

Letnik XIX.

Številka

108

SEPTEMBER - OKTOBER



NAŠ GLAS

85. LET



MEDNARODNI DAN GLUHIH



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI INVALIDOV

Navodila za pošiljanje pisnega in slikovnega gradiva za glasilo NAŠ GLAS

Besedilne datoteke

Besedila naj bodo napisana v računalniškem programu Word, pisave; Times New Roman ali Arial.

Fotografije

Prilagajte jih ločeno od besedila, kot samostojne datoteke primerne velikosti.

Priporočljivo je izbrati fotografije, ki naj bodo v formatu JPEG – 2592 x 1954 pix (ležeče) (oz. čim večje velikosti). Premajhne slike bodo izpadle v tisku zelo slabo ali pa jih niti ne bomo mogli vnesti.)

Pošiljanje materialov:

Besedila in fotografije pošljite ločeno v samostojnih datotekah, nikar ne vstavlajte fotografij v besedilo. Vse skupaj pošljite v istem elektronskem sporočilu na naslova dgn.maribor@quest.arnes.si

Čisto spodaj napišite **IMENA fotografij** (Foto 1, Foto 2) – tudi njihove fotografije naj bodo tako poimenovane, ki jih boste priložili besedilu, in **kaj je na fotografiji** (npr. Foto 1: Kulturni dogodek).

Uredništvo si pridržuje pravico do objave, ne objave, krajšanja prispevkov v skladu s poslanstvom društva in prostorski mi možnostmi glasila. Mnenja in stališča posameznih avtorjev prispevkov ne izražajo nujno tudi mnenj in stališč uredništva in DGNP MB. Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privolenjem. Anonimnih prispevkov oziroma prispevkov, ki žalijo čast drugih, ne objavljamo.

Članke sprejemamo do 15. v mesecu.

Uredništvo Naš glas

KAZALO:

UVODNIK- PREDSEDNICA, SEKRETAR	3-4
SVETOVNI DAN ZNAKOVNEGA JEZIKA	5
DAN MOBILNOSTI	6-7
MEDNARODNI DAN GLUHIH	8-9
BODIMO EKOLOŠKI	10
ZBIRANJE STAREGA PAPIRJA	11
TELESNA DEJAVNOST	12
KREPITEV ZDRAVJA	13
ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	14
ČLANEK IVICE BURGGRAF	15
POLETNI PIKNIK	16
KOSTANJEV PIKNIK	17
ZABAVA	18
ROJSTNI DNEVI	19
PO POČITNICAH	20
AKTIVNI IN DELOVNI	21
SVETOVANJA INFO	22-23
ZABAVNI TRENUTKI	24
MED ČLANI	25
TOLMAČI –SLOVARČEK	26-27
KOLOFON	28



**Nič vas
ne stane,
da ste
dobrodelni.**

Podatki o davčnem zavezancu:

Ime oz. naziv upravičenca
Naselje, ulica, hišna številka
Poštna številka, ime pošte
Davčna številka
Davčni urad Maribor

**ZAHTEVA za namenitev dela
dohodnine za donacije***

Društvo gluhih in naglušnih Poc
Trubarjeva ulica 15
2000 Maribor
Davčna številka
Odstotek (%)

* Vsi davčni zavezanci imate možnost odločanja o svoji dohodnini. Do 0,5 odstotka lahko namenite eni izmed organizacij iz seznama upravičencev do donacije dohodnine.

Natisni zahtevek

Več na: <http://www.dobrodelen.si>

Začetek izhajanja časopisa »NAŠ GLAS«, junij 2000

PRENOVLJENA SPLETNA STRAN:
<http://www.dgnp-mb.si/>, marec 2018

SPREMLJAJTE OBJAVE
NOVOST - QR koda
NA INTERNETU

Od 9. maja 2005 vse dogodke, aktivnosti, programe in ostale koristne informacije objavljamo tudi na internetu na naši spletni strani <http://www.dgnp-mb.si/>

YOUTUBE: https://www.youtube.com/channel/UCLVAyyya4_VzqHN31eFQo6g/videos?view_as=subscriber

FACEBOOK:
<http://www.facebook.com/dgnp.maribor/>

NOVOST: V pripravi novi FB profil-poslovni





»Mednarodni dan gluhih v Celju«

Letošnja proslava ob Mednarodnem dnevu gluhih je potekala v organizaciji Celjskega društva po sloganom »**Gluhi=slišišči-pripravljeni sprejeti drugačnost?**« Člani mariborskega društva smo se v velikem številu smo si ogledali spremljajoče prireditve na Krekovem trgu pred Celjskim domom. Prav tako smo si ogledali razstavo Celje skozi čas v Muzeju novejšje zgodovine. Mednarodni dan gluhih je posvečen spominu na prvi kongres gluhih leta



1951 v Rimu. Svečanosti so se poleg številnih gluhih iz cele Slovenije udeležili predsednik Vlade RS Marjan Šarec, Varuh človekovih pravic Peter Svetina ter številni drugi visoki gostje. Člani mariborskega društva izražamo visoko pohvalo za izredno uspešno in odlično izvedbo številnih aktivnosti ter veliko pozitivno promocijo o skupnosti gluhih.

»Predstavitev prostovoljstva«

Na Filozofski Fakulteti Maribor smo na njihovo povabilo predstavili dejavnosti društva, gluhoto, slovenski znakovni jezik in prostovoljstvo. Andrej Vivod, ki je vodil predstavitev ob pomoči tolmačice Anje Kotnik, je bil zelo vesel številnih vprašanj študentov, ki jih je zanimalo delo in življenje v svetu tišine.

»Vaje kulturne skupine Tihi svet«

Članice in člani kulturno-umetniške skupine Tihi svet so oktobra začeli z vajami za pripravo na nastop na jubilejnem že 10. Kulturnem večeru invalidov v Mariboru. Skupaj smo se pripravljali in »pilili« besedila in koreografijo nastopa, kjer sta neutrudno pomagali prostovoljka Vesna Črešnar in tolmačica Anja Kotnik

»Obisk iz Hrastovca«

Sredi oktobra so nas obiskali strokovni delavci iz Zavoda Hrastovec z željo po izmenjavi dobrih praks pri delu z osebami z okvaro sluha. Predstavil sem delo v društvu, posebnosti dela z osebami z okvaro sluha. V daljšem pogovoru smo si izmenjali poglede na delo in posebnosti dela ter kakšne so metode in možnosti prilagoditev za lažje in razumljivo sporazumevanje tako s člani društva kot tudi z stanovalci Zavoda Hrastovec, kjer imajo kar nekaj svojih stanovalcev z slušnimi aparati. Svetoval sem jim možnosti uporabe tehničnih pripomočkov za uporabnike slušnih aparatov in učenje slovenskega znakovnega jezika za osebe z gluhoto s čimer bodo lahko izboljšali kvaliteto svojega dela v Zavodu.

»Predstavitev društva in SZJ na SZKŠ«

Andrej Vivod je na povabilo Srednje zdravstvene in kozmetične šole Maribor dijakinjam in dijakom 3. letnikov predstavil svet tišine, slovenski znakovni jezik in delo društva. V dveh šolskih urah so dijaki in dijakinje prisluhnili Andreju in mu postavljali številna vprašanja na katera je ob pomoči tolmačice Anje Kotnik tudi odgovarjal. Dogovorili so se, da se srečajo tudi naslednje leto.

»Dan mobilnosti invalidov v Mariboru«

Naše društvo je letos septembra že desetič sodelovalo na Evropskem tednu mobilnosti v okviru katere poteka tudi Dan mobilnosti invalidov, ki ga organizira Svet invalidov Mestne občine Maribor, katere predsednik sem. Člani in zaposleni društva smo pripravili predstavitev in praktični prikaz sporazumevanja v slovenskem znakovnem jeziku ter razdeli več kot 500 zloženek abecede v SZJ in drugih promocijskih materialov



Milan Kotnik **predsednica**
strokovni delavec-sekretar **Ernestina Savski**



»Posvet o spletni dostopnosti MOM«

S predsednica Ernestino Savski sva se je udeležila zelo pomembnega posveta o spletni dostopnosti spletnih strani občin, kjer smo izvedeli o rezultatih raziskave o dostopnosti spletnih strani več različnih občin ter oceno in možne prilagoditve s katerimi se bo dosegla boljša dostopnost in preglednost ustrezna za različne skupine invalidov. Dogovorili smo se, da bomo po prejetju poročila s posveta poslali pobudo na svojo občino, da ustrezno prilagodijo dostopnost spletne strani.

»Ustvarjalne delavnice«

V društvu smo že v začetku oktobra začeli z izvajanjem ustvarjalnih delavnic z različnimi vsebinami in tematikami. Delavnice vodita prostovoljka Vesna Črešnar in tolmačica Anja Kotnik, ki skupaj z člani društva ob torkih in sredah ustvarjajo in uživajo v nastajanju številnih izdelkov, ki jih tudi razstavijo v prostorih društva.



»Pobude Sveta invalidov«

Svet invalidov MO Maribor je pomemben dejavnik v občini, predvsem pa predstavlja velik korak naprej v pretoku informacij med mestnimi službami in invalidskimi društvi na vseh področjih odločanja. V letu 2019 je Svet invalidov podal 5 pobud, in sicer pobudo za ureditev dvigala v Narodnem domu; podporo za oblikovanje projektne skupine za izgradnjo reprezentativnega balinarskega centra Angel Besednjak; pobudo za izris dodatnih parkirnih mest na Šlomškovem trgu; pobudo k letnemu programu športa 2020; pobudo za dopolnitev predloga Seznama telesnih okvar, da je 100% gluhoti tudi 100% telesna okvara, kar so podprli vsi predstavniki invalidskih društev združenih v Svet invalidov.

»Učenje besed v SZJ«

Na pobudo članov društva smo začeli z učenjem slovenskega znakovnega jezika in težje razumljivih besed. Prostovoljka Vesna Črešnar in tolmačica Anja Kotnik na vsaki delavnici predstavita različne besede in nato skozi pogovor z vsemi udeleženci spoznavamo pomen in uporabo besed v pogovoru.



»Delavnice Arnes«

Naš sodelavec Danilo Žižek se je udeležil treh delavnic v organizaciji in izvedbi Arnes-a.. Uporaba spletnega portala Arnes za izdelavo spletne strani, kako postavimo in uporabljamo spletno učilnico Moodle in uporaba Arnesovega video portala, prednosti in možnosti uporabe. Na teh delavnicah je pridobil šte-



vilne informacije in znanja ter napotke za lažjo uporabo v našem programu informiranja in v povezavi z objavami tako na društveni spletni strani kot FB omrežju kot na YouTube portalu društva.



strokovni delavec-sekretar
Milan Kotnik

predsednica
Ernestina Savski



SVETOVNI DAN ZNAKOVNEGA JEZIKA



Na dan slovenskega znakovnega jezika smo 14. novembra 2018 v DZ vložili pobudo za spremembo ustave, s katero bi slovenski znakovni jezik postal uradni jezik. To sta v preteklosti že storili naši sosedi Avstrija in Madžarska, pa tudi Finska in Portugalska.

Za ustavno priznanje znakovnega jezika kot uradnega jezika gluhih.

Zmožnost znakovnega jezika za sporazumevanje in zagotavljanje tolmačev pomeni, da imajo gluhe osebe enake možnosti zaposlovanja. Gluhe osebe potrebujejo dostop do javnih informacij in storitev preko tolmačenja v znakovnem jeziku, podnaslavljanja in drugih ustreznih tehničnih rešitev. Če se gluhim osebam odvzame osnovna pravica do uporabe lastnega jezika, so te pravice močno okrnjene.



Vodenje informativne okrogle mize



Razprava med člani

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije si prizadeva, da bi slovenski znakovni jezik v ustavi bil priznan kot uradni jezik gluhih. Slovenščina gluhim namreč predstavlja tuj jezik, poudarjajo; njihov prvi jezik je znakovni.

V Sloveniji živi približno 1000 gluhih, ki uporabljajo slovenski znakovni jezik, okoli 450 oseb s polževim vsadkom, približno 100 gluho slepih, ki uporabljajo znakovni jezik in približno 75.000 oseb, ki se poslužujejo slušnega aparata.

Do leta 2020 si želimo, da znakovni jezik umestijo v Ustavo Republike Slovenije. Da država usmeri posebno pozornost na razvoj in standardizacijo slovenskega znakovnega jezika. Posledično je želja tudi, da bi se gluhi otroci v Sloveniji končno po vseh teh letih borbe lahko začeli izobraževati v svojem jeziku in tudi o svojem jeziku.

Nedopustno je dejstvo, da še do danes gluhi otroci v osnovni šoli nimajo predmeta slovenski znakovni jezik in se ne morejo učiti v svojem maternem jeziku.



Predavanje na Zdravstveni šoli v Mariboru



Tekmovanje na kvizu

Vir: splet



DAN MOBILNOSTI



V okviru Evropskega tedna mobilnosti je Dan mobilnosti invalidov potekal na Trgu svobode v sredo 18. septembra 2019.

Za tolmačenje slovenskega znakovnega jezika za gluhe je skrbela tolmačica Anja Kotnik.



Ob 9.45 se je pričela uradna otvoritev s kulturnim nastopom predstavnikov MD Sožitje Maribor.

Zbrane je nato nagovoril predsednik Sveta invalidov MOM, Milan Kotnik in podžupanja MOM mag. Helena Kujundžič Lukaček.



Skupina ljudi se je ob 10 uri zbrala na Trgu svobode od koder je bil organizirani sprehod po Mestnem parku.



Od jutra je potekala akcija osveščanja o parkiranju na mestih za invalide. Potekale so tudi vzporedne aktivnosti v Mariborskem parku, Slomškovem trgu in po mestu.

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor je predstavilo delovanje društva, slovenski znakovni jezik za gluhe in posebnosti pri premagovanju ovir v vsakdanjem življenju.



Sprehod pod sloganom »Razmigajmo se« je potekal v sodelovanju PD Maribor Matica in Hortikulturnim društvom Maribor.



»Nekega dne se boste zavedali, da materialne stvari ne pomenijo veliko«
(Pozitivne misli)



Na stojnicah se je predstavilo 11 invalidskih in humanitarnih društev. Prav tako je potekala krožna 10 km kolesarska tura za člane društev. Videli smo predstavitev ležečih koles za različne invalide. Namen le teh je k spodbujanju rekreacije in aktivnejšemu življenjskemu slogu.



Kolo prilagojeno za invalide.

Srečali smo se z reševalnimi psi pomočniki in psi vodniki, ki jih je predstavilo Kinološko društvo za reševalne pse REPS in SLO-Canis.



Vsa zainteresirana javnost si je na ta dan lahko brezplačno izmerila krvni tlak in krvni sladkor.

Za meritve so skrbeli predstavniki Društva diabetikov Maribor, predstavnici UKC Maribor sta skrbeli za odvzem krvi na podlagi katere so določili krvno skupino.

Na Slomškovem trgu je potekala akcija osveščanja o težavah s parkiranjem imetnikov parkirne karte za invalide, ter si ogledali predstavitev parkiranja avtomobila, ki ga je vozila



invalidna oseba, ki je na invalidskem vozičku. Prikazan je bil vstop in izstop iz avtomobila.

Naš namen je druge ljudi osveščati, da smo invalidi del druž-



be, ki se radi družimo in spoznavamo.



Lidija Salamon

»Pomembno je, da se počutite dobro vi in vsi, ki jih imate radi«
(Pozitivne misli)



MEDNARODNI DAN GLUHIH



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, skupaj z Društvom gluhih in naglušnih Celje sta letos organizirali kulturni program v počastitev 60. Mednarodnega dneva gluhih.

Tega dne smo se tudi člani našega društva udeležili kulturnega programa. Skupaj z ostalimi društvi smo želeli opozoriti javnost na nevidno invalidnost – gluhoto in na težave, s katerimi se gluhi in naglušni srečujejo v vsakodnevnem življenju.

Invalidi sluha in govora so pogosto ovirani pri zadovoljevanju svojih osnovnih potreb in interesov.



Prireditev na prostem



Na avtobusu proti Celju

Slavnostna akademija s kulturnim programom je bila v soboto, 21. septembra 2019, ob 13. uri v Celjskem domu.

Gluhota je ovira na področju govorne in socialne komunikacije. Gluhi so pogosto zaradi svoje invalidnosti izolirani od sliščega okolja.



Ogledali smo si različne razstave. Ogledi so bili

Slavnostni govornik na proslavi je bil Marjan Šarec, predsednik Vlade Republike Slovenije.



vodeni s tolmačem slovenskega znakovne jezika.



"Besede so najmočnejše zdravilo, ki ga uporablja človeštvo."
(Rudyard Kipling)



Na letošnji prireditvi smo gluhi opozarjali na pravica gluhih, da pridobijo svoj jezik t.j. znakovni jezik od samega rojstva. Identiteta gluhih opredeljuje gluhe kot pripadnike kulturne in jezikovne skupnosti, ki uporablja znakovni jezik kot materni ali naravni jezik za sporazumevanje.



Otroci in mladi skupaj z nami gluhi

Gluhi ljudje morajo imeti enak dostop do sodelovanja v osebnem, javnem življenju.

Javnosti smo na prireditvi želeli povedati, da naš praznik ni samo naš, temveč želimo, da postane praznik vseh.

Naša predstavnika na odru, Milan Kotnik—sekretar in Ernestina Savski—predsednica, sta organizatorju



prireditve čestitala in izročila simbolično darilo.

Da gluhoti ne bo ovira, temveč most, ki tako gluhe kot slišče poveže v eno skupnost v kateri živimo, se učimo in si medsebojno pomagamo.



Čestitke in priznanja

Slavnostne akademije, se je udeležilo več kot 500 gluhih iz celotne Slovenije. Dogajanje je potekalo z ogledom predstave za otroke, spoznavanje slovenskega znakovnega jezika, slavnostne prireditve in zaključno družabno srečanje, ki je potekalo na Kerkovem trgu, v Celjskem domu in v Kongresnem centru Celje.



Skupna fotografija

Letos smo prvič obeležili tudi mednarodni dan znakovnih jezikov.



Mira Meš Pivec

"Izbirajte besede, ki vam bodo pokazale pot do vaših ciljev."
(Jeff Keller)



BODIMO EKOLOŠKI



Sodoben svet deluje tako, da v vsakodnevnem življenju pridelamo veliko odpadkov.

Vsem nam, prebivalcem planeta Zemlja, je bila narava dana v varstvo, ne v last. Naravi, rastlinam in živalim bodimo prijazni. Odpadki, odvrženi v neokrnjeni naravi, imajo svoje posledice.



Eden od načinov za zmanjševanje onesnaženosti okolja je ločeno zbiranje in predelava odpadne embalaže. Recikliranje odpadnega papirja nam daje priložnost, da rešimo neznanske količine dreves. Za 1 tono papirja moramo posekati kar 17 malih ali 2 veliki drevesi. Zato z zbiranjem in recikliranjem papirja ohranjamo naše gozdove, varčujemo z energijo in skrbimo za čisto okolje in zrak.



Druženje na svežem zraku

Plastični materiali so del našega življenja in predstavljajo vse večji potencial za ponovno reciklažo. V vsakdanjem življenju srečamo več vrst plastike.



Porabimo veliko nepotrebnih plastičnih vrečk, ki pre pogosto končajo v naravi in celo v morjih. Vsak posameznik mora doprinesiti k spremembam in poskrbeti za svoje okolje.

Negativen vpliv na okolje povzroča že izdelava nagrobnih sveč. Sveče so bile včasih le iz čebeljega voska, zdaj so večinoma plastične; ob njih so še keramične, steklene ali elektronske. Ker je prižiganje sveč, posebno ob prvem novembru, tradicionalno in ima velik pomen, lahko ravno pri izbiri sveče veliko pripomoremo k varovanju in ohranjanju naše lepe narave.



Uživanje v prelepi naravi.

V "vojni" z naravo človek uničuje sam sebe. Narava je in bo vedno zmagala.
(Varga)



ZBIRANJE STAREGA PAPIRJA



Recikliranje odpadnega papirja nam daje priložnost, da rešimo veliko število dreves, ki bi jih drugače posekali. Če bi po vsem svetu reciklirali le polovico razpoložljivega odpadnega papirja, bi se izognili sečnji približno 20 milijonov hektarjev gozdov na leto.

Za 1 tona papirja se mora posekati kar 17 malih ali 2 veliki drevesi. Zato z zbiranjem in recikliranjem papirja ohranjamo naše gozdove, varčujemo z energijo in skrbimo za čisto okolje in zrak.

Kaj sodi v zabojnike za papir:

- časopisi, revije, knjige
- prospekti, katalogi, zvezki
- pisma, pisemski in ovojni papir
- arhivski papir, razrezani papir



Zlagamo odpadni papir, Danilo Žižek.

V našem društvu že več let aktivno zbiramo star papir

Zbrali smo veliko količino starega papirja in s tem vsaj malo pripomogli k ohranitvi gozdov.

Zahvala in pohvala gre vsem članom, ki so papir pridno zbirali, ga dostavili ali pomagali nositi do skladišča našega društva.

Posebna zahvala gre **Goranu Jamnikarju in Srečku Veitu**, ki večkrat pripeljeta velike količine starega papirja od svojih znancev in prijateljev. Prosimo ju, da se v našem imenu vsem dobrim zbiralcem starega papirja iskreno zahvalita. Tudi z njihovo pomočjo smo zbrali ogromno papirja ter tako naredili velik korak k ohranjanju naših gozdov.



Goran Jamnikar

O porabi sredstev od prodanega papirja odloča upravni odbor društva, ki skrbi, da so vsa sredstva porabljena skladno s sklepi in pravili. Izkupiček je namenjen izključno za potrebe izvajanja različnih aktivnosti v okviru društva. Z zbranimi sredstvi smo v preteklih letih financirali ali sofinancirali številne dejavnosti in aktivnosti za naše člane. Hvala vsem, da gluhim z zbiranjem starega papirja omogočate lažje delovanje in izvajanje aktivnosti za člane.



Mira Meš Pivec

»Bogastvo, ki ga dosežem, prihaja iz narave, izvira mojega navdiha.«
(Claude Monet)



TELESNA DEJAVNOST



»Ali sem fit« je delavnica, ki je namenjena odraslim posameznikom in zajema test hoje na 2 km. Po izvedeni delavnici je opravljena še interpretacija rezultatov za udeležence.



»Ali sem fit« je enkratna delavnica, ki jo je 17. septembra izvedel Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Adolfa Drolca v Mariboru, za člane našega društva.



Delavnice se je udeležilo 15 članov.

Vsem prisotnim udeležencem so pred začetkom



vzeli vse potrebne podatke za izvedbo testa (ime in priimek, naslov, datum rojstva, teža, višina).

Zbrali smo se na promenadi Mestnega parka, nato po svojih zmožnostih in najboljših močeh od hodili 2 kilometra.



Po koncu hoje je bil vsakemu udeležencu izmerjen srčni utrip, ter na podlagi prehojenega časa opravljen izračun indeksa telesne zmogljivosti.



Izračun indeksa telesne zmogljivosti je vsak udeleženec prejel osebno.



Delavnico s testiranjem je vodila Nina Mesarec, diplomirana fizioterapevtka ZD Adolfa Drolca v Mariboru iz Centra za krepitev zdravja.

»Na koncu niso leta življenja, ki štejejo, ampak dejstvo, koliko življenja je bilo v teh letih.«
(Abraham Lincoln)



KREPITEV ZDRAVJA



Zakaj je pomembna telesna aktivnost?

- ◇ izboljšuje psiho-fizične sposobnosti
- ◇ znižuje krvni tlak
- ◇ zmanjšuje težave srčno – žilnih obolenj
- ◇ krepi kosti in mišice
- ◇ krepi imunski sistem

Telovadimo na svežem zraku.



MAGNEZIJ - MINERAL ZDRAVJA

Magnezij ima veliko pozitivnih učinkov na telo in ga med drugim imenujejo tudi »protistresni mineral«. Vsebuje ga veliko živil, toda zaradi prečiščevanja, konzerviranja, gnojenja z umetnimi gnojili in zamrzovanja je vsebnost magnezija v živilih danes veliko manjša kot včasih.



Krepim psiho-fizične sposobnosti, je rekel Milan Kotnik.

En naraven vir magnezija pa že stoletja ostaja nespremenjen: mineralna voda Donat Mg.

Donat Mg vsebuje veliko magnezija in zelo malo kuhinjske soli in dokazano blagodejno deluje na organizem, Donat Mg pijemo za zdravje.



Pri katerih težavah najbolj koristi?

Donat Mg je priporočljiv pri zgagi, želodčnih in žolčnih težavah, zaprtosti, stresu, depresiji, motnjah srčnega ritma, mišičnih krčih, povišanemu krvnemu tlaku, povišanemu holesterolu, sladkorni bolezni in med nosečnostjo. Koristi tudi ljudem, ki so razdražljivi in jih mučita glavobol ter nespečnost. Magnezij je v Donatu Mg v ionski obliki, zato ga telo hitro vsrka.



Danilo Žižek: »Krepim imunski sistem«



Lidija Salamon

»Če res znamo živeti - le kakšen začetek dneva je lahko lepši od tistega, ki se začne z nasmehom«.
(Thich Nhat Hanh)



ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA



Zdrava prehrana je zdrav način življenja. Zdrav način življenja vodi k boljšemu počutju in ohranjanju dobrega zdravja.



Z zdravimi prehranjevalnimi navadami želimo ohraniti zdravje in dobro počutje.

Hrana mora biti sveža, biološko pridelana in enostavno pripravljena.



Naši prostovoljci pripravljajo zdrave obroke hrane. Hrana naj vsebuje čim več sveže zelenjave in sadja.



Priprava zdravega obroka hrane.

Z zdravim prehranjevanjem varujemo svoje zdravje in preprečujemo nastanek različnih bolezni. Izogibati se je potrebno slaščicam, maščobam in sladkim pijačam.



Jesti moramo čim več zelenjave in sadja, saj z njimi dobimo vitamine, minerale, vlaknine in antioksidante, ki jih naše telo potrebuje.

Tako vsak torek, v naši večnamenski kuhinji, pote-



Mira Meš Pivec in Srečko Ljeskovic

kajo kuharske delavnice za katere skrbijo naši prostovoljci. Kuharsko delavnico vodi Mira Meš Pivec, ki je še posebej za to zaslužna. Skrbi, da je jed okusna in zdrava. V kuhinji ji pomagajo naši prostovoljci in člani društva. V veliki meri pa s svojo pomočjo pripomore naš prostovoljec Srečko Ljeskovic. Oba skrbita, da je jed dobro pripravljena in postrežena. Obema iskrena hvala za dobra dela.



Lidija Salamon



ČLANEK IVICE BURGGRAF



OBLETNICA

Daljnega leta 1979 je izšla prva številka časopisa »Iz sveta tišine« za gluhe in naglušne v tedanji državi Jugoslaviji. Torej se letos obeležuje lepa obletnica »40 let« izhajanja časopisa.

»Čestitamo!«



Spominjam se veselja, ki so ga takrat pokazali gluhi in naglušni člani našega društva ob izdaji čisto našega časopisa. V časopisu je bilo veliko člankov in fotografij od gluhih članov. V časopis so lahko prispevali svoje članke v katerem so opisovali doživljanja iz svojega življenja in tudi o druženju v društvu. Lahko so potožili o svojih tegobah v zvezi z gluhoto ali sporočali javnosti o svojih stiskah.

Naši prizadevni športniki so tako lahko postali bolj vidni in slišani, prav tako naši dobri šahisti. Vsi so še bolj zavzeto trenirati, da bi na tekmovanjih dosegali še boljše rezultate in nas tako predstavili družbi kot enakovreden člen naše družbe.

Zaživela je tudi kultura, največ na področju pantomime, ki se je vedno bolj izpopolnjevala v prihodnost. To je bil še le začetek nekega obdobja.

Danes je svet zasvojen z elektroniko (mobiteli, računalniki), internet je že skoraj nujen za življenje.

Časopis »Iz sveta tišine« je tako oblikovan in izpopolnjen, da sem mnenja, da nam gluhim in naglušnim nudi vse potrebno, kar potrebujemo gluhi. Iz njega izvemo veliko dogajanj iz sveta gluhih in celotne družbe.

V zadnji izdaji IST časopisa iz dne 9. september 2019 je na strani 30 napisan članek o »evtanaziji«, ki je pritegnil moje zanimanje.



Sama sem leta 1998 pisala članek o temi evtanazije. Moje mnenje je, da se strinjam, da lahko vsak posameznik sam odloča o dostojnem in mirnem umiranju. Vem, da to ni lahko odločitev bolnika, njegovih najbližjih in tudi zdravnikov.

Človek naj ima pravico brez prisile sam odločiti o svojem življenju, da ne bi preveč trpel bolečin.

Želim si, da tudi v naši državi omogočijo ljudem dostojno umiranje in uzakonijo, da bo evtanazija dovoljena.



Ivica Burggraf

**Ne obstajata ne preteklost niti prihodnost, samo trenutek v katerem se nahajaš zdaj.
Vse ostalo je le iluzija.**
(Buda)



POLETNI PIKNIK



Naše društvo je tudi letos v mesecu juliju pripravilo poletni piknik za svoje člane.



V velikem številu smo se zbrali na dvorišču pred društvom. Člani društva se radi udeležujemo vseh srečanj, ki jih društvo organizira za nas gluhe in naglušne in strokovne delavce.



Radi poklepetamo, se smejemo na račun kakšne šale, izmenjamo svoje vsakodnevne dogodivščine. Predsednica društva nam je povedala, kaj vse bomo še letos počeli. Imamo pester in zanimiv program dejavnosti, ki nam polepšajo vsakdanjik



Ves čas druženja nas je spremljal omamno dišeč žar, kjer sta svoje sposobnosti pokazala Milan in Sead.



V kuhinje sta za pripravo zelenjave poskrbeli pridni Suzana in Elizabeta. Vsakdo si je lahko privoščil svoj žar krožnik.



Veselili in družili smo se dolgo v večerne ure, saj je bilo zunaj prijetno toplo vreme. Takih veselih uric in druženj si še želimo. Sklenilo smo, da se kaj kmalu zopet srečamo v tako prijetnem okolju.



Mira Meš Pivec



KOSTANJEV PIKNIK



V sredo 9. oktobra smo imeli kostanjev piknik.

Člani smo poskrbeli za prave kostanje iz naših okoliških gozdov in pijačo, ki sodi h kostanjem. Piknika smo se udeležili v velikem številu. Na dvorišču pred našim društvom smo pekli kostanje in jih jedli.

Najprej smo kostanje narezali.

Kostanji so bili zelo dobri.

Člani smo bili ponovno skupaj v sproščenem in veselem vzdušju.

Lepo sončno in toplo vreme nas je prijetno grela. Uživali smo v prelepi naravi in dobri družbi svojih prijateljev. Nekateri člani in članice so rezali kostanj, naši fantje pa so poskrbeli, da je bil kostanj dobro pečen. Kostanj je bogat vir mineralov, kot so železo, kalcij, magnezij, mangan, fosfor in cink.



Kostanjev je hitro zmanjkalo



Jože Koser med peko kostanjev.



Prijetne družbe ni nikoli preveč



V dobri družbi

Imeli smo se lepo, kot vsako leto, saj smo vsi prinesli s seboj obilico dobre volje.

Najedli smo se kostanjev, se zabavali in se z nasmeškom na obrazu zadovoljni odpravili proti domu.



Mira Meš Pivec



ZABAVA



ISKRENE ČESTITKE ZA ROJSTNI DAN

SEPTEMBER

**ABRAM DUŠAN
ČAFUTA SAŠKA
ČEH SILVO
GRAGAR IVAN
HAMZIČ STAŠA
KOGELNIK Š. JASNA
LORBEK ZVEZDANA
PANIĆ SUZANA
PAVLIN BORIS
PETROVIČ ŠTEFAN
PIHLER SREČKO
PLOJ ALEŠ
PODGORŠEK ROZIKA
PUPPIŠ BRANKO
ŠOK VLADKA
ŠKET MATEVŽ
ŠKRABL IRENA
TOPLAK K. MARJANA
TRIFUNOVIČ ANDREJ
ŽVIRC FANIKA**

OKTOBER

**BUKOVEC KRISTINA
DROZG MARIJA
DŽOGAŽOVIČ LAZAR
HERIČKO ELIZABETA
HOETZL ZLATKA
IGREC SILVA
KLANČNIK ANDREJ
KOREN HILDA
KOTNIK FRANC
KOŽELJ KRISTINA
KULAR MELITA
OPREŠNIK MARJAN
PAVLIČ MILAN
PESTIČEK MARIJA
PIVEC ANDREJA
ŠATLER DANIJEL
ŠKOF ALEŠ
TOPLAK SLAVICA
TRAMŠEK DENIC
TREFALT JOŽE
ZUPANC SONJA**





PO POČITNICAH SMO VEDNO



Razgibavanje in telovadba na dvorišču



Družabništvo na prostem



Info okrogla miza na svežem zraku



Merjenje krvnega tlaka: »Bodi fit«



Invalidi se predstavijo na Trgu Svobode Maribor



Sodelovanje na kvizu znanja



BOLJ AKTIVNI IN DELOVNI



Zasedanje upravnega odbora



Krepitev zdravja



Super pokal v futsalu ŠZGS v rokah Jane Longar - vsi smo ponosni na naše športnike



Priprava hrane v kuharski delavnici



Zabavni trenutek med člani



Predstavitev gluhot na Srednji zdravstveni šoli



SVETOVANJE IN POMOČ

nudimo gluhih, naglušnim in gluhoslepim občanom ter njihovim svojcem v primeru osebnih težav (brezposelnost, tehnični pripomočki, socialne stiske, svetovanje, informiranje o pravicah invalidov sluha, pomoč pri uveljavljanju pravice do invalidnine, ...)

v **Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor, Trubarjeva 15, 2000 Maribor.**

Uradne ure so vsak ponedeljek od 9. do 12. ure in vsako sredo od 9.00 do 12.00 ure in 16.00 do 18.00 ure. Za dodatne informacije lahko pokličete: telefon **02/2522182, 041/777132** oz. pišete po faksu **02/6208851** ali e-pošti:

dgn.maribor@guest.arnes.si.



IZPOSOJA INDUKCIJSKE ZANKE ZA NAGLUŠNE, za člane s slušnim aparatom.

Informacije dobite v pisarni društva v času uradnih ur.



INFORMIRANJE ČLANOV Vsako sredo ob 18.00 uri okrogla miza (napoved tekočih aktivnosti, predlogi članov). Informacije podaja predsednica društva Ernestina Savski. Vljudno vabljeni.



Vsak drugi petek v podružnici Ptuj, Potrčeva ulica 34, ob 18.00 uri **DRUŽABNIŠTVO IN INFORMIRANJE ČLANOV** (napoved tekočih aktivnosti, predlogi članov). Vljudno vabljeni.



Vsako sredo od 17:00 do 22:00 ure lahko uporabljate 3 računalnike za brskanje po spletu, video klepet in e-učenje v družabnih prostorih društva. **V sejni sobi društva je urejen poseben RAČUNALNIŠKI PROSTOR**, kjer lahko člani uporabljajo zmogljiv računalnik za video montažo, snemanje in pripravo video filmov ali ogled in obdelavo slik z aktivnosti.



DRUŽABNIŠTVO

Vsako sredo obd 17.00 do 20.00 ure so srečanja članov v prostorih Društva v Mariboru, Trubarjeva ulica 15. Vabljeni.



Vljudno vas vabimo k ogledu **SPLETNIH STRANI**: www.dgnp-mb.si in <https://www.facebook.com/dgnp.maribor/>, kjer objavljamo vse informacije in obvestila o aktivnostih in delu našega Društva in podružnice na Ptuj.



SVETOVANJE IN POMOČ v podružnici Ptuj na Potrčevi 34. Uradne ure so vsak tretji petek v mesecu od 16.00 do 18.00 ure.



DOPISUJTE V NAŠ GLAS

Vabimo vas, da pišete vaše zgodbe in dogodivščine in nam jih pošljete po e-pošti ali pa prinesete članek in fotografije v pisarno društva. Vaš članek bomo z veseljem objavili.



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

MARJAN HARB
12.08.1961 - 12.10.2019

Družini izrekamo iskreno sožalje

**Člani, Društvo gluhih in naglušnih
Podravja Maribor**



VABILO
Novoletno srečanje
v soboto 21.12.2019 ob 13.00
uri

Gostišče Gurmanski hram
Zagrebska c. 92, Maribor
(restavracija TAM)

Program:

- otvoritev in pozdrav članov
- kosilo
- obisk Dedka Mraza
- podelitev društvenih priznanj
- diaprojeksija aktivnosti društva
- glasba, ples, druženje, šaljive igre

Kosilo/člani: 7,00 €

Prijave sprejemamo v pisarni
društva do 16.12. **Prisrčno dobrodošli vsi
člani, sodelavci in prostovoljci društva**



Vabilo Mozirski gaj - park cvetja - Božična zgodba

Kdaj: sobota, 14. 12. 2019

PROGRAM:

12:00 Zbor pri Kolodvoru (stara lokomotiva), Partizanska cesta 50, Maribor

12:15 Odhod

13:30 Kosilo Gostilna Ribič, Mozirje

16:30 sprehod Mozirski gaj - Park cvetja - Božična bajka

18:30 Povratek.

Vabljeni vsi, ki ljubite naravo, sprehode in imate radi dobro domačo hrano.

Oblecite in obujte se toplo - primerno zimskemu vremenu.

Cena: 10,00 € euro/osebo/člani.

Prijave s plačilom: pri Andreju Vivodu do 11. 12. 2019.

Vodja izleta: Suzana Panić, tolmač bo.

VABLJENI



Vabilo

Novoletni šahovski turnir



**v petek 6.12.2019 ob 16.00 uri
v prostorih DGNP Maribor**

Trubarjeva ulica 15, Maribor

Vabljeni

Vabilo na Ročne delavnice

**Izdelava novoletnih voščilnic in
okraskov**

**Vsak torek in sredo s pričetkom ob 17.00 uri
v prostorih društva na Trubarjevi 15, Maribor**

**Delavnice bosta vodili:
prostovoljka Vesna Črešnar in Anja Kotnik**

Vljudno vabljeni



ZABAVNI TRENUTKI



Srečanje prijateljc



Mama in hči med cvetjem



Zabavni pogovori



Veselje med zbranimi



Nasmejana članica Suzana



Spoštovanje starejših in mlajših

Vsem dobrim stvarjem je namenjeno, da trajajo vse življenje.
(Peter Gray)



MED ČLANI



Imamo se radi



Razpoložena sodelavca v DGNP



Natančni ciljanje in radovedni pogledi



Sead v vlogi novinarja



Sproščena družba v družbi ljubljénka



Mogoče je Vili izžrebal majico?

Moj prijatelj je človek, ki me ima rad takšnega, kakšen sem.
(Henry David Thoreau)



INFO, TOLMAČI



NAROČANJE TOLMAČA PREKO KLICNEGA CENTRA

Vsi gluhi uporabniki lahko preko klicnega centra lahko naročijo tolmača. Naročanje tolmača preko klicnega centra je možno le za **registrirane uporabnike**. V pisarni društva dobite vse informacije in pomoč pri prvi prijavi. **Pomoč pri registraciji za klicni center vam nudimo v pisarni društva v času uradnih ur.**


Tolmača lahko naročite preko SMS sporočila na mobilni številki združenja (031 354 600, 031 752 554) in spletnega obrazca. <http://www.tolmaci.si/>

Klicni center za osebe z okvaro sluha deluje 24 ur na dan vse dni v letu.

SEZNAM TOLMAČIC V PODRAVJU	
ANJA KOTNIK	GSM 051 264 082
DORIS PIHLER	GSM 041 616 089
KAJA ZLATKA HÖTZL	GSM 040 241 505
LIDIJA LETONJA	GSM 041 282 344
MARIJA KOSER	GSM 031 316 040
TADEJA KOKOL	GSM 031 894 661
SUZANA ERENLER	GSM 041 600 201





A A B B C C Č  D D E E

F F G G H H I I J J K K

L L M M N N O O P P R R

S S Š  T T U U V V Z Z

TUJI ZNAKI

Ž  X X Y Y W W Q Q

ŠTEVILKE

0 0 1 1 2 2 3 3 4 4

5 5 6 15 7 25 8 35 9 45



KONTAKTI, KOLOFON, SOFINANCERJI



Uradne ure: MARIBOR

ponedeljek:	9:00 – 12:00
sreda:	9:00 – 12:00 16:00 – 18:00

Podružnica PTUJ

1x mesečno
tretji petek v mesecu
16:00 – 18:00

Naslov: NAŠ GLAS

Glasilo urejajo:

Milan Kotnik,
strokovni delavec-sekretar
Lidija Salamon,
strokovna sodelavka
Mira Meš Pivec

Založnik: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Naklada: 300 izvodov

Tisk: Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Izdaja: 30. 10. 2019

Digitalna izdaja objavljena na:

<http://www.dgnp-mb.si>,

<https://www.facebook.com/dgnp.maribor/>

[dgnp.maribor/](http://www.dgnp.maribor/)

DOSEGLJIVOST:	TELEFON:	ELEKTRONSKA POŠTA:
DRUŠTVO	02 2522182 02 6208851 (faks)	dgn.maribor@guest.arnes.si
MILAN KOTNIK (sekretar)	041 777 132	dgn.maribor@guest.arnes.si
ERNESTINA SAVSKI (predsednica društva)	041 319 420	dgn.maribor@guest.arnes.si
Andrej Trifunovič, namestnik predsednice	031 365 397	
Franci Perkovič (predsednik športne sekcije)	031 584 920	

DRUŽABNA SREČANJA, AKTIVNOSTI:

MARIBOR:	torek 10-14, sreda in petek: 17-22
podružnica PTUJ:	petek: 17-22

Glasilo »Naš glas« pošiljamo v vse domove upokojencev na področju Podravja, kjer bivajo gluhi in naglušni ljudje, z namenom, da jim popestrijo njihov vsakdan, da dobijo aktualne informacije s področja delovanja društva in ostale pomembne informacije. Glasilo prejema tudi vse mestne občine in občine na območju delovanja Društva v Podravju.

Glasilo si izmenjamo z Društvi GN v Sloveniji.

Mariborska knjižnica enota Rotovž Maribor in Univerzitetna knjižnica Maribor prejema naše glasilo z namenom ponuditi ga svojim bralcem v branje in trajnega arhiviranja pisnih publikacij Maribora.

Če tudi vi želite prejeti naše glasilo, se oglasite v našem Društvu ali podružnici na Ptuj v sredo oz. petek popoldan v času družabništva članov.

Glasilo je brezplačno dostopno v prostorih društva.

Info Društva



MESTNA OBČINA MARIBOR



NAŠ GLAS - interno, brezplačno glasilo

Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor,

Trubarjeva ulica 15, 2000 Maribor in
podružnice na Ptuj, Potrčeva ulica 34, 2250 Ptuj.

Izid brezplačne številke so omogočili:

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij,

Mestna občina Maribor, ZRSZ - OS Maribor,

Občina Slovenska Bistrica, Občina Poljčane



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje