

Letnik 9 Številka 1 Oktober 2019

# *Svet* invalidov

revija invalidskih društev Mestne občine Maribor



## Kolofon

### Glasiło Sveta invalidov Mestne občine Maribor

**Izdajatelj:** Svet invalidov MOM  
**Spletna stran:** www.maribor.si

#### Naslov:

Svet invalidov Mestne občine Maribor  
Mestna občina Maribor, Ul. Heroja Staneta 1  
2000 Maribor

**Telefon:** 02/2201-202

**Telefaks:** 02/2201-244

**e-naslov:** invalidi@maribor.si

**Lektoriranje:** DigitPEN d.o.o.

#### Uredniški odbor:

Slavica Jaušovec, Milan Kotnik

**Posamezni avtorji prispevkov in fotografij so objavljeni na straneh društev, ki v glasilu predstavljajo svoje poslanstvo in aktivnosti.**

**Tisk:** Dravski tisk d.o.o.

**Oblikovanje:** Jure Mlakar s.p.

**Naklada:** 2.000 izvodov

#### Obvestilo!

Informacijska pisarna za invalide posluje v prostorih Mestne občine Maribor, Ulica heroja Staneta 1, soba 237/II. nadstropje.

Za osebe na invalidskih vozičkih in druge gibalno ovirane osebe je dostop urejen z dvigalom, vhod z dvoriščne strani občinske stavbe.

Svoja vprašanja lahko pošljete tudi na e-naslov invalidi@maribor.si ali nas pokličete na tel. številko 02/2201 202.

Uradne ure: od pon. do pet. od 10.00 - 12.00.

## Vsebina

1	Naslovnica
2	Kolofon, kazalo, informacije o informacijski pisarni za invalide
3	Uvodnik župana, Uvodnik gl. urednika in predsednika Sveta invalidov MOM Milana Kotnika
4.	Društvo bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor
5.	Društvo diabetikov Maribor Invalidsko društvo ILCO Maribor
6	Društvo Dom invalidskih društev Maribor
7	Društvo Dom invalidskih društev Maribor
8	Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor
9	Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor
10	Društvo ledvičnih bolnikov Lilija Maribor
11	Društvo študentov invalidov Slovenije, enota Maribor
12	Inkont – humanitarna organizacija Maribor
13	Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor
14	Medobčinsko društvo Sožitje Maribor
15	Medobčinsko društvo Sožitje Maribor
16	SONČEK – mariborsko društvo za cerebralno paralizo
17	SONČEK – mariborsko društvo za cerebralno paralizo
18	Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991
19	Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991
20	Združenje multiple skleroze Slovenije, podružnica Maribor
21	Aktivnosti Sveta invalidov MO Maribor v letu 2019
22	Aktivnosti Sveta invalidov MO Maribor v letu 2019
23	Aktivnosti Sveta invalidov MO Maribor v letu 2019
24	ZADNJA STRAN- pregovori

**INFORMACIJSKA PISARNA ZA INVALIDE, Mestna občina Maribor, Ul. Heroja Staneta 1, 2000 Maribor**

**Telefon:** 02/2201 202

**e-naslov:** invalidi@maribor.si

**Uradne ure:** od ponedeljka do petka med 10. in 12. uro  
**Invalidom nudimo:**

- » osnovne informacije za urejanje osebnih dokumentov in drugih osebnih opravkov na Upravni enoti Maribor in Mestni občini Maribor;
- » informacije o lokacijah in delovanju invalidskih društev v Mariboru;
- » pomoč pri reševanju problemov, napotitve na ustrezne institucije, posredovanje kontaktov in informiranje o strokovnih službah MOM.

**SVET INVALIDOV MOM,**

**sekretarka:** Ana Mandl,

**Kontakt med uradnimi urami:**

od pon. do pet. od 10.00 - 12.00

**Telefon:** 02/2201 202,

**e-naslov:** ana.mandl@maribor.si



### Lahko smo dober zgled!

Mineva deset let, odkar je Maribor aktivno vključen v projekt Občina po meri invalidov. Kako uspešni smo z aktivnostmi na tem področju, znajo najbolje povedati invalidi sami. Koliko zastavljenih ciljev na tem področju smo dosegli, kje so še možnosti za izboljšave?

Zdravim ljudem se morda zdi, da je za invalide na splošno dobro poskrbljeno, ali pa se s tem vprašanjem niti ne ukvarjajo. Z rumeno barvo označena parkirna

mesta so se dobro razmnožila, prav tako taktilne oznake, a same aktivnosti na tem področju niso dovolj. Spremembe se začnejo pri vsakem izmed nas. Razmisliti moramo, v kolikšni meri lahko komu olajšamo življenje že samo s tem, da spoštujemo in upoštevamo pravila in opozorila.

Občina se trudi, da bi svojo nalogo na tem področju dobro opravljala. Želimo si sicer, da bi lahko več denarja namenili dodatnim investicijam, ki bi življenje invalidov v Mariboru še dodatno olajšale, a na srečo ni vse povezano z denarjem.

Veliko pomeni, če se znamo postaviti v kožo šibkejšega in biti prisotni tukaj in zdaj. Se zavedamo, da so med nami tudi drugi in drugačni, ljudje s potrebami, ki jih mi ne poznamo? Priložnosti, da olajšamo življenje nekemu, ki to potrebuje, so vsakodnevne. Lahko pomagamo slepemu prečkati cesto ali invalidu z vozilkom, da se prepelje po zaparkiranem pločniku, lahko mu pridržimo vrata. Lahko samo opozorimo brezvestneža, ki nepravilno zaparkira invalidsko mesto. Veliko lahko naredimo sami. A najprej si moramo ozavestiti, da obstaja tudi drugačno življenje in da si želimo biti del aktivnega prebivalstva. Želim si, da bi nas bilo več pozornih na tukaj in zdaj ter da bi se sočutno odzivali na svet okoli sebe ter na potrebe soljudi.

Že če se zavedamo, da lahko z našo pozornostjo nekemu olajšamo določeno opravilo, smo na dobri poti. Odgovornost nosimo v sebi. V prvi vrsti smo tukaj starši, ki smo hkrati tudi zgled svojim otrokom. Tudi vzgojitelji in učitelji lahko otroke vsak na svoj način navdušimo za kvalitetne vsebine in jim odpremo oči za resnični svet. Naj ta postane močnejši, bolj povezan, kajti bolj kot bomo povezani, močnejši bomo.

**Aleksander Saša Arsenovič,**  
župan Mestne občine Maribor

### Spoštovani,

ob izidu tokratne, jubilejne desete številke skupnega časopisa Sveta invalidov Mestne občine Maribor vam iskreno čestitam za tako lep jubilej. Tudi v tokratni številki glasila boste našli veliko zanimivega branja in zgodb iz življenja in dela naših članov in različnih invalidskih društev.

**Odkar ste mi pred šestimi leti zaupali vodenje Sveta invalidov MOM, smo s skupnimi močmi izvedli številne aktivnosti, s katerimi izvajamo svoje poslanstvo pomagati in zagotavljati boljše pogoje za enakopravnejše vključevanje invalidov v življenje in delo v družbi, na kar smo lahko vsi skupaj resnično ponosni.**

Vljudno vabljeni, da s svojimi predlogi, pobudami, sodelovanjem in delom pri organiziranju različnih aktivnosti skupaj še naprej omogočamo pogoje, ki bodo nudili invalidom enakopravnejše vključevanje v družbo. Uspešno pa lahko rešujemo invalidsko problematiko samo z resnim, celovitim in hkrati človeškim pristopom in posluhom do sočloveka, ki potrebuje pomoč, za kar si bomo s skupnimi močmi prizadevali še naprej.

Zelo sem ponosen, da so naše aktivnosti prepoznane in spoštovane tudi širše v Sloveniji, za kar smo zaslužni vsi skupaj: vodstvo Sveta invalidov MOM, člani sveta in člani delovnih skupin, strokovne službe Mestne občine Maribor in druge javne institucije v mestu.

**Iskreno se zahvaljujem vsem, ki ste s pobudami in predlogi ter s svojim sodelovanjem in delom pripomogli k uspešni izvedbi naših skupnih aktivnosti, še posebej pa se vam zahvaljujem za izkazano zaupanje in podporo. Hvala tudi medijem, ki so s svojim pozitivnim poročanjem vsekakor pripomogli k osveščanju širše javnosti o delu in aktivnostih Sveta invalidov Mestne občine Maribor.**

**Še posebej se zahvaljujem avtorjem, uredništvu in donatorjem ter drugim sodelavcem za izid jubilejne desete številke našega in vašega glasila.**



**Milan Kotnik**

predsednik Sveta invalidov MOM,  
predsednik Društva Dom invalidskih organizacij Maribor,  
strokovni delavec-sekretar v Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor.

Foto: Arhiv društva DBMKP

## LJUDJE IN SLEDI

Avtorica: Zvezdana Sužnik

V življenju srečujemo različne ljudi. Nekateri so samo mimo doči in izginejo v nasprotno smer, drugi se ustavijo za trenutek in jo mahnejo naprej. Nekateri pa hodijo z nami in pustijo sledi v našem življenju ... V mojem jih je pustil Boris Hojnik.

Z Borisom sva se prvič srečala pred petnajstimi leti, ko sta se z ženo Tilčko udeležila srečanja v klubu bolnikov po možganski kapi v Mariboru. Beseda je hitro stekla in kmalu sem spoznala, da je Boris človek tisočerih idej, z izredno sposobnostjo povezovanja in tkanja pozitivnih odnosov med ljudmi ter z neizčrpnim virom energije. Da zna tenkočutno prisluhniti in pomagati reševati male in velike težave. Da je človek, ki trdno in radostno stopa po poti življenja in ovire premaguje s hudomušnim nasmehom na obrazu. Spoznala sem prijatelja, ki je vedno ponudil ramo za tolažbo in roko za uspeh. Zato je novica, da je Boris za večno zaspal, ostro zarezala v mojo dušo.

Ni mogoče zapolniti praznine, ki nastane ob izgubi drage osebe. A ostanejo spomini nanjo in ostanejo njeni odtisi na naši poti življenja, katere del smo prehodili skupaj z njo.

In kot nešteto kapljic tvori reko, tako nešteto trenutkov sestavlja življenje. Od nas je odvisno, koliko in katere trenutke bomo zaznali in si jih vtisnili v spomin. Člani društva bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor in CVB kluba Maribor hranimo lepe trenutke, ki smo jih delili z dolgoletnim predsednikom kluba ter ustanoviteljem in predsednikom društva Borisom Hojnikom.



V aprilu 2019 nas je zapustil ustanovitelj in predsednik DBMKP Maribor

## DRUŽILI SMO SE Z BOLNIKI PO MOŽGANSKI KAPI IZ ŠMARJA PRI JELŠAH

Avtorica in foto: Ana-Marija Krajnc

16. maja so nas člani kluba bolnikov po možganski kapi Šmarje pri Jelšah sprejeli v domu upokojencev ter nas pogostili s kavico in rogljičkom. Po pozdravnem govoru namestnice doma upokojencev in župana občine Šmarje pri Jelšah smo se pod vodstvom TIC-a odpravili do cerkve sv. Roka. Oglad čudovite cerkve in njeno kratko zgodovino nam je nadvse slikovito predstavil šmarski župnik. Grajena je bila postopoma, vendar za leto njenega nastanka štejeemo leto 1646. Legenda pravi, da je leta 1645 v Ptuj razsajala kuga, od koder sta jo v Šmarje prinesla dva domačina. V kratkem času je pomorila več kot dvesto ljudi in da bi ljubi Bog to nadlogo pregnal, so na vzpetini nad Šmarjem sezidali kapelico. Bog je na prošnjo Matere božje, sv. Roka in sv. Boštjana uslišal skesane in vroče molitve ter kugo mahoma pognal iz dežele. Legenda nadaljuje, da so nato verniki nanosili toliko darov, da so na mestu prej neznahtne kapelice postavili čarobno lepo cerkev in jo posvetili sv.

Roku kot zavetniku in priprošnjiku zoper kugo. Sledil je ogled Muzeja baroka. V tem muzeju hranijo skulpture iz kapelic po Kalvariji, ki bi drugače od vlage in drugih dejavnikov v njih propadle. Muzej Baroka so v Šmarju pri Jelšah leta 2012 uredili prav v ta namen. Tako je danes v njem na ogled 38 lesenih restavriranih kipov v naravni velikosti, ki so bili nekdanji sestavni del Kalvarije. Po ogledih je sledilo kosilo v domu upokojencev. Po dobri hrani smo imeli prosto druženje člani obeh klubov in oskrbovanci doma. Naš harmonikar Miran je dobil pri igranju harmonike družbo ene od oskrbovank doma. Tako sta oba naredila veselo vzdušje. Zapeli in zaplesali smo skupaj z njima. Popoldan je hitro minil in od naših gostiteljev smo odšli polni lepih občutkov.



Prijetno druženje ob zvokih harmonike in ubranem petju

## OBNOVITVENI TEČAJ PRVE POMOČI

Avtorica in foto: Zvezdana Sužnik

V Društvu študentov medicine Maribor že več kot deset let sodelujejo v projektu Za življenje. Glavni namen projekta je širiti zavest o pomenu nujenja prve pomoči, pa tudi izobraziti čim več ljudi za izvajanje postopkov prve pomoči. Prijazno so se odzvali našemu vabilu in za člane Društva bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor izvedli brezplačni tečaj.

Tako sta se nam na rednem majskem srečanju pridružila Jana in Anže in nam predstavila osnove prve pomoči. Najprej sta nas poučila, kako ukrepati, če naletimo na osebo, ki se je zgrudila – kako preveriti zavest, poklicati pomoč, začeti z oživljanjem. Izvedeli smo, kako pomagati osebi, ki se duši, ter kako oskrbeti zlom ali ustaviti krvavitev. Vse to smo utrdili v malih skupinah v praktičnem delu delavnice in se naučili uporabe defibrilatorja. To je prenosna elektronska naprava, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku. S pomočjo električnega sunka pa lahko srce ponovno požene in s tem reši življenje. Jana in Anže sta se maksimalno potrudila, da sta nam podala vsebino zanimivo in razumljivo. Udeleženci smo ju z velikim zanimanjem poslušali. Potrpežljivo sta odgovarjala na številna vprašanja. Na koncu smo se jima zahvalili za izjemno izvedeno delavnico.

Nudenje prve pomoči pri poškodbah



## SKUPAJ NAM JE LAŽJE

**Avtor:** Mirko Topolovec, predsednik

**Foto:** arhiv društva

Sladkornim bolnikom v Društvu diabetikov Maribor nudimo psihično oporo, svetovanja in veliko raznovrstnih aktivnosti.

Sladkorna bolezen je kronična motnja s katero se spopadamo bolniki vsak dan in vsak na svoj način, s skupnim ciljem za čim nižji krvni sladkor. Ob zdravniški oskrbi je najpomembnejši zdrav način življenja, podpora svojcev in preventivno delovanje, ki ga skozi široko razvejan program društva nudimo našim članom in zainteresirani javnosti. Po številu članov smo še zmeraj najštevilčnejše društvo v Sloveniji, vendar se članstvo stara in zato nenehno iščemo nove oblike in metode dela, s katerimi bi pomagali sladkornim bolnikom v vseh starostnih obdobjih. Želimo si, da bi se v društvo vključili novi člani, bolniki, ki želijo še bolje spoznati sladkorno bolezen, ki želijo spoznati naš program, skozi katerega nenehno pomagamo, svetujemo, usmerjamo in gradimo na dobrih odnosih. Skupaj nam je lažje in to spoznanje se je krepilo skozi dolgih 63 let delovanja društva. Pred štirimi leti smo uvedli poseben program preventivnega delovanja, ki ga imenujemo štirje koraki za izboljšanje sladkorne bolezni. O telesni aktivnosti, o prehrani, zdravstvene edukaciji in druženju spregovorimo na srečanjih vsaki mesec. Veseli smo, da nam pri tem pomaga Zdravstveni dom Adolfa Drolca in študenti medicine, medicinske fakultete. Preventivno delovanje pri tej bolezni je najpomembnejše, saj vsako znanje o bolezni bolnika nauči z boleznijo živeti. V Mariboru je po oceni preko 15 tisoč bolnikov, vendar veliko ljudi

*Mirko Topolovec - predsednik, Lidija Salamon - strokovna delavka, Majda Navršnik - podpredsednica.*

ne ve, da bolezen imajo, zato so naše aktivnosti še posebej usmerjene v zainteresirano javnost. Brezplačne meritve ravnih glukoze v krvi na raznih prireditvah, meritve v posameznih ustanovah, šolah in v domovih upokojencev, so aktivnosti, ki pomagajo pri odkrivanju sladkorne bolezni. Šola zdravega življenja je posebna oblika dela, kjer se člani s strokovnjaki pogovarjamo o bolezni, saj vemo, da v ambulantah ni dovolj časa, da bi se zdravnik podrobno posvetil vsakemu pacientu.

Na letošnjem občnem zboru smo sprejeli obvezo, da bo vsak član pripeljal novega člana, ki ima sladkorno bolezen. Skupaj bo vsem lažje, posebej pa bolniki ne bodo osamljeni. Člane pa vabimo na vrsto druženj, kjer se spletajo nova prijateljstva, izmenjujejo informacije o bolezni in se znamo poveseliti.



## NAŠE ENOTEDENSKO LETOVANJE V PUNATU NA OTOKU KRKU

**Avtorica:** Katica Strelec

**Foto:** arhiv društva

Napočil je težko pričakovani dan, da odpotujemo na letovanje. Veselo razpoloženi smo se odpeljali z avtobusom proti naši destinaciji. Potovanje je potekalo brezhibno, brez čakanja na državni meji, imeli smo le kratke postanke, da smo si malo razgibali otrple ude, pa tudi kavica se nam je prilegla.

Prispeli smo v Punat v hotel Omorika, kjer nas je prijazno osebje napotilo v sobe, ki so nam bile določene. Hotel je zelo lepo urejen, tudi okolica je lepo negovana.

Nekateri smo šli na počitek, drugi so takoj poiskali plažo in se brž osvežili v morju. Vsak si je našel svoj kotic na soncu ali v senci.

Vsako jutro pred zajtrkom je bila telovadba pod vodstvom naše Stanke.

Organiziran je bil izlet v Vrbnik, znan po dobri vinski kleti, kjer je bila degustacija vin, ponudili pa so nam tudi dober domači kruh ter sir in olive.

Vina, ki smo jih poskusili, so bila dobra, saj se Štajerci dobro spoznamo na te reči in ob priložnosti radi popijemo zlahtno kapljico, ki jo nato ocenjujemo in primerjamo z našimi sortami vin.

*Udeleženci letovanja*

Tudi za ples je bilo poskrbljeno, kdor je želel, se je zavrtel, glasba je bila všečna, a glasbeniki so vse prehitro pospravili svoje inštrumente.

Kar je lepo, se prehitro konča, po tednu dni smo morali spet pakirati prtljago ter se odpraviti proti domu.

Obljubili smo si, da se drugo leto morda spet vrnemo na prijetno letovanje.

Seveda ni šlo brez postanaka na Trojanah, kjer so mnogi svojcem kupili slastne krofe.



## MOJA TELOVADBA

**Avtorica:** Suzana Panič

**Foto:** Arhiv Društva

Večkrat sem jih že opazila nasmejjane gospe, ki so po jutranji telovadbi na prostem odhajale dnevu naproti. Priznam, budile so mi radovednost, kdo so ti ljudje, ki ne glede na letni čas in vreme vztrajno skrbijo za telo in obenem tudi za duha. Da jim taka vrsta druženja prinaša same dobre stvari, je bilo moč videti že na njihovih obrazih in večkrat me je zamikalo, da bi se jim pridružila. Sama se čutila potrebo, da nekaj spremenim v svojem načinu življenja in izboljšam zdravstveno stanje. Bolečine v okončinah in težko gibljivost sem že nekaj časa le s težavo prenašala.



Telovadba na dvorišču



Telovadba za zdravje v veliki sobi društva Dom

S svojimi pričevanji in izkušnjami drugih, ki poročajo o številnih pozitivnih učinkih vsakodnevne vadbe, so me navdale z navdušenjem, zato sem se jim pridružila. Poleg organizirane vadbe na prostem sem se začela udeleževati tudi predavanj o zdravem načinu življenja in vplivu telovadbe na telo. Spoznala sem pozitivno reakcijo mojega telesa.

Telovadba na prostem poteka pod strokovnim vodstvom. Izvaja se v prijetnem vzdušju. Cilj je, da je telovadba dostopna vsakomur in da se ji lahko vsak po svojih zmožnostih in sposobnostih pridruži, saj preko gibanja in druženja bolje in aktivno poskrbimo za svoje zdravje. Telovadba se izvaja stoje, vaje se začnejo z razgibavanjem zapestja, nadaljujejo s kolenčci in ostalimi sklepi, končajo pa s podplati in hojo v krogu.

Vadba se izvaja tako v popoldanskem kot dopoldanskem času.

Jutranja telovadba izboljšuje fizično in psihično stanje posameznika. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi ostale težave se zmanjšajo ali celo izginejo. Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti, socialne izključenosti in depresije. Postopoma se človek lažje navadi na vse vremenske razmere, tudi na vsakodnevno jutranjo telovadbo, ne glede na vreme, pa naj bo mrz ali poletna vročina.

Svoje znanje sedaj prenašam na člane in članice ter zaposlene v kar devetih društvih, ki so vključeni v društvo Dom invalidskih društev Maribor. Ideja je uspela. Sedaj pridno telovadimo že večkrat tedensko. Vaje ob lepem vremenu potekajo na prostem, ob slabem se dobimo v veliki sejni sobi društva. Zelo sem srečna, ko vidim lepo nasmejjane in srečne obraze, saj vem, da so udeleženci telovadbe ponosni nase, ker so opravili koristno delo za svoje počutje in telo.

## PRIŠLA JE POMLAD

**Avtorica:** Mira Meš Pivec

Pomlad se nagajivo smehlja in nas prijazno kliče k spomladanskim opravilom. Posejali smo rožice in jih skrbno zalili. Nekaj jih že veselo mežika sončku, druge pa se nam še sramežljivo skrivajo. Pomlad je čas upanja, pričakovanja in optimizma – čas, ki ga zaznamuje umirjena zelena barva.

Zelena barva vnaša svežino, simbolizira prebujanje narave in življenja ter s seboj prinaša ugodje in vznesenost. Na naše počutje vpliva sveže in sproščujoče ter nas navdaja z novim življenjskim zagonom. Ker hkrati deluje umirjeno, si na njej lahko spočijemo oči ter okrepiamo občutek zadovoljstva. Pomlad nas razvaja s sončnimi žarki, svežim zelenjem ter prelepim cvetenjem. V našem društvu Dom invalidskih društev Maribor na Trubarjevi ulici 15 v Mariboru smo nad njo tako očarani, da smo pomlad povabili kar na naše dvorišče in v naše prostore, v katerih izvajamo številne društvene aktivnosti, ki se jih vedno znova udeležuje veliko število članov.

Naše dvorišče je dobilo pravo pomladno podobo. Tam člani preživljamo prijetne dopoldneve ali popoldneve, ko so na sporedu različne aktivnosti – največkrat, ko so kuharske delavnice ali športno-rekreativne dejavnosti, kot so pikado, rusko kegljanje –, toplo sonce pa članice in člane zvabi na prosto na telovadbo. S pomladnim soncem se iz mrzlih zimskih dni prebujamo tudi mi in s prostovoljno akcijo poskrbimo



Prostovoljke in prostovoljci skrbimo za lepo urejeno okolje društva Dom



Tulipani so se razcveteli na dvorišču društva Dom

## VLOGA IN POMEN MEDSEBOJNIH ODNOSOV

**Avtorica:** Mira Meš Pivec

Medsebojni odnosi so zelo pomemben del življenja vsakega izmed nas, saj je vse naše življenje preplet najrazličnejših odnosov. Vsi vemo, da je vzdušje v domačem krogu odvisno predvsem od medsebojnih odnosov. Če smo v družinskem krogu deležni ljubezni, podpore in razumevanja, nam je življenje v veselje in optimizem nas ne bo zapustil v težkih situacijah. Počutje v službi je prav tako zelo odvisno od odnosov in manj od plače ali položaja, ki ga zasedamo.

Človek je družabno bitje in medsebojni odnosi so potreba vsakogar izmed nas, saj omogočajo druženja, pogovore in skupne aktivnosti. Vsi ljudje hrepenimo po izpolnjujočih odnosih, vsi si želimo, da bi bili v dobrih odnosih z ljudmi, ki so nam blizu in s katerimi preživimo velik del svojega življenja. Želimo si spoštljive, pravične, tople in ljubeče odnose, v katerih bi bili drug drugemu v pomoč in oporo.

Na odnose namreč lahko gledamo kot na polje učenja, na katerem pridobivamo različne izkušnje. Ena najpogostejših napak, ki jo delamo v medsebojnih odnosih, je težnja po spreminjanju drugega. Vsi imamo svoja pričakovanja, potrebe, želje in predstave o skupnem odnosu. Velikokrat bi radi videli, da se drugi vede tako, kot si mi želimo, zato ga tudi skušamo spremeniti. Ker se pri tem pretirano ne oziram nanj, je povsem naravno, da se bo začel upirati. In že imamo vir sporov.

Dejstvo je, da smo ljudje različni. Izrazimo svoja pričakovanja, predstave, želje, potrebe, prošnje v zvezi z drugim in odnosom, vendar drugemu pustimo svobodo, da se odloči po lastni vesti.

Učimo se sprejemanja različnosti in spoštovanja svobodne volje drugega. Do drugega se obnašajmo tako, kakor bi si želeli, da se on vede do nas.

Brezplačno smo izmerili krvni sladkor več kot 1500 občanom. Društvo je izvajalo aktivnosti na različnih krajih. Radi pridemo tudi v delovne organizacije in društva. Med drugim smo bili tudi v Domu upokojencev Danice Vogrinc DE Tabor Maribor, kjer smo v marcu izvedli brezplačne meritve in izvedli predavanje o dejavnih tveganja in sladkorni bolezni.

za nove rožice in urejanje okolja na dvorišču. Občudujemo prvo cvetje na gredicah in zelenici. Vidimo veliko drobnih ptic in skušamo skozi njihove gibe in razigranost prepoznati pesem ptic. Tudi prvi rumeni in beli metuljčki so razprli krila in poplesujejo na zeleni trati ter posedijo na živobarvnih cvetovih. Tako opazovanje narave in druženje s prijatelji iz društva ti da veselje, da bi kar sam poletel kot metulj.



Obdarovanje je vedno lepo



Članice med pogovorom

## INFO-OKROGLE MIZE IN PREDAVANJA V DRUŠTVU

**Avtorica:** Mira Meš Pivec

**Foto:** Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Društvo gluhih in naglušnih Podravja redno, vsak torek dopoldne in v sredo popoldne, organizira srečanja članov, info-okrogle mize s področja delovanja in sodelovanja z vsemi, ki si želijo spoznati delovanje in aktivnosti društva ter se želijo informirati in sodelovati v teh aktivnostih.



*Predsednica društva Ernestina Savski informira člane*

Osnovni namen okroglih miz in predavanj je v izvajanju posebnega socialnega programa informiranje, s katerim sledujejo enega od glavnih ciljev društva o sprotne informiranju in obveščanju članov ter širše javnosti o idejah, ciljnih in dejavnostih društva. Info-okrogle mize se organizirajo v obliki srečanj v večnamenskem prostoru društva na Trubarjevi 15 v Mariboru. Tukaj se člani pogovarjajo in ukvarjajo s posamičnimi vprašanji, ki so predmet razprave na info-okrogli mizi. Pripravljajo se predavanja in kvizi, ki delujejo na podoben način kot okrogla miza. Sodeluje tudi govornik, ki je pripravil predavanje, in tolmačica slovenskega znakovnega jezika, ki prevaja v govornico rok vseh vsebin na teh aktivnostih.

Pri pripravi informacij in vsebin info-okroglih miz sodelujejo vsi sodelavci v društvu (Milan Kotnik, Lidija Salamon, Andrej Vivod, Suzana Panič, Danilo Žižek) skupaj s predsednico Ernestino Savski in njenim namestnikom Andrejem Trifunovičem, ki

## PREDSTAVITEV ZNAKOVNEGA JEZIKA NA SREDNJI ZDRAVSTVENI IN KOZMETIČNI ŠOLI V MARIBORU

**Avtor:** Andrej Vivod

**Foto:** Arhiv Društva

Naše društvo že nekaj let uspešno sodeluje z osnovnimi in srednjimi šolami v Mariboru.

Učencem, dijakom in tudi študentom predstavljamo življenje v svetu tišine in posebnosti sporazumevanja gluhih oseb v govornici rok – slovenski znakovni jezik, s katerim se sporazumevajo gluhi posamezniki.

V ponedeljek, 25. marca, smo na pobudo ge. Estelle Polič, izvajalke predmeta na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Maribor, in nato po predhodnem dogovoru sekretarja Milana Kotnika s člani Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor prvič obiskali dijake Srednje zdravstvene in kozmetične šole



*Info-okrogla miza*

poskrbijo za zbiranje in urejanje teh informacij in vsebin, nato poskrbijo še za predstavitev vsebin in društvenih aktivnosti na info-okrogli mizi ter vse to objavijo v društvenih medijih na spletni strani <http://www.dgnp-mb.si/>, na društveni strani na družabnem omrežju <https://www.facebook.com/dgnp.maribor/>, na oglasni deski v prostorih društva in podružnice ter v internem glasilu Naš glas, ki je prav tako dostopno širši javnosti na spletnih straneh in kot del knjižničnega gradiva v Mariborski knjižnici.

Namen info-okroglih miz je spodbujati sodelovanje med člani, jih seznanjati z društvenimi aktivnostmi ter jih ozaveščati o njihovih pravicah in novostih na področju zakonodaje in njihovih pravic. Pomagajo jim prepoznati in povezati dejavnosti širše skupnosti in družbe. V pogovoru se udeleženci okrogle mize lahko sproščeno vključijo v razpravo ali debato. Želijo si, da se jim tudi vi pridružite in sodelujete na info-okrogli mizi z lastnimi razmišljanji in predlogi.

Največji izzivi, s katerimi se srečujejo gluhi, naglušni in osebe z okvaro sluha, se pojavijo takrat, ko se želijo vključiti v širšo družbo na različnih področjih in naletijo na različne ovire – tudi o tem se še prevečkrat spregovori na teh info-okroglih mizah, kar nakazuje na številne še nerešene probleme, s katerimi se osebe z okvaro sluha srečujejo v vsakdanjem življenju.

Veseli so vsakega obstoječega in novega člana, ki bi želel prispevati s svojim predlogom za še boljše delovanje društva v dobrobit članstva. Slehernega vašega prispevka so veseli in ga bodo v okviru zmoglosti in pravočasnega planiranja z veseljem vključili v program.

v Mariboru. Namen našega obiska je bil, da dijake seznanimo z osnovami slovenskega znakovnega jezika. Kot je rekla ga. Polič, želijo na šoli doseči cilj, da dijaki oblikujejo pozitivno naravnost, etično držo in odnos do drugačnosti brez predsodkov, z željo, da bi dijaki 3. letnika programa bolničar – negovalec odgovorno sprejemali in opravili poklicne naloge ter razvili socialne in komunikacijske spretnosti tudi v tem šolskem letu.

Naše društvo smo predstavljali Milan Kotnik, Andrej Trifunovič in jaz – Andrej Vivod v spremstvu tolmačice Marjete Modrej iz Ljubljane. V dveh šolskih urah smo jim kar najbolje predstavili, kako je živeti v svetu tišine in s katerimi težavami se soočamo gluhi pri komunikaciji z zaposlenimi v zdravstvu, predvsem z medicinskim osebjem. Učenci so nam z zanimanjem sledili in pokazali željo, da bi tudi sami radi znali slovenski znakovni jezik, ki bi jim bil v veliko korist pri opravljanju dela v zdravstvu. Predstavitve je potekala v treh sklopih: življenje v svetu tišine, predstavitev gluhot in delovanja društva ter izvajanje posebnih socialnih programov za osebe z okvaro sluha. V drugem delu smo se skupaj seznanili s posebnostmi vzpostavljanja stika z gluho osebo, jim nazorno prikazali, kako se začne pogovor z osebo, ki ne sliši, ter dijake naučili osnove sporazumevanja: abecedo, številke, osnovne fraze in pozdrave ter medsebojno predstavitev v govornici rok – slovenskem zna-



kovnem jeziku, kar je predstavil Milan Kotnik ob moji pomoči, ki sem dijakom pomagal pri pravilni uporabi posameznih besed/kretnj. V tretjem delu pa sem predstavil svoje življenje v svetu tišine in svoja potovanja po svetu, saj sem obiskal že več kot 155 držav. Dijaki so z veseljem in zanimanjem sodelovali pri predstavitvi in pozorno poslušali predstavitev, tako da je za vse prehitro minil čas. Razdelili smo jim zloženke društva, enoročno abecedo v slovenskem znakovnem jeziku, pesem Ne kriči tako, povej mi lepo, pa tudi nekaj izvodov našega glasila Naš glas.

V Mariboru imamo s temi predstavitvami in medsebojnim sodelovanjem zelo lepe izkušnje. Dijaki so zelo radovedni in jim je učenje slovenskega znakovnega jezika zelo zanimivo.

Že dva tedna zatem smo v četrtek, 11. 4., na isti šoli na povabilo Ane Vogrin iz šolske svetovalne službe še enkrat izvedli predstavitev v okviru druge šolske akcije – izmenjave nadarjenih dijakov tretjih in četrth letnikov srednjih zdravstvenih šol iz Ljubljane in Celja, ki se je je udeležilo več kot 20 dijakov. Tokrat sem predstavitev o življenju v svetu tišine pripravil



Učenje SZJ Andrej Vivod



Predstavitve SZJ med dijaki

Andrej Vivod ob pomoči prostovoljke Snežane Pauletič.

Snežana je bila pred leti nekaj časa zaposlena v našem društvu v programu javnih del in zato zelo dobro pozna svet gluhih in komunikacijo v znakovnem jeziku. Tako mi je lahko uspešno pomagala pri predstavitvi. Mladim sva želela svet gluhih in komunikacijo v znakovnem jeziku predstaviti na zabaven in predvsem poučen način. Najprej sva jih seznanila

## PROSTOVOLJSTVO

Avtor: Sead Mešanović

Sem Sead Mešanović, upokojenec, in večkrat na teden kot prostovoljec pomagam pri prevozih gluhih oseb. Moja zadnja zaposlitev pred upokojitvijo je bilo delo v Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor. V tem času sem spoznal veliko gluhih oseb in njihove težave pri vključevanju v vsakdanje življenje.

Najprej sem se veselil upokojitve, nato pa sem kaj kmalu spoznal, da moji osebnosti manjka še kreativnost in da zelo pogrešam svoj vsakdanjik iz časov, ko sem še bil zaposlen. Pogrešal sem ljudi, s katerimi sem delal. Pojavil se je moj čut za pomoč ljudem, ki so potrebni pomoči. Želel sem biti še naprej koristen družbi. V Društvu gluhih sem ponudil svojo pomoč v obliki prostovoljstva.

Društvo v sklopu svojega delovanja organizira mnoge aktivnosti, ki so zanimive in koristne za njihove člane.

Po svojih najboljših močeh se rad udeležujem različnih delov njihovega delovanja. Največ pomagam pri prevozih gluhih invalidnih oseb, ki zaradi zdravstvenih težav ne morejo uporabljati javnega prevoza. Imam kar nekaj takšnih kandidatov, s katerimi sem se spoprijateljil in jih redno vozim po njihovih opravkih.

Naučil sem se tudi slovenskega znakovnega jezika, na kar sem

z našim društvom, predstavila delovanje le-tega in nato dijakom predstavila enoročno abecedo.

Zanimanje za znakovni jezik je bilo izjemno. Dijaki so nama nenehno postavljali vprašanja, pridno so se naučili črkovanja svojega imena in se trudili tudi sami kaj odkretati s pomočjo potgomime. Vsi ti dijaki bodo bodoči zdravstveni delavci in bodo v svojem poklicu prav gotovo prišli v stik s kakšno gluho ali naglušno osebo. S Snežano sva jih naučila osnov komunikacije ob prvem stiku z gluho osebo in prepričana sva, da jim bo novopridobljeno znanje koristilo tudi v prihodnosti.

Želimo si še več takšnih predstavitev. Pravijo, da na mladih svet stoji. Če bodo ti mladi vedeli, da v njihovem svetu obstajajo tudi ljudje, ki živimo v svetu tišine, bodo lahko na podlagi naših pozitivno naravnanih predstavitev naredili kaj koristnega tudi v smeri preprečevanja predsodkov in tabujev o naši gluhoti in o jeziku – govoricu rok, v katerem se sporazumevamo, z željo, da bomo lahko skupaj enakovredno živeli v družbi brez ovir.

še posebej ponosen. Tako se lahko z njimi nemoteno pogovarjam. Gluhe osebe so dobrovoljne in zanimive osebnosti. Vsaka izmed njih ima svojo osebo zgodbo. Lahko bi napisal knjigo, ker me take življenjske zgodbe zanimajo.

Ponosen sem, da lahko ljudem pomagam, da so zadovoljni z mojim delom in z druženjem. Rad jih imam, zaradi tega se počutim bolj zdrav in sprejet v tej družbi.



Prostovoljec Sead Mešanović s članicami pred društvom

**Avtor:** Aleksander Trnjar

## 30 LET USPEŠNEGA ZDRAVLJENJA S HEMODIALIZO

4. 11. 2018 je datum, ki si ga bo ga. Viktorija Bombek zapomnila za vse življenje. Ta dan je minilo točno 30 let od začetka njenega uspešnega zdravljenja z hemodializo v UKC Maribor. Vodstvo društva ledvičnih bolnikov Lilija Maribor je s službo za stike z javnostjo mariborskega UKC 6. 11. 2018 sklicalo novinarsko konferenco v prostorih oddelka za dializo v UKC Maribor. Ta dan so kuharji in slaščičarji mariborskega UKC spekli veliko torto in jo podarili naši slavljenki. Dopoldanski čas dialize je naši slavljenki hitro minil, saj so jo ob njeni postelji obiskale številne sestre z dializnega oddelka in ji čestitale k njenemu jubileju. Prišli so tudi zdravniki, med katerimi je bil tudi dr. Pečovnik, ki je že v pokoju. Po končani hemodializi pa je sledila novinarska konferenca. Izredni profesor dr. Robert Ekart, vodja oddelka za dializo, je spregovoril o bolezni ledvic in o metodah zdravljenja. Temu so sledila vprašanja novinarjev, naslovljena na go. Viktorijo. Kljub začetni tremi je zbrano odgovarjala na njihova vprašanja. Dr. Ekart je odgovarjal na vprašanja novinarjev, ki so se nanašala na način zdravljenja. Po končani novinarski konferenci se je morala naša slavljenka hitro posloviti, saj jo je že čakal prevoznik, ki jo je odpeljal domov.

Naši slavljenki želimo še mnogo let uspešnega zdravljenja bolezni in da bi ostala še naprej tako pozitivna, kot je bila do sedaj.

## IZLET V LENDAVO

7. 11. 2018 smo se odpravili na jesenski izlet po Prekmurju. Zbrali smo se ob 8. uri na železniški postaji v Mariboru, kjer je bilo že zgodaj zjutraj slišati smeh in dobro voljo. Ker je bilo na avtobusu premalo prostora za vse, smo dodali še eno kombinirano vozilo in tako smo skupaj krenili na pot. Pot nas je vodila po čudoviti prekmurski avtocesti do Turnišča, kjer smo si ogledali oljarno Premuša. Tukaj smo si nekateri tudi kupili bučno olje. Preden smo se odpravili naprej, smo se okrepčali z dobrotami, ki jih je prinesla ga. Režonja. Pot nas je vodila naprej proti Lendavi, kjer smo si ogledali cerkev Sv. Trojice, v kateri leži mumija Mihaela Hadika. Ga. Marika nas je sprejela in nam povedala zgodovino same cerkve in zanimivosti o mumiji. Po končanem ogledu smo se odpravili proti čudovitemu stolpu Vinariumu.

Tukaj se nas je večina povzpela ali prepeljala na vrh, kjer smo uživali v razgledu. Čeprav je bilo vreme turobno, smo bili kljub temu veseli razgleda po Prekmurju in čez mejo. Tukaj smo naredili postanek za nakupovanje spominkov in za druženje ob kavici. Manjkalo ni niti fotografiranja. Ker nas je to precej izčrpalo in smo postali lačni, smo se hitro odpeljali proti lovskemu domu v Lendavi, kjer so nas že pričakovali. Po udobni namestitvi je sledilo slastno kosilo – PREKMURSKI BOGRAČ. Tudi pijače ni manjkalo. Po okusnem kosilu pa smo se še potrudili in pojedli pravo prekmursko gibanico.

Po kosilu smo se nato odpravili proti Turnišču na ogled župnijske cerkve sv. Marije Vnebovzete, kjer nas je sprejel g. p. Toni Brinjovc, župnik in predstojnik skupnosti. Povedal nam je zgodovino starega dela cerkve ter nas popeljal tudi v novi del cerkve. Po končanem ogledu nas je popeljal za oltar, kjer smo skupaj zapeli Marijino pesem.

Pot nas je nato vodila naprej v vas Filovci, kjer nam je tamkajšnji lončar spregovoril o načinu dela in nam tudi praktično prikazal izdelavo lončene posode. Obiskali smo tudi trgovino, kjer smo si lahko kupili njegove izdelke. Po končanem nakupovanju smo se odpravili proti avtobusu, nato pa proti domu. Ker smo vmes postali žejni, sta nas naša šoferja Aleš in Lojze odpeljala v vas Gančane na pijačo.

Polni lepih vtisov in spominov smo se odpravili proti domu.

## PIKNIK

Dne 21. 10. 2018 smo organizirali piknik na sedežu Doma invalidskih organizacij na Trubarjevi ulici. Ker smo želeli nekaj novega, smo se odločili, da bomo sami skuhalo goveji golaž. Zjutraj ob 8. uri smo se zbrali »kuharji«. Petra, Lidija in Rado so lupili čebulo, Aleksander in Lojze sta čebulo sekljala, Zvezdana je lupila krompir, Miran je poskrbel za kotel in gorilnik, naš Andrej pa za fotografiranje. Ko smo imeli vse sestavine pripravljene, smo jih predali našemu Miranu, ki je vse skupaj dal v kotel in pričel s praženjem čebule. Ko je čebula posteklenela, smo dodali meso ter vse začimbe, ki sodijo k dobremu golažu. Sčasoma so pričeli prihajati naši člani. Med tem časom je Miran dokončal golaž, pred serviranjem sta z Lidijo strokovno presodila njegovo dobroto. Strokovno mnenje je bilo, da je golaž odličen in tako pripravljen za serviranje. Vsi prisotni smo se postavili v vrsto in počakali na svojo porcijo. Vsi smo bili mnenja, da je golaž enkrat in da bomo tudi v bodoče sami poskrbeli za hrano na tovrstnih druženjih. Na piknik sta prišla tudi dr. Pečovnik in dr. Ekart. Tudi njima smo postregli z golažem in z veseljem sta ga pospravila. Ker pa je bil to kostanjev piknik, ni manjkalo niti kostanjev. Za peko je poskrbel Miloš, ki nam je kostanje odlično spekel. Ker pa je vsake zadeve enkrat konec, se je tudi pri nas dan počasi pričel iztekati. Naši člani in članice so se počasi poslovili – z željo, da ponovno organiziramo podoben piknik. Sledilo je čiščenje notranjih in zunanjih prostorov, nato smo tudi mi krenili proti domu, veseli, saj smo ponovno osrečili naše člane in jim malce popestrili njihov dan.



## **SKOZI RAZLIČNE IZKUŠNJE ODPIRAMO NOVA OBZORJA**

**Avtorici in foto:** Nataša Mauko Zimšek, Maja Mladenovič

### *Izkušnja spreminja za nevladne organizacije*

Z Združenjem izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije v RS sodelujemo v projektu ZaVse/4All. Od maja letos in do konca leta bomo za nevladne organizacije, ki se ukvarjajo z ranljivimi skupinami, v različnih mestih po Sloveniji izvedli trideset delavnic z naslovom Izkušnja spreminja.

Projektne partnerji želijo s projektom izboljšati ozaveščenost NVO o pomenu enakopravnosti in krepitvi enakosti, o razumevanju diskriminacije in kako jo preprečiti ter o možnostih varstva pred diskriminacijo za najbolj izpostavljene skupine v Sloveniji.

Naše društvo v projektu sodeluje z delavnicami Izkušnja spreminja. Na delavnicah udeleženci skozi različne pripomočke spoznajo, kako je, če imajo težave z vidom, gibanjem ali motoričnimi spretnostmi. S pomočjo teh pripomočkov pa ne spoznajo le, kako je, če imamo težave z določenim delom telesa, ampak tudi, da lahko kljub temu živimo aktivno življenje, le na malo drugačen način.

### *Življenje je zgodba, tudi mi smo pisali svojo*

Aprila letos smo se člani in prostovoljci Društva študentov invalidov Slovenije udeležili mednarodne mladinske izmenjave z naslovom *Revise your story*, ki je potekala v bolgarskem mestu Sandanski. Program je bil finančno podprt s strani Evropskega programa Erasmus+.

Vsi smo bili polni pričakovanj, vsak izmed nas je gojil lastne predstave in pričakovanja o sedemdnevnem projektu, na katerega smo se odpravili. Poleteli smo z letališča Treviso in čez dve uri pristali v Sofiji. Tam so nas prijazno in gostoljubno pričakali domačini in nas z avtobusom odpeljali do mesta Sandanski na jugozahodu Bolgarije. S prihodom v hotel se je naša zgodba pričela. Spoznali smo skupine iz Bolgarije, Turčije, Italije in Belgije. Izmenjava je bila namenjena predvsem slepim, slabovidnim in videčim. Namen izmenjave je bil pripovedovanje zgodb in izboljšanje teh veščin, tako da smo se vsakodnevno učili, kako ustvariti in predstaviti dobro zgodbo, kajti skozi diskusije, kreativno timsko delo in igre smo urili veščine, kot so nastopanje, aktivno poslušanje, podajanje jasnih sporočil, improvizacije ...

Po uvodnih dveh dneh aktivnega teoretičnega predavanja smo postopno prešli na praktično ustvarjanje zgodb. Pridobili smo mnogo več kot samo izboljšanje komunikacijskih in drugih veščin. Ob vsakodnevnem druženju smo udeleženci v narodnostno mešanih skupinah izvajali različne socialne in aktivacijske igre ali pa vaje za sprostitev. Ob tem smo se zabavali, se sproščali, si razbijali predsodke in krepili samozavest. Ob večerih smo organizirali diskusije, gledali filme, imeli medkulturni večer in se družili. Naša nastanitev je bila nad glavnim mestnim parkom, tako da smo vsak dan uživali v skupnih sprehodih, telovadbi in spoznavanju mestnega jedra.

V sklopu projekta smo se s profesionalnim fotografom učili, kako fotografirati. To nam je prišlo zelo prav, ko smo proti koncu naše izmenjave odšli na izlet v najmanjšo bolgarsko vasico, kjer smo preživeli krasen dan. Obiskali smo vinsko klet, poskusili kvalitetno vino in tradicionalno bolgarsko hrano ter spoznali zgodovino vasice. Naša naloga po končanem izletu je bila ustvariti zgodbo, ki bo zajemala tudi materialno gradivo v namen objave našega izdelka. Nastale so resnično prave umetnine, saj smo do tedaj že obvladali in upoštevali pravila dobre zgodbe, pa tudi timsko smo se že kar dobro ujeli. Izkušnja nas je povezala, spoprijateljila, naučila zaupanja in nas za vedno opremila z bogatim znanjem in novimi prijatelji. Zadnji dan smo se z avtobusom odpravili na letališče v Sofiji, kjer smo se poslovili in odleteli nazaj v Slovenijo.



*Izkušnja spreminja v Slovenj Gradcu*



*Slovenski udeleženci izmenjave pozirajo na delavnici fotografiranja*



*Slep udeleženec si s tipom ogleduje kurenta*

## ALI NAS POZNATE?

**Avtorica:** Irena Krčmar

**Fotografije:** Arhiv DŠIS

Podpora bolnikom z inkontinenco igra glavno vlogo pri izvajanju našega humanitarnega poslanstva. Uhajanje vode je še zmeraj tema, o kateri neradi govorimo, saj povzroča zdravstveno in socialno stisko, ki lahko zelo prizadene človekovo dostojanstvo. Najpoglavitejši cilj društva je odprava tabuja (urinska inkontinenca, urološke težave moških) in čimprejšnje zdravljenje.

Delujemo od ustanovitve leta 2000. Smo manjša organizacija, ki kljub majhnemu obsegu sredstev izvaja veliko aktivnosti za svoje uporabnike. Vsi smo izključno prostovoljci.

Prejeta finančna sredstva donatorjev v celoti porabimo za delovanje društva in zdravstveno-socialne programe, kot so: odprava diskriminacije, preprečevanje socialne izključenosti, boljša in pravočasna informiranost o zdravstveni stigmi (inkontinenca, urološke težave moških, nočna enureza pri otrocih) ter na splošno omogočanje izboljšanja kakovosti življenja uporabnikov.

Ljudi ozaveščamo preko zloženek, brošur, predavanj in najrazličnejših aktivnosti.

Imamo dežurni telefon, na katerem prostovoljci odgovarjajo na klice in zainteresiranim po svojih najboljših močeh posredujejo ustrezna pojasnila, prave informacije o ukrepanju pri težavah inkontinence ter pri ginekoloških in uroloških težavah. Dežurstvo poteka vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure na Ulici heroja Zidanška 13, Maribor, v mestni četrti Magdalena.

Strokovna predavanja organiziramo vsak prvi ponedeljek v mesecu ob 18. uri v Zdravstvenem domu Maribor. Vstop je prost za vse in takrat je možno tudi individualno svetovanje strokovnjakov.

V okviru programa dela društva večkrat letno razdelimo dobljene pripomočke za inkontinenco težje gibljivim in socialno šibkejšim bolnikom. V decembru obdarimo socialno šibkejše člane s paketi RK.

Za zdravje oseb z inkontinenco ter z ginekološkimi in urološkimi težavami skrbimo s telesno vadbo. Največji poudarek je na vajah mišic medeničnega dna ali Keglovih vajah. Vadba poteka vsak petek ob 17. uri. S skupinsko vadbo pripomoremo k rednemu izvajanju vaj, k izboljšanju počutja in zmanjšanju strahu pred uhajanjem vode.

14. septembra obeležimo svetovni dan inkontinence in takrat še bolj poudarjeno seznanimo zainteresirano javnost o problemih inkontinence. V teh dneh s pomočjo medijev opozorimo na težave nenadzorovanega uhajanja vode, ki pesti tako moške kot ženske v vseh starostnih obdobjih. Mimoidočim obiskovalcem v Europarku ob naši stojnici na ta dan delimo brošure in zloženke ter jim posredujemo potrebne informacije.

Nekontrolirano uhajanje vode je še vedno težava, o kateri nam je težko govoriti. In prav zato je naš namen ozavestiti ljudi, da je tudi to bolezen kot vsaka druga in da se jo da pozdraviti. Takšne bolnike je potrebno vključiti v družbo, saj se jim bo le tako izboljšala kvaliteta življenja.



*Članice društva so v Europarku predstavile pomen vključevanja članov v družbo (Marta Turk)*



*Telovadke (arhiv društva)*



*Ekскурzija članov in članic s strokovnim predavanjem (Marta Turk)*

## DEL AKTIVNOSTI V LETU 2019

**Avtorica:** Slavica Jarc

### IZLET PO DRAVINJSKI DOLINI

Zadnji majski dan smo izkoristili za obisk Dravinjske doline. Ker je bilo prejšnje dni vreme precej muhasto, smo se zjutraj kar malce s strahom odpravili na pot, a na naše zadovoljstvo je bila bojazen odveč, saj nas je ves dan spremljalo sonce.

Naš prvi postanek je bil na Križnem Vrhu, kjer smo si ogledali tretjo največjo zasebno zbirko obnovljenih šivalnih strojev v Evropi, ki obsega kar 320 različnih tipov in znamk obnovljenih naprav. Leta 2012 je Slovensko muzejsko društvo lastniku zbirke, gospodu Babiču, podelilo častno Valvasorjevo priznanje za dolgoletno prizadevanje pri ohranjanju tehniške kulturne dediščine. Pred odhodom so nas pogostili s kosom domače gibanice in s šilčkom zeliščnega likerja.

Pot v smeri Dravinjske doline nas je vodila skozi občino Poljčane, ki se nahaja med Bočem (štajerski Triglav) na jugu in dravinjskimi gorici na zahodu, do baročnega dvorca Štatenberg v Makolah. Pred dvorcem smo si ogledali največjo krušno peč na prostem, kjer so spekli 1.890-kilogramski hlebec. Vendar poskus, s katerim so se organizatorji želeli vpisati v Guinnessovo knjigo rekordov z najtežjim spečenim hlebcom kruha na svetu, ni uspel zaradi premalo pečene notranjosti.

S turističnim vlakcem smo se popeljali po največji formi vivi v Sloveniji, po desetkilometrski poti v naselju Makole, ki leži na zahodnem obrobju Haloz. Ogledali smo si skulpture, ki so jih ustvarili udeleženci na šestnajstih do sedaj izvedenih mednarodnih kiparsko-slikarskih simpozijih. Skozi razgibano haloško pokrajino smo z vlakcem prispeli na ekološko kmetijo Vovk, kjer so nam postregli enolončnico z domačim kruhom, ogledali smo si vrt z visokimi in gomilastimi gredami (permakultura), hiško na stebrih, zgrajeno iz treh naravnih materialov (lesa, slame in ilovice), in poskusili domače zeliščne likerje.

Sledil je vodeni ogled Štatenberga, ki velja za enega najlepših baročnih dvorcev v Sloveniji. Leta 1740 ga je za svojo poletno rezidenco dal zgraditi grof Ignacij Maria Atems, sedaj pa je lastnik dvorca tovarna Impol iz Slovenske Bistrice. Prostore dvorca z viteško dvorano krasijo bogate štukature in posli-

kave. V I. nadstropju je muzejska postavitvev, kjer je na ogled še ohranjeno nekdanje stilno pohištvo in oprema zadnjih lastnikov in prebivalcev. V pritličju dvorca deluje restavracija, v zadnjem času pa se je možno v dvorcu tudi poročiti.

Z avtobusom smo se nato odpeljali na ogled samostanskega kompleksa nun dominikank v Studenicah. Prisluhnili smo zanimivemu zgodovinskemu opisu samostana, od njegovega nastanka, turbulentnih dni v času njegovega obstoja, od turških vpadov in kmečkih uporov, ki so se ga dotaknili, pa vse do današnjih negotovih dni. Naš vodič, ki je hkrati tudi organist v samostanu, nas je popeljal na ogled nunskega kora in nam zaigral na najstarejše orgle na Slovenskem, ki še niso bile obnovljene, a je nanje vseeno mogoče igrati.

Popoldansko kosilo smo imeli v Zeleni dolini v Stopercach. Za dobro voljo pred odhodom domov je poskrbela papiga, ena izmed eksotičnih ptic, ki smo si jih ogledali, saj je vsakega mimoidočega pozdravila z glasnim »zdravo«, na naše začudenje in na naš prešeren smeh pa se je odzvala s posnemanjem.

### ŠPORTNE AKTIVNOSTI

11. maja smo se v okviru športne pomladi udeležili 10. jubilejnih Športnih iger invalidov Maribora. Ženska ekipa MDCIV Maribor je v vrtnem kegljanju zmagala, med posameznicami je odlično 1. mesto zasedla Cvetka Peršak, moška ekipa pa se je na tekmovalju uvrstila na 3. mesto.

V vrtnem kegljanju so se člani pomerili na meddruštvenem turnirju z DU Rogoza in MDSS Maribor, na prijateljskem srečanju z MDCIV Celje, z DU Rogoza pa so se člani spoprijeli tudi na šahovnicah.

Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor je letos na strelišču v športni dvorani Hoče izvedlo 26. športne igre CIVS v streljanju s serijsko zračno puško. V Novem mestu so naši člani sodelovali na športnih igrah CIVS v kegljanju na avtomatskem kegljišču, kjer se je na 3. mesto uvrstil Leon Pilinger. Na športnih igrah ZCIVS v vrtnem kegljanju v Novi Gorici so tekmovalci MDCIV Maribor zmagali v ekipni razvrstitvi, posamezno pa so bili v skupini B uvrščeni: na 1. mesto Leo Peršak, na 2. mesto Dragica Jovanovič in na 3. mesto Leon Pilinger. V mesecu oktobru se bodo člani udeležili še športnih iger CIVS v šahu za posameznike.



## VSEŽIVLJENJSKO UČENJE – VŽU

**Avtor:** Rok Germavc

**Foto:** Arhiv Društva

### Medobčinsko društvo Sožitje Maribor

Medobčinsko društvo Sožitje Maribor izvaja številne socialne programe, namenjene osebam z motnjo v duševnem in telesnem razvoju ter njihovim družinam. Vsi programi so usmerjeni v večjo samostojnost teh oseb ter spodbujajo integriteto posameznika in aktivno življenje. Programi so namenjeni usposabljanju, izobraževanju, opolnomočenju, samozagovorništvu in učenju socialnih veščin. Krepijo samozavest udeležencev, razvijajo njihovo osebnostno rast ter večajo njihovo samostojnost in neodvisnost.



Društveni pohod

Vseživljenjsko učenje ali VŽU je program, ki ga izvaja Medobčinsko društvo Sožitje Maribor v sodelovanju z Zvezo Sožitje. Program je namenjen odraslim osebam z motnjo v duševnem razvoju ter je pravica in splošno priznana potreba vsakega posameznika. Vključuje učenje, ki temelji na posameznikovih sposobnostih ter njegovih specifičnih potrebah. Osebe, ki se vključujejo v program, so deležne učenja in usposabljanja za čim bolj samostojno in aktivno življenje. V nadaljevanju bo predstavljen 7-dnevni program vseživljenjskega učenja, ki je potekal v Bohinju.

### VŽU Bohinj, 2019

»Zakaj si okostnjak ne upa skočiti z bohinjskega mostu? Zato, ker nima jajc!« To je bila uvodna izmed mnogih šal, ki smo si jih pripovedovali okoli tabornega ognja. Navkljub zelo vlažnemu vremenu nam ga je uspelo zakuriti skupaj. Potem smo v relativni tišini opazovali varuhe ognja, kako se trudijo z nalaganjem vejic in pihanjem v žerjavico ohraniti ogenjček pri življenju. Potrpežljivo smo počakali, da je plamen dovolj narastel in nam vsem razsvetlil obraze. In v tem trenutku je Marijan – vodja programa, začel z »uradnim« delom. Vsaka skupina je morala predhodno pripraviti dve točki za kvalitetno popestritev noči. Tako smo plesali, poslušali šale, zanimive zgodbe, si na palici pekli priboljške, a največ smo prepevali vsem znane pesmi iz našega lokalnega okolja. Skupaj smo se našli Štajerci iz Maribora (Maribor! Šampion!), Štajerci iz Savinjske doline, G(h)oričani, Dolenjci, Gorenjci in Ljubljančani.

### DJ Jan in Čuki

Vsako jutro ob pol osmih smo se v krogu zbrali ob obali jezera na telovadbi, ki jo je vsakič vodil drug spremljevalec. Po telovadbi smo naredili evalvacijo prejšnjega dne in obnovili plan za tekoči dan. Sledil je zajtrk s kavico. Do kosila ob enih smo imeli dopoldanske aktivnosti, po popoldanskem počitku do večerje pa popoldanske aktivnosti. In zvečer? Glede na tempo in intenzivnost dogajanja bi človek pričakoval, da bodo po večerji vsi popadali v postelje. Zmota. Po spoznavnem večeru, kjer smo se malce sramežljivo in prikupno nerodno drug drugemu predstavljali, je sledila zabava s plesom, za katero je poskrbel DJ Jan. Na vsesplošno žalost smo morali končati že ob desetih zaradi uvidevnosti do drugih gostov Hostla pod Voglom. Led je bil prebit. Še bolj smo ga prebijali naslednji večer. Na našo srečo so imeli v bližnji Stari Fužini občinski praznik ob rekonstrukciji ceste skozi vas in v ta namen povabili Čuke! In mi smo se povabili kar sami. Peli in plesali smo do konca ter se nato skozi noč z lučkami v rokah sprehodili nazaj do hostla.

### Kamniti in goreči možicljji

Zaradi muhavosti vremena smo malce prilagajali program in se na Voglu podali že drugi dan. Peš smo prišli do spodnje postaje gondole in že na poti do tja so nekateri izražali strah pred zaprtimi prostori in pred višino. Po tem, ko smo se z drugimi turisti kot sardele natrpali v veliko kabino, za strah ni ostalo kaj dosti prostora. Zgoraj, med oblaki in čudovitimi razgledi, smo uravnoteženo osvojili dva vrhova: znanstvenega (meteorološko postajo) in verskega (križ). Na poti do prvega smo naleteli na skupino »možicljji«. Ta čudna in na pol pravljica

bitja so skulpture (stolpiči), sestavljene iz kamnov različnih velikosti. Kamen na kamen – možicelj. Običajno jih popotniki postavljajo na pomembnih križiščih kot markacije, da se ne zgubijo. Kot kažipote so jih uporabljale že stare kulture od Andov do Tibeta. A v tem primeru je šlo za pravo množično zborovanje, kot da bi si imeli toliko za povedati. In na vrhu so morali nekaj povedati predvsem tisti, ki v življenju še niso stali na višji točki. Za njih je sledil krst – s pohodno palico po riti. Tako, malo po dolgem in malo počez.



Leseni križ na Voglu

## Ko je Boh delil zemljo

Ko se človek odloči, da bo obiskal večji slap, lahko pričakuje, da bo malce moker. A naš izlet na slap Savico, ki se je začel z retro modrim avtobusom, je presegel vsa pričakovanja. Deležni smo bili pristnega angleškega vremena. Pralo nas je vso pot gor in večino poti nazaj. V hišici s spominki smo pokupili vse pelerine. Ampak to ni zmotilo dobrega vzdušja, saj smo veliko prepevali in skakali po lužah. Po prihodu do jezera smo se vkrkali na ladjico, ki nas je pripeljala točno do našega pomola. Sredi deževnega jezera smo poslušali legendo o nastanku Bohinja, ki gre nekako takole: Bog je delil ljudem zemljo in ko je končal, je ugotovil, da je pozabil na skupnico, ki je bila tiho in se ni prerivala kot drugi. Ker so bili skromni in potrpežljivi, so se mu zasmilili, zato se je odločil, da jim bo dal najlepši kos ozemlja, ki ga je sicer hranil zase. Reče se mu Bohinj, ker tukaj Bogu pravimo »Boh«.

## Adrenalin

Vedno nasmejani in energični inštruktorji hostla so nam pomagali, da smo se uspešno stlačili v neoprenasta oblačila, rešilne jopiče in čelade. Vesla v roke in pogumno, sprva po jezeru in nato po Savi Bohinjki navzdol. Deležni smo bili natančnih navodil, kako in kaj, a smo kljub temu nekateri pogosto odtavali kar po svoje. Prava akcija se je pričela, ko smo zapustili jezero in se spustili po reki, po brzicah. Nekateri je sprva razžiral dvom in strah. Je strmo? Mogoče preveč deroče? Bom zmoget? Dokler ne poskusiš, ne boš nikoli izvedel. Ko smo drveli po prvih brzicah, imeli vodne »vojne« in skakali z več metrov visokega klifa v globok tolmun, smo pozabili na strah, dvome in nezaupanje. Vse to je splavalo naprej po vodi, vse do Črnega morja. Medtem ko je ena skupina preskušala meje svojih sposobnosti, je druga na plaži testirala kajake, kanuje in SUP-e. Nekateri pa so preprosto plavali ali se sončili na brisači. Karkoli te osrečuje. Adrenalin iz brzic in tolmunov smo uspešno prenesli na steno. Trdno smo pripeli varnostne pasove, nataknili čelade, zategnili vezalke in se spoprijeli z razpokami, previsi in vdolbinami. Nekateri vse do vrha, drugi par metrov, a vsi zagotovo zmagovalci.



Poskus lomljenja skale

## Triatlon in okostnjak

Medtem ko je na jezeru potekal triatlon in so se tekmovalci za začetek spopadli s kajaki in SUP-i, smo mi vse to opazovali s sedežev naših koles. Mirno, v koloni smo kolesarili po uradni trasi tekmovanja, vse do Bohinjske Bistrice in še malo. Teka si ravno nismo organizirali, smo si pa omislili še pot okoli jezera. Vseh 13 km nam je uspelo prehoditi brez omembe vrednih žrtev s postankom v prijetno ohlajeni cerkvi sv. Janeza Krstnika. Tako smo na nek način uspeli opraviti svoj lastni triatlon, sicer ne vse v enem dnevu, vendar kljub temu – spoštovanja vredno. Še več, mi se nismo zadovoljili samo s tremi disciplinami. Na popularnosti so zagotovo najbolj pridobili skoki v vodo. S SUP-om do bližnjega pomola, vzpon na pomol in skok na noge. Bravo! Bi še?



Tik pred spustom po brzicah Save Bohinjke



S kolesi do Bohinjske Bistrice in nazaj

## LETO 2019 – PRELOMNO IN POMEMBNO ZA VSE NAS

**Atorji:** Lidija Šestak Zorič, Anja Rešeta, Boris Šmigoc, Agnes Kojc

**Foto:** arhiv društva, osebni arhiv

Društvo Sonček – Mariborsko društvo za cerebralno paralizo deluje že 37 let in nudi podporo osebam s cerebralno paralizo – otrokom, mladostnikom in odraslim ter njihovim družinam.

V letu 2019 so začeli veljati in se izvajati trije pomembni zakoni: Zakon o osebni asistenci, Zakon o socialnem vključevanju in Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami.

Društvo izvaja 5 terminov zdravstveno-terapevtskih kolonij za 70 otrok in mladostnikov z najtežjimi gibalnimi ovirami, sodelovali in izvedli smo projekt Bookconnect, bili na letnem izletu društva, načrtujemo pa še odmevno obeležitev Dneva cerebralne paralize, kosanjev piknik in druženje ob zaključku leta. Tudi naše društvo izvaja osebno asistenco po zakonu – trenutno imamo 45 uporabnikov in 71 zaposlenih osebnih asistentov.

Tokrat sta svoje misli in sporočila strnila Agnes Kojc in Boris Šmigoc.

### *Agnes Kojc – uporabnica osebne asistencence na društvu Sonček Maribor*

Menim, da izvajanje osebne asistencence odlično povzemajo tri točke: izbira poti, svoboda in trud. Do sprejetja Zakona o osebni asistenci je bilo stanje v naši državi bržkone kaotično. Kot gibalno ovirana učenka in dijakinja sem bila upravičena do pomoči fizičnega spremljevalca, ki mi je bil dodeljen z odločbo. Doma so mi pri negi, vsakodnevnih opravilih in normalnem poteku življenja pomagali starši in stari starši. S fakulteto pa so se stvari pričele komplicirati, saj do asistencence oz. spremljevalca nisem bila več upravičena. Tako so mi pomagali prostovoljci in asistenti, ki so bili zaposleni v takratnih programih društva Sonček in Društva študentov invalidov Slovenije. A pojavljale so se večje potrebe po asistenci. Postajala sem vse bolj vpeta v aktivno študentsko življenje. Invalidnost zame ni ovira, zato sem spoznala tudi veliko prijateljev, s katerimi sem želela preživeti čim več časa, neodvisno od staršev. Na žalost pa starša zaradi službenih in drugih obveznosti nista mogla vedno ustreči mojim potrebam, zato je postalo usklajevanje mojega življenja z njunim težko. Zgodilo se je celo, da kak dan nisem mogla na fakulteto in na predavanja, ker bi v mestu morala sama ostati cel dan. Tako sem postala ena od »borcev« za sprejetje Zakona OA. Ob sprejetju zakona sem bila presrečna in olajšana. Olajšanja pa nisem občutila samo jaz, temveč tudi vsi moji bližnji in družina. Druga točka, s katero lahko povzamem osebno asistenco, je svoboda. Osebno sem veliko bolj smela, organizirana, z asistenco sem pridobila veliko več delovnih navad in se navadila na svoj ritem, neodvisen od družine. Tako nam vsem možnost korištenja osebne asistencence kjerkoli in kadar koli nudi lažje in mirnejše življenje. To je bilo v tem letu še pomembnejše, saj sem bila kot absolventka večino juter sama doma. Komisija mi je dodelila 130 ur OA. Imam dve osebni asistentki, s katerima sem nadvse zadovoljna. Asistenco stalno koristim pri osebni negi, pri premikanju, telovadbi, prevozih ... Zjutraj se z asistentko urediva, postoriva stvari, ki so tisti dan na sporedu, potem pa me pospremi v mesto po opravkih, na sestanke, fakulteto itd. Z asistenco so se tudi izboljšali moji prijateljski in partnerski odnosi; z asistentkami si dopuščamo osebni prostor in intimo, kadar je to potrebno. Tretja točka OA pa je trud, saj se moramo vsak dan truditi za korekten odnos

in kompromise. Verjamem, da bomo morebitne dileme uspeli rešiti s strpnim, kvalitetnim in odprtim dialogom.

### *Boris Šmigoc, uporabnik osebne asistencence na društvu Sonček Maribor*

#### **Osebna asistencence, rehabilitacija in druženje**

V letošnjem poletju sem se udeležil Sončkove obnovitvene rehabilitacije na Debelem rtiču. Tokratna rehabilitacija je bila zame prva in verjetno tudi ne zadnja. Verjetno mi je precej žal, da je bila prva, a tako pač je.

Naša življenja, življenja ljudi s posebnimi potrebami, so tako ali drugače prepletena z dobrimi, prijaznimi in razumevajočimi ljudmi. In takšne ljudi sem spoznal sedaj, seveda poleg nekaj novih Sončkov, ki jih prej nisem poznal in sem zelo vesel, da sem jih spoznal. Celotna skupina ljudi, ki smo skupaj preživeli ves teden, se je bolj kot ne razumela, kar je še bolj vplivalo na to, da smo, vsaj po mojem mnenju, preživeli vrhunski teden, ki je bil poln smeha, zabave, prijetnega druženja in še in še bi lahko našteval.

Glede na to, da smo bili na rehabilitaciji v drugi polovici avgusta, lahko rečem, da nam je bilo vreme več kot naklonjeno, saj smo se lahko v glavnem kopali tako v bazenu kot tudi v morju. Čeprav se zelo rad kopam v morju, sem se sedaj rajši kopal v bazenu. Za morje sva si z asistentom napihnila blazino in na njej poležavala in se prepuščala avgustovskemu soncu. Ko so to videli ostali, so še oni želeli ležati na njej. Ko pa je blazino videla vodja kolonije, mi je takoj rekla, če jo bom podaril Sončku. Po tehtnem razmisleku sem se odločil, da to storim, v zahvalo pa sem, ko smo pekli palačinke, dobil kar tri, medtem ko so vsi ostali dobili po eno.

V dopoldanskem času smo imeli urnik dejavnost. V 6 dnevih smo bili vsi udeleženci kolonije upravičeni do treh 45-minut







Zdravstveno-terapevtska kolonija na Debelem rtiču



tnih fizioterapij. Fizioterapija je za nas zelo pomembna, saj vzdržuje oz. celo izboljšuje naše fizično stanje. Na žalost ima veliko ljudi s posebnimi potrebami, ki gredo na obnovitvene rehabilitacije/kolonije, fizioterapijo samo tu, kar je za nas bistveno premalo. Imeli smo tudi 3 skupine plavanja, ki jih je vodila Tjaša. Med vodenim plavanjem smo izvajali vaje, malo plavali po metodi Halliwick, se igrali razne igre ... Seveda smo tisti, ki smo imeli močne asistente, le-te tudi izkoristili, da so nas malo metali v zrak. V bazenu smo imeli tudi koš in športni navdušenci smo to takoj izkoristili in igrali košarko. Seveda smo izvedli akcijo alley-oop (podaja in zabijanje) kot letos v

ligi NBA Luka Dončić in Dennis Smith Junior. Po kosilu so nekateri prosti čas izkoristili za počitek, nekateri pa za pogovore, spoznavanje, hecanje ... V popoldanskem času pa smo se šli spet kopat, se zabavali ... Po večerji je bil spet čas za sproščeno druženje. Takšen je bil dan na Debelem rtiču.

V jesenskem in zimskem času naše društvo vsakoletno organizira Jesenski piknik, Zaključno večerjo za starejše in obisk dedka mraza za mlajše člane. Kot vedno pa smo prisotni tudi na dogodkih Sveta invalidov MOM, kot je kulturni dan invalidov, kar nam zelo veliko pomeni.

## LETO JE SPET NAOBKROG

**Avtor:** Drago Koprčina

**Fotografije:** Arhiv Združenja 91

V Združenju 91, ki predstavlja skrajšano ime nevladne organizacije s statusom posebnega družbenega pomena na področju vojaških vojnih invalidov, civilnih invalidov vojne in žrtev vojnega nasilja iz osamosvojitvene vojne leta 1991, se zadnja tri leta, odkar ima združenje sedež v Mariboru, z veseljem odzovemo s prispevkom pri izdaji glasila Svet invalidov, ki ga izdaja Svet invalidov Mestne občine Maribor.

Ker smo številčno majhno združenje in organizirano na državni ravni, je delovanje precej zahtevno in zapleteno. Da je še težje, je vzrok tudi v nalogi zagovorništva skupin, ki uveljavljajo pravice pa Zakonu o posebnih pravicah žrtev vojne za Slovenijo leta 1991. Naloga nam je bila zaupana leta 2017 s strani predsednika RS, g. Boruta Pahorja, in takratnega predsednika vlade, dr. Mira Cerarja. V triletnem procesu smo seznanjali urad predsednika RS, kabinet predsednika Vlade RS, poslanske skupine in vodstvo državnega zbora, vodstvo državnega sveta, ministrstvo za obrambo, ministrstvo za notranje zadeve, ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in še koga o težavah, s katerimi se srečujemo, in s predlogi rešitev. Proces urejanja odprtih vprašanj je po treh letih v zaključni fazi. Medresorska delovna skupina na ravni državnih sekretarjev, v katero sva vključena tudi predstavnik Združenja 91 in je bila imenovana s strani predsednika vlade RS, g. Marjana Šarca, oblikuje končna stališča. Verjamemo, da bodo s sprejetimi rešitvami izpolnjena pričakovanja tistih, ki so bili vsa ta leta prikrajšani.

Drugi pomemben trenutek v delovanju in razvoju Združenja 91 predstavlja uspešna kandidatura na javnih razpisih MORS



in MDDSZEM za leti 2019 in 2020. Enako velja za sodelovanje na javnih razpisih lokalnih skupnosti, s katerimi sodelujemo. Zaradi prostorske razpršenosti naših članov smo se odločili, da se vključujemo v sofinanciranje programov le v okoljih, kjer so naši člani aktivni. Pridobljena sredstva omogočajo izvajanje posebnih socialnih programov, ki bogatijo življenje skupin in posameznikov, organiziranih v združenju. Z zagotovitvijo ustrezne ravni financiranja se je občutno izboljšala tudi raven delovanja, s tem pa tudi oblikovanje vsebin in obseg sodelujočih strokovnih delavcev. S konstruktivnim sodelovanjem v okviru Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije smo na dobri poti tudi pri urejanju sofinanciranja s strani Fundacije za sofinanciranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji.



V okviru izvajanja posebnih socialnih programov veliko pozornosti namenjamo organizaciji različnih oblik socialne vključenosti, kot so predavanja na različnih področjih, organizacija izletov, srečanj in spominskih dogodkov, ogledov gledaliških predstav, koncertov, razstav in podobno. Pomembno je tudi organiziranje športnih, rekreativnih in kulturnih dogodkov. V okviru letošnjih dogodkov smo bili junija na Gorenjskem. Ogledali smo si mesto in muzeje v Radovljici, na Bledu, se popeljali na Blejski otok, obiskali Begunje. Julija smo organizirali dvodnevni tabor v Lazah ob Kolpi, ki smo ga popestrili z zanimivimi poučnimi vsebinami. Posebej vznemirljiv je bil spust štirih generacij z rafti po reki Kolpi, v spominih bo ostalo tudi spanje na skupnih ležiščih. Jeseni se bomo srečali na Spodnjem Štajerskem in to ne bo letošnji poslednji dogodek. Ogledali si bomo Brežice, Brežiško jezero, čateške toplice, z brodom se bomo popeljali z Dolenjske na Štajersko, se pomudili v eni izmed repnic in poskusili kapljice vinorodnega okoliša Bizeljskega. Posebno področje družabnega življenja v okviru združenja predstavlja tudi sodelovanje na številnih spominskih in planinskih pohodih. Letos smo se udeležili pohoda k Trem žebljem, pohoda po poteh brežiških teritorialcev, pohoda ob meji in logaškega pohoda. V Evropskem tednu mobilnosti smo se udeležili kolesarskega popotovanja pod naslovom S kolesom ob Savi. Pot je potekala od Radeč do Brežic. Veliko načrtov imamo tudi za jesenski čas.

Člani Združenja 91 zaradi izgube svojcev in poškodb, ki jih imamo iz časa zgodovinskih dogodkov leta 1991, praznujemo praznike, povezane z državnostjo Republike Slovenije, drugače kot večina so državljani. V juniju in juliju ter ob dnevu spomina na mrtve se udeležujemo številnih dogodkov in pohodov, ki so posvečeni spomenu na padle v osamosvojitveni vojni, in jih tudi organiziramo. S posebnimi občutki se vsako leto udeležimo sprejemov ob dnevu državnosti in ob dnevu samostojnosti in enotnosti, ki jih za svojce padlih in ranjene v vojni prireja predsednik države in predsednik vlade. Poseben dogodek je polaganje cvetja pri ksenotafu, ki je posvečen



žrtvam osamosvojitvene vojne, na Žalah v Ljubljani. V Združenju 91 oblikovanje domoljubnih vsebin in organizacija dogodkov, ki nosijo pozitivna sporočila zgodovinske odločitve o samostojni poti Slovenije in obrambi suverenosti, predstavlja pomembno področje delovanja.

Da bi tudi v Mariboru dostojno obeležili spomin na umrle v času osamosvojitvenih dogodkov, smo se že pred časom odločili prispevati k ureditvi prostora pri spominski plošči ob Ljubljanski ulici v Mariboru. K sodelovanju smo povabili uglednega mariborskega krajinarja, mag. Nika Stareta, d.i.k.a., ki je z domiselno ureditvijo oblikoval »naš« mali spominski park. Akcijo smo morali na žalost prekiniti zaradi načrtovane izgradnje železniškega podvoza. Do obeleževanja spominskih dni ob pekrskih dogodkih leta 2020 pa bomo temu prostoru zagotovili podobo, ki mu pripada.

S prispevkom želimo bralce Sveta invalidov seznaniti z delom in življenjem v Združenju 91. Več o nas lahko preberete v glasilu Bilten 91, ki ga je mogoče brati v Univerzitetni knjižnici Maribor, Nacionalni univerzitetni knjižnici v Ljubljani ter obeh knjižnicah zamejskih Slovencev, tako v Celovcu kot Trstu. Združenje 91 ureja tudi spletno stran.



## SKUPINSKA OBNOVITVENA REHABILITACIJA ČLANOV ZDRUŽENJA MULTIPLE SKLEROZE SLOVENIJE

**Avtorica:** Slavica Jaušovec

**Foto:** Tjaša Šmid in Aleksandra Majcen

### COR ANKARAN 2019

Obnovitvena rehabilitacija je za osebe, obolele za multiplo sklerozo, izrednega pomena, saj tako ohranjamo in izboljšujemo svoje telesno in psihofizično zmogljivost. S tem pridobimo večjo samostojnost ter lajšanje simptomov in znakov bolezni. Posledično pa postanemo bolj odporni na različna obolenja.

Združenje multiple skleroze Slovenije je tudi v letošnjem letu organiziralo skupinsko obnovitveno rehabilitacijo v Centru MS Ankaran, ki nam je nudil skupinsko, prilagojeno terapijo in bivanje. Namenjena je najtežje gibljivim in negibljivim članom, ki najpogosteje bivajo v domovih za starejše ali živimo sami, brez svojcev, na svojem domu. Izvajala se je v skupini do štirinajst članov združenja v pomladanskem in jesenskem obdobju. Udeležila sem se rehabilitacije v tretji spomladanski skupini, ki je trajala od osmega do dvaindvajsetega junija.

Vodja naše skupinske obnovitvene rehabilitacije ga. Aleksandra Majcen nam je ob prihodu dodelila apartmaje. Bivali smo v invalidom prilagojenih, sodobno opremljenih in klimatiziranih apartmajih s TV sprejemnikom in internetom.

V pomoč Aleksandri so bili Maša, Tim in Špela, zdravstveni



delavci, ki so poskrbeli za našo 24-urno strokovno nego. Do vsakega izmed nas so vzpostavili individualen odnos. Izvedli so vrsto sprostivnih in dodatnih animacijskih aktivnosti in na diskreten način skrbeli za naše težave inkontinence s primernimi pripomočki.

### Utrdimo in ohranimo zdravje

Program je vključeval fizikalno terapijo ter vrsto sprostivnih in dodatnih aktivnosti, za katere smo težje gibljive osebe z MS prevečkrat prikrajšane. Vsakodnevna individualna terapija (z vsakim posameznikom posebej) je pozitivno vplivala na vsakega izmed nas, izboljšala nam je moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo.

Zame so bile pomembne individualne vaje v bazenu, saj so mi omogočale premikanje brez večjega naprezanja. Zaradi specifičnih lastnosti ima voda na naš organizem številne pozitivne učinke, še posebej nam blaži obremenitev mišic in sklepov. Individualne vaje v bazenu so primernejše v primerjavi s suhim okoljem. To smo zatrjevali vsi prisotni v programu tretje skupinske obnovitvene rehabilitacije, za katero sta poskrbeli naši fizioterapevtki Andreja in Ada.

Hvala, Andreja, da sem malo nerodno, a brez strahu, po petinštiridesetih letih ponovno zaplavala.

Tudi za hrano je bilo dobro poskrbljeno, saj je v naši manjši, prilagojeni kuhinji kuharica Marija poskrbela za sveže pripravljeno, prilagojeno domačo prehrano. Za sotrpine, ki imajo

težavo prehranjevanja, je poskrbela s pasirano, dietno prehrano. V pomoč ji je bila Tjaša, ki je poskrbela, da je prišla hrana do mize. Vsak dan nam je skuhala zelo dobro turško kavo in nekajkrat poskrbela za okusno sladico.

### Obisk kampa Adrija

Osebe centra MS z vodjo programa Aleksandro se je trudilo, da smo se udeleženci 3. skupine SOR Ankaran 2019 zelo dobro počutili. In ker razgibanemu telesu prija tudi razgibanje duha, so organizirali dopoldanski izlet na jutranjo kavo v kamp Adrija. Za prevoz sta poskrbela oskrbnik centra Simon in njegov pomočnik Damjan. Z električnimi, navadnimi in prilagojenimi vozički za težje invalide in hojčami so nas namestili v dva kombija. Bilo je prav zabavno nekaj km potovati do plaže. Ostali člani pa so se nam s skuterji združenja pridružili na plaži. Počutili smo se kot otroci, ki prvič vidijo morje in se ga neizmerno razveselijo. Z budnim očesom so nad nami bdeli Aleksandra, Maša, Špela, Andreja, Ada, Marija, Tjaša in Tim, če bi kdo od nas rabil pomoč.

Narava nas sprošča in obnavlja, vendar ima morje še poseben vpliv. Šum valov ima številne pozitivne učinke, ki nas pomirjajo. Morje napolni naše »baterije« oz. nas napoji z vitalno življenjsko energijo, ki ima pozitivne učinke na naše zdravje.

### Skupinska vadba v bazenu, 19. 6. 2019

Za vsakega izmed nas je skupinska vadba predstavljala sposobnost prilagajanja, sproščenost in prijetno zabavo. Ker je prizadetost MS pri vsakem izmed nas različna, je vsak od nas v bazenu užival na svojstven način. Uživali smo vsi – sami, v paru ali večji skupini – ter krepili svoje psihofizične sposobnosti. Osebe centra MS se je zelo trudilo, da smo se v bazenu počutili varno in zadovoljno.

PIKNIK 3. skupine, 20. 6. 2019

In ker razgibanemu telesu prija tudi razgibanje duha, nam je osebe centra MS 20. junija organiziralo piknik. Po odlično pripravljenih jedeh z žara smo obujali spomine, izmenjavali izkušnje in se od srca nasmejali novim šalam Simona. Vsak od nas je bil hvaležen osebju centra MS, ki je na prijazen in spoštljiv način popestrilo in polepšalo naš poletni večer.

Tako nam je bilo omogočeno preživeti prijetno skupinsko obnovitveno rehabilitacijo Ankaran 2019 in storiti nekaj zase, za svoje telo in dušo ter si izboljšati telesno in psihično pripravljenost, ki sta odločilnega pomena za kvaliteto našega življenja. Hvala Saši za program, Aleksandri za dobro organiziranost izvedbe programa in za nego, Maši, Timoteju, Špeli za nego, Andreji, Adi za prilagojeno terapijo, Mariji, Tjaši za polne želodčke, Simonu, Damjanu za vsestransko pomoč in Milanu za prevoz članov domov.

Menimo, da so 24-urna strokovna nega, vsakodnevna individualna terapija in medsebojno druženje pripomogli k izboljšanju kvalitete naših življenj.



## ŠPORTNIK LETA 2018 MARIBOR

**Avtor:** Andrej Vivod

**Foto:** Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor

29. 1. 2019 je v hotelu Habakuk potekala slavnostna prireditel Športnik leta 2018. V organizaciji Mestne občine Maribor, Urada za šport MOM in Športne zveze Maribor so podelili priznanja najboljšim športnikom v mestu Maribor. O prejemnikih priznanj, ki jih podeljujejo že od leta 1973, so odločali glasovi članov strokovnega sveta Športne zveze Maribor in športnih novinarjev mariborskih medijev. Nagrajeni so bili najuspešnejši športniki posamezniki, klubi, trenerji in drugi športni delavci v mestu.



*Predstavniki društva gluhih in naglušnih z Ilko Štuhec, športnik leta 2018*



*Prejemniki priznanj med športniki invalidi za leto 2018 na prireditvi Športnik leta 2018 v hotelu Habakuk*

Maribor je dobil športnico in športnika za leto 2018. Športnica leta 2018 je postala alpska smučarka Ilka Štuhec, druga je Katja Fain in tretja tekvondoistka Urška Trdin. Športnik leta je postal tekvondoist Ivan Trajkovič, drugo mesto je zasedel Filip Flisar in tretjega smučar Klemen Kosi. Najboljši športniki med invalidi za leto 2018 so: Sanja Debevec iz Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Marino Kegl iz Železničarskega teniškega kluba Maribor in ekipa šahistov Društva invalidov Maribor.

Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor je bila podeljena plaketa za najzaslužnejšo organizacijo za šport invalidov sluha in za njihovo uspešno vključevanje v športne aktivnosti, saj se je na vso moč trudilo, da bi gluhi športniki dosegali odlične uspehe v športu invalidov v Mariboru.

Ponosni in veseli smo, da so gluhi športniki in društva že tradicionalno prejemniki občinskih športnih priznanj, kar dokazuje, da je naše delo na področju športa zelo uspešno in v Mestni občini Maribor prepoznano v širši javnosti.

## ŠPORTNE IGRE INVALIDOV 2019

**Avtor:** Aleksander Trnjar, predsednik delovne skupine za šport in rekreacijo

**Foto:** Branko Mavrin



*Športne igre invalidov 2019 – Košarka na vozičku*

Svet invalidov Mestne občine Maribor je v soboto, 11. 5. 2019, priredil jubilejne, 10. Športne igre invalidov Maribora. Športne igre invalidov so potekale v okviru Športne pomladi 2019 na prizoriščih Športnega parka Tabor Maribor. Letos se je iger udeležilo rekordnih 550 udeležencev. Vsi tekmovalci, nastopajoči v kulturnem programu in prostovoljci so prejeli spominske majice.

Uvodoma so nastopili plesalci plesne skupine VDC Sožitje Maribor s plesno točko Maček v žaklju in poželi velik aplavz navzočih. Nato je navzoče pozdravil direktor Športne pomladi Aleš Antolinc, ki je navzoče povabil tudi na prvi Mednarodni sejem športa in zdravja, na katerem bodo sodelovali tudi invalidi in ki bo potekal 17. in 18. 5. 2019 v Ledni dvorani. Nagovorila sta nas še predsednik Sveta invalidov Mestne občine Maribor Milan Kotnik in podžupanja Mestne občine Maribor mag. Helena Kujundžič Lukaček. Nato so plesalci plesne skupine VDC Sožitje Maribor navdušili še s plesno točko Naj ljubezen združi vse ljudi.



*Športne igre invalidov 2019 – Prejemniki odličij*

Koordinatorji posameznih disciplin so prejeli majice Športne pomladi, nato so svoje tekmovalce popeljali na tekmovališča. Tekmovalo je kar 315 članov iz 20 mariborskih invalidskih organizacij. Športnih iger invalidov so se udeležili tudi predstavniki ZŠIS-POK, ŠDI Ljubljana ter predstavniki Svetov invalidov iz drugih občin. Svet invalidov MOM je ob tem jubileju izdal zloženko v tisoč izvodih, ki je bila na voljo v Ledni dvorani v Mariboru, na odru pa smo prikazali video predstavitev zgodovine športnih iger invalidov od leta 2010 do danes, ki so jo pripravili v Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor.

Člani invalidskih društev iz Maribora so se pomerili v 8 disciplinah: pikadu, šahu, kegljanju, ruskem kegljanju, namiznem tenisu, malem nogometu, košarki na vozičku in metu na koš. Na vseh tekmovališčih je bilo zelo živahno, številni navijači so dihali skupaj s tekmovalci.

Večina udeležencev je pristopila k brezplačnemu merjenju tlaka in meritvi sladkorja v krvi, ki sta ju izvajali predstavnici podjetja Diafit. Velika gneča je bila tudi pri pokušnji palačink, pečenih na zdrav način, ter ob stojnicah z naravnimi izdelki Herbessa in Abena-helpi.

Najuspešnejšim posameznikom smo podelili 18 kompletov medalj, najboljše ekipe so prejele pokale, člani ekip pa tudi medalje.

O 10. Športnih igrah invalidov so poročali tudi mediji, med drugim TV Maribor, Net-tv.si, Športna pomlad in časnik Večer.

## ŠPORTNO-REKREATIVNO SREČANJE INVALIDOV 2019

**Avtor:** Aleksander Trnjar, predsednik delovne skupine za šport in rekreacijo

**Foto:** Arhiv Sveta invalidov MOM

DS za šport in rekreacijo Sveta invalidov Mestne občine Maribor je v sodelovanju z Zvezo društev ŠMIRIS 30. 8. 2019 na ŠRC Fontana Maribor organizirala že šesto Športno-rekreativno srečanje invalidov Maribora. Sodelovalo je rekordnih 120 članov iz 10 mariborskih invalidskih društev. Prireditve se je udeležilo tudi 6 povabljenih gostov.



Pikado na Športno-rekreativnem srečanju invalidov 2019

Uvodoma je navzoče nagovoril predsednik Sveta invalidov MO Maribor Milan Kotnik. Nato je navzoče pozdravila in nagovorila podžupanja MO Maribor mag. Helena Kujundžič Lukaček. Oba sta vsem zaželela obilo zabave in športne sreče. Prireditve je vodil predsednik delovne skupine za šport Aleksander Trnjar.

Namen srečanja je bilo športno in zabavno druženje invalidov, pa tudi medsebojno spoznavanje in krepitev medsebojnega sodelovanja. Lepo vreme je dogajanje še polepšalo.

Ves čas prireditve je potekalo brezplačno merjenje glukoze v krvi. Člani invalidskih društev iz Maribora so se pomerili še v

vleki vrvi, pikadu, taroku in balinanju. Na voljo so bila igrišča za tenis, odbojko na mivki in badminton. Navzoči so glasno spodbujali svoje športnike. Najuspešnejši so bili uspeha zelo veseli, prejeli pa so tudi praktične nagrade, ki so jih prispevali naši donatorji. Člani društev so z veseljem sodelovali v programu, se družili in se zabavali ob spremljajočih dejavnostih. Priredili smo tudi tombolo in srečelov z bogatimi dobitki. Iskrena hvala vsem donatorjem, ki ste se odzvali naši prošnji.

Našemu vabilu so se odzvali tudi mediji, ki so pozitivno poročali o športno-rekreativnem srečanju invalidov. Vabim vas, da si ogledate prispevka RTV SLO in NetTV.



Vlečenje vrvi na Športno-rekreativnem srečanju invalidov 2019

## DAN MOBILNOSTI INVALIDOV 2019

**Avtorica:** Alenka Gajšt

**Foto:** Arhiv Sveta invalidov MOM

18. 9. 2019 je v okviru Evropskega tedna mobilnosti potekal že 11. Dan mobilnosti invalidov. Program je bil zelo zanimiv in pester ter medijsko odmeven. Na Trgu svobode v Mariboru je svoja prizadevanja za čim boljšo mobilnost predstavilo 11 mariborskih invalidskih in humanitarnih društev, program je vzporedno potekal tudi na Slomškovem trgu, velika udeležba je bila tudi na inkluzijskem sprehodu med zanimivimi drevesi v Mestnem parku, zanimiva pa je bila tudi krožna kolesarska tura po Mariboru. Sodelovalo je 145 udeležencev, od tega 30 prostovoljcev iz različnih društev in organizacij.

Dogajanje so svečano pričeli plesalci VDC Sožitje iz MD Sožitje Maribor z glasbeno točko na pesem Alfija Nipiča in Nece Falk V avtu pred menoj. Prisotne je pozdravil predsednik Sveta invalidov Milan Kotnik, nagovorila nas je tudi podžupanja MO Maribor mag. Helena Kujundžič Lukaček.

Člani invalidskih društev so nas s pomočjo razstavljenih predmetov, brošur in pripomočkov seznanili z dogajanjem v društvih. Vsako društvo je predstavilo svoj način mobilnosti ter težave, pripomočke in posebnosti pri premagovanju ovir v vsakdanjem življenju. Predstavili so se: Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor; MD delovnih invalidov Maribor; Društvo bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor; SONČEK – Mariborsko društvo za cerebralno paralizo; Društvo študentov invalidov Slovenije; Društvi SLO – CANIS IN REPS; Združenje multiple skleroze Slovenije, podružnica Maribor; Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor; Društvo ledvičnih bolnikov Lilija Maribor; Društvo diabetikov Maribor je izvajalo brezplačne meritve sladkorja v krvi in merjenje tlaka; humanitarna organizacija INKONT Maribor je predstavila programe in pripomočke za lajšanje težav inkontinence; OO Rdečega križa Maribor in predstavnici UKC Maribor pa so izvajali določanje krvne skupine.

## STROKOVNI POSVET V MARIBORU POSTANI ŠPORTNIK

**Avtor:** Milan Kotnik, strokovni delavec – sekretar

**Foto:** Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor



*Dan mobilnosti invalidov 2019 – akcija Pridem takoj*

Sočasno je potekal tudi inkluzijski sprehod med zanimivimi drevesi v Mestnem parku, ki je bil izveden v organizaciji in sodelovanju Planinskega društva Maribor Matica in Hortikulturnega društva Maribor. Udeležilo se ga je okoli 60 oseb. Sočasno so se kolesarji v spremstvu in pod vodstvom predstavnikov Mariborske kolesarske mreže udeležili 10 km dolge krožne vožnje po Mariboru. Kolesarji so uporabljali različna kolesa, od navadnih do prilagojenih. Vsi sodelujoči na sprehodu in na kolesarski turi so bili zelo zadovoljni z izvedbo aktivnosti in si želijo več podobnih dogodkov.



*Dan mobilnosti invalidov 2019 – dogajanje na Trgu svobode*

Hkrati je na Slomškovem trgu potekala akcija osveščanja o težavah parkiranja na invalidskih parkirnih mestih Pridem takoj. Z invalidskimi vozički smo že zjutraj zasedli 5 parkirišč na Slomškovem trgu, na vozičke smo obesili napise »Pridem takoj«, »Samo na pošto sem skočil« in druge najpogostejše izgovore kršiteljev, ki parkirajo na invalidskih parkirnih mestih.

Na Slomškovem trgu je potekal tudi prikaz, zakaj invalidi potrebujejo večji parkirni prostor. Član Društva paraplegikov je prikazal vstop in izstop iz avtomobila in dokazal, da na običajnem parkirnem mestu sploh ne more dati vozička iz avtomobila ali se z vozička presesti v avto, če nima dovolj prostora ob avtomobilu. Podobno je storila tudi članica društva Sonček – Mariborskega društva za cerebralno paralizo, ki potrebuje ob vstopu in izstopu pomoč druge osebe.

Na Trgu svobode je potekala predstavitev prilagojenih koles, lahko ste si jih ogledali in jih tudi preizkusili.

O zanimivem dogajanju ob Dneva mobilnosti invalidov so poročali številni mediji. Vabimo vas, da si ogledate naslednje prispevke: Maribor24, NetTV, Radio Maribor, Večer, Mariborinfo.

Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite in Lidl Slovenija sta 14. marca v Hotelu Betnava v Mariboru v okviru programa Postani športnik pripravila strokovni posvet, na katerem so bili predstavljeni različni primeri dobrih praks uspešnega vključevanja in izvajanja programov športa invalidov. Udeleženci posveta, ki smo prihajali iz invalidskih društev in drugih institucij, smo se seznanili z možnostmi vključevanjem invalidov z različnimi oviranostmi v športne aktivnosti v lokalnih skupnostih.

Udeležence strokovnega posveta je uvodoma pozdravil podžupan Mestne občine Maribor, dr. Samo Peter Medved, ki je poudaril: »V Mestni občini Maribor športnike invalide vseskozi vključujemo v naše športne programe, namenjamo sredstva za izvedbo aktivnosti in skrbimo za športne površine. Glavno sporočilo programa Postani športnik je, da se lahko vsak, ne glede na oviranost ali drugo značilnost, giba in živi aktivno življenje, kar na občini podpiramo in želimo razvijati še naprej.«



*Udeleženci posveta Ana Mandl, Aleksander Trnjar, Milan Kotnik*

V programu Postani športnik se bodo pripravljale aktivnosti, pobude, delavnice in dogodki, ki bodo namenjeni mladim invalidom in njihovim staršem, učiteljem in profesorjem športne vzgoje, lokalnim športnim klubom, panožnim zvezam, društvom invalidov in podobno.

S programom želijo spremeniti tudi pogled na šport z vidika mladih invalidov, ozaveščati javnost in posledično razbijati predsodke o vključevanju mladih invalidov v športne programe, pomagati pa želijo tudi različnim društvom ter organizacijam pri prilagoditvi programov za mlade invalide in jih k temu spodbujati. Pomemben del programa je tudi povečevanje števila usposobljenih strokovnjakov, ki bodo delali z otroki invalidi, in vzpostavitev nabora ponudnikov športnih aktivnosti za mlade invalide.

V Svetu invalidov Mestne občine Maribor smo prepričani, da je umestitev športa invalidov v nacionalni sistem športa in rekreacije državnega pomena in da so takšni posveti zelo dobrodošli, saj ponujajo možnosti razvoja, spodbujanje športnega vključevanja in medsebojnega sodelovanja, z namenom, da se spremeni pogled na šport invalidov ter da se hkrati ozavešča širša javnost, posledično pa se razbijajo tabuji o vključevanju mladih invalidov v šport. Hkrati vidimo priložnost za sodelovanje in razvoj novih športnih programov tudi v Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor, v katerem smo zelo ponosni, da nam je Mestna občina Maribor skupaj z Uradom za šport MOM in Športno zvezo Maribor že več let zaporedoma podelila plaketo zaslužni organizaciji na področju športa, s čimer je vsakokrat nagradila prizadevanja našega društva za uspešno spodbujanje športa invalidov, kar je velika spodbuda za delo naprej.

Pregovori so v nekaj besedah izražene misli. V njih so v kratki in jedrnatih obliki povzete življenjske izkušnje in ljudske modrosti rodov skozi čas. Običajno so se pregovori širili in ohranjali v obliki rim, da so si jih ljudje lažje zapomnili. Vsak narod ima svoje različice pregovorov. K pregovorom prištevamo tudi reke, ki so večkrat duhoviti, izreke, rekla in druge v kratkih besedah izražene misli.

### **STARE MODROSTI IN NAVADE**

- » Vsaka pesem se enkrat izpoje.
- » Počasi se daleč pride, naglica koristi samo zajcem.
- » Daleč od oči, daleč od srca.
- » Kakor se koscem streže, tako jim kosa reže.
- » Zarečenega kruha se največ poje.
- » Kar človek sam prisluži, najboljše obrne.
- » Kadar se ti najbolj mudi, se doli usedi!
- » Žel boš kar boš sejal.
- » Varuj se ga, ki spredaj z medom maže, zadaj figo kaže.
- » Kdor ni okusil bridkega, ne pozna sladkega.
- » Bolezen pridirja na konju in odide peš.
- » Dobra vaga v nebesa pomaga.
- » Po toči zvoniti je prepozno.
- » Dobrota je sirota.
- » Lepa beseda lepo mesto najde.
- » Kdor molči, ta devetim odgovori.

### **PREGOVORI O ZAKONU IN DRUŽINI**

- » Kri ni voda.
- » Kakršen oče, takšen sin.
- » Jabolko ne pade daleč od drevesa.
- » Drevo se po sadu spozna.
- » Dokler je protje mlado, ga je lahko viti.
- » Kakor mati prede, tako hči tke.
- » Mož je glava družine, žena pa krona – zlata ali trnova.
- » Kakor jih starši uče, tako mladiči žvrgole.
- » Taščica pozablja, da je bila tudi sama snaha.
- » Boljša žlica soka v miru kakor polna miza v prepiru.
- » V dobrem zakonu je skrb polovična, veselje pa dvojno.
- » Mož in žena sta dva bregova iste reke.

