



# **RIKOSS**

**Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida**

**številka 3 / 2021**

## KOLOFON

### RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida  
letnik 20, številka 3 / 2021  
ISSN 1854-4096

Izhaja 4-krat letno v elektronski in zvočni obliki in je brezplačna.

Spletna stran: <http://www.zveza-slepih.si/rikoss/>

Izdaja: [Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)

Glavni, odgovorni in tehnični urednik: [Marino Kačič](#)

Uredniški odbor / sodelavci: Anja Uršič, Brane But, Metka Pavšič, Miha Srebrnjak,  
Safet Baltič, Slavica Bukovec Zupanič

Lektoriranje: Vida Črnivec

V reviji se objavlja priporočila in izsledke testiranj nove specialne IKT opreme, strokovne članke o spoznanjih z relevantnih področij, možnostih za izobraževanje, delo in prosti čas, o izkušnjah v povezanosti/vključenosti, o osebnih življenjskih in delovnih izkušnjah ljudi z okvaro vida, njihovih svojcev in strokovnjakov vseh podpornih služb ter drugo. Vsi prispevki so avtorizirani, avtentični in se nanašajo na področje "ljudje z okvaro vida".

=====

Avtorske pravice za prispevke, sprejete v objavo, pripadajo reviji Rikoss. Uredništvo si pridržuje pravico preurediti ali spremeniti dele besedila, če tako zahtevata jasnost in razumljivost, ne da bi o tem prej obvestilo avtorja. Avtorji prispevkov so odgovorni za avtentičnost besedila in svoja stališča.

© Revija Rikoss (ime, oblika in vsebina) je zaščiten z zakonom o avtorskih pravicah. Revija ali katerikoli njen del ne smeta biti razmnožena ali spremenjena v kakršni koli obliki (elektronski, zvočni, tiskani ali drugi obliki) brez predhodnega pisnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic: © Revija RIKOSS in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije.

[Domov](#) [Uredništvo](#) [Naročite brezplačen Rikoss](#)

=====

## KAZALO

**UVODNIK: Slikarji z oviranostmi v podporo amaterski kulturi**

*Slavica Bukovec Zupanič*

**AVTOPORTRET: Anja Detiček**

*Slepota je izziv, s katerim se soočam vsak dan posebej*

**POPOTNIŠKI UTRINKI: Utrinki z običajnega potepa neobičajne družine**

*Jera in Joana Rak*

**INTEGRACIJA: Funkcionalne ovire lahko študentom s posebnimi potrebami zmanjšajo kvaliteto študija**

*Slavica Bukovec Zupanič*

**INVALIDSKO VARSTVO: Ponovno pravica do invalidnine za telesno okvaro tudi v primeru poškodbe zunaj dela ali bolezni**

*Brane But*

**DOBRO JE VEDETI: Skupina za spremembo življenjskega sloga**

*Marino Kačič in Brigita Kosi*

**PAMETNI TELEFONI: Predstavitev aplikacij Prismo Go in Super Lidar**

*Safet Baltič*

**NAMIGI IN NASVETI: Vse, kar morate vedeti o piškotkih (2. del), Kako hiter internet zares potrebujemo**

*Brane But*

**NOVIČKE: Prihajajo prva evropska pravila o enotnih polnilnikih za mobilne telefone, Novi rekord prenosa podatkov – 319 terabitov na sekundo, Leta 2022 prihaja video storitev SkyShowtime ponudnikov Comcast in ViacomCBS**

*Miha Srebrnjak*

**MEDNARODNE NOVIČKE: Program »Creative Europe«; EBU kampanja ozaveščanja o dostopnosti zdravstva in informacij; EBU letno poročilo 2020; Evropska kartica invalidnosti; Pristop, osredotočen na človekove pravice; Evropski kongres o dostopnosti.**

*Anja Uršič*

## UVODNIK: **Slikarji z oviranostmi v podporo amaterski kulturi**

Likovna delavnica: pogovor, izmenjava mnenj, dobrotelnost

Avtor: *Slavica Bukovec Zupanič*

Verjetno ni področja, ki bi bilo v zadnjem času pri nas tako močno zapostavljeno, kot je kultura, bodisi da gre za profesionalno ali za amatersko umetnost. Slednji se piše še slabše, saj sta glavni vir financiranja ljubiteljskih društev lokalna skupnost ter radodarnost njihovih privržencev ali celo umetnikov samih. Tako so slikarji z oviranostmi pripravili likovno delavnico, katere namen je finančna podpora Finžgarjevi galeriji v ljubljanskem Trnovem.

Na topel junijski dan se je 6 slabovidnih slikark v družbi Vojka Gašperuta Gašperja zbralo na likovni delavnici pod paviljonom Agape pri Plečniku. Čeprav je bilo sprva zamišljeno, da se bo slabovidnim slikarkam Nataliji Žitnik Metaj, Tinki Šetina, Milki Jug, Meri Tišler, Rezki Arnuš in Ani Šter pridružila skupina slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, jih je s svojo prisotnostjo počastil le Vojko. Ker smo o slikarkah z okvaro vida na tem mestu že večkrat pisali, bomo tokrat dali prednost vrhunskemu slikarju in polnopravnemu članu mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami VDMFK (Vereinigung Mund- und Fussmalenden Künstler). Vojko je človek neuklonljive volje, trdega dela in brezmejnega zanosa. Je neumoren ustvarjalec, predan ljubezni do slikanja. Zanj lahko mirno trdimo, da je ambasador življenja in dela. Prav tako je izjemen motivator, ki je vzpodbudil k ustvarjanju večino slovenskih slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, in jih pritegnil k združenju VDMFK. Vojko Gašperut Gašper je človek brezkompromisne pozitivne naravnosti, ki mu je uspelo postati eden najuspešnejših tovrstnih slikarjev na svetu. Je avtor z bogatim in prepoznavnim slikarskim opusom, ki so mu odprta vrata v eminentne svetovne galerije, ter prejemnik številnih priznanj. Več o njegovem delu in življenju na spletni strani: <https://www.zalozba-unsu.si/slovenski-slikarji/>

Če zdaj že veste, kdo se je tega dne udeležil dobrodelne slikarske delavnice v prečudovitem ambientu, ki ga zaokrožujeta trnovska cerkev in Plečnikova rojstna hiša, smo vam dolžni še spregovoriti o tistem, zaradi katerega so se slikarji sploh zbrali. Finžgarjeva galerija je prireditveni prostor v trnovskem župnišču, v katerem člani istoimenskega društva pripravljajo literarne in pogovorne večere, glasbene nastope ter slikarske razstave. Pobudo za ustanovitev galerije je dal nekdanji trnovski župnik Janez Pogačnik, velik domoljub, ki je poleg pastoralnega dela župnijo zaznamoval predvsem s kulturnim delom.

In zdaj še o krivcu za omenjeno likovno delavnico z dobrodelno noto. Pravzaprav sta kar dva – poleg Vojka Gašperuta Gašperja še programski vodja Društva Finžgarjeva galerija Dušan Brešar Mlakar. Vojko o tem pravi: »Ideja je nastala pred časom, ko sem razstavljal v Finžgarjevi galeriji in sva se z Dušanom spoprijateljila. Všeč so mi njegove pozitivne poteze, ki jih vleče. Delavnica je bila najprej načrtovana na Okroglem, pa se je potem začel COVID-19 in nazadnje smo se odločili za ta prečudovit vrt. Res je, da bi morali biti danes tukaj še tetraplegiki, slikarji, ki slikajo z usti, pa so kar vsi po vrsti imeli različne razloge za odsotnost. Sam to delavnico vidim predvsem kot druženje, pogovor ter izmenjavo mnenj. To je pravzaprav domača naloga vsakega slikarja.«

Glede na različno oviranost, ter s tem tudi drugačnost v pristopu do slikanja pri obeh skupinah umetnikov, sem želela od slikarskega mojstra izvedeti, na kakšen način lahko torej on pomaga oziroma svetuje slabovidnim slikarjem. Gašperut pravi, da zaradi velike izkušnosti s tem ni težav. Sicer pa tega ne čuti tako, zanj je v prvi vrsti pomemben pogovor. Po njegovih besedah slabovidne slikarke delajo zelo dobro, imajo pravi pristop in nastajajo lepe slike. Pred leti je že sodeloval s pokojnim slabovidnim slikarjem Ivanom Stojanom Rutarjem, tako da se je marsičesa naučil. Kako prilagodljive so človeške oči, pa je Gašperut ponazoril z anekdoto o znamenitem slikarju Pablu Picassu, ki je lahko slikal od jutra do večera, pa tudi potem, ko se je že stemnilo, ni odnehal. Njegove oči so bile namreč prilagodljive v tolikšni meri, da mu tudi tema ni predstavljala nobene ovire. Je pa bilo zanj konec slikanja takoj, ko je kdo stopil v atelje in prižgal luč.

Drugi krivec za likovno delavnico, Dušan, pa nam je zaupal nekaj več o dobrodelnem namenu akcije: »Nekje v decembru bi slike ponudili v odkup na nekakšne vrste dražbi in izkupiček bi potem porabili za delovanje Finžgarjeve galerije in paviljona Agape.« Kot je že povedal Vojko, Dušan vleče res dobre poteze in gleda v prihodnost, saj razmišlja, da bi sodelovanje med obema skupinama slikarjev postalo tradicionalno.

Gašperut, ki se je navezal na pogovor z Dušanom, je dodal, da je v Sloveniji trenutno 10 slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami in ki jih pri mednarodnem združenju VDMFK zastopa Založba UNSU. Ta nam je Slovencem poznana predvsem po voščilnicah, ki se znajdejo v naših poštinih nabiralnikih. Po sogovornikovih besedah je prav od teh sredstev v veliki meri odvisno njihovo ustvarjanje. Deloma pa gre denar tudi za pomoč tistim slikarjem, ki še niso tako uveljavljeni in se še »postavljajo na noge«. Zaradi upada klasičnih poštinih pošiljk, pravi Gašperut, se je v zadnjih letih finančni dotok močno zmanjšal in potrebno bo razmišljati o novih komercialnih potezah.

Zdaj pa je čas, da se posvetimo glavnim zvezdam likovne delavnice, ki so svoja slikarska stojala postavile na tem prelepem prireditvenem prostoru, ter vam izdamo, kakšen motiv so izbrale, kakšna je njihova tehnika slikanja in kako si pri slikanju pomagajo zaradi oslabljenega vida.

- Natalija Žitnik Metaj je bila tako z mislimi kot z motivom že čisto v poletju. Pod čopičem je v tehniki akril na platno nastajala slika obale. Natalija si pri prepoznavi barv pomaga z lupo, ali pa na tubo prilepi listek z velikimi črkami. Odtenke posamezne barve, pravi Natalija, pa je najlažje prepoznati, če jih stisne na svetlo podlago.
- Milka Jug je tega dne v akril tehniki slikala pokrajino; na platnu so drevesa, osvetljena s strani. Slikarka sicer še loči med seboj svetle barve, težava pa je pri temnejših. Takrat si pomaga z nanosom na bel papir in z lupo. Nasploh je njen vid odvisen od dnevne forme in včasih potrebuje tudi pomoč.
- Pri Meri Tišler so na platnu v velikosti 50 x 80 cm nastajali cvetoči maki, trije glavni odprti cvetovi s popki v ozadju. Slikarka pravi, da se je odločila za ta motiv, ker jo veseli nekaj toplega, poletnega, čeprav maha še ni nikoli do zdaj slikala.
- Rezka Arnuš je prav tako kot Gašperut že imela priložnost razstavljati svoje slike v Finžgarjevi galeriji. Malo za šalo, malo za res sem jo vprašala, če lahko, glede na obsežnost svojega slikarskega opusa, še sploh najde motiv za slikanje. Arnuševa:

»Je kar vse težje, druga stvar pa je slabšanje vida in zato je treba iskati druge poti pri ustvarjanju. Ravnokar sem naredila na akrilno podlago na platnu risbo z ogljem, da daje kontrast. Potem pa bo šel moj mož, ki mi pomaga, z eno temnejšo barvo po teh črtah, da se risba utrdi in nato bodo šele šle gor barve. Motiv pa so spet moji spomini iz otroštva, prepleteni z lokalno belokranjsko tradicijo, ko smo se zvečer zbrali otroci iz cele vasi in pekli koruzo. A to se je takrat smelo šele po veliki maši.« Na Rezkini sliki je nastajala podoba sedmih otrok, ki zbrani okrog ognja s palicami obračajo koruzo, neko večje dekle pa drži v naročju najmlajšega med njimi. Slika ima temno ozadje, saj se vse dogaja pozno zvečer. Umetnica nam še razloži, da je sedmerica v povezavi s številom otrok v njihovi družini, pa tudi to, da so starejši čuvali mlajše, je bilo povsem samoumevno.

Ko sem Rezkinega moža Braneta vprašala, kako mu gre od rok delo pomočnika, je ta v smehu odvrnil, da je pred kratkim njegova žena rekla, da veliki slikarji pri delu potrebujejo asistenta in da je zdaj že napredoval za eno stopnjo višje; torej ni več pomočnik, zdaj je asistent. S kakšnim zadovoljstvom opravlja to delo, pa največ povedo Branetove besede: »Jaz sem vesel, da Rezka ustvarja, kajti, ko dela, je povsem drug človek. Ko doma pride iz svojega ateljeja v stanovanje, najprej zaradi svetlobe sicer ne vidi nič, je pa njena duša polna. In to je tisto, kar meni daje voljo in energijo, da ji pomagam.«

- Tinka Šetina je najprej pohvalila ambient in vzdušje, v katerem so slikarke ustvarjale. O svojem delu pa je povedala: »Jaz imam doma serijo naslikanih petelinov in tudi danes ustvarjam enega posebnega, recimo mu faraonski. To je petelin z zvitimi peresi ter z barvnimi krogi in ornamenti. Delo je sicer zelo zahtevno za moj vid, a upam, da bo ratalo.«
- Ana Šter se je z možem Borisom, ki je prav tako slikar, delavnici pridružila nekoliko kasneje. Ana je razložila, da mož večinoma slika abstrakcije, sama pa je ta dan za motiv izbrala makovo polje. Zaradi vida pri slikanju nima večjih težav. Po potrebi uporablja lupo ali dodatno osvetlitev. Če je potrebno, ji pri finalizaciji podrobnosti priskoči na pomoč mož Boris. Ta ji daje tudi moralno podporo, kar šteje celo več kot popravki na platnu.

Dobrega razpoloženja in ustvarjalne vneme je bilo tega junijskega dne pod paviljonom pri Plečniku zares v izobilju. Dodatno energijo je izžarevala še razstavljen Gašperutova slika trnovske cerkve v zimskem času. Na njej je upodobljena zasnežena okolica cerkve in potoka Gradaščice zaradi obilice snega skorajda ni videti. Na dan likovne delavnice pa pravo nasprotje – vrt v najbolj bujnem rastju z vodnato Gradaščico v ozadju.

Slikarke si zdaj le še želijo, da bi njihova dela naletela na dober odziv pri donatorjih ter da bodo z zbranimi sredstvi prispevale k izboljšanju delovanja Finžgarjeve galerije in paviljona Agape!

Na vrh

## AVTOPORTRET: Anja Detiček

### *Slepota je izziv, s katerim se soočam vsak dan posebej*

V tokratnem avtoportretu beremo o zelo pestrem in uspešnem življenju Anje Detiček. V članku spoznamo njene lepe, pa tudi boleče izkušnje v času šolanja. Predstavi nam svojo zaposlitev v Centru IRIS ter tehnične pripomočke, ki ji pomagajo v vsakdanu. Bela palica ji predstavlja samostojnost in neodvisnost. Izvemo o številnih aktivnostih, s katerimi se je in se še ukvarja, spoznamo tudi izkušnjo s psičko vodičko. Najlepše pa je seveda brati o Anjini ljubezni.



Rodila sem se maja, leta 1985 v Trbovljah. Mama pravi, da je že zelo zgodaj, in sicer pri mojih šestih mesecih, opazila, da z mojim vidom nekaj ni v redu. Nenehno sem iskala vir svetlobe: okno, luč ... Pričeli smo z obiskovanjem oftalmologov v Nemčiji, na Hrvaškem in v Sloveniji. Diagnozo pa mi je postavila dr. Stirn iz Očesne klinike v Ljubljani. Danes dojemam samo še svetlobo.

Iz najzgodnejših otroških dni mi je v spominu ostalo obiskovanje vrtca Barbara v Trbovljah. Takrat sem bila slabovidna, zato z vključevanjem v skupino videčih otrok nisem imela večjih težav. Počela sem enake stvari kot oni: se sankala, divjala po igrišču, zelo rada sem risala in bila tudi drugače likovno aktivna. Zelo rada pa sem spala, saj sem, poleg počitka, ki smo ga imeli v vrtcu, vsak dan spala še doma. Spominjam se tudi, da sem se zelo rada igrala otroški vrtec. Po celotni hiši sem razprostrla časopisni papir, na katerega sem polagala punčke, ki so tako dobile svoje ležalnike za počitek. Ne vem, mogoče od tu moja želja po delu z otroki. V tistem času sem videla barve, obraze, pa tudi gibala sem se brez pomoči bele palice.

Osnovnošolsko obdobje se je pričelo na osnovni šoli Tončke Čeč v Trbovljah, kjer sem obiskovala prvi razred. Imela sem čudovite sošolce in razredničarko, ki se je zelo trudila, da bi mi čim bolj prilagodila šolsko snov. Obiskovala sem tudi veliko občolskih dejavnosti: igranje na flavto, petje v pevskem zboru in še kaj bi se našlo. Po prvem razredu so ugotovili, da se mi je vid zelo poslabšal, zato sem se prepisala v Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani, sedanji Center IRIS. Na začetku sem imela hudo domotožje, saj sem v Centru ostajala od ponedeljka do petka. Spominjam se prvega šolskega dne, ko sem v podstrešni sobici neutolažljivo jokala. Največja kazen v tem času pa je bila, če so me starši v Center peljali v nedeljo zvečer. Takrat sem imela občutek, da so mi vzeli celoten vikend. Šolanje v Centru mi je ponudilo toliko priložnosti za učenje in raziskovanje, kot mi jih redna osnovna šola nikoli ne bi mogla. Preizkusila sem se v snemanju zgoščenke s skupino Slepi potnik, zagotovo vsi poznate pesem Ljubezen na prvi dotik. Gospa Aksinja Kermauner pa mi je ponudila priložnost igranja v muzikalu z naslovom Z belo palico. Udeleževala sem se na športnem področju, zlasti na področju goalballa, plavanja in atletike. Iz iger mladih v Budimpešti sem iz omenjenih disciplin prinesla devet medalj, izmed katerih je bila ena bronasta, ostale pa zlate. Veliko znanja sem odnesla od pouka geografije,



kemije in gospodinjstva. Priznati moram, da tega takrat nisem občutila, saj sem bila zelo uporen otrok. Učiteljici za kemijo, s katero sva kasneje zgradili odnos druga mama – hči, sem ob neki priložnosti vrgla dnevnik na mizo z besedami: »Tuki maš.« Sedaj, ko živim samostojno, vidim, da sem znanje na vseh področjih podzavestno črpala. Imela sem tudi prijetne sošolce, s katerimi smo ostali v stikih tudi po 20 letih zaključka šolanja.

Prišel je čas za vpis v srednjo šolo. Odločila sem se za Gimnazijo v Trbovljah. To leto je bilo zame največja preizkušnja, saj sem se ob koncu šolskega leta srečala z depresijo in izgorelostjo. Učiteljica za angleščino se je skozi vse šolsko leto trudila, da bi imela angleščino negativno. In veste zakaj? Ker ne vidim. Ta stavek je gospa učiteljica povedala moji mami na govorilnih urah. Sošolce v Gimnaziji sem pa imela takšne, da bi jih lahko iskala z lupo, pa jih ne bi več našla. Ko je mama opazila moje zdravstvene težave, smo pričeli razmišljati o prepisu na manj zahtevno srednjo šolo. Po posvetu s šolsko svetovalno službo, sem se odločila za Srednjo šolo Zagorje – smer trgovec. Na tej šoli sem dobila najboljšo mobilno tiflopedagoginjo, gospo Marijo Jerašo, ki mi je vedno stala ob strani. Učitelji na tej šoli so bili zelo prijazni in so mi dosledno prilagajali šolska gradiva. Popolno nasprotje pa so bili sošolci, ki so me, zaradi odličnega uspeha in posledično ljubosumja, izolirali. Pomagalo ni prigovarjanje razredničarke, niti mobilne tiflopedagoginje, niti organizacija delavnic na temo slepote. Nisem se jim pustila, temveč sem želela biti boljša in boljša. Po končanem tri letnem programu trgovec sem bila vpisana v Zlato knjigo najboljših učencev občine Zagorje ob Savi. Srednjo šolo sem končala v programu +2 ekonomski tehnik in uspešno opravljeno poklicno maturo. Na maturantskem plesu so sošolci pokazali pravi obraz. Pripravili smo projekcijo slik z vsemi učenci v razredu. Ob vsaki sliki je sošolka povedala nekaj besed. Ko je bila na vrsti moja slika, so jo izpustili.

Med šolanjem na Srednji šoli Zagorje sem spoznala svojega sedanjega moža. Spoznala sva se na enem izmed taborov na Pokljuki. Od leta 2003 sva nerazdružljiva, lansko leto pa sva svojo ljubezen zapečatila s poroko. O možu lahko povem samo najlepše. Trenutno opravlja zelo veliko poslanstvo, saj je moj osebni asistent. To se mi zdi zelo koristno, saj tako največ časa preživiva skupaj. Pomaga mi pri gospodinjstvih opravilih, nakupuje v trgovini, me pospremi do zdravnika in po drugih opravkih. Na splošno lahko rečem, da je zelo pozoren.

Pred vpisom na fakulteto za socialno delo se mi je pridružila psička vodnica Ajka, ki je bila najboljši kuža na svetu. Poskrbela je, da me danes ni več strah prečkanja ceste in bila najboljša prijateljica in spremljevalka. Za to neprecenljivo izkušnjo bi se rada zahvalila gospe Mirjani Hafner in gospe Mariji Jeraša, ki sta mi omogočili, da sva se z Ajko našli. Največji zahvali pa gresta gospodu Marjanu Flajšmanu, ki je Ajko odlično izšolal, in moji družini, ki mi je omogočila, da je Ajka 11 let živela z nami. Postala je del družine in ko nas je zapustila, je za njo ostala nepopravljiva praznina.

Fakulteta za socialno delo, na katero sem se vpisala, je nedokončana zgodba, saj mi ni ponudila tistega, kar sem pričakovala. Od nekdaj sem želela delati z ljudmi, še posebej z otroki. Razočarana sem bila nad spoznanjem, da socialno delo v praksi ni takšno, kot ga učijo na fakulteti.

Pričela sem razmišljati o tem, da bi nekaj počela v življenju, s čimer bi si lahko prislužila svoj denar. Iskala sem službe na različnih področjih. Na koncu sem našla delo, ki me izpolnjuje in mi daje energijo. Od leta 2016 sem zaposlena v Centru IRIS. Večji delež moje zaposlitve predstavlja delo na projektu Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladih s posebnimi potrebami v lokalno okolje. V okviru tega projekta mladim in otrokom pomagamo pri lažšanju različnih prehodov v življenju ali pa jim pomagamo izboljšati kakovost življenja. Veliko časa posvetim delu z otroki, za katere pripravljamo različne aktivnosti. Največje zadovoljstvo pa je učenje vsakodnevnih veščin. Učenci imajo zelo radi ure kuhanja, pri katerih imamo velikokrat obiske ostalih lačnih sodelavcev. Poleg tega sodelujem pri projektu Večerja v temi, pripravljam delavnice in izobraževanja na vrtu čutil, pregledujem brajevo gradivo in stroje in še kaj bi se našlo. Ko vidim napredek učencev, vem, da je moj trud poplačan. Zame je to dokaz, da tudi slepi zmoremo, vendar za svoje delo potrebujemo več časa in potrpežljivosti.

Sama nisem najbolj veščica uporabe moderne tehnologije, če povem po pravici, me niti ne zanima preveč. Uporabljam pa nekatere pripomočke, za katere sem prepričana, da mi koristijo. Že več let uporabljam pametni telefon, na katerem imam naloženih kar nekaj aplikacij, ki mi pomagajo pri vsakodnevnem življenju. Tako lahko berem novice, pogledam, kdaj prihaja naslednji avtobus, preverim vozne rede vlakov, odgovorim na elektronsko pošto in si pomagam pri prepoznavanju barv. Pri delu seveda uporabljam računalnik z brajevo vrstico in naloženim govorom, ko pa potrebujem gradivo v brajici, pa mi prijazni sodelavci željeno natisnejo na brajev tiskalnik. Uporabljam tudi različne kuhinjske pripomočke: indikator za nalivanje tekočin, govoreči vrč za merjenje tekočin, govorečo kuhinjsko tehtnico ... Najpomembnejši pripomoček, pred katerim sem imela v preteklosti največ strahu, pa je bela palica. Ko me je nekoč sodelavec vprašal, kaj mi pomeni bela palica, sem odgovorila: »Bela palica mi pomeni svobodo in neodvisnost od drugih.«

V življenju sem preizkusila marsikatero področje. Leta 2013 smo z ekipo Barcelona postali državni prvaki v goalballu, igrala sem v dveh predstavah Gledališča slepih in slabovidnih Nasmeh, tekmovala v steznem kegljanju, teku na smučeh in plavanju. Trenutno pa največ časa posvečam igranju showdowna (namizni tenis za slepe), pikadu in jogi.

Za konec bi rada zapisala še misel: slepota je izziv, s katerim se spopadam vsak dan posebej.

[Na vrh](#)

## POPOTNIŠKI UTRINKI: **Utrinki z običajnega potepa neobičajne družine**

Avtorica: *Jera in Joana Rak*

Urednica rubrike: *Metka Pavšič*

V tokratnem prispevku mama Jera in hči Joana predstaviva, kako je videti običajen potep naše družine na vzpetine, zakaj se kljub navideznemu nesmislu in nepotrebnemu trudu vedno znova odločamo za tak način preživljanja družinskega časa, kako si na poti pomagamo, kako med seboj komuniciramo... Opiševa tudi konkreten potep izleta, organiziranega s strani PZS, ZDSSS ter Lions International.

Smo petčlanska družina izpod Šmarne gore in se radi potepamo po Sloveniji in zamejstvu. Dlje od zamejstva kot družina še nismo prišli, zaradi korone, pa tudi ker je toliko zakladov skritih v naši čudoviti domovini in jih želimo čim več odkriti.

Najraje raziskujemo odmaknjene naravne koticke sredogorja, v kombinaciji s kulturno dediščino, in če se le da, jo kar vsak konec tedna nekam mahnemo. Izbiramo za nas nove, pa tudi že uhojene in poznane, nam drage poti. Potepamo se radi sami ali pa v dobri družbi. (Tudi enega organiziranega pohoda slepih in slabovidnih smo se pred leti že udeležili, zanimiva izkušnja je bila to!)

Na določene izbrane potepe se redno vračamo, zaradi bližine naravnih lepot, ki omogočajo povezanosti/zlitosti s presežnim, ali zgolj zaradi vzdrževanja telesne kondicije, ali pa zaradi konfiguracije terena, ki omogoča poleg potepa še letenje s padalom. Težko je sicer uskladiti vse interese, želje ter potrebe naše družine, ker je najstarejša izmed otrok, enajstletna Joana, popolnoma slepa in se najvarneje počuti doma v svoji sobi, ker ima najmlajši šele 4 leta in ga je na daljših turah potrebno tudi malo nositi, ker bi si najmlajša hčerka želela večjih športnih izzivov in zbira žige s slovenske planinske poti, ker ima najstarejši družinski član padalske ambicije (zato ima kdaj tudi ogromen nahrbtnik in mora mama nositi še večji delež teže za vsevremensko družinsko dogodivščino)...

Scenarij naših potepov je običajno tak: aktualno turo izmed nekaj predlogov izbere glava družine po tem, ko preštudira vremensko napoved, nato pa sledi pregovarjanje z otroki, kdo ne bi šel in kdo bi šel (hudo velike izbire žal ni, bo pa po 18. letu starosti). Običajno najstarejšo hči skrbi, koliko bo hoje, v stilu: "A spet ta peša!!! Ne maram te peše! Kol'k bo pa dolga?"

Pot do izhodišča potepa je običajno z avtom (čeprav smo se pred korono radi zapeljali z vlakom na Gorenjsko in potem pešačili do etapnega cilja). Vmes se na potepu/vzponu pogosto še kaj zaplete, vsaj eden izmed otrok ima kakšno trmico, ki preizkuša potrpljenje staršev. Če pa je pot močno navkreber in morda celo deloma nevarna, potem si z možem razdeliva, kdo s kom hodi. Slepo hči najpogosteje spremljam jaz, ker mi bolj zaupa kot možu; najbrž zato, ker se včasih z njo kar

preveč heca ... Joana se z eno roko drži moje roke, v drugi roki pa ima pohodno palico. Mož poskrbi za varnost najmlajšega, mlajša hči, ki je zelo spretna, pa je (in mora biti) samostojna tudi na zahtevnejšem terenu.

Poleg tega, da spremljevalec Joani z dvigom roke nakaže višino stopnje oz. koraka noge, smo skozi leta razvili poseben način informiranja, kako visoko dvigniti nogo. Imamo pet- stopenjsko lestvico z imeni lastnic čevljev z visoko peto, ker Joana že od malega očarajo zvoki čevljev z različno visokimi petami. Stopnje so od hudih "štiklov", kjer mora Joana močno dvigniti nogo, pa do polnih pet (vmesna stopnja) in balerink (kjer je ravnina in lahko hodi z običajnim korakom). Najvišje je dvignjena noga ob imenu Olgica (rečemo ji tudi kraljica visokih petk, saj ima ta učiteljica podaljšanega bivanja na hčerini šoli visoke petke tudi ko so z otroki zunaj na travniku), malo manj je noga dvignjena ob imenu BSM-jka (kratice šolske psihologinje), potem je ime aktualne ravnateljice (DBM), zadnji, najnižji dve stopnji, pa sta imeni Joaninih spremljevalk, bivše in aktualne. Namreč ko je bila Joana mlajša, od prvega pa tja do tretjega razreda, je vedno z radovednostjo in navdušenjem potipala čevlje s petkami in preverila, kako visoka je petka čevlja osebe, ki se je približala (doma te možnosti nima) ... Predstavljajte si, ko je Joana slišala zvok petk npr. ravnateljice, in ko jo je ravnateljica prišla pozdravit, se je Joana vedno sklonila in s prsti preverila, kakšne petke so.

Na naših potepih skušamo približati "vidno" lepoto naše domovine tudi Joani. V posredovanje lepote je vključeno opisovanje vsega, kar vidimo, kaj se dogaja okoli nas, v kolikor je pa mogoče še kaj "kulturnega in zgodovinskega" potipati, toliko bolje. Pa vendar smo ugotovili, da je najbolje, če med hojo po daljših, srednje zahtevnih terenih, Joano zamotimo s pripovedovanjem zabavnih in nerodnih dogodivščin iz otroštva, o starih starših, o naših potepih, skavtskih dogodivščinah ... S tem preusmerimo njen – na prvi pogled nesmiseln – napor na poti. S humorjem rešujemo tudi krizne situacije, ko smo vsi skupaj na koncu z močmi, ali pa je potrebno biti res osredotočen na izpostavljenih mestih in Joane ne želimo obremenjevati z opisovanjem nevarnosti.

Kljub običajnem nasprotovanju najstarejše najstniške hčerke, "da je edina slepa, ki more hod't po teh strminah!", in po vsaj kakšnih nenačrtovanih preprekah na naših vzponih, ki pa smo jih do sedaj bolj ali manj uspešno premagali, sva starša vedno znova prepričana, da nas tako utrjevanje – fizično kot psihično – le še bolj poveže kot družino, da je vsakemu otroku posebej lahko toplo pri srcu ob osvojenih vrhovih, da so lahko ponosni nase in svoj vloženi trud, pa četudi je kdaj glavna nagrada le dobra malica. Ker se Joana rada primerja z vrstniki, ji kot mama želim izraziti potrditev njenega truda in ji nekako dati občutek zadoščenja tudi tako, da ji rečem, da še nikoli nihče izmed njenih polnočutnih sošolcev ni bil na taki turi, kot jo je opravila ona. Seveda sva kdaj tudi starša v dvomih, ali imava pravico slepega otroka siliti na zahtevnejše ture in ali ne bilo bolje, da počiva doma na varnem ... A pretehta misel, da je naše življenje itak pot, odsekoma sicer bolj strma, z vsemi vzponi in padci, z razgledi in brez njih, a vendarle pot. Joanino osebno zadovoljstvo in njen ponos po opravljeni turi pa je največja potrditev starševskih odločitev.

Motivacija naših daljših potepov je torej, da se brusimo kot družina, pa da nabiramo dogodivščine in spomine za na stara leta z zapisovanjem v dnevnik, pa tudi z nabiranjem žigov z vrhov, ali da spomine nabiramo v družbi prijateljev, pa da ima vsak svoj član svoj nahrbtnik in v njem nekaj okusnega za malico ... Saj poznate rek Juliusa Kugyja, da najlepši v gorah je počitek? Še lepši v dobri družbi in z dobrim razgledom, dodajamo mi. In tudi vsem vam želimo obilo prijetnih in ravno prav utrudljivih "počitkov" na vaših potepih, kjerkoli se že potepate in kaj raziskujete!

Zapisala: Jera Rak

23. 6. 2019 smo se udeležili organiziranega pohoda slepih in slabovidnih planincev na Čaven. Pripeljali smo se s svojim avtom. Skupaj z ostalimi udeleženci pohoda smo hodili po poti, ki je bila zame malo strma. Pri koči smo pomalicali in se pogovarjali z ostalimi. Ker je bil organiziran odhod v dolino za nas precej pozen, smo prosili lokalnega vodnika za nasvet, po kateri poti naj gremo v dolino, da ne bo ista kot prej. Kot izkušen planinski vodnik nam je svetoval, naj gremo po "lepi in nezahtevni" poti. In res smo šli. Najprej je bila pot lepa, potem pa je bilo zelo strma in deloma izpostavljena. Na poti ni bilo nič markacij. Oče je nosil v nahrbtniku mlajšega bratca, sestra je hodila sama, jaz sem hodila z mamo. Mama je morala kdaj uporabiti "dvigalo", da me je dvignila in spustila čez skalne skoke. Ko smo prišli do avta, smo bili vsi srečni, da smo brez posredovanja gorskih reševalcev prišli do avta. Med hojo, ko je bilo najtežje, smo se zamotili s pesmijo, ki smo si jo izmislili: "Jaz sem planinski xxx (ime vodnika), xxx (krajevni) sem predsednik, dajem zanič nasvete, če hočeš se zgubiti". Kadar mi je hudo na drugih potepih, se spomnim na to dogodivščino in zapojemo znano pesem.

Zapisala: Joana Rak

Na vrh

## **INTEGRACIJA: Funkcionalne ovire lahko študentom s posebnimi potrebami zmanjšajo kvaliteto študija**

*Vzorni primer prilagoditev na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici*

*Avtor: Slavica Bukovec Zupanič*

Približuje se novo študijsko leto in študenti ga pričakujejo v upanju, da bodo tokrat predavanja spremljali v predavalnicah. A prav dostop v izobraževalne ustanove ter druge funkcionalne ovire znotraj teh lahko študentom s posebnimi potrebami močno zmanjšajo kvaliteto študijskega procesa. V prispevku bomo prikazali vzorni primer prilagoditev na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici.

Rezultate triletnih prizadevanj za urejanje dostopnosti so na Fakulteti za uporabne družbene študije (FUDŠ) predstavili v mesecu juliju. V uspešno opravljenem delu so fakulteti stali ob strani Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica (MDSS), Mestna občina Nova Gorica ter Zavod Dostop kot izvajalec. Tokratne prilagoditve so v prvi vrsti namenjene študentom z zmanjšano vidno zaznavo.

Sama zgodba se je začela leta 2018, ko so s strani Urbanističnega inštituta Republike Slovenije prejeli oceno dostopnosti objekta za osebe z gibalno in senzorično oviranostjo ter upoštevajoč njihova priporočila uredili prostore. Letos maja pa so se povezali z Zavodom Dostop, ki tesno sodeluje z Društvom Študentov invalidov Slovenije, s Svetom za invalide Mestne občine Nova Gorica in z MDSS Nova Gorica ter uredili prostore na obeh lokacijah v Novi Gorici in v Ljubljani. Kako je potekal ta edinstven, zaenkrat še osamljen, proces prilagajanja v izobraževalnih ustanovah mi bodo v nadaljevanju pomagali pojasniti: dr. Petra Kleindienst, prodekanja na FUDŠ, Andreja Albreht, direktorica Zavoda Dostop – zavoda za vzpodbujanje dostopnosti ter Igor Miljavec, predsednik MDSS Nova Gorica.

Pogovor s prodekanjo dr. Petro Kleindienst

Vprašanje: »Ste prva visokošolska ustanova v Sloveniji, ki je začela z izvajanjem prilagoditev prostora, opreme in predavanj za svoje študente s posebnimi potrebami. Razložite nam prosim, kaj vas je navedlo k temu?«

Odgovor: »K načrtovanju in implementaciji prilagoditev za študente s posebnimi potrebami nas je privedla želja, da bi zagotovili enakopravno vključevanje študentov s posebnimi potrebami v študijski proces na naši fakulteti. Na Fakulteti za uporabne družbene študije velik poudarek dajemo na ustvarjanje pogojev za trajnostno zagotavljanje dostopnosti študija za vse, kar prispeva k visoki kakovosti študija. Zato je fakulteta pred približno tremi leti imenovala delovno skupino, ki je preučila veljavno zakonodajo ter smernice in priporočila relevantnih organizacij, povezanih s prilagajanjem osebam s posebnimi potrebami. V želji, da bi študij na Fakulteti za uporabne družbene študije še bolj približali tem študentom, je bil izdelan načrt za inkluzivno vključevanje študentov s posebnimi potrebami.«

Vprašanje: »Je na ta korak morda vplivala tudi ocena Urbanističnega inštituta, ali pa študenti s posebnimi potrebami, ki so vključeni v izobraževalni proces na vaši fakulteti? Kakšno je njihovo število v povprečju?«

Odgovor: »Na ta korak je vplivala tudi ocena Urbanističnega inštituta pred tremi leti, ki nas je še dodatno spodbudila k implementaciji prilagoditev za študente s posebnimi potrebami. Število teh študentov na fakulteti je majhno, kljub temu pa smo ves čas ohranjali visoko raven zavedanja glede nujnosti prilagajanja, zato smo se tudi odločili za tak korak.«

Vprašanje: »V kakšno pomoč in oporo vam je bilo sodelovanje z MDSS Nova Gorica?«

Odgovor: »Sodelovanje z MDSS Nova Gorica lahko označimo kot zelo konstruktivno. S koristnimi nasveti so nam pomagali naše prostore še bolj prilagoditi študentom s posebnimi potrebami, za kar smo jim zelo hvaležni. Vsekakor so zelo aktivno postopali v celotnem procesu in nam s sprotnim svetovanjem pomagali, da se je študij na naši fakulteti še bolj približal potrebam teh študentov.«

Vprašanje: »Katerim področjem v študijskem procesu ste posvetili največjo pozornost in kje je bilo potrebno največ prilagoditev?«

Odgovor: »Prilagoditve delamo na treh ravneh: 1. Fizična oziroma grajena dostopnost - prilagajamo fakultetne prostore in opremo; 2. Informacijska in komunikacijska dostopnost; 3. Prilagoditev izvajanja študijskega procesa (npr. način poučevanja, komunikacije, preverjanja in ocenjevanja znanja ipd.), študijskih gradiv ipd. Vsem ravnam prilagoditev posvečamo enako pozornost, saj so vse enako pomembne, če želimo ohranjati visoko kakovost študija.«

Vprašanje: Vaš cilj je prisluhniti individualnim potrebam študentov invalidov. Glede na raznolikost teh, menite, da boste to zmogli?«

Odgovor: »Z vsakim študentom s posebnimi potrebami individualno sodelujemo v želji, da izvedemo ustrezne prilagoditve študija glede specifične potrebe študenta. Iz tega razloga se zaposleni na fakulteti tudi udeležujejo usposabljanj in izobraževanj na temo prilagajanja različnih vidikov študija študentom s posebnimi potrebami. Doslej je bila fakulteta deležna pohval s strani teh študentov in zato menimo, da so bili s prilagoditvami kot tudi študijem nasploh pri nas zadovoljni. Študij na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici je kakovosten, kar se med drugim kaže tudi v številu študentov, ki se iz leto v leto stalno povečuje.«

Vprašanje: »Prilagoditve so nikoli končano delo; torej vaši načrti?«

Odgovor: »Naši načrti zajemajo stalno preverjanje zadovoljstva naših študentov s študijem in fakulteto nasploh, ter implementacijo prilagoditev študija glede na zaznane potrebe naših študentov. Študij na Fakulteti za uporabne družbene študije v Novi Gorici je oblikovan po meri študenta, zato stalno sledimo potrebam naših študentov.«

Vprašanje za Andrejo Albreht: »Kakšne prilagoditve je torej izvedel Zavod Dostop in prosim, če nam jih čim bolj nazorno opišete?«

Odgovor: »Na FUDŠ smo predvsem izvedli prilagoditve za slepe in slabovidne študente in druge obiskovalce, pri čemer smo sodelovali z Medobčinskim društvom slepih in slabovidnih Nova Gorica. Najpomembnejši del je bil izboljšava usmerjevalnega sistema. Prej so bile namreč usmerjevalne table zelo pomanjkljive, postavljene na neprimernih mestih, previsoko, črke so bile zelo majhne, slabo kontrastne in napisane s težko berljivimi pisavami. Obiskovalci so zato težko našli prostore, ki so jih iskali. Zdaj so table postavljene na primernejših mestih, napisi so veliki in ustrezno kontrastni. To je pomembno za vse obiskovalce, predvsem pa seveda za slabovidne in vse, ki imajo več težav z orientacijo in komunikacijo. Študentje, ki berejo brajico, lahko na tablicah kabinetov, pisarn in predavalnic preberejo tudi napise v brajici in tako lažje najdejo vrata, ki jih iščejo. Z velikimi kontrastnimi izbočenimi simboli so označeni tudi toaletni prostori, kontrastno so označeni tudi robovi stopnic in steklene stene oz. vrata.

Poleg teh izvedbenih del smo pripravili tudi poseben dokument, neke vrste akcijski načrt, v katerem smo predlagali, na kakšen način bi bilo smiselno izboljšati še druge stvari, npr.: kako prilagoditi študijski proces za študente z oviranostmi, predlagali smo izdelavo načrta za dostop do zgornjega nadstropja z dvigalom in druge ukrepe, ki jih je potrebno izvesti, da se izboljša dostopnost za vse. Napisali smo, kaj od tega je najpomembnejše in je treba narediti najprej, kaj naj sledi v naslednjih letih, tako da ima fakulteta plan dela za postopno izboljševanje v naslednjih petih letih, ko bo fakulteta spet na vrsti za akreditacijo. Ta del smo delali v sodelovanju z Društvom študentov invalidov Slovenije, ki se s to tematiko v praksi najbolj poglobljeno ukvarja.«

Vprašanje za Igorja Miljavca: »Pri MDSS Nova Gorica ste vseskozi spremljali prilagoditveni proces na FUDŠ. Kako ste zadovoljni z medsebojnim sodelovanjem vseh akterjev in z rezultati skupnega dela?«

Odgovor: »Zadovoljni smo zlasti, ker ima občina strateški načrt dostopnosti, ki vključuje vse prilagoditve na njenem območju. V konkretnem primeru pa je pohvalno, da je fakulteta pristopila k akciji samoiniciativno in da je pomoč poiskala pri nas na društvu. Zavod Dostop je nato s pomočjo naših nasvetov izvedel prilagoditve. Kljub temu, da so te narejene po standardih, ne bodo ustrezale prav vsem slabovidnim osebam, kajti preveč je različnih tipov okvar vida. Celotno sodelovanje je potekalo z roko v roki in nismo še rekli zadnje besede.«

Iz uredništva RIKOSS-a se zahvaljujemo sogovornikom za pogovor ter dodajamo, da se že veselimo novih izzivov.

[Na vrh](#)



## **INVALIDSKO VARSTVO: Ponovno pravica do invalidnine za telesno okvaro tudi v primeru poškodbe zunaj dela ali bolezni**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

V Uradnem listu Republike Slovenije št. 121 z dne 23. 7. 2021 je objavljena novela Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju ZPIZ-2J, ki jo je Državni zbor Republike Slovenije sprejel na seji dne 13. julija 2021. Sprejeta novela ZPIZ-2J je ponovno uvedla pravico do invalidnine tudi za tiste zavarovance, pri katerih je telesna okvara posledica poškodbe zunaj dela ali bolezni. Zakon začne veljati petnajsti dan po objavi v uradnem listu, torej 7. avgusta 2021.

ZPIZ-2, ki je bil sprejet leta 2012, je v primeru invalidnin za telesno okvaro ohranil pravice, ki so jih posamezniki na tej podlagi že uživali do njegove uveljavitve in zagotavljal njihovo nadaljnje izplačevanje, hkrati pa omogočal, da se pravica do invalidnine vse do uveljavitve predpisov s področja varstva invalidov, ki naj bi uredili postopke ugotavljanja vrste in stopnje telesnih okvar, lahko pridobi le za tiste telesne okvare, ki so posledica poškodbe pri delu ali poklicne bolezni.

Predpisi s področja varstva invalidov, ki bi celovito in sistemsko uredili postopke ugotavljanja vrste in stopnje telesnih okvar še niso bili sprejeti, zato se z novelo ZPIZ-2J do uveljavitve predpisov s področja invalidov ponovno omogoča pridobitev pravice do invalidnine tudi za telesne okvare, ki so posledica poškodbe zunaj dela ter bolezni. Sprejeta novela ZPIZ-2J tudi omogoča, da se pri priznavanju pravice uporabljajo novi predpisi o vrstah in stopnjah telesnih okvar, če bi bili le-ti v vmesnem času sprejeti.

Razen določila o nadaljnji uporabi Samoupravnega sporazuma o seznamu telesnih okvar iz leta 1983 do uveljavitve novega seznama o vrstah in stopnjah telesnih okvar pri pripravi izvedenskih mnenj, ki bi sicer že moral biti sprejet, prinaša novela ZPIZ-2J tudi določbo, da zavarovanci pridobijo tudi pravico do invalidnine v skladu z določbami 143. do 145. člena, 147. in 149. člena ZPIZ-1, pri čemer se v ustreznih členih črta besedilo »zaradi posledic poškodbe pri delu ali poklicne bolezni«.

Na podlagi izvedenskega mnenja invalidske komisije zavod z odločbo odloči o pravici. Za izdajo odločbe o obstoju telesne okvare in o pravici do invalidnine je zakonsko določen rok štirih mesecev od dneva uvedbe postopka.

Invalidnina je mesečni denarni prejemek, ki ga lahko zavarovanec pridobi zaradi določene telesne okvare, nastale med zavarovanjem. Za pridobitev invalidnine za telesno okvaro morata biti načeloma izpolnjena naslednja dva pogoja: da gre za določeno vrsto in stopnjo telesne okvare in da je ta okvara nastala med zavarovanjem.

Invalidnino je možno praviloma pridobiti le za telesno okvaro, nastalo v času trajanja zavarovanja. IZJEMI sta naslednji:

1. Izjema velja za telesno okvaro, nastalo pred vključitvijo v obvezno zavarovanje, ki se je med trajanjem zavarovanja poslabšala. Zavarovancu v takem primeru pripada invalidnina le za telesno okvaro, ki jo predstavlja poslabšanje.

2. Podobna izjema velja tudi za okvaro enega od parnih organov, nastalo pred vstopom v zavarovanje. Če je imel zavarovanec v tem času že poškodovano oko, uho, roko, nogo ali drug parni organ ter si v času trajanja zavarovanja poškoduje še drugega, pridobi invalidnino za okvaro obeh organov.

Vlogo za priznanje pravice lahko vložijo vaš osebni zdravnik ali vi sami ali vaš zakoniti zastopnik oziroma pooblaščenec. Vlogi je treba priložiti ustrezno medicinsko dokumentacijo, ki jo mora overiti osebni zdravnik, če ni predložena v originalu.

Vlogo za priznanje pravice do invalidnine za telesno okvaro lahko vložite elektronsko na povezavi:

IBM WebSphere Portal - Oddaja eVlog - javno (zpiz.si)

kjer poiščete povezavo na obrazec z Zahtevo za dodatek za pomoč in postrežbo, telesno okvaro ali prišteto dobo.

Lahko pa vlogo pošljete na obrazcu z zahtevo za invalidnino za telesno okvaro, dodatek za pomoč in postrežbo ali prišteto dobo, ki si ga lahko prenesete s povezave:

<https://e-uprava.gov.si/.download/vloge/dokumenti/9908/file-content>

Viri:

- [www.mddsz.gov.si](http://www.mddsz.gov.si)
- <https://www.uradni-list.si/>
- <http://www.zpiz.si/>

[Na vrh](#)

## DOBRO JE VEDETI: **Skupina za spremembo življenjskega sloga**

Avtor: *Marino Kačič in Brigita Kosi*

Članek predstavlja skupino za spremembo življenjskega sloga. Opisano je vodilno načelo delovanja skupine, kako je le-ta nastajala ter delovala, pa tudi osebne izkušnje in razmišljanja avtorjev. Bralci se seznanijo s 5-prstnim modelom ravnovesja zdravja in boleznimi. V drugi polovici prispevka so opisane osebne izkušnje članov skupine, ki jim je skupna pripravljenost za osebno spreminjanje, hvaležnost, mnogoteri spoznanja in želja po nadaljnjem delu.

Vodilno načelo skupine za spremembo življenjskega sloga je: osnovne vzroke različnih težav ali boleznimi je vedno potrebno obravnavati na več ravneh hkrati. Po analogiji, če imate v čevlju kamen, ne krivite kamna, ne uporabljate protibolečinskih tablet, ne obujete debelejših nogavic, niti ne greste na kirurški poseg za izrez prizadetih živcev. Le kamen vzamete iz čevlja (Ornish in Ornish, 2020)! Se sliši preprosto? Dejansko tudi je, a le v primeru, ko vemo za vzrok. Kaj pa, če zgolj čutimo bolečino in za kamenček v čevlju niti ne vemo? Najpogosteje v takih primerih naredimo vse, da odstranimo bolečino. Vendar, četudi se bolečine začasno rešimo, kamenček še vedno pritiska ter povzroča vnetje, in prej ali slej pride do večjih težav ali boleznimi.

Dve desetletji in pol delam kot psihoterapevt pri reševanju najrazličnejših človeških težav, ki jim rečemo duševne, telesne, socialne in druge vrste težav. Začelo se je z mojo nesrečo, po kateri mi je ostala okvara vida. Iz sorazmerno uspešnega življenja sem padel na družbeno dno, bil sem delovno in socialno povsem nefunkcionalen. Ob pobiranju s tega dna sta mi sicer pomagali radovednost in vztrajnost, vendar je bila pomembnejša peščica ljudi, ki me je podpirala pri mojem iskanju, izobraževanju in vztrajanju na poti, ki je takrat niti zakonodaja niti družbena miselnost nista predvidela. Svojo pot sem iskal med strokovnjaki in znanstveniki na področju socialnega dela, psihoterapije, kvantne fizike, kibernetike, joge, duhovnosti ipd. Vse bolj pa sem se zavedal, da kljub vse večjemu znanju, tehnologiji in obljubam o boljših oblikah reševanja težav in zdravljenja, težav in boleznimi ni manj, ampak več. Spoznal sem, da je treba opazovati in razumeti celoto, če hočemo ustrezno spremeniti delček te celote. Porodila se je zamisel o celostnem pogledu na človeka, ki ga imenujem 5-prstni model ravnovesja zdravja in boleznimi.

### 5-prstni model ravnovesja zdravja in boleznimi

Model ravnovesja zdravja in boleznimi izhaja iz ene od temeljnih zakonitosti, ki veljajo na planetu Zemlja – zakonitosti ravnovesja. V fiziki to poznamo kot drugi zakon termodinamike, ki pravi, da se energija pretaka iz telesa, kjer je več, na telo, kjer je manj toliko časa, dokler se ne uravnovesi. Če na primer odpremo okno v poletni vročini, bo toplota toliko časa pritekala noter, dokler se ne izenači oziroma uravnovesi z zunanjo temperaturo. Ista zakonitost velja za človeške organizme, le da vključujejo še mehanizem, imenovan termostat, ki do določene mere zadržuje zniževanje človeške temperature. Podobna zakonitost velja za ravnovesje med zdravjem in boleznimi. Ljudje imamo sposobnost mišljenja in predvidevanja, zato smo

odkrili nadgradnjo ravnovesja temperature v obliki obleke in bivališč, pri ravnovesju med zdravjem in boleznijo pa smo odkrili mehanizem spremembe življenjskega sloga. Namesto ukvarjanja s posameznimi težavami ali simptomi, se ukvarjamo z vzpostavljanjem in vzdrževanjem življenjskega sloga, ki sam po sebi omogoča spremembo na posameznih delih. To ni zdravilo, niti ni čarobna palica. Ko vzpostavimo nov kvaliteten življenjski slog in ga vzdržujemo, deluje kot deluje zakonitost ravnovesja – če odpremo okno, bo v prostor vdrl vroč ali mrzel zrak. Če spremenimo navado v družini, se bodo spremenili tudi posamezniki v njej.

5-prstni model ravnovesja zdravja in bolezni je lahko miselni okvir za razumevanje in celostno delovanje, če se odločimo za potrebne spremembe, povezane s kvaliteto življenja ali zdravjem. Večine od težav, ki jih ljudje imamo, ne moremo spremeniti s spremembo delčkov, temveč celote, in deli se nato večinoma sami prilagodijo novi celoti. Celota je v tem primeru naše ravnanje v življenju nasploh, čemur pravimo življenjski slog. Za spremembo problemov, nastalih zaradi napačnega življenjskega sloga, je edini učinkovit in brez stranskih učinkov delujoč način ta, da spremenimo življenjski slog v takega, da bo omogočil ravnovesje med zdravjem in boleznijo. 5-prstni model ravnovesja zdravja in bolezni je ena od možnosti, ki to omogoča. Omenjeni model vsebuje 5 medsebojno sinergično učinkujočih dimenzij oziroma človekovih področij, ki so: mišljenje in čustva, odnosi in ustvarjalnost, prehrana in tekočine, gibanje in aktivnost, prostor in čas:

Mišljenje in čustva: ideje, vzorci, navade in norme, ki smo se jih od malega naprej učili in podedovali, so kot programi, ki nam omogočajo delovanje v tem svetu. Marsikaj od tega pa je lahko zastarelo, neučinkovito ali celo škodljivo.

Odnosi in ustvarjalnost: ljudje smo odraščali in se v vseh vidikih oblikovali v odnosih: najprej v simbiotičnem odnosu s skrbnico (mamo), nato z drugimi. Vse, kar se naučimo, vključuje odnose: skupaj se učimo, rastemo, podpiramo, veselimo, ljubimo.

Prehrana in tekočine: hrana je gorivo za delovanje telesa in duševnosti. Hkrati pa je tudi material za obnavljanje vseh delov telesa. Nekatere oblike hrane spodbujajo zdravje, druge spodbujajo bolezni, odvisno od količine, kvalitete in kombinacij.

Gibanje in aktivnost: organizem človeka je od otroštva v gibanju in na različne načine aktiven. Če se aktivnost ustavi, bo telo zaradi ekonomičnosti vse, česar ne rabi, zmanjšalo na minimum. Primer tega je atrofija mišice, ko je nekaj tednov v mavcu.

Prostor in čas: občutek sreče od izobilja pogosto vodi do nezadovoljstva in težav ali bolezni. Podobno je s časom: kadar s seštevanjem let kopičimo občutek večnosti, nam življenje uhaja. Kadar živimo tukaj in sedaj, zaužijemo življenje, ki je na voljo.

Pred kratkim sem prebral knjigo Življenjski slog, ki razveljavi bolezni, v kateri avtorja opisujeta svoj program z imenom Medicina življenjskega sloga. V njem so predstavljene 40-letne izkušnje več deset tisoč ljudi, ki so šli skozi omenjeni program. Večina od njih je uspešno spremenila svoje življenje, mnogi od njih pozdravili bolezni, ki jih na drug način niso mogli. V knjigi so objavljene številne znanstvene študije in raziskave glede dokazov učinkovitosti tega programa, pa tudi tega, kako sprememba

življenjskega sloga vodi do presenetljivih rezultatov. Program Medicina življenjskega sloga ima štiri glavne dimenzije oziroma področja, od katerih je vsaka zase zdravilna. Ob upoštevanju vseh hkrati je (kot avtorji pravijo) njihovo delovanje sinergično in lahko vodi do večjih sprememb. Ta področja so: zdrava prehrana, več gibanja, manj stresa, več ljubezni (Ornish in Ornish, 2020: 18-21). Knjiga me je pritegnila in potrdila, da je terapevtski okvir, v katerem delam (to je, 5-prstni model ravnovesja zdravja in bolezni), prava smer, saj se v veliki meri sklada s 4 področji, ki jih omenjeni program zajema. Da je njihov program učinkovit, potrjujejo odlični rezultati, znanstvene študije in pričevanja mnogih znanih imen s področja medicine, ki so tudi sami šli skozi program.

Zdravljenje z življenjskim slogom je danes najbolj optimistična ideja in spodbudno gibanje na področju zdravja in sprememb, bodisi da gre za duševne, telesne ali druge oblike težav. Ideja je v osnovi zelo preprosta: z nekaj temeljnimi spremembami v načinu oziroma slogu življenja omogočiti organizmu, da se postopoma vrne spet v pravo, zdravo ali vsaj sprejemljivo obliko ravnovesja. V skupini je tovrstne spremembe lažje doseči, saj kot vemo, ljudje potrebujemo poleg znanja in razumevanja, kako nekaj narediti, tudi podporo in dokazovanje pred drugimi, da znamo, zmoremo, da drugi verjame v nas, da čutimo, da smo v istem čolnu. Naša skupina za spremembo življenjskega sloga je delovala na teh osnovah. Vsak izmed članic in članov je naredil nekaj korakov v smer spremembe svojega osebnega življenjskega sloga. Glede na to, da smo bili v poskusni dobi, smo lahko radovedni, kaj bo prinesla prihodnost.

Kako se je začelo?

Začetek je bil tak, kot pri mnogo drugih stvareh: več manjših, na videz ne tako pomembnih dogodkov in pogovorov z različnimi ljudmi, se je v nekem trenutku sestavilo v celoto, ki se je udejanjila kot Skupina za spremembo življenjskega sloga.

V lanskem letu se je življenje zaradi koronavirusa in zapore družbe za mnoge začelo seliti na splet. Ta veter smo na Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije v lanskoletnem tednu slepih in slabovidnih želeli ujeti tudi v svoja jadra. Splet je orodje, ki omogoča doseči številne ljudi, in želeli smo pokazati družbi, kako pestro, dragoceno in lahko bogato je življenje slepih in slabovidnih. K sodelovanju smo povabili mnogo zanimivih slepih in slabovidnih ljudi, ki delujejo na različnih področjih. Prek spleta so izvedli različne zanimive predstavitve, predavanja, okrogle mize in podobno.

V tem sklopu je ZDSSS prosila za sodelovanje s predavanjem tudi soavtorja prispevka (Marina Kačiča, ki dela kot sodelavec na Fakulteti za socialno delo in Fakulteti za psihoterapevtsko znanost). Marino je takrat pripravil predavanje z naslovom: Zdravje kot ravnovesje napram zdravju kot odsotnosti bolezni. V predavanju je Marino na zgoščen način opozoril na osnovne stvari, ki naj bi jih upoštevali v svojem življenju, da bi bili čim bolj v ravnovesju, ki mu sicer rečemo zdravje. Po predavanju sem Marinu omenila, da bi bilo odlično, ko bi lahko to znanje in izkušnje, ki jih je pridobil v letih dela in raziskovanja, še bolj poglobljeno predal ljudem – mogoče v obliki kakšne skupine.

Konec leta 2020 se je pokazala možnost za začetek delovanja skupine. Oba z Marinom sva se tega lotila z veliko mero navdušenja in tudi dvomov. Spraševala sva se, ali se bodo slepi in slabovidni sploh odzvali. Bodo prepoznali takšno skupino kot nekaj smiselnega, vrednega časa in truda? Nam bo uspelo zgraditi skupino prek spleta? Bova časovno zmogla?

Pripravila sva vabilo, rok za odziv tistih, ki bi jih sodelovanje v skupini zanimalo, je bil izjemno kratek, ker se nam je kar mudilo z začetkom. Kljub temu se je na skupino prijavilo 16 slepih in slabovidnih. Bila sva vesela in presenečena hkrati. To je bil prvi pokazatelj, da je takšna skupina za slepe in slabovidne še kako potrebna. Po prvih srečanjih, kjer smo se dogovorili o načinu delovanja skupine, se je izoblikovala stalna skupina 10 ljudi, ki so na poti k svojim ciljem vztrajali do konca cikla, ki je sovpadal s šolskim letom 2020/21.

V skupini sem sodelovala kot sovoditeljica in tudi sama prejela ogromno. Navdušujoče je delati z ljudmi, od katerih se lahko veliko naučim. Spoznala sem čudovite ljudi, videla sem, da zmoremo toliko različnih res velikih stvari – kar sem sicer vedela že prej, a me to vseeno vedno znova navduši in v meni vzbudi občudovanje. Me je pa presunilo, kako na istem smo v nekaterih stvareh, predvsem tistih najglobljih, ob katerih se soočamo z lastno slepoto ali slabovidnostjo, nemočjo, dvomi in strahovi. Kako sami v resnici smo, kako bosí, kako na začetku, ne glede na starost posameznika in staž glede okvare vida.

Velikokrat razmišljam o tem, kakšna bi bila skupnost slepih in slabovidnih, če bi sodelovali le konstruktivno. Koliko bi bilo ustvarjenega, če bi sodelovali s talenti, ki so nam dani – vsak po svoje in po svojih močeh. Naša skupina mi je dala upanje in dokaz, da je to možno, če so za to vzpostavljeni pogoji. Si je pa treba tudi dovoliti napredovati po majhnih, komaj opaznih korakih, ki pa nas sčasoma pripeljejo daleč.

#### Izkušnje članic in članov skupine

Prejela sem e-poštno sporočilo: Sprememba življenjskega sloga. Veliko sem razmišljala o tem naslovu. Želim se spremeniti. Po dolgem oklevanju sem se le prijavila. Najprej sem bolj poslušala, malo govorila. Sčasoma se je to spremenilo, saj sem v skupini dobila občutek varnosti in pripadnosti.

Moj cilj je bil, da bi bila samostojna, sproščena in samozavestna, ko imam v roki belo palico. S člani skupine smo se iz tedna v teden spodbujali in podpirali. Čutila sem njihovo toplino in veselje, ko sem napredovala pri zastavljenem cilju. Spoznala sem, da do svojega cilja lahko pridem počasi in po korakih. Ampak mi je uspelo. Čutim, da sem bolj sproščena in samozavestna. Večkrat sem že šla sama iz službe domov. Ponosna sem nase. Ponosna nase in hvaležna za skupino.  
(članica skupine)

Prvič v življenju sem se učila ter pridobivala izkušnje prek aplikacije Zoom. Ta način dela mi je bil všeč, ker sem samo sedla za računalnik in že so bili sošolci v mojem stanovanju. Na začetku sem "sošolce" tipala in se plaho ter še malo zadržano začela

spuščati v svoje globine ter širine preobrazbe, zelenih sprememb oziroma ciljev. Vse bolj in bolj sem se odpirala tudi v skupini, in sicer po svojih zmožnostih in občutkih. Na srečo so me sošolci in mentor pri tem spodbujali ter me dobrohotno usmerjali. Vesela sem bila, ko sem opazovala, kako se vedno bolj spoznavam, posledično vem več o sebi ter sem zato bolj v stiku sama s seboj.

Rada sem se udeleževala srečanj skupine, kjer je bila doma spontanost ter razumevanje. Z navdušenjem sem srkala nova spoznanja. Nekatera sem prenesla tudi v vsakodnevno življenje. Tako se že nekaj časa sama v sebi ne jezim več na druge ljudi. Ta nekoristna navada me je namreč zvesto spremljala vrsto let. Zdaj sem to slabo navado že skoraj opustila; če se še kdaj zalotim pri tem početju, se hitro opomnim, da to ni koristno zame. To je le ena izmed stvari, ki sem jo spremenila, ko sem bila vključena v skupino "za spremembo življenjskega sloga". Vem, da bom sošolce čez poletje zelo pogrešala. Zato močno upam ter si tudi želim, da bo jeseni znova oživela in zaživela skupina "za spremembo življenjskega sloga".

(članica skupine)

Včasih so drobne spremembe tiste, ki naša življenja naredijo bolj smiselna in nam prinesejo zadovoljstvo. Prav to sem spoznala, ko sem se vključila skupino. S podporo njenih članov pa sem ideje za spremembe prenesla v prakso.

Zaradi dela na daljavo sem čas, ki sem ga pred epidemijo porabila za poti iz ene na drugo aktivnost, dobesedno natrpala z novimi dejavnostmi, ki so bile dostopne prek spleta. Tako je bil moj urnik zapolnjen od jutra do večera. Kljub temu da sem počela stvari, ki so mi bile všeč, nisem bila zadovoljna. Imela sem občutek, da samo še hitim in imam čedalje manj časa. Kot da me nekaj priganja. Ker mi to ni bilo všeč, sem se odločila za spremembo. Postavila sem si cilj, ki bi bil zame včasih nesprejemljiv: občasno ničesar početi in se le odklopiti od vseh misli, predvsem pa ukrotiti »hudiča, ki me stalno žene in priganja«, da naj vendarle koristno uporabim svoj čas. Spoznala sem, da je tudi početi nič lahko zanimivo. Prek odzivov članov skupine sem spoznala, kako me doživljajo. Tudi to je bila zame zanimiva izkušnja.

(članica skupine)

Ob delovanju naše skupine sem večkrat pomislila na misel Nejca Zaplotnika, ki pravi takole: »Če iščeš cilj, boš ostal prazen, ko ga boš dosegel. Če pa najdeš pot, boš cilj vedno nosil v sebi.« In prav iskanje novih, drugačnih poti pri doseganju zastavljenih ciljev, strokovna pomoč in medsebojna opora se mi zdijo dragocenosti te skupine. Ob mnenju drugih, ob tem, ko spregovoriš o svojih korakih, ob spodbudah ali usmeritvah vodje in vseh v skupini nenadoma zagledaš stvar drugače, iz druge perspektive. Sama se že celo življenje »borim« z angleščino, da ne rečem, da se je bojim kot le kaj. V skupini sem spoznala drugačne pristope, bila spodbujena, spoznala, da pot k cilju ne vodi samo navzgor in po klasičnih poteh učenja, da si je smiselno zastavljati bolj dosegljive cilje, da je lepo biti bolj milosten sam s seboj, da so neuspehi človeški in še in še. Vsekakor nekaj mehkejšega in v vseh pogledih človeškega, kot sem si predstavljala na začetku. In sicer da bo skupina nekakšen »policist«, ki me bo silil v spremembo. Člani skupine mi predlagajo, naj osmislim in konkretiziram učenje jezika, naj v prihodnje odidem za nekaj časa v tujino, naj bom vesela drobnih

napredkov, naj se učim skozi pesmi, kolegica mi pošlje nekaj šal v angleščini in podobno. Najlepše od vsega pa je občutek, da si se povezal z ljudmi, ki te razumejo, te podpirajo, delijo s teboj razočaranja in uspehe. Iskrena hvala za del prehojene poti.

(članica skupine)

Informacija o oblikovanju skupine za spodbudo pri uvajanju pozitivnih sprememb v življenje je takoj pritegnila mojo pozornost. Dosegla me je v težavnem življenjskem obdobju, ki je kar kričalo po spremembah. Ostala sem sama s sinom. Življenje je postalo zelo naporno in preprosto nisem bila kos vsem izzivom, ki jih je prinašalo.

Zaupanje v mentorja in podpora skupine sta mi pomagala definirati moje trenutne prioritete in narediti načrt za spremembe. Člani skupine so me seznanili z osebno asistenco in pridobitev te izjemno koristne pravice je postala moj kratkoročni cilj. Za manjšo pomoč pri administrativnih delih v društvu pa sem se obrnila na Slovensko filantropijo.

Vsako srečanje in še posebej uvodne teme mentorja so prinašale nove informacije. Pogovori v nadaljevanju pa iskreno podpora članov. Spoštljiva komunikacija in možnost, da v varnem in zaupnem okolju izrazim skrb, strah in bolečino, mi je dala možnost za nov začetek. Mreža skrbi se je počasi rahljala. Dosegla sem zastavljena cilja, a glavni cilj še čaka na jesensko zimsko srečanja iste skupine. Zelo sem hvaležna, da lahko sodelujem, spoznavam nove pogumne in krasne ljudi. Pridobila pa sem tudi nove prijateljice. Hvala vsem, posebej pa Marinu.

(članica skupine)

V skupino sem se vključila, ker sem v njej videla možnost za osebno rast in hkrati možnost za dosego cilja, ki se mi kar nekaj časa izmika. Z glasno izrečeno idejo in željo po dosežku, se čutim skupini zavezana in odgovorna. Pokazalo pa se je, da če je cilj predaleč, vodi do njega veliko križišč. V začetku mi je še kar šlo, potem sem se pa zalotila, da se vrtim v nekem krogu in da cepetam na mestu. Začela sem se spraševati: »Ali mi je tega res treba? Koliko se želim izpostaviti? Ali mi doseženi cilj res toliko pomeni, kolikor truda bom morala vanj vložiti?« Takrat mi je zelo pomagala dobra ideja kolegice, ki mi je predlagala: »Predstavljaš si, da stopiš nekaj stopnic više in pogledaš navzdol, nase in na svoj cilj. Kaj se ti zdi, je vredno?« Kar na enkrat sem dobila širši pogled in nov zagon.

Takšne in podobne izkušnje so me spremljale skozi skupino. To, in dejstvo, da tudi moje izkušnje in moje mnenje drugim nekaj pomeni in pomaga napredovati, je lep občutek.

(članica skupine)

Dobili smo zanimivo povabilo za pristop k »Skupini za spremembo življenjskega sloga«. Nekaj časa sem premišljevala o vključitvi, predvsem o tem, kaj pričakovati, koliko se odpreti. Odločila sem se, da poskušam in že na prvi delavnici me je zelo pritegnila strokovnost in način delovanja skupine. Vsi v skupini smo si postavili zeleni



cilj, se počasi začeli spoznavati s seboj in med seboj. Na poti do doseganja svojih ciljev smo včasih padli oz. so bili dnevi, ko zadanega nismo dosegli, vendar je bila to pot samospoznavanja in rasti.

Gospod Marino nam je na začetku vsake skupine pripravil krajši uvod z različnimi življenjskimi nauki, ki so nam pomagali pri premagovanju poti za doseganje naših ciljev. Brigita pa je poskrbela, da smo prejeli povzetek prejšnjega srečanja in opomnik za novo srečanje. Na srečanjih smo si potem izmenjali izkušnje o napredovanju na svoji poti do cilja. Komunikacija v skupini je bila zelo spoštljiva in nas je precej zblížala. Ko smo imeli »feedback«, pa nas je večinoma presenetilo, kako nas drugi vidijo in nam je dalo dodatne izpodbude za naprej.

V veselje mi je bilo sodelovati na skupini. Iskreno se zahvaljujem Marinu in Brigiti ter kolegom v skupini. Zahvala tudi Zvezi za finančno podporo skupini in da nam je omogočeno nadaljevanje, saj se veselim novih izzivov.

(članica skupine)

Viri

Kačič, M. (2020). Zdravje kot ravnovesje napram zdravju kot odsotnosti bolezni. Predavanje: <https://youtu.be/bMpgcOcqmmM>

Ornish, D. & Ornish, A. (2020). Življenjski slog, ki razveljavi bolezni. Ljubljana: ARA založba.

[Na vrh](#)

## PAMETNI TELEFONI: **Predstavitev aplikacij Prismo Go in Super Lidar**

Avtor in sodelavec: *Safet Baltić*

Tokrat vam predstavljamo dve aplikaciji, ki sta namenjeni za uporabo slepim in slabovidnim pri premagovanju vsakdanjih ovir. Prva ponuja možnost skeniranja teksta, druga pa je namenjena navigaciji v zaprtih prostorih. Obe sta povsem dostopni za delo s pomočjo bralnika zaslona ali povečave.

### Prismo Go

Prismo Go je še ena izmed OCR (optical character recognition – optična prepoznavna črk) aplikacij za prepoznavo teksta, tako tiskanega kot tudi ročno pisanega. Aplikacija je zelo preprosta za uporabo in med ostalim ponuja tudi prevajanje teksta v druge jezike. Aplikacija je namenjena za delo slepim in slabovidnim osebam in je v vseh pogledih dostopna s pomočjo povečave ali bralnika zaslona. Če jo uporabljate kot brezplačno verzijo, vam omogoča zgolj prepoznavo teksta v angleškem jeziku, v primeru letne naročnine v višini 9,99 € pa pridobite premium verzijo, s čimer lahko uporabljate vse njene možnosti, naštete v nadaljevanju.

Ko odpremo aplikacijo, se na zaslonu prikažejo po vrstnem redu naslednje možnosti:

1. Application settings (Nastavitve aplikacije); ko odpremo to možnost, se prikažejo naslednji predmeti:
  - \* Manage purchases (Upravljanje nakupov); ko tapnemo to možnost, nam aplikacija ponudi nakup premium verzije, ki znaša 9,99 € letno
  - \* Manage languages (Upravljanje jezikov); pod to možnostjo ponudi na izbiro 28 jezikov za OCR (optical character recognition), med katerimi izberemo zelene jezike za prepoznavo teksta. Med njimi ni slovenščine, zato si za prepoznavanje šumnikov označimo češki jezik,
  - \* Handle curved text (rokuj z ukrivljenim tekstom); tukaj vklopimo ali izklopimo možnost avtomatične zaznave ukrivljenega teksta,
  - \* Advanced OCR selection (Napredna izbira optične prepoznavne črk); če vklopimo to možnost, bo aplikacija sama uporabila enega izmed izbranih OCR jezikov,
  - \* Detect QR codes (prepoznavaj QR codo); ob vklopu te možnosti bo aplikacija v tekstu zaznala tako imenovane QR kode in na zaslonu prikazala, kaj je zajeto v njih,
  - \* Save pictures to album (shrani slike v album); tukaj vklopimo ali izklopimo avtomatično shranjevanje zajetih slik teksta,
  - \* Capture chime (Zvok ob zajetju slike); tukaj vklopimo ali izklopimo zvočni signal ob zajetju slike celotnega dokumenta,
  - \* Low power mode (nizka poraba baterije); če vklopimo to možnost, bomo s tem izklopili določene možnosti aplikacije, z namenom manjše porabe baterije,
  - \* Read text automatically (avtomatično branje teksta); tukaj vklopimo ali izklopimo avtomatično branje teksta po njegovi prepoznavi,
  - \* Siri shortcuts (govorne bližnjice); tukaj se prikaže, katere govorne ukaze prepozna aplikacija z uporabo umetne inteligence Siri.

Zatem so prikazane še možnosti kot so oddaj oceno aplikacije, pomoč in podpora in podobne možnosti.

2. Orientation detection (zaznava orientacije); tukaj vklopimo ali izklopimo to možnost, pri čemer v primeru vklopa aplikacija zazna pravilno obrnjen dokument,
3. Flash (bliskavica); tukaj vklopimo ali izklopimo lučko na zadnji strani telefona,
4. Stabilization (stabilizacija); tukaj vklopimo stabilizator kamere za zajetje čim bolj čiste slike,
5. Cloud OCR (optična prepoznavna črk v oblaku); če dvokliknemo to možnost, aplikacija ponudi možnosti nastavitvev kot so:
  - \* Izbira med Cloud OCR (OCR v oblaku) ali pa Cloud handwriting (ročno pisan tekst v oblaku), s čimer določimo, kakšno vrsto teksta naj aplikacija prepozna, ko delamo z različnimi datotekami, shranjenimi v oblaku,
  - \* On device recognition (prepoznavna na napravi); tukaj označimo prepoznavo enega izmed OCR jezikov, ki smo jih naložili na napravo, ali pa označimo avtomatično zaznavo jezikov,
  - \* Manage languages (upravljaj z jeziki); tu kot v nastavitvah izberete OCR jezike, ki si jih naložite na napravo.
6. Text style (stil teksta); tukaj izberemo med ročno pisanim tekstom ali tiskanim tekstom na listu pod kamero,
7. Take picture (zajemi sliko); ko kliknemo to možnost, aplikacija z pomočjo kamere zajame sliko teksta, ki se prikaže na zaslonu. Na dnu zaslona pod tekstom pa nam ponudi možnosti kot so:
  - play (predvajaj); ko tapnete, prične z branjem preskeniranega teksta,
  - reading voice (glas branja); tukaj izberete sintezo, s katero želite brati tekst,
  - reading speed (hitrost branja); tu nastavite željeno hitrost sinteze,
  - translate (prevedi); tukaj se ponudi prevod v 60 jezikov, med katerimi je tudi slovenščina,
  - copy (kopiraj); s to možnostjo kopiramo tekst in ga prilepimo v željeno aplikacijo,
  - share (deli); ko kliknemo ta gumb, telefon ponudi možnosti posredovanja skeniranega teksta bodisi prek kratkih sporočil SMS, elektronske pošte, ali pa preprosto dodajanje teksta v aplikacije,
  - return to camera (vrni se na kamero); če kliknemo ta gumb, se povrne na začetni zaslon.
8. Import image (uvozi sliko); ko kliknemo ta gumb, se odpre aplikacija photos (slike), kjer izberete sliko s tekstom, ki ste jo shranili,
9. Scene description (deskripcija scene); po kliku tega gumba aplikacija ponudi podatke, koliko vrstic teksta zaznava aplikacija s pomočjo kamere, ter tudi nas usmerja z namenom čim boljšega zajetja celotnega teksta na dokumentu.

Kot že omenjeno, je aplikacija zelo preprosta za uporabo in dostopna za delo s pomočjo dostopnostnih aplikacij za slepe in slabovidne. Sam pogrešam zgolj možnost skeniranja več listov dokumenta, z namenom shranjevanja v eno datoteko.

## Super Lidar

Super Lidar je aplikacija iz tako imenovane vrste umetne inteligence in je namenjena za uporabo slepim in slabovidnim za navigacijo v zaprtih prostorih. Aplikacija je namenjena zgolj za uporabo na iPhoneu 12 in 12 pro, katera imata vgrajen Lidar skener. Lidar skener je svetlobno tipalo ali laserski senzor, s čimer v razdalji do 5 metrov zaznava ne zgolj predmetov, temveč s pomočjo raznih aplikacij omogoča tudi globinsko skeniranje prostorov.

Aplikacija Super Lidar je zelo preprosta za uporabo; ko jo odpremo, se na zaslonu prikažeta zgolj 2 gumba. Prvi je Open menu (odpri meni), s klikom na katerega aplikacija ponudi nastavitve, kot je vrsta detekcije, kjer izbiramo med zaznavo oseb, naše okolice in zadnjo možnost, zaznavaj vse. Najprimernejša opcija je zadnja, ker s tem aplikacija s pomočjo zvoka, vibracij in govora zaznava ovire in osebe pred nami. Zatem ponuja nastavitve zvočnih povratnih informacij kot so utišaj ter ritmični zvočni signal. Drugi gumb pa ponuja vklop ali pa izklop detekcije. Ko zaženemo detekcijo, prične aplikacija s pomočjo svetlobnega tipala in kamere z zaznavo predmetov in ovir na naši poti. Povratne informacije pa posreduje tako z vibracijami, in sicer bližje oviri smo, hitreje vibrira naprava, kot s pomočjo zvoka (če nismo naprave nastavili na tih način delovanja), in sicer bližje oviri smo, tišji je zvok, ki ga oddaja naprava. Medtem pa sinteza s pomočjo govora pove, katere ovire so pred nami, pa tudi razdaljo do njih. Če pa se pred nami nahaja oseba, nam govor pove tudi, če oseba nosi zaščitno masko ali pa ne.

Na napravah brez svetlobnega tipala aplikacija ne deluje. Aplikacija je v vseh pogledih dostopna za uporabo slepim in slabovidnim. Če ste uporabnik iPhone-a 12 ali 12 pro, pa zelo natančno zaznava ovire, s čimer nam pomaga na poti v neznanih prostorih. Aplikacija je brezplačna in si jo lahko naložite prek aplikacije App Store.

[Na vrh](#)

## NAMIGI IN NASVETI: Vse, kar morate vedeti o piškotkih (2. del), Kako hiter internet zares potrebujemo

Avtor in sodelavec: *Brane But*

### 141. Vse, kar morate vedeti o piškotkih (2. del)

Poglejmo si še nekaj zanimivosti o piškotkih: o različnih vrstah piškotkov, o zasebnosti v zvezi z uporabo piškotkov, o potrebnih in nepotrebnih piškotkih, nekaj nasvetov v zvezi z uporabo piškotkov ter kje najti informacije o nadzoru piškotkov pri različnih brskalnikih.

Poznamo različne vrste piškotkov:

Začasni piškotki ali piškotki seje so iz računalnika odstranjeni, ko zaprete brskalnik. Spletna mesta jih uporabljajo za shranjevanje začasnih informacij, npr. elementov v nakupovalnem vozičku.

Trajni piškotki ali shranjeni piškotki v računalniku ostanejo tudi, ko zaprete brskalnik. Spletna mesta jih uporabljajo za shranjevanje informacij, npr. vpisno ime in geslo, tako da se ni treba vpisati vsakič, ko obiščete neko mesto. Trajni piškotki lahko v računalniku ostanejo več dni, mesecev ali celo let.

Lastni piškotki so s spletnega mesta, ki si ga ogledujete, in so lahko trajni ali začasni. Spletna mesta te piškotke včasih uporabljajo za shranjevanje informacij, ki jih bodo znova uporabila, ko naslednjič obiščete to mesto.

Drugi piškotki so iz oglasov drugih spletnih mest (npr. pojavnih oglasov ali reklamnih trakov) na spletnem mestu, ki si ga ogledujete. Spletna mesta te piškotke uporabljajo za sledenje vaši rabi spleta za tržne namene. Številni ponudniki izdelkov in storitev ter spamerji uporabljajo tovrstne informacije ter tako zlorabljajo funkcijo piškotkov in nadlegujejo uporabnike interneta.

Uporaba piškotkov in zasebnost:

Večina piškotkov je potrebnih za normalno delovanje spletnih strani. Kljub temu pa je dobro, da si pozoren na tiste, katerih namen je zgolj, da ti sledijo ali namestijo na tvoj računalnik škodljivo programsko opremo.

Nekaj nasvetov glede piškotkov:

- V nastavitvah brskalnika, ki ga uporabljate, označite, da vas opozorijo, ko je nameščen piškotek. Upoštevajte tudi, da nekatere strani morda ne bodo delovale, če boste blokirali vse piškotke.
- Nekateri brskalniki omogočajo, da sprejmemo ali blokiramo piškotke na vsaki strani posebej. Tako lahko določimo, da dovolimo piškotke samo na straneh, ki jim res zaupamo.
- Uporabljajte "anti-spyware" programe, ki skenirajo sledilne piškotke.

Kako lahko nadziramo piškotke?

V svojem brskalniku (npr. Internet Explorer) lahko:

- izbrišemo vse piškotke;
- blokiramo vse piškotke;
- dovolimo vse piškotke;
- blokiramo posamezen piškotek;
- izbrišemo vse piškotke ob zaprtju brskalnika;
- vklopimo "zasebno brskanje" (video vodič za Internet Explorer in Firefox);
- namestimo dodatke in vtičnike za razširitev funkcionalnosti brskalnika.

Kje najti informacije o nadzoru piškotkov? (izberi povezavo z imenom brskalnika)

- Internet Explorer
- Chrome
- Firefox
- Safari
- Opera

Vir: <https://www.racunalske-novice.com/>

## 142. Kako hiter internet zares potrebujemo

Pogosto se sprašujemo, kakšna hitrost interneta je dejansko potrebna za naša vsakodnevna opravila. Hitrost je odvisna že od samega usmerjevalnika, števila priključenih naprav, vsebine, ki jo prenašamo, seveda pa tudi od ponudnika internetne povezave in same povezave, ki nam je na voljo.

Če imamo v hiši ali stanovanju samo eno ali dve napravi in internet uporabljamo za brskanje po spletu, prebiranje e-pošte, socialna omrežja, gledanja videoposnetkov v srednji kakovosti, je dovolj do 25 Mbps.

V primeru, da imamo tri do pet naprav in internet uporabljamo za spletno igranje iger in gledanje videoposnetkov v visoki kvaliteti (4K), potrebujemo nekje med 50 in 100 Mbps.

Za najbolj zahtevne, ki poleg vsega tega izmenjujete datoteke ali pa imate več kot pet naprav, pa je najbolje, da imate hitrost priključka nekje med 150 in 250 Mbps.

Prav tako bodite pozorni, da imate dovolj zmogljiv usmerjevalnik, sploh brezžični, če potrebujete hiter internet, in to za telefon, tablico, prenosnik ...

Preden pa se odločite za katerega izmed ponudnikov, se najprej pozanimajte, če imate na voljo optiko, saj je ta cenejša in hitrejša opcija od klasičnega telefonskega priključka.

Vir: <https://www.racunalniske-novice.com/>

[Na vrh](#)

## **NOVIČKE: Prihajajo prva evropska pravila o enotnih polnilnikih za mobilne telefone, Novi rekord prenosa podatkov – 319 terabitov na sekundo, Leta 2022 prihaja video storitev SkyShowtime ponudnikov Comcast in ViacomCBS**

Avtor in sodelavec: *Miha Srebrnjak*

Prihajajo prva evropska pravila o enotnih polnilnikih za mobilne telefone

Še pred časom smo ob nakupu novega aparata »star« polnilec pogosto kar zavrgli in s tem močno obremenili okolje, zato je pripravo enotnega polnilca pod svoje okrilje vzela celo Evropska unija. To ji je do določenem mere uspelo, saj so vsi napajalniki praviloma opremljeni z vmesnikom USB, težava pa je še vedno v priključku na sami napravi. Nekatere naprave namreč uporabljajo vmesnik micro USB, druge USB-C, Apple pa še vedno vztraja pri lastnem vmesniku Lightning.

Zaradi različnih polnilnih priključkov na napravah se je v evropskem parlamentu ponovno pojavila želja, da bi morala podjetja imeti enake napajalnike za vse telefone in druge prenosljive elektronske naprave. To naj bi dosegli s pripravo uredbe, ki bi vse proizvajalce prisilila k uporabi istega priključka.

Čeprav bo za sprejem uredbe potrebnega kar nekaj časa, upajmo, da evropskemu parlamentu uspe, saj bi to pripomoglo k precej čistejšemu okolju. Prva pravila o enotnih polnilnikih na evropskem trgu pa naj bi septembra letos predstavila Evropska komisija.

Sprejem pravil o enotnih polnilnikih je bil že nujen, saj letno še vedno zavržemo kar 51.000 ton različnih napajalnikov. Uvedba enotnega priključka za polnjenje naprav bi pripomogla tudi k znižanju stroškov proizvodnje in k večji združljivosti med različnimi napravami. Ali bo do tega prišlo tudi v praksi, pa je vsaj zaenkrat težko napovedati.

Čeprav bi uvedba enotnega priključka za mobilne naprave prinesla številne prednosti, bo zagotovo potrebne veliko politične moči, da se udejanji zamisel o enotnem priključku. Ker pa Evropska komisija še vedno dokončuje predpise, podrobnosti še niso znane. Več o tem bo, kot že omenjeno, znanega septembra, ko bodo nova pravila predstavljena javnosti.

Vir: <https://racunalniske-novice.com/prihajajo-prva-evropska-pravila-o-enotnih-polnilnikih-za-mobilne-telefone/>

Novi rekord prenosa podatkov – 319 terabitov na sekundo

Na japonskem so raziskovalci postavili novi rekord pri hitrosti prenosa podatkov, na razdalji dobrih 3.000 kilometrov so dosegli hitrost 319 Tb/s.

Raziskovalci japonskega Nacionalnega Inštituta za Informacijsko in Komunikacijsko tehnologijo so tako občutno premagali prejšnji rekord 172 Tb/s iz leta 2020. Svoje dosežke bodo predstavili na mednarodni konferenci za komunikacije preko optičnih



omrežij, pri tem so sicer uporabili kar različne tehnologije, ki so še v razvoju. Za občutek – 319 terabitov je 39.875 gigabajtov, kar je približno tako, kot da bi na sekundo v celoti prenesli 800 filmov ločljivosti 4K.

Vir: <https://www.monitor.si/novica/novi-rekord-prenosa-podatkov-319-terabitov-na-sekundo/209762/>

Leta 2022 prihaja video storitev SkyShowtime ponudnikov Comcast in ViacomCBS

Družbi Comcast in ViacomCBS sta objavili partnerstvo pri razvoju nove naročniške storitve pretočnega videa (SVoD), ki bo na voljo prihodnje leto v več kot 20 evropskih državah, med njimi Sloveniji. Napovedujejo, da bo storitev SkyShowtime dosegla 90 milijonov gospodinjstev in na začetku ponujala več kot deset tisoč ur vsebin.

SkyShowtime bo konkurirala storitvam, kot so Amazon Prime Video, Disney+, HBO Go (oz. HBO Max) in Netflix, pa tudi še eni prihajajoči Discovery+. Vključevala bo knjižnice iz Comcastovih programov ter studijev Sky in NBCUniversal ter ViacomCBS-ovih Showtime, Nickelodeon in Paramount Pictures. Obljubljajo tako že znane in priljubljene serije in filme kot nove naslove.

»Nova storitev naročniškega videa bo na voljo leta 2022 (odvisno od regulativnih dovoljenj) in sicer na več kot 20 trgih, vključno z: Albanijo, Andoro, Bosno in Hercegovino, Bolgarijo, Hrvaško, Češko republiko, Dansko, Finsko, Madžarsko, Kosovom, Črno goro, Nizozemsko, Severno Makedonijo, Norveško, Poljsko, Portugalsko, Romunijo, Srbijo, Slovaško, Slovenijo, Španijo in Švedsko,« so zapisali v podjetjih Comcast in ViacomCBS.

V storitvi SkyShowtime bodo po besedah obeh ponudnikov združena desetletja izkušenj pri ponujanju zabavnih oddaj, filmov in izvirnih serij programov. »Širok nabor ponudbe bo obsegal vse žanre in kategorije občinstva. Nova storitev bo vsak mesec vključevala prvič predvajane vsebine, nove filme in serije, imela pa bo tudi kakovostno knjižnico najbolj priljubljenih in klasičnih vsebin ter 2.500 ur programa za družino in otroke.«

Raffaele Anecchino, predsednik uprave in glavni izvršni direktor družbe ViacomCBS Networks International je v pripravljeni izjavi dodal: »SkyShowtime je dodatek k našemu nedavno objavljenem partnerstvu Paramount+ s Skyjem v Združenem kraljestvu, Italiji in Nemčiji ter predstavlja ogromno priložnost za pospešitev našega širjenja trga in grajenje vodilnega položaja na področju SVOD v Evropi.«

Obe korporaciji v ZDA in še nekaterih državah že samostojno ponujata podobne storitve. ViacomCBS ima več kot 42 milijonov naročnikov na storitve, kot so Paramount+, Pluto TV in druge, novejša Peacock podjetja NBCUniversal pa je za zdaj dosegla dobrih 20 milijonov naročnikov. Za primerjavo – Netflix ima po zadnjih podatkih 209 milijonov naročnikov, Disney+, ki je prisoten v precej manjšem številu držav, pa 116 milijonov.

Vir: <https://tehnozvezdje.si/leta-2022-prihaja-video-storitve-skyshowtime-ponudnikov-comcast-in-viacomcbs/>

[Na vrh](#)

## **MEDNARODNE NOVIČKE: Program »Creative Europe«; EBU kampanja ozaveščanja o dostopnosti zdravstva in informacij; EBU letno poročilo 2020; Evropska kartica invalidnosti; Pristop, osredotočen na človekove pravice; Evropski kongres o dostopnosti.**

Avtor: *Anja Uršič*

Prevod: *Jure Škerl*

### 1. Program Ustvarjalna Evropa

Sodeč po nedavnem razpisu Evropske komisije, s katerim se je začelo zbiranje vlog za sodelovanje v programu Ustvarjalna Evropa 2021-2027 si lahko osebe z okvaro vida v bližnji prihodnosti obetamo nekaj zelo pozitivnih sprememb. V razpisu je namreč Evropska komisija med drugim izpostavila izrecno zahtevo po opremljanju videovsebin s podnapisi – kjer bo to mogoče, pa bo spodbujala tudi sinhronizacijo ter izdelavo zvočnih opisov. Obenem je komisija napovedala, da bo »posebno pozornost posvečala vlogam, ki vsebujejo strategije za promocijo enakopravnosti med spoloma, inkluzivnosti, raznolikosti ter zastopanosti marginaliziranih skupin«. Izpolnjevanje omenjenega kriterija bo prispevalo pet točk k skupni najvišji možni oceni 45. To je sploh prvič, da je v kakšnem od razpisov v okviru programa Ustvarjalna Evropa omenjen kriterij inkluzivnosti. Predsednik Evropske zveze slepih Rodolfo Cattani je novico komentiral z naslednjimi besedami: »Gre za konkreten, spodbuden rezultat naših prizadevanj, da bi sredstva iz evropskega medijskega sklada delno preusmerili v ustvarjanje filmskih izdelkov, ki bi bili bolj dostopni za osebe z okvarami vida. Vendar pa bo šele prihodnost pokazala, v kolikšni meri nam je s programom Ustvarjalna Evropa dejansko uspelo izboljšati razmere na tem področju.« Podoben pristop, čeprav brez izrecne omembe zvočnih opisov, komisija ubira tudi v razpisu za televizijske in spletne vsebine ter v razpisu za dejavnosti za razvoj občinstva in filmska izobraževanja. Vredno je omeniti še, da tudi najnovejši razpis za financiranje evropskih kinematografov kot kriterij navaja usmerjenost poslovnega modela v čim večjo dostopnost ter inkluzivnost kinodvoran.

Vir: <http://www.euroblind.org/>

### 2. Nova kampanja EBU za ozaveščanje javnosti

Evropska zveza slepih je objavila kratek izobraževalni filmček o pravici slepih in slabovidnih oseb do enakopravnega dostopa do zdravstvenih storitev, ki je zapisana v 25. členu Konvencije ZN o pravicah invalidov. Gre za prvega v seriji desetih načrtovanih videov, ki je trenutno na voljo v angleščini, slovaščini, črnogorščini, švedščini, litovščini, portugalsščini, španščini, nizozemščini, nemščini in francoščini. Več informacij o tej kampanji je mogoče dobiti na spletni strani EBU.

Poleg omenjenega je objavljen že tudi drugi filmček, ki govori o pravici slepih in slabovidnih oseb do enakopravnega dostopa do informacij, kot to definira 21. člen Konvencije.

Omenjeno je del širše kampanje EBU za ozaveščanje javnosti o pravicah slepih in slabovidnih oseb, ki jo finančno podpira tudi Evropska komisija, v njej pa sodeluje kar deset nacionalnih zvez, članic EBU.

Vir: <http://www.euroblind.org/>

### 3. Letno poročilo EBU za 2020

Evropska zveza slepih je ob finančni podpori Evropske komisije izdala svoje letno poročilo za leto 2020. Obdobje je bilo težavno zaradi pandemičnih razmer, v katerih pa je zvezi vseeno uspelo še naprej izvajati vse pomembne dejavnosti in kampanje. Leto 2020 nas je vse prisililo v iskanje novih zalog moči in premagovanje še nikoli doslej videnih ovir.

Poročilo prinaša celosten pogled na širok nabor dejavnosti zveze, pri čemer je bilo seveda ključno sodelovanje njenih članic, nacionalnih zvez. Dokument je v celoti dostopen v obliki PDF na spletnem naslovu:

<http://www.euroblind.org/sites/default/files/documents/annualreport2020-final.pdf>

Vir: <http://www.euroblind.org/>

### 4. Evropska kartica ugodnosti za invalide

Dne 3. marca 2021, je Evropska komisija objavila sporočilo za javnost, v katerem je podrobno razčlenila svojo strategijo za uresničevanje pravic invalidov v obdobju 2021-2030. V njem je med drugim naznanila, da bo do konca leta 2023 sprožila postopek za uvedbo Evropske kartice ugodnosti za invalide, ki naj bi veljala na celotnem ozemlju EU in bi imetnikom zagotavljala mednarodno priznan status invalidne osebe. Kartica se bo zgledovala po modelu evropske parkirne kartice za invalide ter bo upoštevala spoznanja iz pilotnega projekta, ki je še vedno v teku.

Evropska zveza slepih je pozdravila to novico, saj kartico ugodnosti za invalide šteje za enega od temeljev širše strategije za uresničitev enakopravnega položaja invalidnih oseb. Pri tem je izrazila upanje, da bo komisija držala besedo in kartico implementirala do konca leta 2023, saj bo to zelo povečalo možnosti invalidnih oseb za prosto gibanje in samostojno življenje po vsem ozemlju EU.

Pilotni projekt, v katerem kartico ugodnosti trenutno preizkušajo v osmih evropskih državah, je Evropski zvezi slepih omogočil boljše razumevanje vseh prednosti in slabosti takšnega pristopa do urejanja pravic invalidnih oseb. Pripravili so tudi posebno spletno stran, na kateri opisujejo spoznanja in izkušnje, nabrane skozi projekt. Dosegljiva je na naslednjem naslovu:

<http://www.euroblind.org/newsletter/ebu-focus-english/2021/june/en>

Vir: <http://www.euroblind.org/>

## 5. Pristop, osredotočen na človekove pravice (HRBA)

Evropski forum hendikepiranih (European Disability Forum) je izrazil zadovoljstvo z nedavno odločitvijo Evropske komisije, da posodobi svojo zbirko orodij za aktivnosti v zvezi z uveljavljanjem človekovih pravic. Zbirka orodij je paket, ki Evropski uniji pomaga »izvajati zunanje dejavnosti s še večjo osredotočenostjo na inkluzivnost, trajnostno naravnano participacijo ter na boj proti diskriminaciji na vseh področjih.«

Zbirka orodij je ključni element na človekovih pravicah osnovanega pristopa (HRBA), ki se udejanja prek petih osnovnih načel. Vsebuje tudi smernice za implementacijo teh ukrepov v praksah izvajanja raznih evropskih programov. Te smernice mora EU upoštevati pri zasnovi in izvedbi sleherne zunanje dejavnosti, dodatno pa jih podčrtuje tudi nedavno sprejeti finančni instrument za obdobje 2021-2027 z angleškim imenom Neighbourhood, Development and International Cooperation Instrument (NDICI) - Global Europe.

Ta cilj je bil kot ena redkih konkretnih usmeritev opredeljen tudi v Strategiji EU za pravice hendikepiranih oseb 2021-2030. Tako je v 6. poglavju tega dokumenta zapisana potreba po posodobitvi »zbirke orodij na način, da bo koordiniran razvoj EU zajel prav vse človekove pravice, in to najkasneje do konca leta 2021«. Cilj takšnega pristopa je »nasloviti vse primere neenakopravnosti, vključno z diskriminacijo hendikepiranih oseb«.

Če želite izvedeti več podrobnosti, obiščite naslednjo povezavo:

<https://www.edf-feph.org/a-first-concrete-action-by-the-european-commission-its-human-rights-toolbox-is-more-inclusive-of-persons-with-disabilities/>

Vir: <https://www.edf-feph.org/>

## 6. Evropski kongres o dostopnosti

V začetku junija je potekal dvodnevni kongres na temo dostopnosti v Evropi, ki ga je organiziral Evropski forum hendikepiranih, v sodelovanju z Microsoftom, Evropsko komisijo, Mednarodno organizacijo dela in Organizacijo invalidnih oseb (Disabled Persons Organisation). V razpravah so sodelovali tudi predstavniki številnih podjetij iz najrazličnejših sektorjev.

Pandemija covid-19 je močno povečala delež oseb, ki delajo od doma ali se učijo na daljavo, tako po Evropi kot po vsem svetu. Digitalizacija je končno dosegla sleherno delovno mesto in učilnico. Na omenjenem vrhu je tekla razprava o vprašanjih, kaj to pomeni za invalidne osebe in kako bi lahko prihodnost naredili bolj vključujočo za vse.

Srečanje je seveda potekalo prek spleta, uvodni govor pa je imel predsednik Evropskega foruma hendikepiranih, Yannis Vardakastanis. Udeležence je spomnil, da mora biti v zvezi s področjem informacijskih tehnologij naš cilj predvsem to, da

zagotovimo čim večjo razširjenost, cenovno ugodnost ter dostopnost teh tehnologij za invalidne osebe.

Več podrobnosti na naslednji povezavi:

<https://www.edf-feph.org/european-accessibility-summit-accessibility-and-the-future-of-work-the-role-of-digital/>

Vir: <https://www.edf-feph.org/>

[Na vrh](#)

© 2002-2021 [Vizitka RIKOSS](#) [Uredništvo](#), [Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)