



naše vezi

DECEMBER 2025 INTERNA IZDAJA, št. 105

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE



Srečno 2026!

naše vezi



VSEBINA 105. ŠTEVILKE

novoletni poslanici predsednikov zvez

aktualno

- 5 dan invalidov
- 6 organizacijske spremembe v dciv
- 7 predavanja za civ
- 8 slovo od doma pri mejašu

iz naših društev

- 9 zadnje aktivnosti civ gorenjske
- 10 jesen v civ ljubljana
- 11 spremembe v civ celje
- 13 pestro dogajanje v mdciv maribor
- 14 izdelava prazničnih vencev v civ primorske
- 15 dvic na izletu
- 16 notranjci na izletu

dediščina

- 18 narodni dom v trstu

poskrbimo zase

- 20 beljakovine – kje jih najdemo in koliko jih moramo pojesti

šport

- 21 tekmovalje v streljanju
- 21 prvenstvo v namiznem tenisu
- 22 športne igre v igranju šaha
- 23 prvenstvo v pikadu



Izdajanje glasila omogoča
Fundacija za financiranje
invalidskih in humanitarnih
organizacij Slovenije.

IZDAJATELJA: Zveza društev vojnih invalidov Slovenije in
Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije,
UREDNIŠTVO: Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije,
Dunajska 129, 1000 Ljubljana, tel.: 01 56 53 802
GLAVNA UREDNICA: Aleksandra Kerin-Kovač
ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA: Vladimir Pegan,
Bojan Černjak, Janez Štrbenc, Andreja Rožič, Petra Kapš
PRELOM: Lupa
TISK: ITAGRAF d.o.o.

Drage bralke in dragi bralci,

Naj bo novo leto boljše, kot je bilo letošnje. Izjava, ki jo v teh časih pogosto slišimo, jo tudi sami izrekamo ali pa si to zaželimo po tistem sami sebi.

Včasih se vprašam, zakaj čutimo, da moramo vsakemu naslednjemu letu pripisati nekaj boljšega. Mar je res vsako leto, ki mineva slabo? Res nas včasih doletijo tragedije in hudi dogodki, ki jih želimo pustiti za seboj, jih preboleti, razumeti in nadaljevati z »boljšim«, a te se na srečo ne dogajajo prav vsako leto in prav vsem nam hkrati. Se res kdaj ozremo nazaj in rečemo – to leto je bilo prav fino. Odlično smo praznovali ta in oni dogodek, šli smo na fantastične počitnice (ne nujno v tuja letovišča, tudi nekajdnevni od-dih v naši okolici lahko šteje kot fantastične počitnice), tisti poletni/jesenski izlet je bil krasen, veliko smo videli in se na koncu zabavali, peli, plesali in se pogovarjali, dobili smo nove vnuke ali pravnuke, prebrali smo knjigo, ki je na nas naredila vtis in nas prisilila v razmišljanje, tista tedenska kavica s prijateljem ali prijateljico je bila sončni žarek vsakega našega tedna, naš dan je bil perfekten vsakič, ko so nas obiskali prijatelji, sorodniki, otroci, vnuki ali pravnuki, in vsakič, ko smo se slišali po telefonu, smo se počutili bolje in kako krasno je bilo, ko so se spomladi začele prebujati rastline na našem vrtu ali balkonu ... Vse to so trenutki, ki jih radi označimo za »majh-ne«. A so pomembni in bi morali biti za nas veliki.

Sodobni način življenja, ki smo ga sprejeli kot normalnega, nas neprestano sili v nekaj več. Sistem si želi potrošnika, saj ga žene pohlep po zaslužku, zato si želi »kupca«, ki hlepi po tem in onem, ki kupuje ne le stvari, ampak tudi doživetja, in na neki način čustva. To se prenaša tudi v naša življenja, zato se zdi, da nikoli nismo zadovoljni. Moramo imeti več, moramo si žele-ti več, moramo doživeti več. Moramo tudi čutiti več?

Ko smo starejši, lahko zaidemo na eno ali drugo stran. Ko telo in misli več ne zmorejo vsega, lahko občutimo obžalovanje in nelagoden občutek, da nekaj zamujamo. A tudi to je laž, v katero nas sili potrošniška družba. Da nekaj zamujamo. In da je to slabo. Na drugi strani se namreč lahko zavemo, da je prav, da se ustavimo. To ne pomeni, da ničesar ne počnemo, ampak da stvari izbiramo skrbno, in doživljamo tisto, kar res želimo sami, in ne ker nas v to sili sistem.

Času je namreč vseeno. Za vse nas. Ne nazadnje smo si ga izmislili ljudje. Življenje je mnogo več kot le odštevanje proti ničli. Je skupek dobrih in slabih dogodkov, veselja in žalosti in predvsem stvari, ki minejo in preidejo v spomin. Zato je vsako leto lahko hkrati zelo dobro in slabo, odvisno, kako pogledamo na dogodke. V tem smislu je vsak dan unikaten in neponovljiv. Če se imamo dobro, ga uživajmo na vso moč, če je slab, se spopadimo s težavami in vedimo, da bo minil. In da ga nikoli več ne bo nazaj. Če se en slab dan razpotegne v več slabih dni, bodo minili tudi ti. Če ne verjamete, se spomnite ljudskih modrosti, ki nam s prilikami in pregovori dopovedujejo, da »po dežju vedno posije sonce«, da je dobro izkoristiti dan (Carpe Diem) in da se slabo vedno konča in se včasih iz njega nekaj naučimo (vsako zlo ima svoje dobro) in še in še.

Zato vam želim leto, ki bo polno majhnih dogodkov, ki bodo za vas veliki in moči in potrpljenja, da prebrodite tisto, kar ne bo tako dobro. Če ste ugotovili, da je bilo minulo leto dobro in ste zadovoljni, naj bo takšno tudi prihodnje. Če pa resnično želite naj čim prej mine, pa se bo tudi to zgodilo. Ne pozabite, vsak slab dan mine in nikoli se ne vrne. Veliko se smejte, a tudi jočite, če ste žalostni. Mislite, doživljajte, čutite. Živite.

Srečno 2026!

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi

NOVOLETNA POSLANICA PREDSEDNIKA ZDCIVS

Spoštovane članice in člani, sodelavke in sodelavci, prostovoljci ter svojci,

Leto, ki se izteka, je bilo – kot je že postalo značilno za delovanje Zveze društev CIV Slovenije – zelo razgibano, vsebinsko bogato in hkrati zahtevno. Kljub številnim izzivom smo skupaj dokazali, da znamo stopiti skupaj, iskati rešitve in ohranjati osredotočenost na tisto, kar je najpomembnejše – dobrobit naših vojnih invalidov.

V preteklem letu smo vse posebne socialne programe izvedli v načrtovanem obsegu in z zastavljenimi vsebinami. Ob tem pa opažamo, da se zaradi starostne strukture članstva mnogi invalidi težje udeležujejo programov na način, kot so bili doslej zasnovani. Zato že intenzivno iščemo nove, prilagojene vsebine ter bolj dostopne oblike pomoči, ki bodo omogočale lažje vključevanje v programe.

Na področju **športno-rekreativnih in šahovskih dejavnosti** smo v poskusni fazi uvedli dodatno aktivnost, prilagojeno zmožnostim naših članov. V programu **ohranjanja zdravja** pa pripravljamo pestrejše, dostopnejše in tudi finančno ugodnejše ponudbe.

Ob tem smo v letu 2025 naredili tudi pomembne **organizacijske korake**, o katerih boste lahko več prebrali v posebnem članku. Spremembe v organizaciji društev so usmerjene k večji povezanosti, preglednosti in učinkovitejšemu delovanju, pri čemer ostaja naše temeljno vodilo nespremenjeno – biti blizu članom in jim zagotavljati podporo tam, kjer jo potrebujejo.

Vojni invalidi in žrtve vojn smo posledica zavestnih družbenih ravnanj – v času vojne in miru – zato nosi družba tudi odgovornost za našo socialno varnost. V zadnjih 19 letih se je realna vrednost varstva vojnih invalidov zmanjšala za več kot tretjino. Po vztrajnih prizadevanjih in opozorilih je zdajšnja Vlada RS skupaj s pristojnimi resorji vendarle pristopila k iskanju rešitev. Tako je bila novembra 2025 sprejeta in v državni zbor posredovana **novela Zakona o vojnih invalidih (ZVojI)**, predlagana po skrajšanem postopku.



Predlagana novela med drugim prinaša zvišanje odmerne osnove, po kateri se izračunavajo dajatve upravičencem po vojni zakonodaji, kar pomeni pomemben korak k izboljšanju socialne varnosti vojnih invalidov. O konkretnih učinkih bomo lahko govorili po zaključeni zakonodajni proceduri v državnem zboru.

Invalidi vojn Slovenije smo ob tem k noveli predlagali tudi amandma, ki predvideva ustreznejše letno usklajevanje dajatev v prihodnje. Le tako bomo lahko preprečili nadaljnje postopno zmanjševanje varstva, ki ga je nujno zaustaviti.

Ob koncu leta vam vsem iz srca želim mirne, doživete in vesele praznike. V novem letu pa veliko pozitivne energije, trdnosti pri soočanju z vsemi okoliščinami, predvsem pa zdravja, dobrega sodelovanja in tudi veselih trenutkov.

Lep pozdrav – in naj bo naše sporočilo vedno jasno: **nikoli več vojn.**

***predsednik Zveze društev
civilnih invalidov vojn Slovenije
mag. Adolf Videnšek***

NOVOLETNA POSLANICA PREDSEDNIKA ZDVIS

Spoštovani vojni invalidi, članice in člani naših društev!

Prisrčen pozdrav vsem, ki berete Naše vezi, še posebej članicam in članom društev vojnih invalidov in njihovim svojcem. Čas neizmerno hiti, vsak dan smo priča temu, kako sedanost prehaja v preteklost. Smo na koncu leta, ki je zaznamovalo prvega četrto stoletja v tem tisočletju. Ugotavljamo, kaj vse smo v tem letu storili in česa nam ni uspelo. Spremlja nas staranje, invalidi še posebej občutimo, kako nam peša zdravje. Situacija v svetu ni rožnata.

Na mnogih mestih še vedno divjajo vojne in s tem ustvarjajo ogromno število žrtev, beguncev, izgubljenih človeških življenj, še posebej med otroci. Upajmo, da bomo imeli srečo, in pri nas ne bo vojn.

Naš gmotni položaj in osebni prejemki ne dohajajo rasti življenjskih stroškov, potrebnih za dostojno preživljanje starosti. Vsaj do zdaj večini upokojencev mesečni prejemki niso zadostovali za oskrbovalnino v domovih za starejše, kar za nas ni bilo spodbudno in smo z bojaznijo zrlji v prihodnost.

Za nas starejše je zasijal nov žarek upanja. Pred kratkim je stopil v veljavo nov, že dolgo načrtovani zakon o dolgotrajni oskrbi. Ali nam bo res prinesel obljubljeno pomoč in nam olajšal starostne tegobe? Z optimizmom zremo v prihodnost in čakamo, kaj bo. Zavedamo se, da je sistem še vedno v nastajanju in bo gotovo še kar nekaj težav, preden bo v popolnosti zaživel. Prvi odzivi novih oskrbovancev so spodbudni. Pustimo se presenetiti in živimo v upanju, da bo za nas ustrezno poskrbljeno.

Še vedno se borimo za izboljšanje statusa vojnih invalidov. Obrnili smo se na Komisijo za državno ureditev pri Državnem svetu RS s predlogom, da naj se v Zakon o vojnih invalidih (ZVojI) ponovno vključi določbe o usklajevanju odmerne osnove in mesečnega denarnega prejemka po ZVojI na način, kot se usklajujejo pokojnine po predpisih, ki urejajo pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Hočemo, da se povrnejo pravice, ki so se nam zmanjšale po letu 2006.

Kljub temu pa nekaterih ugodnosti invalidi nekako ne znamo izkoristiti. Ena izmed takšnih je e-oskrba, ki uporabnikom omogoča samostojno in bolj neodvisno



bivanje na svojem domu, njihovim svojcem pa stalen stik z uporabnikom in občutek varnosti, saj vedo, da je strokovna podpora usposobljenega osebja v asistenčnem centru na voljo 24 ur, vse dni v letu.

Od 1. julija 2025 dalje imajo vsi, ki so vključeni v zavarovanje za dolgotrajno oskrbo, novo pravico do storitve e-oskrba. Storitve e-oskrba se financira iz blagajne za dolgotrajno oskrbo na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije in vključuje:

- varovalni telefon s SIM-kartico in gumbom za klic v sili,
- zapestnico za klic na pomoč na daljavo,
- obsek, ki sproži klic v sili ob zaznavi padca ali s pritiskom na gumb,
- center za asistenco je dostopen 24 ur na dan, vse dni v letu,
- vzdrževanje in popravila opreme, brez dodatnih stroškov.

Starejši od 80 let lahko uveljavljajo pravico do e-oskrbe po poenostavljenem postopku. Vlogi je obvezno priložiti mnenje izbranega osebnega zdravnika ali specialista, patronažne medicinske sestre ali pristojnega Centra za socialno delo, ki ugotovi, da obstajajo razlogi, zaradi katerih bi zavarovana oseba potrebovala storitve e-oskrbe. Za vse podrobnejše informacije se obrnite na najbližji center za socialno delo ali na Telekom Slovenija, ki je izvajalec e-oskrbe.

Ponosni smo lahko na vse naše številne prostovoljce, ki nesebično pomagajo ljudem v stiski, kar je dokaz, da znamo sodelovati in priskočiti na pomoč sočloveku. Naše najpomembnejše vrednote naj bodo še naprej sočutje za sočloveka, domoljubje in solidarnost. To naj bo naše vodilo in želja za v prihodnje!

Spoštovani vojni invalidi, člani društev in svojci, tudi od vas se pričakuje sodelovanje in prostovoljna pomoč tistim, ki so je potrebni, zato v novo leto stopimo s pričakovanji in z optimizmom.

Spoštovani, želim vam, da bi vas v prihodnjem letu spremljalo mnogo sreče, uspehov, čim več zdravja, in osebnega zadovoljstva.

Vsem voščim srečno v letu 2026!

predsednik Zveze društev vojnih invalidov Slovenije
Janez Podržaj

3. DECEMBER - MEDNARODNI DAN INVALIDOV

Da bi v najširši družbi spodbudili boljše razumevanje problematike, povezane z invalidnostjo, s temeljnimi pravicami invalidov in z vključevanjem invalidov v družbo, so Združeni narodi leta 1992 razglasili 3. december za mednarodni dan invalidov.

Tudi letos so predsedniki najvišjih državnih organov v Sloveniji na Brdu sprejeli invalide in predstavnike invalidskih organizacij. Na sprejemu, ki je bil 1. decembra 2025, sta predstavnike invalidskih organizacij sprejela predsednica države **Nataša Pirc Musar** in predsednik vlade **Robert Golob**. Predsednica državnega zbora **Urška Klakočar Zupančič** se je opravičila, ker je imela državniške obveznosti in je invalide sprejela dva dni kasneje, 3. decembra v državnem zboru.

V slavnostnem govoru je predsednik vlade **Robert Golob** poudaril, da je sprejem priložnost, da se sliši glas in da razumemo življenja ljudi, da se učimo drug od drugega in da ohranimo vrednote, ki nas povezujejo. Poudaril je, da ima tudi sam kot oče izkušnjo z invalidnostjo. Dejal je, da se je pred volitvami sestal s predstavniki invalidov in da so se dogovorili, da bodo spoštovali geslo *»Nič o invalidih brez invalidov«* in tega se je cel mandat držal.

Golob je poudaril, da je vlada v tem mandatu na področju, pomembnem za invalide, naredila pomembne korake. Naštel je sledeče: volilno pravico so dobili ljudje, ki so pod skrbništvom, vzpostavljena je nacionalna točka za dostopnost, kjer so prvič združene vse informacije, znanje in podpora glede dostopnosti prostora, sprejet je bil zakon o dostopnosti proizvodov in storitev, sprejet je bil zakon o uporabi jezika gluhoslepih in celovito urejen status, jezikovne pravice in položaj oseb z gluhoslepoto, okrepili so sistem osebne asistencije, izvaja se deinstitutionalizacija, popravljene so krivice delovnim invalidom, zagotovili so dostopnost do novih javnih stanovanj, razširjen je program zaposlovanja, rehabilitacije in psihosocialne podpore, izvaja se podpora družin z otroki z najtežjimi oviranostmi ...



Poudaril je, da našteto niso le besede na papirju, ampak dejavnosti, ki se res izvajajo. Med nalogami, ki jih je še treba opraviti pa je naštel: odstraniti vse arhitekturne, komunikacijske in digitalne ovire, zagotoviti stabilno financiranje ključnih podpornih storitev, okrepiti podporo v skupnosti in deinstitutionalizacijo, povečati zaposlitvene priložnosti in pa univerzalno dostopnost vgraditi v vsak javni objekt. Nagovor je končal z mislijo na prihodnost, v kateri bomo enakovredno ravnali z ljudmi, ki se soočajo z ovirami, ki jih mnogi ne vidijo.

Mateja Toman, predsednica Sveta za invalide Republike Slovenije, je v svojem govoru poudarila pomen organizacij in posameznikov, ki omogočajo enakopravno, aktivno življenje invalidov in vključujoče družbe za vse.

Midhet Huskič, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, se je vladi zahvalil za dozdejšnje sodelovanje in razumevanje invalidske problematike. Zaželel si je, da bi se zelo dobro sodelovanje nadaljevalo tudi v prihodnje. Poudaril je pomen delovanja invalidskih organizacij, saj ščitijo pravice invalidov in spodbujajo njihovo aktivno sodelovanje.

»Slovenija je v zadnjih desetletjih naredila pomembne korake na področju pravic invalidov. Imamo zakonodajo, ki priznava enakopravnost, sistemske ukrepe za zaposlovanje, dostopnost in izobraževanje,« je dejal Huskič in dodal, da kljub temu številni izzivi ostajajo.

To so:

Dostopnost: Številne javne ustanove, šole, zdravstveni domovi in kulturni objekti še vedno niso prilagojeni za vse oblike invalidnosti.

Zaposlovanje: Stopnja zaposlenosti med invalidi je

nižja od povprečja, mnogi se soočajo z diskriminacijo ali pomanjkanjem prilagoditev na delovnem mestu.

Nevidne ovire: Duševne in nevrološke motnje so pogosto spregledane, stigma pa ostaja močna.

Vključenost v odločitve: Invalidi pogosto nimajo glasu pri oblikovanju politik, ki jih neposredno zadevajo.

»Napredek se ne meri le z BDP-jem ali tehnološkimi inovacijami. Pravi napredek je tisti, ki se odraža v kakovosti življenja vseh ljudi, še posebej tistih, ki so bili zgodovinsko izključeni. Vključujoča družba je bolj odprta, bolj ustvarjalna in bolj človeška,« je še dejal Huskič.

Kje nam torej še manjka vključenosti? V **šolah:** Otroci z invalidnostjo morajo imeti enake možnosti za izobraževanje, prilagojene metode in podporo. Na **delovnem mestu:** Prilagoditve niso strošek, temveč naložba v raznolikost in inovativnost. V **lokalni skupnosti:** Občine morajo biti zgled, z dostopnimi pločniki, informacijami v brajici, tolmači za gluhe in podporo za starejše. V **digitalnem svetu:** Tehnologija mora biti zasnovana tako, da je dostopna vsem, saj digitalna izključenost pomeni novo obliko diskriminacije.

3. decembra ob mednarodnem dnevu invalidov pa je potekal posvet *»Prepoznavanje težav invalidov v domačem okolju in oblikovanje možnih rešitev za zaščito prejemnikov različnih pomoči na domu«*. Predstavniki invalidskih organizacij so izpostavili ključne izzive pri prepoznavanju in preprečevanju težav invalidov

pri pomoči na domu. Izpostavljeno je bilo, da se številni posamezniki srečujejo s težavami in ne vedo, na koga naj se obrnejo. V razpravi so poudarili pomen dostopnih informacij, krepitev zaupnih in varnih poti, jasno komunikacijo med izvajalci, institucijami in uporabniki ter vzpostavitev okolja, kjer se osebe z invalidnostjo počutijo slišane in podprte.

Predsednica državnega zbora **Urška Klakočar Zupančič** je predstavnike Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije sprejela prav na dan invalidov in poudarila pomen delovanja invalidskih organizacij za kakovostno izvajanje programov za invalide. Prislughnila je težavam invalidov in dejala, da si bo po svojih močeh prizadevala za rešitve. Predstavniki invalidov so predstavili različne problematike, s katerimi se srečujejo invalidi. Dejali so, da so predpisi o invalidih lahko zelo dobri, v praksi pa se ne uresničujejo. Kot primer so navedli objekte v javni rabi, ki so imeli 15-letni rok za ureditev dostopnosti, vendar v številnih primerih ta še vedno ni urejena. Invalidi so še dejali, da bi bili radi vključeni v nastajanje zakonodaje, ki se tiče invalidov, ne pa da dobijo že izdelan predlog predpisa, ki ga je nato težko spremeniti.

V predzverju velike dvorane državnega zbora je sprejemu sledilo odprtje razstave fotografij Primoža Lavreta o delu in življenju invalidov. Dogodek je s kratkim kulturnim programom obogatil pevski zbor.

Vladimir Pegan

SPREMEMBE V ORGANIZACIJI ZVEZE DRUŠTEV CIV SLOVENIJE V LETU 2026

V Zvezi društev civilnih invalidov vojn Slovenije nas v letu 2026 čakajo pomembne organizacijske spremembe.

V zadnjih dveh letih smo skupaj tehtno razmišljali o tem, kako naše delovanje še izboljšati, poenostaviti organizacijo ter hkrati ohraniti kakovost programov za naše članice in člane. Po številnih pogovorih in usklajevanjih smo dosegli dogovor, ki je sprejemljiv za vse, in usmerjen predvsem v dobro članstva.



Ena od pomembnejših sprememb je pripojitev DCIV Gorenjske k DCIVS Ljubljana. To pomeni, da bo Društvo CIVS Ljubljana v prihodnje prevzelo vodenje in izvajanje posebnih socialnih programov tudi za območje Gorenjske. Za člane pa se v praksi ne bo veliko spremenilo. Na terenu bo še naprej delovala poverjenica, ki jo dobro poznate – to je vaša »bivša tajnica« **Vida Doles**. Skrbela bo za redne stike s člani, odgovarjala na vprašanja, nudila pomoč in vas po potrebi tudi obiskala. Vsi obstoječi kontakti in telefonske številke ostajajo nespremenjeni.

Podobna sprememba se obeta tudi na Štajerskem. DCIV Maribor se je pripojil k DCIV Celje, ki bo odslej prevzel vse naloge, povezane z delovanjem in izvajanjem programov na mariborskem območju. Tudi tukaj bodo člani še naprej imeli svojega poverjenika na terenu. To je **Leon Pilinger**, dolgoletni član in »nekdanji predsednik društva«, ki ga vsi dobro poznate. Tudi v tem primeru ostajajo vsi kontakti nespremenjeni.

Zbori članov obeh društev so spremembe že potrdili in sprejete sklepe posredovali pristojnim upravnim enotam v Ljubljani in Celju. Konec novembra so bile izdane tudi uradne odločbe o izbrisu DCIV Gorenjske in DCIV Maribor iz registra društev ter o njuni pripojitvi k prevzemnima društvoma.

Glavni namen teh sprememb je, da postane naše



delovanje bolj povezano, pregledno in učinkovito. Najpomembnejše pa je, da se za vas, članice in člane, ne bo bistveno nič spremenilo. Še naprej boste imeli dostop do vseh informacij, pomoči in programov, poverjeniki pa bodo ostali navzoči na terenu – za pogovor, podporo in pomoč, kadar koli jo boste potrebovali.

V Zvezi društev CIV Slovenije verjamemo, da bodo te spremembe dolgoročno prinesle boljše pogoje za delo ter še večjo povezanost med člani. Še naprej se bomo trudili, da boste z našim delom zadovoljni in da boste vedno imeli občutek, da v naši skupnosti niste sami.

Andreja Rožič

JESENSKA PREDAVANJA: GIBČNA HRBTENICA, MIREN SPANEC, MANJ VNETH

V okviru programa Usposabljanje za aktivno življenje smo jeseni izvedli predavanja, ki so udeležencem pomagala izboljšati zdravje, počutje in vsakdan – pogosto s kančkom humorja.

Oktober je v DCIV Primorske dr. Barbara Hrovatin predstavila temo *Kronično vnetje kot skupni imenovalec civilizacijskih bolezni*. Udeleženci so spoznali, kako lahko s preprosto prilagoditvijo prehrane, rednim gibanjem in zdravimi življenjskimi navadami zmanjšajo negativne učinke kroničnega vnetja.

V Mariboru so se udeleženci udeležili predavanja *Kako deluje moje telo*, kjer so na razumljiv način spoznali delovanje različnih organskih sistemov in dobili praktične nasvete za ohranjanje telesnega in



duševnega ravnovesja.

Tematiki kroničnega vnetja so jeseni prisluhnili tudi v **društvu Dolenjske, Bele krajine in Posavja**, kjer je predavateljica prikazala, kako lahko majhne spremembe v vsakdanjih navadah prinesejo velike koristi za zdravje.

Novembra pa je v **DCIV Gorenjske** potekalo predavanje *Ohranimo hrbtenico gibljivo*, na katerem so udeleženci izvedli praktične vaje za boljšo držo, prožnost hrbtenice in preprečevanje bolečin – vse v sproščenem in zabavnem vzdušju.

NAPOVED ZA LETO 2026

Tudi v letu 2026 boste člani DCIV imeli priložnost obiskovati zanimiva in poučna predavanja z novimi temami. Teme bodo izbrali na matičnih društvih na podlagi razpisa, ki ga bo posredovala Zveza DCIV Slovenije.

Med novostmi bo predavanje *Naravno za zdravje in dobro počutje*, ki ga bo vodila certificirana aromaterapevtka in predavateljica z več kot desetletnimi izkušnjami v lekarni. Predavanje je praktično, jasno in usmerjeno v varno ter učinkovito uporabo naravnih terapevtskih pristopov v vsakdanjem življenju.

KAJ BOSTE IZVEDELI:

- Lajšanje bolečin in napetosti v mišicah ter sklepih
- Nega nog, kože in preprostih ranic
- Podpora spanju, dihanju in sprostitvi
- Enostavni vsakodnevni rituali za boljše počutje

Predavanja bodo prijazna, razumljiva in polna uporabnih nasvetov za vsak dan – primerna za vse, ki želijo izboljšati kakovost svojega življenja na telesni, duševni in možganski ravni.

Nova izkušnja bo tudi predavanje oz. delavnica *Možganski fitness*, ki vključuje trening urjenja spomina z uporabo metod giba, pogovorne in pisne vaje za pozornost, vaje z rabo čutil, tehnike pomnjenja in izboljšanje kratkoročnega spomina. Predavala bo mednarodna certificirana trenerka spomina, ki se je posvetila delu s starejšimi.

Vaje imajo tako takojšnji kot trajni učinek na spomin, povečujejo sposobnost sprejemanja večjega števila novih informacij, izboljšujejo pozornost, sposobnost izražanja in razumevanja, povečujejo učinkovitost pri vsakodnevnem delu in življenju ter krepijo samozaupanje in samopodobo. Delavnica spodbuja tudi aktivno udeležbo v preventivi proti demenci.

VLJUDNO POVABILO

Torej vabljeni vsi, tako tisti, ki vas bodo teme še posebej zanimala, kot tudi tisti, ki ste morda nekoliko manj radovedni. Vsak udeleženec bo odnesel nekaj novega: osvežitev že znanih vsebin, pridobitev novih znanj in prijetno druženje. Vse to bo pripomoglo k boljšemu dnevu, pogosto pa tudi k lepšim naslednjim dnevom, saj spomin na lepo preživet čas ostane in nas spremlja še kar nekaj časa.

Andreja Rožič

DOM PRI MEJAŠU – KONEC POGLAVJA IN ZAHVALA ZA DOLGOLETNO PREDANOST

*Z oktobrom smo končali z uporabo doma Pri Mejašu,
ki smo ga najemali pri ministrstvu za obrambo.*

Na upravnem odboru, ki smo ga imeli 9. decembra, smo se zahvalili naši dolgoletni oskrbnici **Nadi Grah** za njeno predano delo, izjemno energijo in ves čas, ki jih je vložila v to, da je dom nemo teno obratoval in so ga naši uporabniki lahko z veseljem uporabljali. Njena skrbnost, odgovornost in srčnost so močno prispevali k temu, da je dom deloval kot dobro naoljen stroj, hkrati pa je bil prijeten in topel prostor za vse, ki so ga obiskali.

Nada je delo opravljala resnično na najvišji ravni. Za dom je skrbela kot za svojega. Poleg tega, da je bila odlična gospodinja (pospravljanje, pranje, likanje ...), je bila praktično mali mojster za vse. Znašla se je v vsaki situaciji, od manjših popravil do organizacije različnih nalog, zato smo le redko morali klicati pravega mojstra, razen seveda za redne servise gorilnih naprav, drugih popravil ali dimnikarja. Njena predanost, praktičnost in vese-

lje do dela so bili navdih vsem okoli nje.

Nadi želimo, da si zdaj vzame nekaj več časa zase in svoj *prisilni pokoj* izkoristi kot najbolj zaslužen dopust, končno brez urnikov, brez skrbi za dom, ki ga je skoraj posvojila. Le ona, kavica v roki in svet v njenih rokah ... Naj bo to obdobje polno sproščenosti, malih užitkov in veselja, ki si ga je že zdavnaj zaslužila.

Andreja Rožič



naše vezi iz naših društev

ZADNJE AKTIVNOSTI DRUŠTVA CIVILNIH INVALIDOV VOJN GORENJSKE

Novembra smo na Okroglem za člane izvedli testiranje vsebnosti holesterola, sladkorja in kisika v krvi in predavanje o pomenu zdrave, gibljive hrbtenice.

Predavanje in testiranje sta bila izvedena v sklopu Posebnega socialnega programa Skrb za ohranjanje zdravja in v sklopu programa Blaženje posledic invalidnosti – Predavanja za člane, ki ga izvaja zveza v organizaciji društev za svoje člane.

Po testiranju, ki sta ga izvedli članici Rdečega križa **Francka Škofic** in **Marinka Štirn**, nas je s svojim obiskom razveselila **Katja Simić**, ki nam je predavala na temo *Vaje za preprečevanje padcev - Ohranimo hrbtenico gibljivo*. Katja med nas vedno prinese posebno, prijetno energijo. Razlago vaj je podala jasno in zanimivo in jo popestrila s praktičnimi

vajami, da smo vaje lažje razumeli in jih preizkusili tudi v praksi.

Tako smo v organizaciji našega društva izvedli še zadnji dve aktivnosti v okviru programa dela društva CIV Gorenjske za leto 2025, ki smo si ga v našem društvu zastavili v začetku leta. Kljub dejstvu, da se je društvo CIV Gorenjske s koncem novembra pripojilo Društvu CIVS Ljubljana, pri čemer gre le za organizacijske spremembe, sem prepričana, da bodo naši člani v DCIVS Ljubljana lepo sprejeti, tako s strani vodstva kot tudi sočlanov. Vsa društva in zveza namreč delujemo s ciljem skrbi za naše člane.

Čeprav zaključujem svojo pot kot tajnica DCIV Gorenjske, kjer sem z vami delala 22 lepih in dragocenih let, ostajam z vami kot poverjenica za Gorenjsko. Gre le za drugačen naziv, saj bo moje delo v praksi potekalo zelo podobno kot do zdaj, le z manjšimi spremembami v tehnični izvedbi. Vsi naši kontakti ostajajo nespremenjeni – tako kot v času, ko je društvo delovalo samostojno. Še naprej bom skrbela za vas z enako predanostjo, toplino in odgovornostjo, kot sem jo izkazovala vsa ta leta.

Vse dobro vam želim!

Vida Doles



JESENSKE DEJAVNOSTI IN PRAZNIČNI NAČRTI V DCIVS LJUBLJANA

*Smo v mesecu, ki je malo drugačen. Je poln pričakovanj, lučk, srečanj in topline.
Je mesec, ki obuja spomine in daje upanje na novo, boljše obdobje.*

In prav o novem obdobju lahko letos govorimo tudi pri našem društvu. Za nami je pomemben mejnik, saj se je DCIV Gorenjske pripojil k našemu društvu. Pristojni organi obeh društev so sprejeli sklepa o pripojitvi DCIV Gorenjske k DCIVS Ljubljana. Izvedene so bile vse aktivnosti v zvezi s pripojitvijo in v decembru že stopamo skupaj na novo pot. V tem obdobju načrtujemo srečanje prostovoljcev in organov obeh društev, na katerem se jim bomo zahvalili za minulo delo, se pogovorili o izzivih in dobrih praksah s terena ter začrtali delovanje.

Načrtujemo tudi novoletno srečanje članov obeh društev z obdarovanjem, kulturnim programom in sproščenim druženjem.

Še preden pa pogledamo naprej in načrtujemo prihodnje aktivnosti, se z veseljem spomnimo tudi jesenskih dogodkov in dejavnosti.

Konec septembra smo imeli ribiški piknik v »Piknik parku Podpeč«¹. Pred piknikom smo si ogledali cerkev sv. Mihaela v Črni vasi, pomembno arhitekturno stvaritev Jožeta Plečnika, ki stoji na močvirnatem območju Ljubljanskega barja. V spremstvu vodiča Jožeta smo si ogledali skromno cerkev, zgrajeno iz

poceni materialov pa vendar izjemno veličastno. Gradili so jo v letih 1937 in 1938. Jožef Plečnik je cerkev načrtoval za svojega nečaka, duhovnika. Čeprav je bila cerkev mišljena kot začasna, je eno od najbolj celostnih del velikega mojstra. Notranjost cerkve nas je navdihnila s tišino, občutili smo povezanost z zgodovino in izjemno vizijo Plečnika.

Po ogledu cerkve smo pot nadaljevali do »Piknik parka Podpeč«, kjer smo v sproščenem vzdušju, kljub malo hladnejšemu vremenu, ki nas je prisililo izvesti piknik v notranjih prostorih, jedli ribe, peli in plesali ob zvokih harmonike. Kombinacija kulturnega doživetja in druženja nas je napolnila z veseljem in energijo.

Po vseh aktivnostih, povezanih s pripojitvijo DCIV Gorenjske k našemu društvu v oktobru, ko smo izvedli tudi izredni zbor članov, smo že potrebovali bolj sproščujočo izkušnjo. Srečanje na martinovanju. Letos smo se odzvali na povabilo DCIV Celje in MD-CIV Maribor, ki sta srečanje organizirala. Odpravili smo se v Prekmurje, kjer smo se najprej odpravili na ogled stolpa Vinarium, ki pa žal zaradi goste megle ni omogočal neskončnih razgledov na ravnice in gričevja štirih držav, kot navadno. Po ogledu stolpa smo se odpravili v tropski vrt Ocean Orchids, kjer je poletje skozi vse leto, in občudovali orhideje ter druge eksotične rastline. Dan smo zaključili v domači prekmurski gostilni, ob domači hrani, dobrem vinu, prekmurski gibanici, glasbi in plesu. Bilo je lepo.

Zdaj pa, ob koncu leta, ko se spomini na skupne trenutke še posebej toplo zaiskrijo, si želimo, da bi praznični čas za vsakega izmed nas prinesel mir, toplino in iskreno veselje. Ob tem ne pozabimo na tiste, ki praznike preživljajo sami. Podarimo jim prijazno besedo, pokličimo ali obiščimo jih in jim polepšajmo praznične dni. Vsem članom in vsem, ki prebirate Naše vezi, pa želimo veliko zdravja, pozitivne energije, uspeha, poguma in lepih srečanj.



DOGODKI IN SPREMEMBE V MDCIV CELJE

Ko je zadnji list zaplesal proti tlom, je jesen utihnila in se zlila z mrakom. Ostal je le še spomin na tople barve, sveže grozdje, dišeče kostanje in bučne sladice. Jesen je torej komaj zaklicala »nasvidenje«, nad njo pa je že legla zima – hladna, tiha in svetleča.

Vstopamo v čas, ko narava upočasni korak, ljudje pa si poiščemo toplino v drobnih zimskih radostih. Začenja se obdobje, ki prinaša tako izzive kot tudi posebne čare hladnejših dni. Čas je za rokavice, čaje in prve prave zimske zgodbe tega leta.

In naša prva prava zimska zgodba se začne z novico, da se je konec novembra, zaradi zmanjšanja števila članov s statusom CIV, našemu društvu pripojilo Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor. V društvu smo jih z veseljem sprejeli, saj se vsi, tako mi kot oni zavedamo, da je bil ta korak nujno potreben za nadaljnje delovanje društva v prihodnjih letih. Glede na to, da smo že nekaj let organizirali skupna druženja na strokovnih ekskurzijah, športnih aktivnostih in zaključkih leta, menimo, da smo pridobili vsestransko zaupanje, ki je pogoj za uspešno delovanje društva. Na tem mestu je prav, da se zahvalimo vodstvu, organom in seveda vsem članom Medobčinskega društva civilnih invalidov vojn Maribor za zaupanje in nesebično pomoč. Mi pa jim obljubimo, da bomo še naprej skrbeli za dobrobit vseh članov, tako »njihovih«, ki so sedaj postali »naši«, kot naših članov. O vseh ostalih informacijah jih bomo pisno obvestili v novoletni poslanici, ki jo bodo prejeli konec leta.

V zadnjih mesecih smo se v društvu med drugim udeležili športnih iger, ki so bile izvedene po programu Zveze CIVS, in sicer v vrtnem kegljanju na Okroglem in v šahu na Hočkem Pohorju ter izvedli športne igre v pikadu in hoji, kjer je naša članica Vodovnik zasedla 1. mesto, član Ožir pa 3. mesto. Do sredine junija so še potekali treningi v kegljanju na avtomatskem kegljišču, nato je sledil poletni predah in nadaljevanje decembra. Predsednik društva se je odzval povabilu na snemanje oddaje za invalide na Štajerskem valu, kjer je predstavil delovanje društva in priprave na pripojitev MDCIV Maribor k našemu društvu. Prav tako se je predsednik društva udeležil srečanja ob dnevu vojnih invalidov Slovenije, ki je



bilo v Trbovljah. Udeležili smo se tudi proslave ob dnevu CIV na Gorjuši.

Za člane smo organizirali predavanje »Umetna inteligenca in zdravstvena vprašanja«. Umetna inteligenca v zdravstvu omogoča hitrejšo in natančnejšo analizo podatkov, pomaga pri diagnosticiranju bolezni, personaliziranju terapij ter razbremenjuje zdravstveno osebje. Prinaša številne prednosti, kot so boljša dostopnost zdravstvenih storitev, zgodnje odkrivanje bolezni in izboljšano učinkovitost zdravstvenih sistemov. Hkrati pa odpira tudi pomembna vprašanja glede zasebnosti podatkov, odgovornosti za morebitne napake, etičnosti odločanja in možnosti pristranskosti algoritmov. Zato je ključno, da se razvoj in uporaba UI-ja v zdravstvu izvajata pod nadzorom strokovnjakov, zakonodaje in etičnih smernic, s ciljem izboljšanja zdravja in dobrobiti pacientov.

Med dogodki, ki bi jih tudi izpostavila, je bil tudi kostanjev piknik v Malečniku, kjer smo se pridružili članom MDCIV Maribor. Poleg tega smo izvedli kopalni dan v termah Laško in pohod ob Savinji. V času martinovanja smo organizirali strokovno ekskurzijo v Prekmurje, kjer so se nam pridružili člani MDCIV Maribor in člani DCIVS Ljubljana. Najprej smo si ogledali stolp Vinarium Lendava. Razgledni stolp Vinarium Lendava je visok 53,5 metrov in ponuja 360-stopinjski razgled na razgibano pokrajino, ki sega od Lendavskih Goric, kjer je stolp ponosno postavljen, pa vse do porečja Mure, in zajame prekrasen razgled na ravnice in gričevja Slovenije, Madžarske, Hrvaške in Avstrije. Po ogledu stolpa smo se odpeljali na degustacijo vin na prvo vinsko fontano v Pomurju, ki se nahaja v Gostilni Pri Lujzi, kjer tečejo sama domača vina: renski rizling, sauvignon, sivi pinot, chardonnay, traminec in rumeni muškata. Po degustaciji je sledilo kosilo s prekmurskimi dobrotami.

Pred kratkim smo organizirali še predavanje *Človek in hrana*, kjer nam je predavateljica Barbara Hrovatin predstavila pomembnost zdrave prehrane. Za dobro zdravje so pomembni raznoliki obroki, dovolj sadja in zelenjave, omejevanje sladkorja, soli in nasičenih maščob, redna hidracija, zmernost in telesna aktivnost. Že kar konkretno pa smo vstopili v mesec december. December je čas, ko dovolimo, da nas prevzame praznični vrvež, kuhanček, stojnice, božične pesmi, okrašene ulice in večeri, ki dišijo po cimetu. Mesec, ki ga zaznamujejo druženje, darila in toplina doma. Je čas, ko postavimo in okrasimo jelko. Jelka je eden od okrasov, brez katerega v čarobnem božičnem času enostavno ne gre. Božična jelka stoji v topli sobi kot tih stražar prazničnega miru. Njene veje nosijo zgodbe let, okrašene z bleščicami spominov, medtem ko lučke nežno utripajo kot majhni utripi domačnosti. Božična jelka predstavlja večnost, saj njene zelene iglice ostanejo vse leto simbol upanja, svetlobe v temi in povezanosti doma. December prinaša zaključke, spomine in novo energijo. Je mesec, ki združuje praznični utrip z notranjo refleksijo. V njem se prepletajo tradicija, družina, radodarnost in tihi trenutki, ki nas pripravijo na novo poglavje. December je božični čas. Božič ni samo praznik daril in tradicij. Je tudi prostor v koledarju, kjer se duša

za trenutek spočije. Je priložnost, da znova najdemo ljudi, ki jih imamo radi, in sebe, če smo se med letom kje izgubili. V tej tihi topli svetlobi se zdi, da je mogoče popraviti stvari, ki so se med letom obrabile. V tem čarobnem času se v meni vedno znova prebudijo prelepi spomini na otroštvo, ko sem vztrajno pisala pisma Božičku. To ohranjam še danes, pa čeprav sem že odrasla. Letos sem se odločila, da vsebino pisma delim tudi z vami.

Dragi Božiček,

Vem, da tega pisma ne piše otrokova roka. Piše ga nekdo, ki je že zdavnaj prerasel zgodbo o sankah in severnih jelenih, ne pa tudi želje po malce čarovnije - takšne tihe, odrasle, ki pride v trenutkih, ko jo najbolj potrebujemo. Ne pišem ti zaradi daril. Čedalje bolj ugotavljam, da odrasli potrebujemo druge stvari: mir, potrpežljivost, občutek, da smo videni, malo poguma, ko ne vemo, kako naprej in malo nežnosti, ko se nam zazdi, da smo vse porabili. Če lahko letos komu podariš kaj takšnega, te prosim, da ne pozabiš tudi name.

Prosim te za moč, da sprejemem stvari, ki jih ne morem spremeniti, in za nežnost do sebe, ko mi spodleti. Za trenutke, v katerih bom lahko resnično prisotna s tistimi, ki jih imam rada, in za modrost, da prepoznam, kdaj je čas, da spustim staro in naredim prostor novemu.

In če ostane še malo tvojega prahu, ki zdravi utrujeno srce, ga, prosim, spusti tudi name. Morda ga bom zdaj, bolj kot kdaj koli znala ceniti.

Hvala, ker obstajaš - v zgodbah, v spominih in v tistem malem delu nas, ki še verjame v dobro.

Dragi bralci,

Naj vam božična jelka s svojo toplino in lučkami napolni srce z mirom, dom pa z nežno praznično radostjo. Želim, da tudi vam Božiček podari vse, kar sem v pismu napisala. Predvsem pa vam želim, naj Novo Leto v vaše dni prinese več miru, kot ga potrebujete, več veselja, kot ga pričakujete, in več lepih trenutkov, kot si jih znate predstavljati. Naj vas spremlja zdravje, ljubezen in nežna moč, ki vas vedno dvigne, ko jo potrebujete.

Srečno 2025!

Sara Voršič

MDCIV MARIBOR: PESTRO JESENSKO DOGAJANJE

Tudi letos so bili zadnji septembrski dnevi namenjeni krepitvi zdravja in druženju naših članov. Med štiridnevno ekskurzijo v Izoli so se člani poleg kopanja, vodene telovadbe v bazenu in aktivnih sprehodov lahko seznanili tudi z novo igro Štrbunk.

V Kopru so si z zanimanjem ogledali vinsko klet in vinski butik Vinakoper. Prav posebno doživetje pa je bil ogled Predjamskega gradu, ki se stoji 9 kilometrov od Postojnske jame. Kot največji jamski grad na svetu je od leta 2015 vpisan v Guinnessovo knjigo rekordov. Prvič je bil Predjamski grad omenjen leta 1274. Najbolj znani lastnik gradu je bil Erazem Predjamski, uporni vitez, ki ga v legendah imenujejo slovenski Robin Hood. Pogosto se je odpravljaj na roparske pohode in napadal bogate popotnike, plen pa je razdelil med reveže. Ker se je uprl cesarju, je ta izdal ukaz, da ga ubijejo. Erazem Predjamski se je skril v svojem gradu, prepletenem s številnimi skrivnimi rovi, po katerih se je oskrboval s hrano in orožjem. Žal se kljub njegovi iznajdljivosti zgodba zanj ni srečno končala. Po izdaji enega izmed njegovih slug so ga cesarjevi vojaki ubili. Po njegovi smrti so se lastniki Predjamskega gradu menjavali vse do konca druge svetovne vojne, ko je bil nacionaliziran. Danes je Predjamski grad muzej, v katerem hranijo zbirko starega orožja, in nam na slikovit način predstavlja življenje v srednjem veku.

Med 7. in 9. oktobrom smo na Zarji na Pohorju izvedli 35. Športne igre CIVS v šahu. V novembru so se člani v vrtnem kegljanju pomerili s člani DU Rogoza in MDCIV Celje. V sodelovanju z Zvezo DCIVS smo organizirali predavanje Barbare Hrovatin z naslovom »Kako deluje moje telo?« Na zanimivem predavanju smo spoznali, kako nastane srčni utrip, kako krvni tlak in cirkulacija krvi, kaj poteka v pljučnih mešičkih, kako dihamo in kako tesno sta povezana srce in pljuča. Mojster peke kostanjev, gospod Tone, je tudi na našem letošnjem jesenskem druženju poskrbel, da smo uživali v slastnih jesenskih plodovih.

V začetku novembra smo bili v Jarenini, kraju, v katerem so leta 1987 po scenariju Toneta Partljiča in v režiji Matjaža Klopčiča posneli zelo dobro znan film Moj ata socialistični kulak.

Ob znanih igralskih imenih, Poldetu Bibiču in Mileni Zupančič, so pri ustvarjanju filma kot stati-



sti sodelovali tudi številni domačini. V Gostilni pri Cesarski lipi je spominu na ta dogodek namenjena »Kulakova soba«, prostor v katerem si lahko ogledamo fotografije s snemanja filma. V obnovljeni stavbi nekdanje osnovne šole smo si ogledali Muzej Alfi Nipič. Osrednji del muzeja je namenjen stalni razstavi z naslovom »Ostal bom muzikant«. Razstava ponuja obsežen vpogled v življenje in glasbeno pot legendarnega pevca, vključno z njegovimi mednarodnimi nastopi, nagradami in priznanji.

14. novembra smo si s člani DCIV Ljubljana in MDCIV Celje v Dobrovniku ogledali tropski vrt Ocean Orchids. Uživali smo ob ogledu tropskega raja, prelepih orhidej, množice tropskih in subtropskih

rastlin. V Gostilni pri Lujzi pa smo nato na veselem druženju, ob slastni hrani in pokušini izbranih vin nazdravili še »Martinu«.

Člani so to jesen uživali ob ogledu komedij v Narodnem domu, ob poslušanju glasbe v Unionski dvorani in na kulturnem večeru invalidov MOM.

Prav tako pa so na društvu preko celega leta potekale aktivnosti ob reorganizaciji društva. Zaradi vedno večjega osipa članstva, ki je posledica starosti članov, so člani društva na zboru članov sprejeli sklep o pripojitvi društva k MDCIV Celje. Za potrebe članov pa bo v Mariboru ostal na voljo poverjenik društva.

Slavica Jarc

Fotografije: Arhiv društva



IZDELAVA PRAZNIČNIH VENCEV V DCIV PRIMORSKE

Kot se za predpraznični čas spodobi, smo letos izvedli dve delavnici za člane društva. Tokrat smo se odločili za izdelavo prazničnega venca. Razen nekaj okraskov je bil ves material naraven, za kar so večinoma poskrbeli udeleženci sami. Po tej »domači nalogi« so s pomočjo izkušene pomočnice nastali prekrasni venci, ki nas bodo skozi praznike spominjali na naše prijetno druženje. Tega smo kronali še z novoletnim srečanjem, kjer so se nam pridružili tudi predstavniki civilnih invalidov vojn iz Italije.



Besedilo in foto: Iris Pahor

DVIC NA IZLETU: MURA NIKOLI NE RAZOČARA

Sončna septembrska sobota je bila kot naročena, ko smo se članice, člani in pridruženi člani odpravili na tradicionalni izlet, ki ga vsako leto pripravi Društvo vojnih invalidov Celje.

Najprej je voznica avtobusa Bernarda Verbek od Šmarij preko Celja in Žalca pobirala vse naše prijavljene udeležence, nato pa smo udobno nameščeni krenili proti reki Muri. Vsako leto spoznavamo različne predele Slovenije, letos je bila na vrsti Apaška dolina.

Dolina je bolj znana kot polje, dolžine 36 kvadratnih kilometrov. Na severu meji na reko Muro, ki predstavlja državno mejo med našo državo in Avstrijo, na jugu pa na vznožje Slovenskih goric. Apaško polje je polno rečnih rokavov in travnikov, poplavnih gozdov in gramoznic. Apače so postale občina šele pred komaj dvajsetimi leti. Občina obsega ozemlje dvajset kvadratov več kot cela dolina in zajema 21 vasi, ki mejijo z reko Muro in občinami Gornja Radgona, Sveta Ana in Šentilj. Vmes je tudi kraj Zgornje Konjišče, kjer je bil naš prvi postanek in je v neposredni bližini mejne reke Mure. Pri Ribiškem domu nas je sprejela vodička Melita Bagar, s katero smo se po zajtrku napotili do našega prvega čudeža, starega debela mogočnega hrasta. To je tukajšnja najimenitnejša



V DVI Celje so se letos z žalostjo poslovili od aktivnega in dolgoletnega člana društva, dragocelega krajana občine Žalec in prejemnika številnih priznanj Marijana Turičnika, ki mu društvo izreka iskreno in srčno zahvalo za vse, kar je dobrega storil na tem svetu. In tega zares ni malo. Na fotografiji je Marijan Turičnik na prireditvi ob 30-letnici ZDVIS (sprednja vrsta, drugi z desne). (VTS)





znamenitost, in sicer ga imenujejo in imajo za Očeta panonskih hrastov. Ta je pred davnimi 1350 leti ob bregovih Mure zgrmel v vodo, nanj pa so naleteli šele leta 1999 ob sanaciji opuščenih gramoznic. V letu 2005 je deblo hrasta v celoti izkopano, zanj pa so uredili tudi objekt, krit s slamo. Stari hrast obišče ogromno turistov, največ iz Slovenije in sosednje Avstrije, saj zaradi svoje velikosti vzbuja veliko pozornost. Sicer je pa kraj ena osrednjih izletniških in turističnih destinacij apaške občine. Izvemo, da je bila v času Jugoslavije na tem mestu tudi karavla JLA, po razpadu SFRJ pa so objekti nekaj časa služili tudi kot pribežališče za begunce. Po podatkih SURS-a v Zgoranjem Konjišču živi le 91 ljudi. Članice in člani smo se skupaj s prijazno vodičko še malo fotografirali, nato pa krenili do drugega čudeža, proti najstarejšemu ohranjenemu gradu v Sloveniji, gradu Cmurek.

V mogočni graščini je Muzej norosti

Eden bolj zanimivih delov našega izleta je bilo zagotovo vodenje po gradu Cmurek. Vodička nam

je v tem edinstvenem muzeju, t. i. Muzeju norosti, pokazala prostore graščine in razkrila marsikatero zgodbo, ki jih je grad Cmurek tudi sicer poln. Grad stoji na strmi pečini nad mostom čez Muro in pri naselju Trate. Je iz prve polovice 12. stoletja, v virih pa ga prvič omenjajo šele leta 1299 kot hovs Murek. Nekaj časa je bil celo v lasti Celjskih grofov, leta 1386 sta ga namreč kupila Herman II. in Viljem, leta 1401 pa ga je grof Herman Celjski prodal svaku Hansu Stubenberškemu. Ta rodbina ga je imela v lasti vse do leta 1931. Po drugi vojni so leta 1949 v gradu sprva uredili *Dom onemoglih*, leta 1956 pa ga preoblikovali v *Dom duševno defektnih* in kasneje v *Zavod za duševno in živčno bolne Hrastovec-Trate*. Zavod za duševno in živčno bolne je na Tratah deloval do leta 2004, ko so ga zaprli in stanovalce iz gradu preselili v manjše stanovanjske skupnosti in jim omogočili dostojnejše življenje.

Izleti kot priložnost za povezovanje

Izleti DVIC niso le priložnost za spoznavanje domovine, pač pa tudi omogočajo povezovanje in krepijo vezi med članicami in člani. Vsi se zelo radi fotografiramo, tako je nastalo kar nekaj fotografij z broda preko Mure, te reke se človek namreč nikoli ne naveliča. Ogledali smo si tudi zbirko starin in kmečkega orodja, sledil je še en postanek v Methan-sovi hiši, nato pa je bil že čas za kosilo. Pred turistično kmetijo smo še malo posedeli, naš član Martin Jazbec je raztegnil meh, Maksimiljanu Močeniku pa smo voščili za osebni praznik ter se še malo poigrali na svežem zraku. Ne nazadnje smo naredili še eno »gasilsko«, za veselje. Za spomin.

Besedilo in foto: Vesna Tripkovič Sancin

NOTRANJCI NA IZLETU

Septembra je DIV Notranjske organiziral izlet, ki nas je popeljal na Dolenjsko. Najprej do Mirne Peči.

V tem malem kraju je muzej, posvečen umetnikoma, ki sta ljubezen do domačega kraja in Dolenjske izražala vsak na svoj način. Prvi, Tone Pavček, se je uveljavil s pisano besedo. Z njegovim življenjem in delom se obiskovalci seznaniijo preko razstavljenih

knjižnih zbirk, njegovih osebnih predmetov in njegove knjižnice. V dveh bralnih kotičkih lahko starejši prebirajo pesnikove verze, mlajšim pa je namenjena interaktivna predstavitev Jurija Murija in gradivo z didaktičnimi vsebinami, primernimi za različne

starostne skupine.

Drugi del muzeja je namenjen Pavčkovemu mirno-peškemu rojaku Lojzetu Slaku. Življenje in delo tega velikana narodno zabavne glasbe je obiskovalcem predstavljeno z bogatim filmskim in slikovnim materialom, osebnimi predmeti, predvsem pa z njegovo glasbo. 58 glasbenih albumov in številne nagrade pričajo, kako dolga in uspešna je bila glasbena pot Slakovega ansambla. Gospa, ki nas je vodila skozi muzej in je bila z glasbenikom tudi osebno povezana, nam je podrobno predstavila njegovo diatonično harmoniko. Slak je bil virtuoz na tem instrumentu, čigar zven je izboljšal z dodatkom osmega »Slakovega gumba« in je viden na vseh razstavljenih harmonikah. Vrhunec ogleda, za mnoge od nas, je bil, ko smo v muzeju prišli do odra. Ob glasbeni in video spremljavi Ansambla Lojzeta Slaka smo zapeli njegovi priljubljeni V dolini tihi in Čebelar.

Pot smo nadaljevali do Otočca. Ker je grad spremenjen v butični hotel, s temu primernimi cenami, je za nas običajne smrtnike prišel v poštev le sprehod po grajskem parku, no pa tudi kavico smo si v bližnji kavarnici lahko privoščili. Ko smo v Šentjerneju, mestecu pod vznožjem Gorjancev pojedli okusno kosilo, smo se zapeljali nekaj kilometrov stran do Cistercijanskega samostana. Mimo nekdanjega mlina in cerkve smo se sprehodili do samostanskega dvorišča, ki ga v treh nadstropjih krasijo hodniki s številnimi arkadami.

Zadnji kraj, ki smo ga ta dan obiskali, je bila Kostanjevica na Krki, imenovana tudi slovenske Benetke. To prelepo, najmanjše slovensko mesto se ponaša s tremi mostovi, ki vodijo do otoka, kjer leži stari del mesta. Slikovite uličice z lepo obnovljenimi hišami pričajo, da so tu nekoč živeli pomembni ljudje, ki so za seboj pustili pečat. Domača vodnica, ki nas je popeljala skozi mesto, nam je o njih povedala veliko uradnih, pa tudi neuradnih zanimivosti.

Ustavili smo se pred domom in lekarno farmacevtke Emilije Fon. Stavbo je projektiral arhitekt Jože Plečnik, ki je bil njen osebni prijatelj in je Kostanjevico večkrat obiskal. Na kulturno življenje mesta je v tistem času pomembno vplival domačin, mlad slikar in kipar Jože Gorjup, učenec Božidarja Jakca. Tu je bil rojen tudi kirurg in politik Ivan Oražen. Vse svoje življenje si je prizadeval za napredek znanosti, zlasti zdravstva. Svoje premoženje je v celoti zapustil medicinski fakulteti v Ljubljani. Med nepremičninami je tudi znameniti dom medicincev, Oražnov dom. Med ogledom smo se ustavili pred njegovo rojstno hišo, pred katero stoji njegov doprski kip. Znameniti mož, ki je do nekaj let nazaj deloval v tem mestu, pa je bil tudi Lado Smrekar. Bil je šolnik in kot tak snovalec kostanjeviškega kulturnega razvoja.

Ko smo se pozno popoldne vračali proti domu, smo bili zadovoljni. Izvedeli smo veliko novega in imeli smo se lepo, saj smo se družili s prijatelji.

Emilija Mrlak



105 LET OD POŽIGA NARODNEGA DOMA V TRSTU

Do prve svetovne vojne je bil Trst najpomembnejše pristanišče Avstro-Ogrske in glavno pristanišče tudi za Slovence. Bil je gospodarsko središče, pomembna izvozna pot za slovenska podjetja in kraj slovenske trgovine, industrije in bančništva.

Z leta 1857 zgrajenim odsekom Južne železnice med Ljubljano in Trstom se Trst poveže tudi z Dunajem in kmalu dobi naziv »*drugo mesto monarhije*«. Trst je bil na začetku 20. stoletja s 56 tisoč slovenskimi prebivalci (po popisu 1910) tudi največje slovensko mesto. Ljubljana je takrat, z nemško govorečo manjšino vred, štela 52 tisoč prebivalcev. Skupaj s številnimi Čehi, Srbi, Hrvati, Slovaki, in Rusi so bili številčnejši od Italijanov. Predmestje je bilo skoraj popolnoma slovensko, vasi pa v celoti. Trst je bil tudi pomembno središče slovenske družbeno-kulturne dejavnosti. V tem času je gibanje tržaških Slovencev doseglo svoj vrhunec. Mejniki tega razvoja je bila ponosna stavba Narodnega doma v središču mesta.



Vir: <https://www.kamra.si/mm-elementi/narodni-dom-trst/>

Ideja je nastala iz spoznanja, da slovenske organizacije in društva ne morejo uspešno delovati brez ustreznih prostorov. V častniku Edinost 30. 4. 1901 lahko preberemo navdušenje nad izgradnjo: »*Naš narodni dom. Veselih obrazov srčevaš danes po mestu in okolici vse polno. Kaj se je zgodilo tako veselega? Slovani smo dobili vendar slednjič tla, na katera si postavimo toli željno pričakovano zavetje, kjer se bomo mogli shajati sami med seboj in odkoder nas ne bo mogel pregnati nihče.*«

Narodni dom je bil zgrajen med letoma 1901 in 1904 po načrtih arhitekta Maxa Fabianija kot moderno kulturno, gospodarsko in družbeno središče tržaških Slovencev. Z lastnimi sredstvi ga je postavila Tržaška hranilnica in posojilnica, zgradilo pa domače slovensko gradbeno podjetje Martelanc. V njem je bila bogato založena Slavjanska čitalnica, kavarna, restavracija, hotel Balkan, tiskarna, kjer so tiskali slovenski tržaški dnevnik Edinost, Glasbena matica, Planinsko društvo, Delavsko podporno društvo, telovadnica tržaškega Sokola, gledališka dvorana, v višjih nadstropjih so bila zasebna stanovanja. V Narodnem domu so bile tako združene vse veje javnega udejstvovanja in s tem je bil prostor, kjer je slovenska skupnost gradila svojo identiteto, samozavest in povezavo s sodobnimi evropskimi tokovi. Postal je izredno popularen med slovenskimi in drugimi slovanskimi prebivalci Trsta, življenje v njem je bilo razgibano. 600 gledaliških predstav, 95 političnih shodov, 84 predavanj, 134 gledaliških in več deset drugih prireditev so našli v dobrih 15 letih njegovega delovanja. Plodovito obdobje ostro preseka prva svetovna vojna, ki v mestu še okrepi narodnostna trenja.

Požig Narodnega doma

Dan velike nesreče za tržaške Jugoslovane

Trst je po koncu prve svetovne vojne prišel pod Italijo, v mestu pa so naraščale napetosti med italijanskimi nacionalisti in slovansko manjšino. To je bil čas, ko so se na novo določale meje. Vzpon fašističnih skupin, ki so v slovanskem prebivalstvu videle »*grožnjo italijanskosti*«, je vodil v pogoste napade na slovenska društva, šole in časopise. Od začetka leta 1920 do novembra 1920 so bili odnosi med Italijo in Kraljevino SHS izredno napeti. Izgrede so fašisti in italijanski nacionalisti izvajali še posebej z namenom motiti mirovna pogajanja. V tem času se

dogovarjajo za Rapalsko pogodbo, ki jo podpišejo 12. 11. 1920. Nova meja na severnem Jadranu je od matice odtrgala četrtno narodnega telesa in ga potisnila v okolje naraščajočega italijanskega fašizma z raznarodovalno politiko in državnim nasiljem.

Vzdušje v vseh novih pokrajinah, od Trsta do Istre in Dalmacije, je bilo zelo napeto. Incident med italijanskimi vojaki in hrvaškimi domačini v Splitu sproži serijo napadov. Najhujši in največji je bil v Trstu, kjer je bil glavna tarča Narodni dom kot simbol Slovencev sredi mesta. Narodni dom je bil sicer večkrat tarča napadov, a 13. julija 1920 je bil najhujši z njegovim požigom. Zgorel je, od njega so ostali le zidovi. Množica s fašisti na čelu je v poslopje vrgla zažigalne bombe in ga polila z bencinom. Zajeli so ga ognjeni zubli in gasilec niso dovolili, da bi jih pogasili. Protestniki pa so nadaljevali svoj pohod po mestu in razbijali točke, ki so v mestu predstavljale slovenstvo ali nasploh slovanstvo – gostilne, ki so bile v rokah Slovencev, urade političnih predstavnikov, sedeže šol hrvaške in srbske skupnosti, podjetja s slovenskimi lastniki. Napadli so tudi Jadransko banko, urade delegacije Kraljevine SHS. Oblast je pri tem sodelovala, saj policija ni posredovala, pustili so prosto pot fašistom in vojakom, ki so napade izvajali.

Požig narodnega doma v Trstu je bil ognjeni krst nastajajočega fašizma. Kako pomemben dogodek je bil, pove to, da je dva meseca po požigu Mussolini pohvalil delovanje fašistov Julijske krajine, ki da so s tem postali plemenita in bojevit prva straža Italije. Da so bile nasilne akcije del večjega projekta, razberemo tudi iz zapisa lastnika fašističnega lista Rina Alessija, ki pove, da so »plameni Balkana končno očistili Trst. S silo svojih patriotskih tradicij se je Trst postavil na čelo fašizma. Zaradi tega trdimo, da je bil tržaški fašizem čisto politično gibanje, posebno svetla predigra revolucije, ki je pripeljala do prevzema oblasti ... Brez tega ne bi Italija imela meje na Alpah in Reka ne bi postala italijanska.«. Dogodek je pomenil uvod v sistematično fašistični program zatiranja slovanske manjšine, ki se je pozneje odrazil v zapiranju šol, pregonu intelektualcev ter italijanizaciji javnega življenja.

Simbolika Narodnega doma

Narodni dom v Trstu je bil center slovenskega življa v Trstu, ob tem pa je simboliziral tudi večkulturnost, svetovljanstvo in možnost sožitja raznorodnega prebivalstva Trsta. »Za tržaške Slovence je fašistični požig tedaj največjega simbola slovenstva pomenil konec sveta,« je povedal Boris Pahor, ki dogodek opisuje v svojem delu Kres v pristanu. Navkljub takemu nasilju pa so v Edinosti (dne 17. 7. 1920, št. 144) apelirali na ljudi, da naj se ne odzovejo s povračilnim nasiljem.

Apeliramo na naše ljudstvo, posebno tam, kjer živi kompaktno ali v večini nasproti italijanskim sodeželanom, da ohranja treznost in mirnost, in da ne zagreši iste ostudne krivice proti nedolžnim, ki so jo zagrešili italijanski razgrajaci in da pokaže s tem, da stoji kulturno više nego oni ki se žnjo le ponašajo.

13. julija 2020, natanko sto let po požigu, sta Slovenija in Italija podpisali dogovor o vrnitvi Narodnega doma slovenski narodni skupnosti v Italiji. To dejanje je imelo globoko simbolno vrednost. Predstavljalo je priznanje zgodovinske krivice, korak k spravi in spoštovanju kulturne raznolikosti v prostoru, kjer se že stoletja prepletajo različni narodi in jeziki.

Stavba Narodnega doma v Trstu ima izjemno simbolno, kulturno in zgodovinsko vrednost za avtonomno slovensko narodno skupnost v Italiji. Narodni dom je opomin, da nasilje lahko uniči zidove, ne more pa izbrisati pripadnosti, jezika in spomina.

Sežgali, razdejali, uničili so samo vidne znake naše moči. Duše se niso dotaknili, ideje niso zatrti. Né, vsak udarec, vsak plamenček, vse delo razdejanja in opustoševanja je to našo misel poglobilo, ojačilo, ojeklevalo. Potrebna je bila ta grozna preizkušnja, da smo dokazali svojo nepremagljivo moč, svoje življenje, ki se ne dá zatreti, voljo do obstanka, ki se ne dá zlomiti. Nespametni! Kdaj so še slišali, da

Na razvalinah je vzkilo novo življenje, lepše in boljše od prejšnjega, ker smo je plačali s srčno krvjo, z brezmejnimi trpljenjem in s strašnim ponižanjem.

In v tem tiči naša moč — neupogljiva, nepremagljiva!

BELJAKOVINE. KOLIKO JIH POTREBUJEMO IN KJE JIH DOBIMO?

S starostjo se povečujejo potrebe po beljakovinah, ki pa jih je včasih težko zaužiti, saj predstavljajo hrano, ki se težje grize, je dražja ali pa je njena priprava nekoliko bolj dolgotrajna.

Pogosto opazamo, da starejši jedo manjše obroke, tudi le sadne malice ali pa pri glavnih obrokih pojedo le juho in prilogo. Vnesti dovolj beljakovin pa je še kako pomembno, da se ohranjata mišična masa in funkcionalna moč.

Starejši naj bi na dan pojedli 1,5 g beljakovin na kilogram telesne mase. Za človeka, ki tehta 60 kilogramov, je to 90 gramov beljakovin, za 80 kilogramskega pa celo 120 gramov. Pomembni pa niso le dnevni vnosi beljakovin, ampak tudi to, da so vnosi tega pomembnega hranila enakomerno razporejeni preko dneva. Vsak obrok naj bi vseboval vsaj 25 gramov kakovostnih beljakovin, lahko tudi več. Šele tako visoke količine bodo pomagale ohranjati našo mišično maso. Pri vsem skupaj ni treba takoj brati deklaracij in preračunavati svojih jedilnikov, čeprav je to edini način, da se prepričamo, kaj vnašamo vase. Prvi korak naj bo vključitev zdravega razuma in dobro zavedanje, katera hrana na krožniku je dober vir beljakovin. To so:

- vsak dan **beljakovinsko bogato mleko in mlečni izdelki**, kot so: skyr, pravi grški jogurt (pozorno pri branju embalaž – grški tip jogurta ni isto), skuta in mladi siri npr. mocarela,
- **jajca** - v enem obroku vsaj dve, če ne tri (če je to za nas preveč, lahko pojemo le jajčni beljak),
- (vsaj) trikrat na teden **ribe** (sveže, filirane, zmrznjene, iz pločevinke, kot namaz npr. bakalar),
- štirikrat na teden pusto **meso** (piščanec, puran),
- **stročnice** (fižol, čičerika, grah, leča, soja), ki jih dodajamo v vseh mogočih oblikah kamorkoli se spomnimo,
- **fermentirani izdelki iz stročnic** (tofu, tempeh), ki so lahko nadomestek mesa in
- za piko na i dodamo tudi **oreške ali namaze iz njih, semena in polnozrnat žita (kaša, zdrob, moka) in izdelke iz njih (testenine, kruh, njoki)**, ki naj bodo sestavni del vsakega obroka.

Na dan zaužijemo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo) pa tudi vsaj eno, če ne dve ali celo tri malice. Beljakovinski vnosi so pri malicah lahko nižji, od 10 do 15 gramov, a v vsakem primeru naj nekaj belja-



kovin vsebujejo. Če nimamo teka, najprej pojemo beljakovinsko živilo v obroku, šele potem škrobnato prilogo ali juho in solato, ki nas lahko hitro nasitijo, a pravih hranil ne bodo prinesla.

Primer jedilnika, ki bo pomagal pokriti potrebe po beljakovinah in je primeren za starejšega človeka:

- **ZAJTRK:** ovseni kosmiči in lanena semena namočeni čez noč, grški jogurt, sezonsko sadje
- **DOPOLDANSKA MALICA:** ržen kruh, 100-odstotno arašidovo maslo, marmelada
- **KOSILO:** zelenjavna juha, zgoščena z lečo, piščančja rižota (tri žita) z graham, zelena solata s fižolom
- **POPOLDANSKA MALICA:** paradižnik z mocarelo, bučnim oljem in nasekljanimi bučnimi semeni
- **VEČERJA:** ajdovi žganci s kislim mlekom, kislim zeljem ter kuhano šunko
- **POVEČEREK:** proteinski jogurt

Beljakovinska prehranska dopolnila ali obogatena živila niso potrebna, če jemo kakovostna živila. Če pa nam to iz kateregakoli razloga ne uspe, je vredno razmisliti tudi o dopolnjevanju prehrane na tak način. Tu sicer svetujem posvet z zdravnikom ali farmacevtom ter dober premislek, kateri izdelek kupiti. Pogosto so jim namreč dodana tudi sladila, umetne arome in podobni dodatki, ki pa nam prav nič ne bodo koristili. A z nekaj malega truda in organizacije se beljakovinsko obogati prav vsak obrok, ki smo ga že zdaj vajeni jesti.

Katja Simić
Foto: pexel

TEKMOVANJE V STRELJANJU ZA POKAL XIV. DIVIZIJE

DVI za Koroško je 15. novembra 2025 na strelišču v Gornjem Doliču že trinajstič organiziral tekmovanje v streljanju z zračno puško, v spomin na prihod XIV. divizije na Koroško. Udeležilo se ga je 27 tekmovalcev iz osmih društev vojnih invalidov. Najboljšim trem ekipam in posameznikom smo podelili pokale in medalje. Med ekipami je zmagala ekipa DVI Severne Primorske, drugo mesto je osvojila ekipa DVI za Koroško, tretja pa je bila ekipa društva DVI Zasavje. Najboljši med posamezniki so bili:

Kategorija vojni invalidi

1. **Oton Pok** - DVI za Koroško
2. **Žarko Milič** - DVI Zasavje
3. **Čedomir Antić** - DVI Slovenske Istre

Kategorija SH2

1. **Alojz Sever** - DVI Severne Primorske
2. **Marko Saksida** - DVI Severne Primorske



Kategorija drugi člani

1. **Avgust Kirič** - DVI Severne Primorske
2. **Renato Srebrnič** - DVI Severne Primorske
3. **Mile Bera** - Maribor

Bojan Černjak

Foto: Urška Holešek Tahirovič

PRVENSTVO ZDVIS V NAMIZNEM TENISU

Četrto prvenstvo ZDVIS v namiznem tenisu je v soboto, 6. decembra, gostilo Društvo vojnih invalidov Maribor.

Tekmovanje je potekalo v prostorih Športne dvorane Tabor. Tekmovalni naboj ni nič zaostajal za veselim razpoloženjem tekmovalcev. Tudi tokrat so bili zelo uspešni vojni invalidi gostiteljskega društva, prvo mesto je dosegel **Branimir Herman**



in drugo **Rafael Renko**. Tretji pa je bil **Martin Jazbec** iz DVI Celje. Med drugimi člani je bil najboljši **Edbert Truppe** iz DVI Ljubljana, drugi in tretji pa sta bila člana DVI Zasavje **Roman Sušnik** in **Jože Logar**. Da bi tekmovalcem zagotovili čim več tekem, so organizirali tudi t. i. tolažilno skupino izpadlih tekmovalcev, kar je tekmovanju dalo prijetno dinamiko. Tako izpadli tekmovalci niso bili brez tekem, kar so udeleženci pozdravili, kot dobro potezo organizatorja.

Koordinator za invalidski šport za Podravje Gregor Komac je udeležencem predstavil projekt Aktivno inkluzivno – socialna vključenost invalidov na področju športa v obdobju, ki poteka do leta 2028 in je namenjen vključevanju invalidov različnih starostnih skupin z različnimi vrstami invalidnosti v šport in redno telesno dejavnost.

Andreja Markovič

Foto: DVI Maribor

ČLANI ZDCIVS SO SE POMERILI V IGRANJU ŠAHA

Kot zadnjo aktivnost po programu športa in rekreacije v letu 2025 je ZDCIVS organiziral športne igre v igranju šaha.

Igre je izvedel MDCIV Maribor, potekale pa so od 7. do 9. oktobra, na za nas že ustaljeni lokaciji, v hotelu Zarja, na Mariborskem Pohorju. Iger so se udeležili člani petih društev: Primorske, Ljubljane, Gorenjske, Celja in Maribora. Igranje je potekalo sproščeno, v mirnem vzdušju, pod budnim očesom sodnika Borisa Perkoviča, ki je najprej člane seznanil s pravili iger ter jim povedal, da se igra pet kol po švicarskem sistemu: prvi in drugi dan po dve koli in eno zadnji dan. Po vsaki igri je sledilo prijetno druženje in priprave za naslednjo igro pa seveda nujno potreben počitek, ki ga igralci zagotovo potrebujejo, saj je igranje šaha kar naporno za možgane, še predvsem za nevideče člane.

Končni rezultati iger:

1. mesto **Branko Počkaj DCIV Primorske**
2. mesto **Leo Peršak MDCIV Maribor**
3. mesto **Miloš Benčič DCIV Primorske.**

Ker pa je igranje šaha tudi prijetno druženje, menim, da so tudi vsi ostali udeleženci zmagovalci. Igranju zadnjega kola je sledila podelitev medalj in priznanj ter druženje ob kosilu.



S to športno disciplino se tudi na področju socialnega programa za šport in rekreacijo zaključuje leto 2025. V letu, ki prihaja, pa pozivam vse člane, da se v čim večjem številu udeležujejo naših iger, seveda v kolikor jim to zdravje dopušča. Kot novost uvajamo igro Cornhole (štrbunk), ki je primerna za skoraj vse kategorije invalidov.

Naj bo vstop v novo leto napolnjen z močjo, nabit z energijo in s polno košaro zdravja.

Srečno 2026!

Franc Ožir



PRVENSTVO ZDVIS V PIKADU

Letošnje prvenstvo ZDVIS v pikadu je bilo 4. oktobra v dvorani Športnega centra AMD Trbovlje. Izvedlo ga je Društvo vojnih invalidov Zasavje.



Letošnja udeležba je bila izjemno dobra s tekmovalci iz vseh štirinajstih društev vojnih invalidov.

V kategoriji vojnih invalidov je slavil **Bojan Černjak** iz DVI za Koroško, drugo mesto je dosegel **Stanislav Korbar** iz DVI Zasavje, tretji pa je bil **Silvo Pilinger** iz DVI Ptuj.

Med člani je bil prvi **Zvonko Podkrajšek** iz DVI Celje, drugo in tretje mesto je pripadlo Primorcem. Drugi je bil **Franc Anderlič** iz DVI Severne Primorske in tretji **Miloš Žbogar** iz DVI Sežana.



Andreja Markovič
Foto: Urška Holešek

Muzej je edini kraj, kjer lahko
čas zavrtimo nazaj.

slovenski pregovor

1.

Ko človek v samoti premišljuje,
kaj vsega v življenju preživel je,
takrat se spomni otroških dni,
ki v žalosti in trpljenju so odšli.

Mladostna leta so odšla,
ko človek spomni se težkih dni,
takrat v trpljenju svet, trpel je vse dni,
a marsikdo ostal takrat je brez moči.

Res kruta je usoda, ko človek spomni se,
a mati Slovenka vedno bodrila je,
da mir prevladal na svetu bo tem,
ko brez trpljenja zvezda rodila se bo vsem.

Zvezda zasije naj vsem ljudem,
da mir na tem svetu zavladal bo vsem,
saj v življenju vsak si enkrat želi,
da v miru preživel do konca svojih dni.

2.

Prelepa si naša slovenska dežela,
zato jo branimo, dokler živimo,
deželo spoštujemo jo vse dni,
dokler naš narod nov njej živi.

Spoštujemo to našo deželo,
spoštujemo naš narod na deželi tej,
ponesimo ugled v svet,
da bi spoznali slovenski naš cvet.

Kako lepa naša deželi si ti,
po oknih slovenskih naj krasi
rdeč nagelj in rožmarin,
imajo naj ga za spomin.

Spoštujemo dobrote starih ljudi,
ki so pred nami živeli na svet,
v srečo poštenih, veselih ljudi,
zato naj ostane spomin naši Sloveniji.

Ivanka Peršič

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	MUZIKA	SVEŽA OBRAZNA TEKOČINA, LOSJON	ANGLEŠKA PLOŠČIN- SKA MERA, 4.046 m ²	VALUTA JUŽNE KOREJE, WON	NAŠA PISA- TELJICA (ZOFKA)	OTON JUGOVEC	IGRALEC PEVEC		ČUT V USTIH	KAREL OŠTIR	ŠIRNA TRAVNATA RAVAN V ŠPANJI	NJIVA, NA KATERI JE RASLA AJDA	ATOMSKA PEČ
OČESNA BOLEZEN, ZELENA MRENA		10						IZDELO- VALEC COKEL					
SKUPEK VEČ LOKOV								NARAVA OKOLI NAS 15. GRŠKA ČRKA	9				
GLAVNO MESTO GRČIJE						SOJIN SIR ŠVEDSKI AVTO				PESNICA ŠKERL VELIKA AVSTRAL- SKA PTICA			
MLEČNI IZDELEK Z LUKNJAMI			3	SKEPSA DOTIK TENIŠKE ŽOGICE NA MREŽI				OBJEKT ZA SENO OBDOBJE TRAJANJA FUNKCIJE					
BARACK OBAMA			TEŽKA KOVINA (Nd) BERILO				2			SOK IZ SADJA BIVALIŠČE UMRLIH, NAVJE			
ČEŠKI DIRIGENT IN SKLA- DATELJ (KAREL)							INDIJAN- SKI ČOLN ŠVEDSKA IGRALKA VIKANDER				4. IN 16. ČRKA SREBRN KOVANEC		
POMOČ: ANCERL SAALE TRAN VARNA	KRVNI OBTOK	TOM CRUISE ROPARICA			LUKA V BOLGARIJI SODOBNIK ILIROV					UJEDA (BRKATI) REKA MED NEMČJO IN POLJSKO	11		
TEKOČINA V ŽILAH				ŽELEZ- NIŠKA POSTAJA IZDELAVA TKANINE								SAMICA PAVA	NEKDANJI VOJAK S PRAČO
HRIBI			5			HRVAŠKI NAFTAR EVROPSKA OTOŠKA DRŽAVA		8		AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (JOHNNY) ZABELA			
VOJAŠKA MOBILI- ZACIJA								IZDELOVA- LEC TORB IMPROVI- ZIRANA GLASBA					
OLEG ANTONOV			ODPRT PROSTOR OB HIŠI NIZEK Ž. GLAS		12				SREDSTVO ZA BARVANJE PISATELJ DEIGHTON				
OLJE IZ MAŠČOB- NEGA TKIVA KITOV					REKA V NEMČIJI UMA THURMAN					NİČES, NİŠTRC NICKI MINAJ		7	
OVINEK, ZAVOJ				6			VODA, V KATERI SE KISA ZELJE	1					4
STRANICA V PRAVO- KOTNEM TRIKOT- NIKU							FILATE- LIST						

Rešitev križanke pošljite na: **ZDCIV Slovenije, Dunajska 129, 1000 Ljubljana.**

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. Brina Prosen, Bač

2. Marija Volčanšek, Stari Grad

3. Janja Krepek, Hajdina