelene doline, Istrskega maratona in podobnih, kjer kolesarijo skupaj z zdravimi kolesarji. Medtem ko mi rekreativci premagujemo precej manjše razdalje, pa še pri tem si nekateri pomagamo z elektrificiranimi kolesi. Vseeno pa je potrebno vrteti gonilko, saj v nasprotnem ti tudi elektrika nič ne pomaga. Glavni namen je seveda, da se dobro razgibamo in naredimo nekaj dobrega za naše telo in zdravje.



Grad Snežnik

Klobasarjenje

Eden od letošnjih dogodkov je bilo tudi »Klobasarjenje po loški dolini« v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije. 21.5.2017 smo se zbrali na Notranjskem pred Hostlom Ars Viva v Podcerkvi. Pričakal nas je prečudovit dan, naravnost idealen za klobasarjenje. Po jutranji pogostitvi in pripravi koles, je sledila odločitev, da prekolesarimo obe načrtovani trasi. Prva, ki smo se je udeležili vsi sodelujoči, je potekala od Podcerkve do gradu Snežnik. Na drugi del do mejnega preloma s Hrvaško, ki je vseboval kar nekaj klancev, pa smo se podali boljše pripravljeno. Smo se pa spet zadržali pri izviru reke Ljubljanice na Vrhniki pri Ložu. V prijetni družbi na žagi ob klepetu, je čas hitro minil. Beno Žnidarič in njegovi prijatelji so nam tudi demonstrativno prikazali delovanje 120 let stare žage na vodni pogon GATER, ki še vedno deluje. Za konec pa še zavrvala organizatorjem za prijetno preživet dan z upanjem, da bo takšnih dogodkov čim več.



Bike festival

Kolo povezuje

Ker zelo radi kolesarimo, sploh v dobri družbi, smo se udeležili družabno-rekreativnega dogodka »Kolo povezuje«, ki ga je v sklopu festivala drugačnosti 24. septembra pripravilo Društvo paraplegikov Koroske z namenom, da prekolesarimo traso od Slovenj Gradca do Doljca. Tako smo prekolesarili več kot 20 kilometrov s priklopnimi vozčki na ročni pogon. Z nami so se na traso podali tudi številni prijatelji kolesarji. Ker je bila nedelja in je bilo napovedano slabo vreme z občasnimi padavinami, smo se pred Hostlom Ozare 18 zbrali že ob 9:30 uri. Po uvodnem nagovoru predstavnika koroskega društva Stojana Rozmana, ki nam je podal vse podatke kje vse bomo kolesarili in o sami trasi, nas je nagovorila še kandidatka Republike Slovenije za predsednico države ga. Romana Tomc. V svojem nagovoru je poudarila, da ona ni takšna, da bi samo govorila o politiki, ampak da se politiki med seboj razlikujejo in da je ona na svoji poklicni poti v Sloveniji in v Evropskem parlamentu prispevala k sprejetju številnih ukrepov, ki lajšajo bivanje invalidom in prispevajo k kvalitetnejšim aktivnostim invalidskih organizacij. Na klobasarjenje pa se seveda ni podala z nami z opravičilo, da jo čakajo še številne obveznosti. Ekipa se je nato seveda podala na traso in jo uspešno prekolesarila, bi bilo pa zelo priporočljivo, ko bi se podobnih dogodkov udeleževalo več članov pokrajinskih društev. S tem bi namreč prispevali k prepoznavnosti posameznih društev.

Za konec bi povabil vse kolesarske navdušence našega društva, da me kontaktirajo, da se bomo v bodoče lahko podobnih dogodkov udeležili v večjem številu.



Vinko Hren

Gregor na obali

Strelstvo

Na našem Društvu paraplegikov jugozabodne Štajerske, smo tudi paraplegiki in tetraplegiki, ki se udeležujemo strelskih tekmovanj z zračno puško in zračno pištolo, ki jih organizira Zveza paraplegikov Slovenije in Zveza za šport invalidov – paraolimpijski komite Slovenije. Organizirana so štiri tekmovanja po Sloveniji v ekipni in posamezni konkurenci. Če dosežes normo, ki je 320 krogov, pa se uvrstiš tudi na državno prvenstvo. Za naše društvo tekmujemo Gorazd Tiršek, Jože Ovcar, Nejc Stakne in Vinko Hren. Trije smo v ekipi, eden pa je za rezervo, ampak tekmovanj se seveda udeležujemo vsi štirje. V zadnji sezoni smo se uvrščali na četrta in peta mesta. Izstopa seveda večkratni dobitnik paraolimpijskih medalj Gorazd Tiršek, ostali pa spadamo v zlato sredino. Ker moramo za tekme seveda trenirati, smo se tudi letos dogovorili s Strelskim društvom Inpol iz Slovenske Bistrice za uporabo njihovega strelišča. Treninki potekajo vsak četrtek med 15:00 in 17:00 uro. Seveda ste vabljeni vsi, ki bi vas to zanimalo, da se nam pridružite. Za informacije lahko kontaktirate društvo ali pa kar mene. Lep pozdrav.

Vinko Hren



Slovenska strelska reprezentanca



Koncentracija in natančnost sta pomembni

Šah

Tudi v tem letu smo se šabisti dobivali ob ponedeljkih v prostorih društva in napenjali naše sive celice. Na trening je prihajalo šest šabistov in sicer Radosav Matič, Igor Jeranko, Marko Trogar, Stjepan Vurušič, Ivan Uran in Ivenčnik Franc. Seveda pa smo sodelovali tudi v ligi ZPS GRADEX, ki jo organizira Zveza paraplegikov Slovenije in v kateri je sodelovalo sedem ekip. Odigrana so bila štiri kola od katerih je rezultat štel za ligo in naslov prvaka. Tako smo šabirali v Prostorih Emonca na memorialu Viktorja Brezovnika v organi-



Šabisti na Gorenjskem



Naš podpredsednik s pokalom

zaciji DP Istre in Krasa, drugi krog se je odigral v Zavodu Prizma v Ponikvah, mednarodni turnir je organiziralo DP Ljubljanske pokrajine, sledil je tretji krog v Organizaciji DP Gorenjske in sicer v gostišču Marinišek v Naklem, zadnji krog pa je pripravilo DP Dolenjske, Posavja in Bele krajine v Novem mestu in sicer Radejev memorial. Celjani smo v ligi igrali vidno vlogo, saj smo na koncu osvojili drugo mesto. Radosav Matič je bil tudi član ekipe ZPS, ki je tekmovala na ekipnem državnem prvenstvu v bitropoteznem šahu v organizaciji ZŠIS-POK, ki je potekalo v Zagorju.

Tudi v bodoče bodo treningi potekali ob ponedeljkih med enajsto in štirinajsto uro v prostorih društva zato vabljeni vsi ki si to želite, da se nam pridružite. Ivenčnik Franc



Med menihi, čokolado in jeleni

Vsaokletnega izleta društva se je letos udeležilo 24 članic in članov. Pot nas je vodila v Občino Podčetrtek, kjer smo si najprej ogledali Minoritski samostan Olimje. Majhna vasica Olimje leži v zavetju gore Rudnice, v območju Kozjanskega parka. Veličino ji daje grad, nekdanj last grofov Atems, sedaj pa občine Podčetrtek, ki je danes spremenjen v samostan, kjer prebivajo bratje sv. Frančiška, Minoriti. Ob njem stoji veličastna cerkev Marijinega Vnebovzvetja, ena najlepših baročnih umetnin v naši domovini. V zavetju samostana se v pritletju južnega stolpa skriva neprecenljiva umetnina, stara samostanska lekarna s freskami, zapuščina patrov Pavlincev, ki so 120 let bivali v olimskem samostanu (1663-1783), je med drugim povedal pater Jože, ob podrobni predstavitvi samostana in lekarne. Patri Minoriti nadaljujejo tradicijo patrov Pavlincev in so pred samostanom obnovili čudovit zeliščni vrt in zasadili več kot 200 vrst zdravilnih zelišč, ki zdravijo množico naših bolezni.

Samo nekaj korakov je potrebnih, da preko dviznega mostu pod mogočnim portalom, ki ga krasi freska puščavnika Pavla s dvema levoma, vstopite v pritletje samostana. Na desni strani zagledate napis "ZELIŠČNA LEKARNA", kjer lahko najdete in izberete zdravilo za svoje bolezenske težave.

Pot nas je nato peš vodila po ozki strmi poti mimo samostana, do čisto prave Čokoladnice. Tradicija izdelovanja čokolade sega v 19. stoletje. Sedaj izdelujejo: personalizirane bombone, čokoladne kovance, male čokolade za ob kavi, praline, praznične izdelke iz čokolade, ..., itd. Delo opravljajo ročno, kar pomeni, da vsak izdelek pa naj gre za čokolado v tablici, praline, tartufe, griotti, obliko sadje, dražjeje, obdelajo vsaj štirikrat. Prvič, ko se čokolada vlije, drugič, ko se čokolada strdi in je treba vstaviti polnilo. Tretjič, ko čokolado zapakirajo, in četrtič, ko jo okrasijo. Delo s čokolado je zelo zahtevno in za končni rezultat je potrebno veliko potrpežljivosti.



Minoritski samostan Olimje

Po zaužitih kalorijah čokolade, smo le nekaj kilometrov stran obiskali Jelenov greben. To je pravzaprav domačija, ki se ukvarja s kmečkimi turizmom in leži le nekaj 100 m nad samostanom v Olimju. Tam se prosto sprehajajo številni jeleni. Gospodar je prinesel koruzo, katero so jeleni jedli iz naših rok. Vsekakor je domačija pravi magnet za obiskovalce, še zlasti otroke, kajti, da tako od blizu lahko opazuješ jelenjad skakljati vse okoli, je nekaj neverjetnega. V bogato založeni trgovini prodajajo svoje suhomesnate izdelke in izdelke okoliških kmetij. Potepanje smo zaključili na domačiji Haler prav tako v Olimju, kjer smo se okrepčali z okusno malico in vrikom piva, ki ga varijo sami v lastni mini pivovarni. Sledil je še ogled pivovarne. Na domačiji so začeli variti pivo jeseni leta 1995, leto kasneje so ustvarili svojo blagovno znamko, pivo Haler. Ponujajo svetlo, temno in mešano pivo. V poletnih mesecih pa tudi lasten radler z okusom limete. Pivo je odličnega okusa, naravno brez dodanih konzervansov in nepasterizirano. Podpirajo slovensko hmeljarstvo, zato uporabljajo hmelj iz savinjske doline sorti Golding in Avrora. Za proizvodnjo piva uporabljajo 4 osnovne sestavine: to so ječmenov slad, hmelj, voda in kvas.

Izlet smo zaključili pozno popoldne rablo utrujeni in z lepimi spomini na preživet dan.

Peter Planinšek



Letno srečanje pri ribniku Lisjak

Na lep sončen in tudi kar vroč četrtek 22. junija letos, smo se člani društva in njihovi svojci oziroma spremljevalci, v lepem številu zbrali na tradicionalni lokaciji ob ribniku v Taboru, kjer so nas tudi tokrat »Pri Lisjaku« lepo sprejeli in razvajali s številnimi dobrotami. Številni senčni kotički so bili najbolj iskani in venomer zasedeni. Prav tako so vabili notranji prostori s obloženimi mizami in hladno pijačo, tako da žeje in lakote ni bilo za čutiti. V sproščujočih pogovorih in obujanju spominov, je članom čas zelo hitro mineval. Oči smo si lahko spočili s pogledom na okoliški gozd in z lepim razgledom na bližnji ribnik, kjer so najbolj zgodni člani preizkusili svojo srečo (vabo) in trnek v ribolovu.

V popoldanskem času pa je na vrsto prišlo tekmovanje v metanju obročkov (balničkanje), ki je potekalo najprej posebej v ženski in moški konkurenci posamezno, nato pa sta se še pomerili ženska ekipa proti moški, v slednji preizkušnji so zmagale predstavnice nežnejšega spola. Obiskali sta nas tudi predstavnici iz podjetja Abena, ki sta predstavili uporabne kozmetične izdelke in razdelili darilne pakete vsem članom. Podjetje Bauerfeind pa je predstavilo svoje vozčke. Celodnevno druženje je popeljal Duo žur, ki je poskrbel za lepe melodije in prijetno vzdušje. Svoj prvi nastop pa je imel društveni kvintet, tokrat samo kvartet, »Joža Počas«, ki nam je zapel nekaj lepih slovenskih pesmi.

Za popoln glasbeni vložek pa so poskrbeli gostje presenečenja, izvrstni pevec iz skupine Eros, ki so s svojim nastopom razgalili srca vseh prisotnih. Tradicionalni letni piknik je uspel v vseh pogledih, kar se je še posebej videlo na zadovoljnih obrazih obiskovalcev, ki se verjetno že veselijo naslednjega srečanja.

Dejan Horvat



Polica: "Gospod, ste kaj popili?"

"Ne, nič."

"Bova testirala: povejte abecedo nazaj!"

"ž z v u t š s r p o n m l k j i h g f e d č b a."

"Neverjetno, jaz tega ne bi mogel niti trezen."

"Jaz tudi ne."

Ločevalna dieta

"Ti si pa ful shujšal!"

"Ja, sem na ločevalni dieti."

"Kako pa to zgleda?"

"Ločujem se, kubat pa ne znam."



Na poletnem pikniku se je predstavilo podjetje Abena

Učinkovita vsakodnevna nega in zaščita kože

Vsakodnevno vzdrževanje zdrave, nepoškodovane kože spada k osnovni negi vsakega posameznika. Osnovna higiena še vedno predstavlja umivanje z milom in vodo. Vendar moramo biti pozorni na to, kakšen pH ima milo, s katerim se umivamo. Zakaj je pH mila tako pomemben? Vemo, da je navadno milo bazično in kot tako zviša pH kože, oslabi zaščitne funkcije kože, ki postane dovzretnjša za poškodbe. Kožo lahko poškodujemo tudi z uporabo grobih, hrupavih umivalnih rokavic ali brisač. Grobi materiali namreč ustvarjajo dodatno trenje na koži. Čiščenje kože na »tradicionalen« način z vodo, milom in brisačo je ustaljena praksa, ki pa lahko vodi v vzdraženo in poškodovano kožo, zlasti takrat, kadar na tak način čistimo kožo večkrat na dan. Nedavne študije so pokazale, da uporaba vlažnih umivalnih rokavic za enkratno uporabo (kot alternativa vodi in milu), za umivanje telega telesa in analno-genitalnega predela pomaga preprečiti nastanek težav s kožo. Če se uporabljajo pripomočki za inkontinenco, lahko pride do poznane poškodbe kože zaradi delovanja urina in blata na kožo ali t.i. inkontinenčnega dermatitisa (ID). ID ni samo boleč, pogosto vodi tudi v poškodbe kože zaradi pritiska (razjede ali preležanine).

Vlažne umivalne rokavice z dodatkom 3% dimetikona za čiščenje in nego analno-genitalnega predela dodatno zaščitijo kožo pred delovanjem urina in blata. Vlažne umivalne rokavice za inkontinenco so prilagojene čiščenju in negi zelo občutljive kože v intimnem predelu, kože ne izsušijo tako kot pogosta uporaba mila in vode, vsebnost dimetikona pa ščiti kožo pred delovanjem prekomerne vlage in bakterij. Ker so za enkratno uporabo, predstavljajo higiensko rešitev, saj zmanjšujejo možnost prenosa okužb. Obenem ne vsebujejo dišav, alergenov in parabenov.

Sredstva za zaščito kože so na voljo v obliki losjonov, mazil ali pršil. Ta trenutek najbolj inovativno rešitev predstavlja prav 4% cinkov oksid v obliki pršila. Posebna oblika aplikacije s pršenjem cinkovega oksida na kožo omogoča izredno tanek nanos zaščitnega sredstva. Emulzija vode v olju se hitro vpije v kožo in omogoča cinkovemu oksidu, da tvori zaščitno plast. Antiseptične lastnosti cinka pomagajo k regeneraciji in zaščiti kože, hkrati pa zaradi transparentnosti filma lahko hitro zaznamo spremembe na koži. Zaradi osnove formule emulzije ima pršilo izjemne vlažilne lastnosti, ki

Olajšajte si vsakodnevno nego in zaščito kože s pripomočki Abena

ABENA

- enostavno čiščenje in nega kože tudi takrat, kadar nimamo dostopa do voče,
- dobra zaščita kože, tudi najbolj obremenjenih delov (kožne gube, dolgotrajno sedenje ...),
- ohranjanje prožnosti kože, kar pomaga preprečiti nadaljnje poškodbe kože bodisi zaradi trenja bodisi zaradi prisotnosti inkontinence,
- preverjene osnovne surovine, ki podpirajo in ohranjajo naravne funkcije kože.



Za več informacij in brezplačne vzorce pišite na info@abena-help.si ali pokličite na brezplačno številko 080 22 53.

omogočajo hidracijo kože do 24 ur (prožna koža je tudi bolj odporna). Ker emulzije ne nanašamo neposredno, pač pa s pršenjem, se kože ne dotikamo in tako ne ustvarjamo trenja. Emulzija zato predstavlja idealno rešitev za se tako občutljivo kožo. Ker je nanos izredno tanek, je tudi odstranjevanje povsem enostavno.

Pri čiščenju kože naj bi upoštevali osnovne smernice: kožo je potrebno očistiti vsak dan ter po vsakem izločanju blata in urina. Čistimo nežno, z minimalnim trenjem, da preprečimo drgnjenje kože in posledično poškodbe kože. Uporabljamo milo s prilagojenim pH-jem. Izredno primerna so blaga čistilna sredstva za nego brez vode,

ki jih ni treba izpirati s kože, ali posebne krpice in vlažne rokavčke, prepojene s čistilnim sredstvom. Leto ima namreč pH podoben pH-ju normalne kože in ga posledično ni potrebno izpirati.

Tovrstna čistilna sredstva za uporabo brez izpiranja se tudi hitro osušijo, zato brisanje ni potrebno. Z uporabo takih sredstev ne povzročamo dodatnega trenja na koži, hkrati pa skrajšamo čas nege in izboljšamo učinkovitost čiščenja. Vedno izbiramo mehke umivalne rokavice, iz netkanih materialov, za enkratno uporabo.

Karmen Bolta

Po poteh zelenega zlata

Društvo paraplegikov jugozabodne Štajerske je septembra letos organiziralo zanimivo izlet, katerega namen je bil, da članice in člani malce boljše spoznamo zgodbo o hmeljarstvu in pivovarstvu v Savinjski dolini. Nekateri so s tem obudili spomin na pretekle čase, ko so kot otroci tudi sami ročno obirali hmeljske kobule in si zaslužili denar za šolske potrebe. Prva naša postaja je bil EKO muzej hmeljarstva in pivovarstva v Zalcu. Prijazna vodilica Barbara, nas je popeljala skozi zgodovino pridelave hmelja.

Vse skupaj se je začelo že davnega 1876 leta, ko je prve sadike Wurttemberskega hmelja v Slovenijo prinesel Josip Bilger. Začetek pridelave savinjskega Goldinga, ki je najbolj znana vrsta hmelja v Sloveniji, sega v leto 1886. Skupaj s hmeljarstvom se je v Zalcu razvijalo tudi pivovarstvo. Simon Kukec, ki je kupil manjšo Žužkovo pivovarno v Zalcu, jo posodobil in ji kasneje priključil še danes delujočo pivovarno v Laškem. Bil je prvi pravi pivovar na tem področju, žal pa je pivovarna v Zalcu pogorela in že dolgo ne obstaja več. Včasih se je hmelj seveda obiral ročno in v času obiranja se je v savinjsko dolino zgrnilo kar od 30 do 35 tisoč obralcev. Kako je to izgledalo v praksi, smo si ogledali v dokumentarnem filmu iz leta 1968. V muzeju, ki je nekoč služil kot sušilnica hmelja, smo videli različne hmeljarske izdelke ter orodja za pridelavo in obdelavo hmelja, ki so jih kmetje uporabljali skozi zgodovino. Pot smo nato peš po Zalcu nadaljevali do naše druge postaje, ki je nova turistična pridobitev Zalca in unikat v svetu. Fontana piva, kjer smo lahko preizkusili 6 različnih vrst piva, zvarjenih le iz savinjskega hmelja. Pivo se iz točilnih pip izteka v poseben vrček, ki ga je oblikoval priznani oblikovalec in častni občan Občine Zalec Oskar Kogoj. Po odličnem pivu in malici, smo naše potepanje zaključili na kmetiji Jelen v Petrovčah, kjer nas je prijazno sprejel mladi gospodar Bernard Jelen z družino in nam pokazal sodoben način obiranja hmelja in sušenje



le tega. Letos hmelj gojijo na 22 hektarjih in pričakujejo okoli 30 ton subega hmelja saj letina zaradi spomladanske pozebe, toče in visokih poletnih temperatur, ne bo najboljša. Kot nam je povedal gospodar, obiranje danes poteka le strojno. Delo pa se prične že spomladi s strojnimi obrezovanjem, napeljavo vrvice po kateri se ročno navijajo poganki hmelja.

Rasna doba hmelja se zaključuje v drugi polovici avgusta odvisno od vrste hmelja in doseže visino okoli osmih metrov. Za hmeljarje je začetek obiranja poseben dogodek, saj v ta namen vsako leto pred začetkom obiranja v Braslovčah izberejo hmeljarskega starišino in princeso. To tradicijo ohranjajo že od kar v Savinjski dolini gojijo hmelj. Obiranje se prične strojno že na njivi, kjer se naprej potrgajo trte na posebno traktorsko prikolico in se nato pripeljejo domov, kjer se stresejo pred obiralni stroj, v katerega se hmeljske trte ustavljajo ročno, ta pa poskrbi, da se kobule hmelja ločijo od listja in trte. Od same trte pa se loči tudi vrstica, ki je v nasadih hmelja velik problem, saj je razkrojna doba plastike sto let. Obrani hmelj potuje naprej po posebnem traku v zbiralnik, kjer se nato avtomatsko razporedi po sušilni komori. Proces sušenja traja 6 ur, nato sledi oblanjanje in po potrebi tudi vlaženje na pravo vlažnost, da hmelj obdrži svojo kompaktnost. Sledi stiskanje oziroma briketiranje v vrče in hmelj je pripravljen za prodajo. Slovenija je peta največja pridelovalka hmelja na svetu, izvozi pa kar 95% vse pridelave. Kot vsi vemo, je hmelj ena najpomembnejših sestavin piva. Za en hektoliter piva pa potrebujemo povprečno samo 20 dag hmelja. Za nami je bilo zelo poučno popoldne v katerem smo izvedeli veliko novega in se spomnili kako so mnogi izmed nas nekoč obirali hmelj.

Peter Planinšek



24. tradicionalni AVTO MOTO RALLY 2017

V centru AMZS Španik v Murski Soboti, je v soboto 16. septembra 2017 potekal že 24. tradicionalni mednarodni Avto moto Rally, tudi tokrat pod geslom »Vse za varnost v prometu«. Gre za edinstven dogodek v Sloveniji, ki sta se ga iz našega društva spet udeležila samo dva člana, Jože Ovtar in Vinko Hren. Jože je v kategoriji invalidi paraplégiki osvojil peto mesto, sam pa sem zasedel enajsto mesto in to samo zaradi tega, ker sem hotel izprobat, kako se da prevoziti poligon z kombiniranim vozilom, ki je seveda širši in tudi daljši, pa tudi okreten ni kot osebni avtomobil. Je pa bila dodatna nova izkušnja v življenju. Vse skupaj se je pričelo ob devetih, ko smo se vpisali za samo tekmovanje. Nakar je sledila vožnja na poligonu med stožci, kjer je bilo letos še bolj ozko kot po navadi. Sledila je vožnja z avtomobilom od centra Španik do Sebeborcev, v dolžini 32 km, kjer pa smo potem še opravljali pisni del teorije. Poudariti moram, da ni tako hudo kot na državnih polah, saj imamo le en list s petimi vprašanji. Potem vse skupaj izračunajo, približejo kazenske točke in seveda kdor jih



Avto moto Rally pod geslom »Vse za varnost v prometu«.

ima najmanj in s tem najboljši rezultat, seveda zmagava. Letos so vsa prva tri mesta zasedli člani društva Prekmurja in Prlekije: 1. Ciman, 2. Franc J. in 3. Borovnjak. Posebno zabavalo so namenili gostom iz tujine (BiH), ki se omenjenega tekmovanja redno udeležujejo. Vsi pa, ki bi se želeli naslednje leto pridružiti meni in Jožetu na tem spretnostnem tekmovanju, pa ste zelo dobrodošli. Če kogar koli zanima, prosim javite na Društvo ali pokličite mene za prijavo za samo udeležbo na tekmovanju. Lep pozdrav.

Vinko Hren



+ Svetovanje

+ Izposoja

+ Prodaja

+ Izdelava

ortopedske obutve

+ Izdaja na naročilnico

zdravnika

+ Servis & popravila

AMZS
Smo pogodbeni dobavitelj



Specializirana prodajalna in izposojevalnica medicinskih pripomočkov

CRI Celje, d. o. o., Ipavčeva ulica 6, 3000 Celje

tel. 03 42 64 563, 03 42 64 504

e-naslov: ortopedija@cri.si

- Hodulje, bergle, sprehaljne palice
- Plenice, vložki, hlačke, posteljne podloge
- Opornice, križni in kilni pasovi, kompresijske nogavice
- Prsne proteze in nedrčki, kopalke
- Pripomočki za nego in osebno higieno bolnikov
- Vzemtnice, posteljne in sedežne blazine proti preležaninam
- Merilniki krvnega tlaka in sladkorja
- Terapevtske blazine, žoge, valji ...

P PARKIRNI PROSTOR
ZA STRANKE

DMVIGALO V HIŠI



www.cri.si



33 skrivnosti - resnic o vašem telesu

Mogoče pa le še ne veste vsega:

1. Možgani odraslega človeka tehtajo približno 1,5 kg oziroma približno 2 odstotka povprečne telesne teže, porabijo pa kar 20 odstotkov energije in 20 odstotkov kisika, ki vstopi v telo.
2. Ko se česa dotaknemo, sporočilo v možgane potuje s hitrostjo 200 km/h.
3. V možganih nismo sposobni občutiti bolečine. To pa ne pomeni, da nas ne more boleti glava, saj so možgani obkroženi z drugimi tkivi, živci in krvnimi žilami.
4. Kar 75 odstotkov možganov tvori voda. Njihova konsistenca je primerljiva s tujcem ali želatino.
5. Odrasli pomežiknemo vsake 4 sekunde, dojenčki pa le enkrat do dvakrat na minuto. Če bi lahko število pomežikov v celotnem življenju združili v en sam dolg pomežik, bi obdobje teme trajalo eno leto in dva meseca.
6. V enem dnevu proizvedemo približno 1 liter sline. V celotnem življenju je proizvedemo toliko, da bi lahko z njo zapolnili dva kopalna bazena.
7. Ljudje smo skoraj edini sesalci, ki ne zmorejo premikati ušes (razen redkih izjem).
8. Z nosom lahko zaznamo več kot 50 tisoč vonjav.
9. Jezik je proporcionalno glede na svojo velikost najmočnejša človeška mišica.
10. Če si moški nikoli v življenju ne bi obrili brade, bi bila ta lahko v povprečju dolga 9 metrov.
11. V povprečju imamo 100 tisoč las, dnevno pa jih izpade do sto. Povprečna življenjska doba lasu je od tri do sedem let.
12. Svetlolasci imajo več las kot drugi. V povprečju imamo 100 tisoč lasnih mešičkov, svetlolasci kar 146 tisoč, rdečelasci pa manj kot 90 tisoč.
13. Nohti na rokah rastejo štirikrat hitreje kot nohti na nogah. Najhitreje raste noht na sredincu dominantne roke.
14. Koža je naš največji organ in zajema približno 12 odstotkov telesne teže.
15. V človeškem telesu je več kot 600 mišic. Za en korak jih je vključenih kar 200.
16. Okostje odraslega človeka obsega 206 kosti. Več kot polovica jih je v rokah in nogah.
17. Če bi pljuca lahko popolnoma raztegnili, bi bila njihova površina enaka površini teniskega igrišča.
18. Dnevno vdihnemo približno 23.000 - krat.
19. Srce je veliko za približno dve pesti. Na dan utripne približno 100.000 - krat.
20. Kri zajema približno sedem odstotkov človeške teže. V telesu je je 5,5 litra, po žilah pa dnevno prepotuje v

povprečju 19 tisoč kilometrov.

21. Aorta je najdebelejša žila v telesu, njen premer je primerljiv s premerom vrtno gumijaste cevi, kapilare pa so tanjše od človeškega lasu.
22. Skupna dolžina ven, arterij in kapilar je več kot 96 tisoč kilometrov, kar je več kot dvakrat več od obsega Zemlje.
23. Jetra opravljajo več kot 500 funkcij in imajo izredno sposobnost obnove po poškodbi.
24. Povprečen mehur lahko zadrži od 400 do 800 ml urina, vendar pa po navadi začitimo željo po tem, da opravimo potrebo že takrat, ko je v njem približno 300 ml.
25. Največja celica v telesu je žensko jajčece, najmanjša pa moška semenčica. Jajčece je celo vidno s prostim očesom, njegov premer je približno 1 mm.
26. Brez hrane lahko preživimo približno 40 dni, brez vode sedem dni, brez zraka pa le 6 do 8 minut.
27. Solna kislina v želodcu je dovolj močna, da raztopi kovinsko britvico.
28. Približno 90 odstotkov hranil se absorbira v tankem črevesu.
29. V nas je toliko ogljika, da bi lahko iz njega izdelali 900 sovoinikov.
30. Domneva se, da ljudje z višjim IQ sanjajo več kot tisti z nižjim. Res je pa tudi, da si večinoma sanj ne zapomnimo, čeprav v resnici sanjamo.
31. Najdaljše evidentirano stanje brez spanja je 11 dni, pri čemer je bil prostovoljec proti koncu podviga čedalje bolj zmeden, na trenutke ni vedel, kaj sploh počne in je močno haluciniral.
32. Zjutraj smo približno 1 centimeter višji kot zvečer. Razlog za to je, da se hrustanci med kostmi do večera poležejo zaradi stanja, sedenja in drugih aktivnosti.
33. Sami se ne moremo požgečkati. Naši možgani namreč žgečkanje predvidijo in se posledično odzovejo drugače, kot bi se ob nepredvidenem žgečkanju. Poskusite, če ne verjamete.

Simona Vovk (iz neta)

Kako dosežeš, da se v 10 sekundah

šale družina zbere okoli tebe?

Sedeš poleg routerja in ga izključiš.

* * * * *

Bemti, vsak dan-isto za kosilo!!!

Daj, sine, pojdi in reci mami,
da ima kubarska knjiga tež 200 strani!



Domači nasveti

1. Krči v nogah

Če nam krči v mečih pogosto prekinjajo spanec, spijmo pred spanjem kozarec tonika. Kinin, ki ga tonik vsebuje, namreč preprečuje mišične krče in naš spanec bo miren.

2. Krčne žile

Deset plodov divjega kostanja zmeljemo in damo v steklenico s širokim vratom ali v steklen kozarec. Preljemo z 2 dcl alkohola ali domačega žganja. Steklenico pustimo na soncu sedem tednov, potem vsebino precedimo in si izvleček vsak dan vtremo v noge.

3. Izkašljevanje

Dve glavički čebule skubamo v litru vode. Ko se ohladi do mlačnega, dodamo nekaj žlic medu in pijemo po požirkih. Lahko pa z medom tudi premažemo polovico čebule, jo rablo popražimo in pojemo.

4. Revmata, artritis

Zjutraj in zvečer popijemo skodelico tople vode, v katero smo vmešali žličko cimeta in dve žlici medu.

5. Bronbitis

Prepražimo dve žlički sladkorja, da se raztopi in karamelizira, potem ga prelijemo s pol litra mleka. Ko zavre, dodamo šep žajblja. Čez deset minut precedimo in pijemo trikrat na dan.

6. Subi kašelj

V žličko medu vmešamo šipek belega ali črnega popra in uživamo štiri dni 2- do 3-krat na dan. Zelo dobro pomaga tudi, če črno redkev izdorbemo do polovice in jo napolnimo z medom. Po žličko tega medu jemo trikrat na dan.

7. Hemoroidi

Včasih so to nadlogo zdravili samo z domačim zdravilom - s krompirjem in z olivnim oljem. Krompir naribamo in prelijemo z olivnim oljem. Šep te zmesi zavijemo v tanko plast gaze in položimo na anus preko noči.

8. Krepitev imunskega sistema

Granatno jabolko pomaga pri boleznih srca in ožilja, preprečuje visok krvni pritisk, obranja gibljivost sklepov Najbolji je sveže iztisnjen sok. Čaj iz lubja granatnega jabolka je odlično domače zdravilo proti driski. Lubje posušimo pri sobni temperaturi in proti driski prekuhamo nekaj koščkov v 2 dcl vode. Zavretek naj stoji pol ure, potem ga po požirkih popijemo.

9. Visoka vročina

V vročo vodo damo žličko kajenskega popra, žličko sladkorja in sok kisle pomaranče. Pomaga tudi čaj iz rmana - 1 čajna žlička na 2 dcl vode.

10. Zamašen nos

Skubamo pet velikih glav čebule v dveh litrih vode, pustimo, da vre eno uro, precedimo in malo ohladimo. Vmešamo pol skodelice meda in pijemo večkrat na dan.

11. Boleče uho

Sesekljamo čebulo in jo zavijemo v gazo. Dva takšna obkladka damo na obe ušesi in povijemo s trakom čez čelo, da ju pritrdimo.

12. Boleče grlo

Čez žličko sveže naribanega ingverja prelijemo 2,5 dcl vroče vode in popijemo. Pomaga tudi, če gryramo solno raztopino trikrat na dan. Četrť žličke soli raztopimo v 2 dcl mlačne vode.

13. Sirup proti holesterolu

Naribamo 20 dag čebule, 20 dag brena, 3 cele bio limone in damo v 1,5 l prekuhane vode, v kateri smo raztopili pol kilograma sladkorja. Pustimo v zaprti steklenici s širokim vratom 14 dni, občasno pretresemo, nato pa precedimo in shranimo v steklenico. Pred jedjo spijemo 3 ml tega napitka in tako delamo vsaj tri tedne. Steklenico hranimo v hladilniku.

14. Zatekle veke

Pomagajo obloge iz ognjiča. Zavremo 1 dcl vode in z njo prelijemo 1 jedilno žlico cvetov. Počakamo 10 minut, precedimo in z mlačnim čajem napojimo bombažne blazinice in jih za nekaj minut položimo na zaprte oči.

15. Težave s sinusi

Vdihujemo nariban bren ali pa vsako jutro pojemo žličko brena, pomešanega s sokom polovice limone. V brano dodajamo čili in kajenski poper. Večkrat inhaliramo kapljice iglavcev ali evkaliptusa v vroči vodi.

16. Prehlad in gripa

Pol skodelice česna grobo nasekljamo in nalijemo toliko olivnega olja, da je česen pokrit. Žličko mešanice uživamo trikrat na dan in lažje bomo izkašljevali, tudi vneto grlo bo ozdravelo. Česen je odličen naravni antibiotik.

17. Pomaranča za prebavo

Pomaranča je sijajno zdravilo za zdravljenje prebavnih tegob, ker je bogata s hranili, ki lajšajo prebavne motnje. Za izboljšanje prebave je odlično tudi grozdje.

18. Ingver pred obroki

Če zvečimo košček ingverja 5 do 10 minut pred obrokom, ne bomo imeli težav s prebavo.

19. Meta za želodec

Metin čaj blaži bolečine v črevesju in blaži krče. Ima anestetški učinek na sluznico želodca in zmanjšuje slabost.

20. Kumina proti napenjanju

Če imamo težave z vetrovi, z napenjanjem in napibnjenim trebuhom, prežvečimo nekaj semen kumine in težave se bodo zmanjšale.

21. Zgaga

Vsi vemo, da pomaga soda bikarbona. Žličko sode raztopimo v pol skodelice mlačne vode, v katero smo kanili nekaj kapljic limoninega soka. Sok odpravlja pline, ki se ustvarijo pri stiku sode in želodčne kisline. Proti zgagi pomaga tudi, če s kruhom pojemo pol glavice čebule.

22. Nožna kopel lajša migreno

Čeprav se zdi nepovezano, je dejstvo, da namakanje nog v topli vodi lajša glavobol. Ko imamo noge v topli vodi, se zmanjša pritisk na žile v glavi.

23. Krči v trebuhu

Napitek iz drobno sesekljane čebule, ki smo jo prekuhali v mleku, je odlično zdravilo proti krčem v trebuhu.

24. S tekočino proti glavobolu

Dehidracija je eden najpogostejših vzrokov za glavobol. Dva velika kozarca vode lahko hitro pomagata. Pri

glavobolu pomaga tudi izmenjavanje hladnih in toplih obkladkov.

25. S krompirjem proti glavobolu

Ob močnem glavobolu uporabimo preizkušen postopek: velik krompir prerežemo na polovico in z njim natremo čelo in sence. Ko se krompir osuši, bi glavobol moral že izginiti.

26. Jabolčni kis pomaga proti zaprtju

Dve žlički domačega jabolčnega kisa vmešajte v pol skodelice tople vode. Največji učinek bomo dosegli, če bomo mešanico popili zjutraj na tešče.

27. Zobobol

Zmešamo malo ingverja v prahu in popra, dodamo nekaj kapljic vode in dobro premešamo. Zmes damo na košček bombaža in na boleči zob.

28. Sol proti bolečinam

Sol zmanjša kakršnoli bolečine v ustni votlini. V skodelici tople vode raztopimo žličko soli, zvrkljamo jo v ustih 30 sekund in izpljunemo. Postopek ponovimo trikrat.

29. Slana kopel za stopala

Čim večkrat na teden si napravimo slano kopel za stopala. Uporabimo naravno morsko sol. Slano okolje uničuje glivice, takšna kopel pa obenem zmanjšuje znojenje nog in mehča kožo.

30. Napetost in stres

Po napornem dnevu ali stresnih situacijah si kanemo na prste malo olja dišeče sivke in si s krožnimi gibi masiramo čelo in sence. Dišeče olje najprej spodbudi živce, potem pa jih pomiri.

Simona Vovk (iz neta)

Vpraša Jože Franca, kje je bil na dopustu.

Pa pravi: "V Moravcih."

"In kako je bilo?"

"Ženo so posilili, mene pa pretepli."

"In kje ste bili lani?"

"Tudi v Moravcih."

"In kako je bilo?"

"Ženo so posilili, mene pa pretepli."

"In kam greste drugo leto?"

"Žena bi spet šla v Moravce."

Darujte prispevek dohodnine

Zakon o dohodnini omogoča, da lahko do 0,5 odstotka vaše dohodnine darujete Društvu paraplegikov Jugozahodne Stajerske do 31. 12. 2017.

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 vsaj prispevek zelo pomaga.

Sredstva, ki jih bo Društvo prejelo iz tega naslova bomo porabili izključno za izvajanje naših posebnih socialnih programov.

O možnosti darovanja prispevka lahko obvestite vaše soročnike, prijatelje in znance. Hvala.



Uganke za otroke

1.

Rdeča, črno pikasta gospodična, med broščki
najlepša, najbolj mična.

2.

Gospodična zelena, na robu bazena, je športnica
prava, ki najboljšo v prsnem slogu plava.

3.

Beli cvetovi krasijo drevesa,
rdeči plodovi pa tvoja ušesa.

4.

Bela brada in dva roga,
štiri noge, na kmetiji je doma.

5.

Zlatolase deklice, sonca ljubke sestrice.
Samo ponoči svetijo, po nebu se sprehajajo,
v oblekah zlatih rajajo.

6.

Mami privabi solze na lica
in v jok spravi celo neustrašnega strica.

Pa ni ne nesreča, niti krivica,
ampak sloveča kuharska kraljica.

7.

Štiri noge ima, a hoditi ne more, ne zna.
Kaj je to?

8.

Kaj si obuješ, ko hodiš po hiši,
da noge so tople, korak se ne sliši?

9.

Tibo meri čas, a zbudi nas prav na glas.

10.

Polnega mama postavi na mizo,
prazen se znajde snežaku na glavi.

11.

Ob lepem vremenu ves dan sije z neba,
po nosku zjutraj rad te požgečka.

12.

Majbna skleda, drži se dolgega ročaja,
lonc polna zapusti, vanj se prazna vrača.

Kaj je to?

13.

Včasih je črn, včasih je bel,
kdor ni presit, ga je zmeraj vesel.

14.

V starih časih v vsaki hiši nad ognjiščem je visel,
v njem so kubali polento, spodaj ga je ogenj grel.

15.

Sem in tja, sem in tja, čez razgrnjen kos blaga,
piha, puha, peče, peče, kar ni gladko, poravna.

15. likalniki.

12. zafemalika, 13. kruh, 14. kotel,
8. copati, 9. bučilka, 10. lonc, 11. sonce,
4. koza, 5. zvezdice, 6. čebula, 7. miza,
Rešitve: 1. pikapolonica, 2. zaba, 3. česnja,

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Vpraša žena moža: "Dragi, jutri je
najina obletnica poroke,
ali zakoleva prašička?"

"Zakaj? Saj prašič ni nič krivo!"

* * *

Andrej pelje sina Miška v šolo.
Nenadoma se med vožnjo udari po četu:

"O, hudiča, prevozil sem
rdečo luč na semaforju!"

Miško: "Nič se ne sekiraj očka,
saj je policijski avto, ki pelje za nama,
storil enako!"

Osmrtnice

V času od decembra leta 2016 do decembra leta 2017 so nas žal za vedno zapustili štirje člani.

Deria Franc Peter, Dimec Stanko, Arbajtar Jože in Teršek Saša.

Zapustili so nas člani, ki smo jih redno videvali na naših srečanjih. Žalostni smo ob njihovem odhodu iz tega sveta. Nekateri izmed njih so se posebej zaznamovali naše društvo, zato jih bomo še bolj pogrešali.

Deria Franc Peter

se je rodil 25.7.1933. Umril je 7.12.2016. Član društva je bil od leta 2007. Z ženo je živel v Grajski Vasi. Paraplegija je nastopila zaradi tumorja na hrbtenjači. Bolezen je dolga leta premagoval z optimizmom in dobro voljo. Žal je konec lanskega leta bolezen premagala življenje in za vedno smo se na pokopališču na Gornjškem poslovlili od člana, ki se je zelo rad udeleževal naših srečanj in občnih zborov.

Dimec Stanko

se je rodil 11.10.1954. Umril je 29.12.2016. Z družino je živel v Šmartnem v Rožni dolini, se posebej srečen je bil v družbi svojih vnukinj. Zadnjih nekaj let se je zaradi infarkta nekoliko bolj poredko udeleževal društvenih srečanj, ki so mu bila zelo pri srcu. Zelo rad je predvsem preko telefona komuniciral s člani društva. Žal novega leta 2017 ni več učkal. Od Stanka smo se poslovili prve dni letošnjega leta na pokopališču njegovega kraja.

*Solza, žalost, bolečina
te zbudila ni,
a ostala je tišina,
ki močno boli.
(T.Pavček)*

*Kdor živi v spominu drugih,
ni mrtev, je samo oddaljen.
Mrtev je tisti, ki ga pozabijo.
(Kant)*

Arbajtar Jože

se je rodil 15.12.1953. Umril je 14.2.2017. Po prometni nesreči leta 1994, je postal tetraplegik. Živel je v domu v Šmarju pri Jelsah. Rad je spremljal športne dogodke, ki so mu tudi sicer bili priljubljena tema pogovorov. Zelo rad se je udeleževal društvenih aktivnosti. Žal nam je, ker se od njega nismo mogli posloviti tako kot od vseh naših članov, ker nas iz doma niso obvestili, da je Jože umrl.

Teršek Saša

se je rodil 15.6.1963. Umril je 6.10.2017. Svojo mladost je preživel v Laškem in okolici. Po prometni nesreči leta 1984 je utrpel poškodbe hrbtenjače. Kar dolgo let po nesreči je lahko hodil, zadnjih nekaj let pa se mu je zdravje pričelo slabšati. Z ženo Mojco si je v Celju ustvaril družino s tremi otroki. Ves svoj čas je posvečal vzgoji in pomoči otrokom. Bil je blagajnik in član upravnega odbora društva ter aktiven športnik. Sredi lepe jeseni 2017, je v objemu noči mirno zaspal in se ni nikoli več prebudil. Zadnje slovo od Saša je bilo na Celjskem pokopališču.

*Naj počivajo v miru
in naj jim bo lahka
zemlja Slovenska.*



Janez Hudej

*Je kaj? Je nič? Je vse?
Je vetra dih samo,
ki plane čez zemljo
in v vekomaj zamre.
(K. Kovič)*

*Vsak človek je zase svet,
čuden, svetel in lep
kot zvezda na nebu.
(T.Pavček)*



Obvestila članom

MOŽNOST LETOVANJA V KAMPU ADRIJA - ANKARAN

Tudi letos vas vabimo v našo hiško v kampu Adrija v Ankananu na dopust z družino ali prijatelji. Hiška je opremljena s prilagojenim toaletnim prostorom, kuhinjo z bivalnim prostorom, posebno sobo za nego najtežje prizadetih tetraplegikov in teraso pod borovci. Razpis bo predvidoma objavljen v mesecu februarju.

Seznam aktivnosti, ki jih društvo izvaja celo leto:

DELOVNO BIVALNI PROSTORI DRUŠTVA:

Opekarniška 15/a (Nogometni stadion Arena Petrol), dostopno povsem po ravnem, s parkiriščem v kletni etaži Mercator centra ali pred njim. **Uradne ure so v ponedeljek in četrtek od 12-16 ure**, po dogovoru tudi izven teh ur. Imamo neomejen dostop do interneta, ki ga lahko brezplačno uporabljate.

DELAVNICE ROČNIH SPRETNOSTI:

tedensko na društvu, oktober - maj
(Kontaktna oseba: Angela Gajšek)

KEGLJANJE:

vsako sredo do junija, od 11:00 do 13:00h
Kegljišče Golovec (Kontaktna oseba: Aleš Povše)

STRELJANJE:

vsak četrtek do maja, od 15:00 do 17:00h
Slovenska Bistrica (Kontaktna oseba: Vinko Hren)

KOŠARKA:

vsak torek, oktober - maj, od 19:00 do 20:30h
v telovadnici IV. Osnovne šole v Celju in vsak petek od 17.00 do 18.30 v telovadnici OŠ Ljubčna (Kontaktna oseba: Aleš Povše)

ATLETIKA:

vsak ponedeljek, od 17:00 do 19:00h v Celju
maj - september (Kontaktna oseba: Janez Hudej)

ŠAH:

vsak ponedeljek, od 11.00 do 14.00h
na društvu (Kontaktna oseba: Franc Ivenčnik)

RIBOLOV:

od maja naprej, na določenih ribnikih
(Kontaktna oseba: Rudi Centrih)

KOLESARSTVO:

od aprila do novembra, po dogovoru na izbranih lokacijah (Kontaktna oseba: Vinko Hren)

PLAVANJE LAŠKO:

po dogovoru organiziramo skupine, na društvu lahko interesi prejemajo karte za plavanje. (Kontaktna oseba: Franc Ivenčnik)

TEČAJ RAČUNALNIŠTVA:

se izvaja po dogovoru, na društvu
(Kontaktna oseba: Janez Hudej)

INTERESNO-KULTURNE DEJAVNOSTI:

se izvajajo celo leto
(Kontaktna oseba: Peter Planinšek)

SEKCIJA TETRAPLEGIKOV:

izvaja se celo leto (Kontaktna oseba: Peter Planinšek)

Na celjski tržnici so na voljo prilagojene invalidske sanitarije, ki se odpirajo z Euro ključem. Euro ključ si je mogoče izposoditi na tržnici, ga je pa tudi mogoče kupiti na društvu; kontaktna oseba je Franc Ivenčnik.

Darujte prispevek dobodnine

Zakon o dohodnini omogoča, da lahko do 0,5 odstotka vaše dohodnine darujete Društvu paraplegikov Jugozabodne Štajerske do 31. 12. 2017.

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. Sredstva, ki jih bo Društvo prejelo iz tega naslova bomo porabili izključno za izvajanje naših posebnih socialnih programov. O možnosti darovanja prispevka lahko obvestite vaše sorodnike, prijatelje in znance. Hvala.

PRODAJA, IZDAJA IN IZPOSOJA MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

(z ali brez naročilnice zdravnika)

- Invalidski vozički
- Negovalne postelje in pohištvo za dom
- Sobna dvigala
- Stopniščni vzpenjalniki za ročne in elektromotorne vozičke (goseničarji)
- Električni skuterji
- Sanitarni in kopalniški pripomočki
- Hodulje, bergle, sprehajalne palice
- Plenice, vložki, hlačke, posteljne podloge
- Urinske vrečke, urinal kondomi, stoma material
- Vzmetnice in blazine proti preležaninam
- Merilniki krvnega tlaka in sladkorja
- Ortoze, križni in kilni pasovi, kompresijske nogavice
- Pripomočki za nego in osebno higieno bolnikov na domu
- XXL produkti



Vabljeni v naš razstavni salon, kjer si lahko ogledate tudi razstavljene nadstandardne bolniške postelje.

Decembarska akcija - ZELO UGODNO!!!

MERILNIKI TLAKA



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

Medimaj d.o.o.
Mestni trg 11
3210 Slovenske konjice

Tel.: 03/57 55 830
info@medimaj.com
www.medimaj.com

*Veselite se vašega obiska,
pristuhujemo vašim željam
in potrebam!*

DELOVNI ČAS
pon: 7.30 – 15.30
tor: 7.30 – 15.30
sre: 7.30 – 16.00
čet: 7.30 – 16.00
pet: 7.30 – 14.30

TRGOVINA

Celjska cesta 9
3240 Šmarje pri Jelšah

DELOVNI ČAS

pon., tor., čet., pet. | sreda
7⁰⁰ - 15⁰⁰ | 10⁰⁰ - 18⁰⁰
sobota, nedelja in prazniki
ZAPRTO



SERVIS

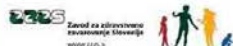
Laše 16
3241 Podplat

KONTAKT

T: 0599 / 469 04
M: 068 / 155 978
info@trgovina-gladiator.si
www.trgovina-gladiator.si



- ultra lahki invalidski vozički na ročni pogon iz titana
- lahki invalidski vozički na ročni pogon iz aluminija
- invalidski vozički za otroke
- vozički za šport in prosti čas
- rezervni deli za vozičke
- rokavice za poganjanje vozička
- pripomočki za gibanje: kot so bergle, palice in hodulje, oporna stojala
- blazine, nasloni za vozičke
- sanitarni pripomočki: nastavki za toaletno školjko, toaletni stoli, sedeži za tuš in sedeži za banjo ter različna držala
- inkontinenčni program: plenice, podloge in hlačke, urinski katetri, urinske vrečke, urinal kondomi, mrežaste hlačke, posteljne podloge, kozmetika za nego kože, krpice za umivanje
- izdelki iz konoplje (čaji, mazila, olje, ...)



**Pogodbeni dobavitelj
medicinsko-tehničnih
pripomočkov**

