

20 MINUT



LETO 4, ŠTEVILKA 1

JANUAR-FEBRUAR 2014



ČASOPIS JE BREZPLAČEN.



ČASOPIS LAHKO PREKOPIRATE.



NAJ GA PREBEREJO TUDI DRUGI LJUDJE.

V TEJ ŠTEVILKI

- ZIMA JE ZA VSE
- SMUČANJE-SLEPI IN SLABOVIDNI
- PRISPEVKI BRALCEV
- DUHOVNI KOTIČEK
- PARAOLIMPIJSKE IGRE



JANEZ 20-MINUTNIK



Dragi bralci!

Zima je čas za zimske radosti.
Vsak ima možnost, da jih doživi.
V tej številki pišemo o tem.

Pišemo o sedečem smučanju.
Več o tem je povedal **Peter Osterveršnik**.
Alenka Plemelj je napisala
zanimiv članek o tem,
kako smučajo slepi in slabovidni.
Letos so v državi Rusiji
olimpijske in tudi paraolimpijske igre.
Nekaj o tem je napisala **Tatjana Strmčnik**.
Tudi v duhovnem kotičku
lahko preberete, kako
sta povezana telo in duša.
O športu in veri je pisal **Stanko Gerjolj**.

Bralci našega časopisa nam pridno
pošiljate zgodbe, pesmi in druge prispevke.
Hvala. Vseh smo zelo veseli.
V tej številki smo objavili zgodbi
Justine Osovníkar in **Jožice Maklin**.
Ostale prispevke bomo objavili kasneje.

Vabimo vas k branju in pisanju.

Vaša Risa

Peter Osterveršnik

ZIMA JE ZA VSE

Ko pogledamo skozi okno,
vidimo sneg in led.
Zunaj je zima.
Zima je čas za zimske radosti.
Ena izmed teh je smučanje.



Vsi poznamo Tino Maze.
Tina se smuča zelo dobro.
A vsi ne znamo dobro smučati.



Eni ljudje ne smučajo.
Za to imajo različne razloge.
Nekateri ne morejo smučati.
Eni nimajo ravnotežja.
Drugi slabo vidijo.
Nekateri ne morejo
kontrolirati rok ali nog.
Kljub težavam, ki jih imajo, si želijo smučati.



Za to obstaja rešitev.
Vsi imamo možnost gibanja na snegu.
Smučamo lahko vsi.
Smučamo lahko, tudi če ne moremo hoditi.
Smučamo lahko, tudi če imamo
druge zdravstvene težave.



Ali poznate **sedeče smuči**?

Sedeče smuči so pripomoček za smučanje.

Sedeče smuči so za ljudi,

ki imajo razne vrste zdravstvenih težav
ali drugih omejitev.

Poznamo več vrst sedečih smuči.

Kartski je poseben tip sedečih smuči.

Kdor nima ravnotežja

ali je preživel kap in

lahko upravlja z eno roko,

lahko smuča s smučkami,

ki se imenujejo **Kartski**.



Če vas je strah strmin

in se raje prepustite voditi,

potem se lahko peljete s sedečimi smučmi **Dualski**.

Dualski je primeren za otroke in odrasle osebe.

Vodenje prepustite odrasli osebi,

ki zna smučati samostojno.

Vi se le udobno namestite in ste brez skrbi.

Tudi s sedežnico se boste lahko peljali.

Sedeči smučar ne sme biti
pretežek.

Tehtati sme okrog 80 kilogramov.

Kdor upravlja sedeče smuči,

mora biti močan in izkušen.

Mora znati voditi sedeče smuči.



Slika 3: Prvi manovski (O'Leary, 1994)

Tudi za osebe z več kilogrami so sedeče smuči. Smučanje za odrasle z več kilogrami omogoča **Tandem'Flex**. Tega pa ne more upravljati vsak. Za upravljanje s tem je treba opraviti poseben izpit.



Pomembno

Smuča lahko vsak, ki si tega želi. Sedečih smuči vam ni treba kupiti. Sedeče smuči si lahko izposodite in uživajte na snegu. Najamete lahko tudi osebo, ki vas pelje.



Če ste omejeni pri gibanju ali če imate druge zdravstvene težave, obiščite spletno stran:

www.udobnopusvetu.si.

Videli boste nove možnosti, brali zgodbe.

Če želite izvedeti več, pokličite Petra. Njegov telefon je: 040 428 540 (Peter).

Pazi, kepa.



Alenka Plemelj

SMUČANJE–SLEPI IN SLABOVIDNI

Slepe in slabovidne osebe
smučajo s spremljevalcem.

Slepi smučar si na toplem namesti opremo.

Pomaga si s tipom rok.

Smučar in spremljevalec gresta na teren.

Spremljevalec glasno ukazuje smučarju.

Rečemo, da mu daje povelja.

Spremljevalec smuča
pred slepim ali slabovidnim
ali pa za njim.

Uporabljata lahko tudi radijsko zvezo.

Povelja za smučarja

Ko slepi smuča po terenu,
mu spremljevalec govori:

greš, greš, greš.

Ko spremljevalec reče:

liiin,

pomeni, naj smučar čaka na novo navodilo.

Ko spremljevalec reče:

hop,

pomeni, naj se smučar odrine v nov zavoj.

Ko spremljevalec reče:

stoj,

pomeni, da se smučar ustavi.

Kadar je situacija nevarna
in se je treba takoj ustaviti,
spremljevalec zavpije:

na tla.

Na smučišču je zelo pomembna varnost.

Smučar in spremljevalec nosita jopič.

Jopič je žive barve z napisom:

slepi smučar.



NASVET

Za smučanje izberemo dan,
ko na smučiščih ni gneče.

Ko smučar uporablja vlečnico ali sedežnico,
ga gledamo in vodimo z glasnimi povelji.

Slepa oseba lahko v Sloveniji
na nekaterih smučiščih smuča zastonj.

Zastonj je možno smučati med tednom.

Spremljevalec slepega plača polovično ceno.

Posebna smučarska šola za slepe
deluje na Golteh.

Ta smučarska šola se imenuje Beli zajec.

Justina Osovníkar

DRUŽABNOST

Meni je vsak dan prekratek. Ne vem, kaj je dolgčas.

Sodelujem v literarni skupini Živeti je lepo.

Dobivamo se ob torkih. Urica hitro mine.

Vedno kaj novega izvemo, se kaj naučimo.

Naučili smo se tudi igrice Modno frizerstvo.

V njej sem igrala ženo, ki pride k frizerju.

Bilo je res hecno za umret.

V domu sem tretje leto.

Z vsemi stanovalci sem v dobrih odnosih.

Včasih povem kaj šaljivega. Zrecitiram kako staro pesem na pamet. Ena je celo iz leta 1938, takrat sem bila v 4. razredu osnovne šole Guštanj – sedaj Ravne na Koroškem.

Pesem ima naslov Zanimiv slučaj.

Zelo rada imam tudi pesem guštanjskih jagrov,

ki jo je moj oče zapel in zaigral na svoje citre.

Veliko pesmi znam, pela sem pri zboru Korošice na Ravnah.

Ko pripovedujem, me vsi vneto poslušajo.

Rada se smejim in sem dobre volje. Pohvalijo me, da sem v redu.

No, včasih sem pa tudi manj razpoložena – kdo pa nima težav?

Kljub visokim letom imam še vedno dober spomin.

Zato pa sem zelo zadovoljna. Bogdaj, da tako ostane.



MOJ NASVET

Veseli se vsakega dne, ki ga doživiš.

Sploh, če ti zdravje dobro služi.

Srečuj se s prijatelji in se dolgo pogovarjaj. Izmenjuj si doživljaje.

Včasih je komu prav prijetno prisluhniti.



Jožica Maklin

KOROŠCI PA BUKVE BEREMO

Stanovalci Doma starejših na Fari imamo literarni krožek.

Včlanili smo se v knjižnico na Ravnah.

Sodelovali bomo pri bralni znački

Korošci pa bukve* beremo.

Bralno značko so pripravili,
da bi čimveč ljudi bralo knjige.

Na krožek smo povabili gospo Petro Makuc.

Predstavila nam je program bralne značke.

Prinesla jenekaj zanimivih knjig

in nam celo prebrala kratke zgodbe.

Ker zelo rada berem, sem se včlanila v ta program.

Ko me je zadela kap, dolgo nisem mogla brati.

Besede so mi plesale pred očmi in bolele me je glava.

Morala sem se skoraj na novo učiti brati.

Ker ljubim knjige in branje, sem vztrajala in mi je uspelo.

Sedaj živim zopet v svojem svetu,

v svetu knjig in zgodb, ki mi jih ponuja branje.

Knjiga mi pomeni izobraževanje,

ljubezen, treniranje spomina.

Knjiga je zelo lep del mojega življenja.

Rada berem ljubezenske romane,

koroške pripovedke in legende, pravljice,

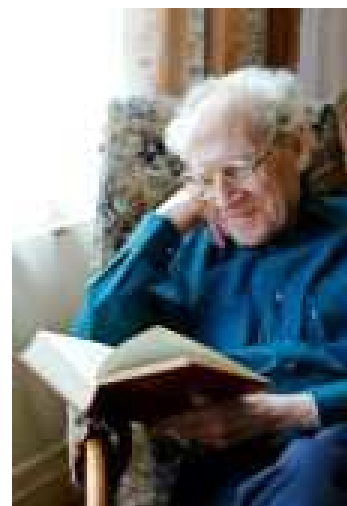
naravoslovne knjige in še bi lahko naštevala.

Če me obiščete v moji sobi,

boste na mizi vedno našli kako dobro knjigo, pa tudi revije.

Če najdeš pot, ki ti je v zadovoljstvo, je življenje lahko lepo.

* **BUKVE – knjige**



Stanko Gerjolj

ŠPORT IN VERA

Šport je nekaj zelo dobrega in zdravega. To je rad poudarjal papež Janez Pavel II. Tudi sedanji papež Francišek ima šport zelo rad.

Ko je bil še škof v Argentini, je navijal za nogometni klub. Klub se imenuje Sv. Lovrenc.

Ko je postal papež, so vsi igralci tega kluba prišli na obisk.

Tudi mnogi verniki in duhovniki so dobri športniki.

Pred kakimi 50 leti je bil duhovnik trener hokejske reprezentance Kanade.

Takrat je bilo svetovno prvenstvo v hokeju v Ljubljani.

Tudi prva pravila za nogomet je napisal duhovnik.

V Svetem pismu pravi apostol Pavel, da je treba tek dokončati.

Tudi Sveto pismo nas spodbuja, da skrbimo za svoje telo.

Ko se ukvarjamo s športom, smo bolj zdravi in se dobro počutimo.

Ko po televiziji gledamo športnike, velikokrat vidimo, da se prekrižajo.

Nekateri pred nastopom tudi molijo.

Ta znamenja pokažejo, kako sta telo in duša povezana.



Tatjana Strmčnik

PARAOLIMPIJSKE IGRE



Paraolimpijske igre so športna prireditev, na kateri nastopajo športniki invalidi.

Športniki invalidi so razdeljeni v 6 kategorij.

Število športnikov vedno bolj narašča.

Prve paraolimpijske igre so bile v državi Italiji v mestu Rim.

Nastopilo je 400 športnikov iz 23 držav.

Letne paraolimpijske igre

so bile v državi Grčiji v mestu Atene.

Nastopilo je veliko športnikov invalidov iz 136 držav.



Paraolimpijske igre so isto leto kot olimpijske igre.

Začnejo se 14 dni po koncu olimpijskih iger.

Paraolimpijske igre so deljene na zimske in letne.

Športniki invalidi tekmujejo v različnih športih.

Poznamo tudi igre, ki jih imenujemo Specialna olimpijada.

Na Specialni olimpijadi tekmujejo športniki s posebnimi potrebami.

Paraolimpijske igre in igre Specialna olimpijada se med seboj razlikujejo.

Specialna olimpijada je za športnike z motnjami v duševnem razvoju.

Letos bodo zimske paraolimpijske igre potekale v Sočiju od 7. do 16. marca 2014.

Gal Jakič bo edini slovenski udeleženec paraolimpijskih iger invalidov.

Nastopil bo v alpskem smučanju.

Gal Jakič tekmuje z monoskijem.

Monoski je pripomoček za sedeče smučanje.



KDO DELA ČASOPIS 20 MINUT?

Časopis 20 MINUT smo pripravili ljudje,
ki delamo v Zavodu RISA.

Zelo pomembni sodelavci časopisa so ljudje,
ki jim lahko branje koristi.

Oni znajo najbolje svetovati,
kaj je napisano razumljivo!

Vedo, kaj je dobro zanje, kaj jih zanima.

HVALA!

Za to številko smo pisali, risali in fotografirali:

Peter Osterveršnik, Alenka Plemelj, Justina
Osovníkar, Jožica Maklin, Stanko Gerjolj,
Tatjana Strmčnik, Saša Fužir.

POMAGAJO NAM



Zavod Zlata leta



ČASOPIS 20 MINUT DELAMO

GLAVNA IN ODGOVORNA
UREDNIKA
Saša Fužir

Člani uredniškega odbora
prihajamo: iz Zavoda Risa, iz
Doma starejših na Fari, z
Univerze v Ljubljani, s Teološke
fakultete, z Zdravstvene
fakultete, s Fakultete za
socialno delo.

JANEZA 20-MINUTNIKA
JE NARISAL
Janez Grm

BARVNE RISBE
PICS for PECS
© Pyramid Educational
Products, Inc.

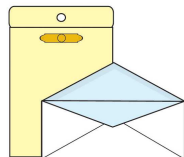
E-POŠTA

zavodrisa@gmail.com



NAŠ NASLOV

Zavod RISA
Podgorje 95
2381 Podgorje pri Slovenj Gradcu



TELEFON

041 252 167
(Saša Fužir)



BESEDILA SO PREGLEDALI
UPORABNIKI CENTRA ZA
USPOSABLJANJE, DELO IN
VARSTVO ČRNA NA
KOROŠKEM

BESEDILA JE PREGLEDALA
TUDI
Nina Vožič Makuc

IZDAL IN ZALOŽIL
Zavod RISA

PRODUKCIJA
Zavod RISA