



22 LET NAŠ GLAS



Sonce pomladi, veselje in smeh,
imamo se radi, se vidi v očeh.



»Gluhi smo še vedno neenakopravni in diskriminirani v RS«, str. 3.



Športnik Maribora 2021, str. 10.

Javna dela - pomoč na domu, str. 15.



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 vstavljajte fotografij v besedilo. Vse skupaj pošljite v istem elektronskem sporočilu na naslova dgn.maribor@guest.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, krajsanja prispevkov v skladu s poslanstvom društva in prostorskimi 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 privoljenjem. Anonimnih prispevkov oziroma prispevkov, ki žalijo čast drugih, ne objavljamo.

Članke sprejemamo do 15. v mesecu.

Uredništvo Naš glas

KAZALO:



SEKRETARJEVE NOVICE	3-4
S PREDSEDNICO ERNESTINO SAVSKI	5
PRAZNOVANJE DNEVA ŽENA	6-7
AKTIVNOSTI DRUŠTVA	8-9
ŠPORTNIK MARIBORA 2021	10
E-VINJETA V LAHKEM BRANJU	11
PRIŠLA JE PRAVA POMLAD	12-13
JAVNA DELA-POMOČ NA DOMU	15
VESELJE V VINOGRADU	16
IZBIRA OSBNEGA ZDRAVNIKA	16
OSIA SLUŠNI IMPLANT	17
BORUT CERKVENIČ	18
NAJBOLJ NARAVNO GIBANJE-HOJA	19
SMEH NIČ NE STANE	20
RDEČI KRIŽ– DONACIJA	21
ZABAVA	22
ČESTITKE IN ROJSTNI DNEVI	23
OBVESTILA	24
INFORMACIJE, VABILA	25
INFO, TOLMAČI	26
KONTAKTI, KOLOFON, SOFINACERJI	27
FOTOUTRINKI MAREC-APRIL	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>

SPREMLJAJTE OBJAVE NA INTERNETU

NOVOST - QR koda

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/>

Objavljene fotografije iz aktivnosti - arhiv društva





»Gluhi smo še vedno neenakopravni in diskriminirani v RS«

Gluhi državljani so eni najbolj ranljivih skupin invalidov. Že Svetovna zdravstvena organizacija je ugotovila, da je gluhota druga najtežja invalidnost – takoj za duševno prizadetostjo. Dandanes na žalost ugotavljamo, da se razlike v pravicah invalidov povečujejo v škodo invalidov sluha. Kot nekdanji predsednik društva sem že pred več kot 25-imi leti opozarjal na diskriminacijo pri zagotavljanju enakopravnosti in pravic gluhih oseb in sicer, da bi morale gluhe osebe za 100% gluhoto imeti priznано 100% telesno okvaro ter, da bi morale gluhe osebe dobiti invalidnino od rojstva oz. takoj od nastanka izgube sluha. Zahtevamo 100% telesno okvaro in invalidnino za gluhe osebe. Zahtevamo povečanje komunikacijskega dodatka na 300 € za gluhe osebe. Zahtevamo, da se število ur tolmačenja ne omejuje na 30 ur letno. V vodstvu društva bomo še naprej opozarjali vse odločevalce, da je skrajni čas, da se z neenakopravnostjo in diskriminacijo gluhih oseb konča, in da se končno na državni ravni zagotovi, da se pravice gluhih oseb izenačijo in se jim omogoči enakopravnejše vključevanje v življenje in delo v družbi.

»Pobude k zakonodaji«

Vodstvo društva je 3. marca podalo dve pisni pobudi k dopolnitvi zakonodaje: na Ministrstvo za zdravje predlog k Pravilniku o storitvah dolgotrajne oskrbe, ter na Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti za dopolnitev predlog k Pravilniku o storitvah socialnega vključevanja invalidov. Za gluhe, naglušne in gluhoslepe osebe bi morale biti vse storitve iz predlaganih pravilnikov dosegljive in prilagojene njihovem načinu sporazumevanja – v slovenskem znakovnem jeziku, z ustreznimi tehničnimi pripomočki s katerim se omogoči dostopnost, sporazumevanje in razumljivost vseh storitev.

»Nadzorni odbor«

V strokovni službi društva smo pravočasno pripravili poročila za preteklo leto, kar so pregledali tudi člani Nadzornega odbora na svoji seji dne 10. marca.

»Skupščina društva«

21. aprila je bila redna letna skupščina društva, kjer smo obravnavali vsebinska in finančna poročila za preteklo leto in potrdili plan za leto 2022 in 2023. Vsi sklepi so bili soglasno potrjeni. Skupščine Društva se je udeležil Mladen Veršič, predsednik Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. Pohvalil je dobro opravljeno delo v Društvu ter vzorno izvajanje številnih aktivnosti ter posebnih socialnih programov in drugih aktivnosti članov ter odlično medsebojno sodelovanje vodstva s člani.

»Donacija baterij – Lions Klub Piramida Maribor«

23. marca je našim članom Lions Klub Piramida Maribor doniral 2000 baterij za uporabnike slušnih aparatov in preko 300 baterij tipa AAA in AA. Člani lahko baterije prevzamejo v pisarni društva v Mariboru in na Ptuju v času uradnih ur (baterije tip 675 in AA so že pošte). Lions Klubu Piramida Maribor se iskreno zahvaljujemo za donacijo v imenu vseh članov/prejemnikov.



Donacija baterij Lions Klub Piramida Maribor

»Paketi Rdeči križ«

Posebno pozornost še naprej namenjamo socialno ogroženim članom. Zato smo Rdeči križ Maribor tudi letos prosili za pomoč in prejeli 72 paketov hrane in pralnega praška. Vso pomoč smo skupaj zaposleni s prostovoljci razdelili med člane v matičnem društvu v Mariboru ter v podružnici na Ptuju. Zaposleni, vodstvo društva in prostovoljci so pomagali pakete razvoziti med člane, ki težko pridejo v društvo, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.



Dostava paketov s hrano, Rdeči križ Maribor



SEKRETARJEVE NOVICE



»Pogodbe FIHO s strani ZDGNS za leto 2022 še ni«

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije do konca aprila še ni pripravila Pogodb o sofinanciranju društva za delovanje in izvajanje posebnih socialnih programov na lokalni ravni. Kljub večletnim opozorilom z moje strani, da bi moralo vodstvo ZDGNS tako pomembne zadeve poenotiti v zapisanih in jasno določenih pravilih, se to ni zgodilo. V vodstvu našega društva smo še vedno prepričani, da bi moralo za delitev sredstev FIHO na lokalni ravni izključno upoštevati veljavna pravila sofinancerja, ki so določena v aktih FIHO.

»Športnik Maribora 2021«



Prejemniki priznanj na svečani prireditvi Športnik Maribora 2021

Vodstvo društva in gluhi športniki smo se 29. marca udeležili svečanosti ob podelitvi priznanj najboljšim športnikom za leto 2021 v Hotelu Habakuk pod Pohorjem. Z dogodkom Športnik Maribora, ki ga prireja Športna zveza Maribor skupaj z Mestno občino Maribor, so se udeleženci svečanosti in širša javnost poklonili največjim športnim uspehom preteklega leta.



Najboljša športnica med invalidi Kaja Debevec

V kategoriji invalidskih športov je kot **ekipa leta 2021 slavila naša ekipa v šahu** za doseženo prvo mesto na državnem prvenstvu v šahu, športnica leta med invalidi pa je postala **najmlajša športnica Kaja Debevec**, ki je lani osvojila drugo mesto na državnem prvenstvu gluhih v smučanju - veleslalom. Naše Društvo gluhih in naglušnih Podravja je prejelo **Plaketo zaslužni organizaciji za popularizacijo invalidskega športa in vključenost invalidov v športne dejavnosti**. Nagrade je podelil Saša Arsenovič, župan Mestne občine Maribor. **Čestitamo.**

»Poročilo o realizaciji akcijskega načrta za izboljšanje enakih možnosti za invalide - Ptuj«

V Društvu smo pripravili vsebinsko poročilo o realizaciji aktivnega sodelovanja v Svetu invalidov Mestne občine Ptuj za leto 2021. Na skupnem marčevskem sestanku na Mestni občini Ptuj smo ponovno opozorili na komunikacijsko dostopnost, ki jo je potrebno zagotoviti v vseh javnih institucijah na Ptuj. Velik poudarek še naprej dajemo osveščanju širše javnosti o življenju invalidov sluha v svetu tišine.



Pomoč na domu poteka v okviru programa javnih del ZRSZ, sodelavec Vitomir Sankovič pri Aleški Lešnik

Vabljeni k aktivnemu sodelovanju pri društvenih aktivnostih tako v matičnem društvu v Mariboru kot v podružnici na Ptuj.

Milan Kotnik
strokovni delavec-sekretar





Člani in članice društva smo zelo aktivni na različnih področjih. V društvu se člani še posebej radi udeležujejo družabnih srečanj in info-okroglih miz ter predavanj in kvizov znanja ob sredah. Za najstarejše in težje pokretne pa ob pomoči naše prostovoljke Suzane Panić organiziramo prevoz v društvo in zvečer nazaj domov. Redno mesečno obiskujem člane v podružnici na Ptuj in se z njimi pogovarjam o njihovih aktivnostih in seveda tudi o novih predlogih za različne dejavnosti. Člani se redno udeležujejo različnih treningov kot so: pikado, kolesarjenje, šah, rusko kegljanje in telovadba, ki so razporejeni čez teden od ponedeljka do sobote, občasno pa imamo tudi treninge bowling in športni ribolov. Zelo me veseli, da člani po sprostitvi ukrepov zaradi epidemije vedno bolj aktivno sodelujejo na številnih aktivnostih v društvu. Iskreno čestitam tudi našim športnicam in športnikom, ki uspešno zastopajo naše društvo na državnih prvenstvih in drugih tekmovanjih in turnirjih.

»Predavanja in kvizi znanja«

Marca in aprila smo organizirali kar šest predavanj in en kviz znanja, ki se jih naši člani zelo radi udeležujejo. Predavanje in kviz znanja o dnevu žena je naša sodelavka v programu javnih del Simona Kristl. Predavanje o osnovah življenjskega zavarovanja je izvedel naš član Srečko Veit.



Predavanje o sladkorni bolezni

Predavanje o sladkorni bolezni ter predavanje o stresu, nato je sledilo prvo predavanje v sklopu predavanj na temo »Zdravo jem« so izvedle strokovne delavke Centra za krepitev zdravja Maribor. Predavanje o tehničnih pripomočkih pa je izvedel Roman Demir iz Reha Centra sluh. Predavanj se redno udeležuje 20-40 članov, ki aktivno sodelujejo z vprašanji. Pri vseh predavanjih smo imeli zagotovljeno tolmačenje v slovenski znakovni jezik.

»Dan žena«

6. marca smo organizirali družabno srečanje za Dan žena v gostišču Černe. Za članice smo pripravili darila, katerih so bile izredno vesele. Srečanje je potekalo v sproščenem in prijateljskem vzdušju do poznih večernih ur.

»Gledališki festival v Velenju«

23. aprila smo se udeležili gledališkega festivala gluhih v Velenju, kjer se je s svojimi umetniškimi točkami predstavilo pet društev. Članice in člani kulturno umetniške skupine »Tihi svet« so že marca pričeli z vajami in v lastni režiji in izvedbi pripravili gledališki nastop z naslovom »Moje roke so moj jezik«.



Nastop kulturno umetniške skupine »Tihi svet« v Velenju, 23.4.2022

»Naši športniki med najboljšimi«

Na državnem prvenstvu gluhih v badmintonu, ki je bilo 12. marca, je Robert Debevec osvojil zlato medaljo. Na državnem prvenstvu gluhih v bowlingu posamično-dvojice, ki je bilo 26. marca, sta Robert Debevec in Bedrija Črešnik osvojila tretje mesto. Na državnem prvenstvu gluhih v odbojki, ki je bilo 2. aprila, je naša ekipa osvojila tretje mesto. Na državnem prvenstvu gluhih v bowlingu trojice, ki je bilo 23. aprila, so Robert Debevec, Bedrija Črešnik in Shkelzen Dacaj osvojili tretje mesto. **Iskreno čestitamo.**

»Obiski pri starejših članih«

Kot predsednica društva večkrat obiščem starejše člane. Marca sem s skupaj s sekretarjem društva obiskala go. Veroniko Hribar, ki je bila zelo vesela obiska. V Domu Danice Vogrinec pa sem skupaj z našo prostovoljko Suzano Panić obiskala Jano Longar. Želela je, da bi jo obiskali tudi drugi člani društva, saj sedaj ne more več hoditi in je v Domu zelo osamljena.

 **Ernestina Savski, predsednica**



Dan žena je mednarodni praznik žensk, ki ga v približno 100 državah praznujejo vsako leto 8. marca. Je dan praznovanja ekonomske, politične in socialne enakopravnosti in dosežkov žensk, praznujejo pa ga v veliko držav po celem svetu.

Dan žena je praznik enakopravnosti žensk. Enakopravni smo, ko imamo vsi enake pravice. Včasih moški in ženske niso imeli enakih pravic. Razlike so še vedno v plačah in delovnih mestih. V Evropi te razlike niso tako velike. V nekaterih državah pa še vedno obstajajo velike razlike med moškimi in ženskami. To so običajno bolj revne in nerazvite države.

Tudi v Evropi morajo ženske nenehno opozarjati na svoje pravice. Ljudje smo različni. Vendar imamo vsi ljudje enake pravice. Pomembno se je zavedati, da imajo ženske enake pravice kot moški. Danes je navada, da moški ženskam poklonijo rože. Običajno se podari rdeč nageljček. Rdeč nageljček je simbol boja za pravičnost.

Tudi v našem Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor se vsako leto spomnimo na 8. marec.



Zbrane članice in tudi člani na svečani prireditvi praznovanja dneva žena.

*Naj žive ženske tega sveta
in naj živi praznik dan žena!*

Tudi v našem Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor se vsako leto spomnimo na 8. marec.

Društvo je svoje članice in člane 6.3.2022 povabilo na slovesno kosilo v Gostilno Černe. Odzvalo se je veliko članic in tudi kar nekaj članov se nam je pridružilo.



*Pozdravni govor predsednice Ernestine Savski
in sekretarja Milana Kotnika.*

Praznovanje se je pričelo s slavnostnim nagovorom predsednice društva gospe Ernestine Savski. Čestitala nam je za praznik in se zahvalila za udeležbo ter nam zažela lepo druženje. Podala je tudi nekaj lepih misli ob tako pomembnem dnevu.

Poudarila je, da je največja sreča nas vseh je, če bivamo v družbi ljudi, ki nas spoštujejo in nas imajo radi. Najlepše vsakodnevno darilo, ki je povrhu še zastonj, je nasmeh, je lepa in prijazna beseda, je beseda optimizma in spodbude. Svojo notranjo moč gradimo na lepih spominih, sedanjost in prihodnost pa nam bogati prijazen pogled na svet.

Praznik žensk naj ne bo samo na ta dan, rožico, pozornost ali lepo misel bi morali večkrat pokloniti ženi, dekletu, prijateljici.



PRAZNOVANJE DNEVA ŽENA



Prisrčno voščilo in čestitke je zbranim ženskam izrekel tudi podpredsednik Goran Jamnikar.



**Noben cvet ni tako lep kot ženska,
noben vetrič ne piha tako nežno,
kot je nežna ženska,
noben kamen ni tako trd kot je trdna ženska,
noben vihar ne prenese toliko dežja, kolikor solz
pretoči ženska
in nihče ne premore toliko ljubezni,
kot jo ima v sebi ženka!**



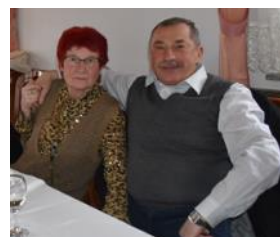
Vsaki ženski je predsednica voščila s šopkom in darilcem.

Ko so srečne ženske, smo srečni vsi!

Ženska je neverjetno bitje, ki ima z vso zunanjo krhkostjo in nežnostjo neverjetno močno energijo. Ta energija omogoča pošten spol, da nosi breme odgovornosti za družino, da je podpora svojemu možu, vzgaja otroke in ustvarja kariero.



Starejše ženske so pojem številnih znanj, ki jih vestno prenašajo na mlajše generacije. Med nami je to Ivica Burggraf in ponosni smo na njo.



Naj bo vsak dan »Dan žena« in tudi »Dan moških«.



Mira Meš Pivec



AKTIVNOSTI DRUŠTVA



Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor bo letos praznovalo že 88 let delovanja. Delo društva je polno načrtov tudi za letošnje leto. Nikoli nam ni dolgčas, imamo veliko aktivnosti. Glede na to, da se članice in člani različnih dogodkov v društvu radi udeležujejo, je verjetno razlog za to, tudi ta, da se v društvu dobro počutijo, ker vejo, da so tam obkroženimi s tistimi s katerimi se bodo pogovorili, si izmenjali izkušnje in se pogovarjali med seboj.



Vsako sredo poteka informativna okrogla miza, kjer gluhi dobijo pomembne informacije na področju nove zakonodaje, pomembnih dogodkih iz sveta družbenega življenja.



Vsak teden pripravimo in izvedemo predavanje iz različnih tem, ki se navezujejo na dogodke v tedanjem časovnem obdobju.

Osnovna dejavnost našega društva je zagotavljanje kakovostnih in zanesljivih informacij v zvezi z komuniciranjem v družbeni okolici. Svojim gluhim in naglušnim članom omogočamo podati čim več informacij, ki so potrebne za njihovo normalno vključevanje v socialno življenje.

Društvo svoje cilje uresničuje predvsem tako, da organizira različna predavanja, informativne okrogle mize, srečanja in svetovanja za člane društva. Z internimi mediji obvešča javnost o dogajanjih v društvu.



Tedensko potekajo družabna srečanja na katerih izvajamo različne tematike druženja v bolj sproščenem vzdušju.

Pomembna dejavnost društva je tudi pomoč članom s področja socialno zdravstvenega stanja. Pomembno je, da se člani društva na svojih srečanjih medsebojno seznanjajo s težavami in si izmenjujejo znanje in izkušnje ter o svojih zaznavanjih obveščajo ostalo javnost preko predavanj in srečanj.



Pričeli so se redni trenigi v igranju pikada, da bomo pripravljene za prava tekmovanja.



Pridno zbiramo stari papir, saj vsak evro, ki ga pridobimo od prodaje, pripomore za naš dobrobit v društvu.

Naše društvo je živ organizem, ki se nenehno spreminja, razvija, dopolnjuje in izboljšuje. Na to vplivajo različni notranji in zunanji vplivi.

Društvo gluhih in naglušnih se kot organizacija neprestano razvija. Nenehno je potrebno slediti novi zakonodaji, novim trendom na področju tehnoloških izboljšav. Nikakor pa ne sme mirovati. Pomembni so notranji nosilci sprememb. To so predvsem njegovi člani, ki so najpomembnejši del članstva saj skupaj z vodstvom sprejemamo odločitve o nadaljnji poti društva.



Pomembno je redno sestajanje odgovornih članov. Odločanje, dogovor, sprejemanje novih nalog na sestanku. Foto: Sestanek Nadzornega odbora 10.3.2022.



Kultura ima za gluhe velik pomen. Pomeni jim pripadnost svojemu narodu. Foto: vaje dramske skupine »Tihi svet«

Veliko časa in dobre volje je potrebno, da je v našem društvu športna rekreativna dejavnost tako dobro organizirana. Poleg treningov organiziramo tudi tekmovanja. Naši člani trenirajo enkrat na teden. Vsako leto se udeležujemo športnih tekmovanj, imamo tradicionalno športne igre ter ostala rekreativna športna srečanja tudi na občinski ravni. Naše društvo ima razgibano športno dejavnost. Na to smo zelo ponosni. Sprostitev, vitalnost in življenje brez stresa nam omogoča športna in rekreativna dejavnost, zato jo priporočamo vsem mladim in starim.

Med bolj aktivnimi šahisti in pikadisti. Veliko pa je udeležencev tudi na rekreativni telovadbi.

Naši člani so tudi člani ribiških društev in tam pridobijo vsa potrebna znanja in se naučijo tehnik in načinov kako ujeti največjo ribo.



Vadba pozitivno vpliva na srčno - žilni sistem, dihalni sistem, krepi naše telo in izboljšuje naš imunski sistem.



Redno pripravljamo strokovna izobraževanja v obliki predavanj ali delavnic z zunanjih strokovnjaki iz različnih dejavnosti. Vse za naše zdravje in izobraževanje. Tema predavanja: Sladkorna bolezen«.

Ljudje, ki delujejo v društvih, so večinoma zaposleni v društvu, da aktivnosti potekajo v največji možni meri so zaslužni tudi prizadevni prostovoljci in prostovoljke, ki jim je to delo v veselje. Prav tako se za delovanje društva zahteva vse več veščin ter tudi administrativnih opravil.

Tako kot vsi ljudje, tudi gluhi in naglušni, potrebujejo natančna in jasna navodila, zato ni dovolj, da jim jih pokažemo, temveč jih moramo tudi v njihovem jeziku, znakovnem jeziku, razložiti.



Mira Meš Pivec



ŠPORTNIK MARIBORA 2021



29. marca 2022, so na svečani prireditvi v hotelu Habakuk v Mariboru podelili priznanja za športne uspehe v preteklem letu. Nagradili so tudi športnike invalide, ekipe, posameznike ter trenerje, funkcionarje in organizacije.

Zbrane so nagovorili predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije Bogdan Gabrovec, predsednik Športne zveze Maribor Tomaž Barada ter mariborski župan Saša Arsenovič, ki so nato tudi podeljevali priznanja.



Med invalidskimi društvi je Plaketo zaslužni organizaciji 2021 za invalidski šport prejelo Društvo gluhih in naglušnih Podravja za popularizacijo invalidskega športa in vključenost invalidov v športne dejavnosti, njihova šahovska ekipa pa je postala ekipa leta za doseženo prvo mesto na državnem prvenstvu.



Športnica leta med invalidi je postala naša mlada smučarka Kaja Debevec.

Spoštovane športnice in spoštovani športniki, spoštovani trenerji: »Iskrene čestitke«, za dosežene uspehe. Vsa vaša priznanja in športni dosežki so v ponos in veselje tudi nam članom Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor.

Športnice in športniki znova zelo uspešni v marcu in aprilu



Na državnem prvenstvu gluhih v badmintonu, ki je bilo 12. marca, je Robert Debevec osvojil zlato medaljo.



Na državnem prvenstvu gluhih v bowlingu posamično-dvojice, ki je bilo 26. marca, sta Robert Debevec in Bedrija Črešnik osvojila tretje mesto.

Na državnem prvenstvu gluhih v odbojki, ki je bilo 2. aprila, je naša ekipa osvojila tretje mesto.

Na državnem prvenstvu gluhih v bowlingu trojice, ki je bilo 23. aprila, so Robert Debevec, Bedrija Črešnik in Shkelzen Dacaj osvojili tretje mesto.

Iskreno čestitamo



E-VINJETA (V LAHKEM BRANJU)



E-vinjeta

Vinjeto potrebujemo, če uporabljamo avtoceste in hitre ceste v Republiki Sloveniji.

Letos smo začeli uporabljati nove e-vinjete.

Z njimi smo posodobili način plačevanja cestnine.

E-vinjeta je vezana na registrsko oznako vozila.

Velja 12 mesecev od dneva nakupa.

Kako jo kupimo?

Preko spleta na **evinjeta.dars.si**.

-Najprej izberemo cestninski razred in veljavnost vinjete.

-Na naš elektronski naslov bomo dobili potrditveno sporočilo.

-Nato vnesemo podatke in registrsko številko našega avtomobila.

Lahko pa jo kupimo pri prodajalcu na bencinskem servisu.

Pomembno!



Invalidi in velike družine imajo pravico do pomoči pri nakupu letne e-vinjete, če je njihovo vozilo razreda 2B. Takšni so kombiji.

Povrnjenih lahko dobijo 50% zneska e-vinjete, to je 110 evrov.

Pogoj je, da je vozilo **oproščeno plačila letne dajatve** za uporabo v cestnem prometu.

Kako do pomoči?

-Treba je izpolniti obrazec **Vloga za uveljavitev pomoči pri nakupu vinjete**.

-Priložiti kopijo računa nakupa letne 2B vinjete.

-Izpolnjeno vlogo in kopijo računa poslati na Center za socialno delo.

Do pomoči so upravičena tudi društva in invalidske organizacije, ki za prevoz invalidov uporabljajo kombije.

Pozor!

Brez e-vinjete z vozilom ne smemo zapeljati na **cestninske ceste**.

To so vse državne ceste, ki so s signalizacijo označene kot avtoceste in hitre ceste.

Ob nakupu e-vinjete bodimo zelo natančni.

Za točnost podatkov pri vnosu v e-sistem smo odgovorni sami.

Priredila v lahkem branju: Simona Centner Lilek



PRIŠLA JE PRAVA POMLAD



Prišla je pomlad, posijalo je toplo sonce in v našem društvu je postalo še bolj pestro in živahno. Pričeli smo še bolj družiti in vsak dan nas je bilo več. Ob pogledu na barvito pomladno naravo, vemo, da je prava živahno razigrana pomlad res prišla. Vabi nas, da se ji v pomladnem razpoloženju pridružimo tudi mi.



V naših srcih je dovolj ljubezni in zato smo z njo veseli kamorkoli pridemo



*Samo pravi prijatelji ostanejo z vami ne glede na izzive, ki vam jih prinaša življenje.
(Suzana in Ernestina na obisku pri Jani)*



Lepi nasmehi na predavanju o zdravem načinu prehrane



Pomladno sonce je posijalo tudi v Ptujski podružnici. Srečni so, ko so skupaj in veliko se jih zbere v tako majhnem prostoru. Želijo si več srečanj in možnosti po aktivnostih v svoji okolici in med svojimi prijatelji



Zakaj greta za uspeh telesna dejavnost in uravnotežena zdrava prehrana z roko v roki smo se pogovarjali na predavanju, ki ga je vodila strokovna delavka iz Centra za krepitev zdravaja, Zdravstveni dom Maribor



Pomlad je čas, ko nas večina komaj čaka, da vse daljše dneve izkoristimo za gibanje na svežem zraku. Gibanje je za tiste, ki želijo narediti nekaj dobrega zase.



Suzana je naša pobudnica in vodja telesne vadbe. Prikazuje, da na spletu tudi lahko najdeš primerne vaje za vsakega posameznika



Današnji tempo življenja nas sili v nenehno hitenje, stresne situacije, a vendar kljub razgibanemu in hitremu tempu večino časa preživimo v dolgotrajnih prisiljenih položajih.

Ob vadbah v živo in posnetih treningih pridno telovadijo mladi in stari, izkušeni rekreativci in začetniki. Vsak drugje in vsak v svojem ritmu krepijo mišice, nabirajo kondicijo, vzpostavljajo ravnotežje duha in telesa.

Vaje na delovnem mestu morajo postati del delovnega dneva, za katerega si je treba vzeti nekaj minut in ga ustrezno ter pravilno izvesti.



Toplejše temperature bodo spomladi omogočile, da vadbe iz spletne telovadnice kombinirate tudi z drugimi raznolikimi in priljubljenimi pomladnimi aktivnostmi.



Lahko pa so tudi druge telesne vaje, na primer na vaji dramske skupine se lahko lepo razgibaš in še zabavaš se

Narava ponuja spomladi veliko možnosti, s katerim lahko blagodejno vplivamo na svoje počutje, krepimo imunski sistem in izboljšamo duševno zdravje.



Lepa pomlad, naša pomlad, v našem društvu.



Mira Meš Pivec

Na svetu si, da gledaš sonce, na svetu si, da greš za soncem, na svetu si, da sam si sonce.
(Tone Pavček)



JAVNA DELA - POMOČ NA DOMU



Socialni program »Pomoč na domu«

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor v sklopu svojih socialno varstvenih programov namenja veliko skrb za svoje gluhe in naglušne člane.

Pomoč oziroma oskrba na domu je namenjena starejšim, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, ampak zaradi starosti in drugih zdravstvenih težav, invalidnosti, poškodb in drugih bolezni, potrebujejo pomoč pri temeljnih življenjskih opravilih.



Jožica in Ivan Ivanjšič



V program pomoč na domu sva vključena že od samega začetka več kot 20 let. Zaradi starosti in bolezni sama težko poskrbiva za vse osnovne življenjske potrebe. Imava dve hčerki, ki nama prav tako veliko pomagata. V veliko veselje in v pomoč nama je, da k nama vsaj enkrat na teden pride sodelavec iz javnih del v Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor, gospod Vito. Zelo je priden in vesten. Počisti po stanovanju in se z nama pogovarja, kar nama veliko pomeni. Ko sva še lahko, sva rada hodila v društvo na družabništvo in pogovore s sebi enakimi. Veliko novega in poučnega sva zvedela na informativnih okroglih mizah. Trenutno v veliki meri informacije spremljava iz društvenega časopisa Naš glas. Pogledava vse fotografije in prebereva vse kar piše in kaj je novega. Rada se spominjava vseh prijateljev iz društva.

Zdenka Otorepec



Zaradi bolezni sem zaprosila za pomoč na domu pri težjih opravilih. Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor mi jo pomoč omogoča že 8 let. Trudim se, da v veliki večini poskrbim zase. Imam moža in sina, ki ne moreta vedno biti na razpolago. V ta namen mi je v veliko oporo gospod Vito, ki je zaposlen v društvu in mi zelo pomaga, da lažje prebrodim najtežje. V poletnih časih, ko je bolj ugodno vreme grem rada v društvo na naša redna srečanja. Pozimi in v tem korona obdobju nisem mogla od hiše. Zelo sem pogrešala prijatelje in ostale gluhe iz društva. Upam, da bo sedaj bolje. Vedno pa rada preberem naš časopis saj je v njem mnogo koristnih nasvetov, ki nam pomagajo pri reševanju težav. Hvala društvu, da časopis pošiljajo po pošti na dom.

Ljubo Poropat



Sem star 76 let in že 40 let živim s partnerico Ljubico. Po poklicu sem ključavničar. Veliko sem delal na različnih delovnih mestih. Delal sem na terenu po celotni bivši državi Jugoslaviji. Tudi v Nemčiji sem delal kot orodjar. Zelo mlad sem še bil, ko mi je umrla žena. S sinom sva ostala sama. Potem je prišla huda bolezen rak. Postal sem invalid. Potrebujem pomoč druge osebe za določena težja opravila. Društvo mi pomaga predvsem pri spremstvu do zdravnika in z prevozom do tja. Vendar samo v dopoldanskem času. Velikokrat bi si želel in tudi potreboval prevoz v popoldanskem času ter na točno določen datum, ko sem naročen na kontrolo pri zdravniku. Vito, ki pride po mene je zelo prijazen in priden. Hvaležen sem, da mi pomaga.

*Namen človeškega življenja je služiti ter pokazati sočutje in voljo, da bi pomagal drugim.
(Albert Schweitzer)*



VESELJE V VINOGRADU



Sončni in topli dnevi vabijo ljudi v naravo, vinogradnike pa vleče v njihove vinograde. Tudi mene veselje do dela v vinogradu zelo veseli. To je tudi moja rekreacija. Učinkovita in koristna za moje počutje. Moj brat ima v lasti vinograd. Zelo rada mu grem pomagat pri vseh opravilih. Takoj, ko posije sonce na naše vinograde se najprej odpravimo s škarjami v rokah, saj je rez »rezatev« prvo opravilo v letu.

*Vse je potrebno
skrbno in pravilno
porezat,
da bo trta
dobro obrodila.*



Nekoč so začeli rezati proti koncu zime, ko je sneg kopnel in so se dnevi dovolj podaljšali za odhod v vinograde, ki so na sončnih pobočjih gričev. Primerne vinogradniške lege so se določale po tem, kjer je prej skopnel sneg, ker taka lega omogoča boljše dozorevanje grozdja, višji grozdni sladkor in s tem kakovost vina.

Pri delu v vinogradu uživam, saj takrat obujamo spomine iz otroških let in na našo skupno mladost. Bili so lepi časi, kljub težkemu delu smo vedno z veseljem delali. Bili smo živahni in polni življenja.

*Delo je naporno,
toda z veliko
dobro volje
ni nič pretežko.*



Še danes v bolj zrelih letih je lepo, ko se zberemo na našem gričku. Smejemo se in tudi kdaj zavriskamo.

Spomladi, ko naredimo reze na trti jo s tem pomladimo. Od dobrega reza je odvisno kako dobra bo letina in koliko sladkih grozdov bo dozorevalo na mladiki.

Vinograd je potrebo tudi počistiti. Pobirati je potrebno vso odvečno odrezano trto. Pri nas vse odrezane veje trte, skrbno pobereemo. Večje veje nasekamo na bolj kratko. Pobereemo vsako vejico in jo povežemo v snope »pušeljce« kot jim rečemo pri nas doma. Te snope posušimo in jo uporabimo za kurjavo. Zelo uporabno je pri peki na prostem na žaru. Tako pečenje daje posebno aromo pripravljene mesu ali zelenjavi.

Pri nas je običaj, da tudi ta dan spečemo domač kruh v pravi krušni peči. Ni lepšega vonja kot vonj po sveže pečenem kruhu iz domače peke. Pri hiši je vedno tudi dobro domače vino.



*Pobereemo vsako
vejico in iz njih
naredimo »pušelce«.
Porabili jih bomo
za kurjavo
in peko na žaru.*

Delo na svežem zraku je veliko bolj zdravo in sproščujoče kot telovadba v telovadnici in fitnessih. Dalo vam bo nove energije, veselja in zadovoljstva. S tem boste naredili nekaj dobrega zase in za naravo.

Vabljeni v vinograde, pomagat sosedom ali prijateljem.



Vlasta Sok

Največja nagrada za človekov trud ni tisto, kar bo zanj dobil, temveč tisto, kar bo postal.
(John Ruskin)



IZBIRA OSEBNEGA ZDRAVNIKA



Pravico izbrati si osebnega zdravnika imajo vse zavarovane osebe. Pri tem si zavarovane osebe lahko izberejo osebnega zdravnika splošne medicine, osebnega zobozdravnika, ženske pa tudi osebnega ginekologa. Veliko je tistih, ki iz različnih razlogov ostanejo brez osebnega zdravnika, novega pa le težka najdejo. Takih je v Sloveniji 130.000 ljudi.

Družinskih zdravnikov, ki so še dolžni sprejemati nove zavarovane osebe, pa je v državi trenutno 193. Osnovni problem je, da je zdravnikov družinske medicine preprosto premalo.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije financira 956 ambulant družinske medicine oziroma 956 družinskih zdravnikov.



Kako torej do zdravnika?

Osebnega zdravnika izberemo v svojem domačem kraju zato, da nam je čimbolj dostopen. Izbiramo ga s seznama razpoložljivih zdravnikov, ki ga vsak začetek meseca ažurira ZZZS.

OBMOČNA ENOTA MARIBOR:

URADNE URE za poslovanje s strankami so v:
ponedeljek in torek: 8.00 - 12.00 in 13.00 - 15.00,
sreda: 8.00 - 12.00 in 13.00 - 17.00,
petek: 8.00 - 13.00,
Ob četrtek ni uradnih ur.

Naslov: Sodna ulica 15

Telefon: 02 29 09 300 / tajništvo 02 29 09 315

Pošta: 2000 Maribor

Elektronska pošta: OEMB@zzzs.si



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije



Na ZZZS lahko pomagajo z nasveti zavarovanim osebam, saj sodelujejo s posameznimi zdravstvenimi domovi v iskanju prostih zdravnikov, ki bi bili čim bližje kraju bivanja pacientov.

Obrnejo se lahko tudi na zastopnike pacientovih pravic.

Območna enota Maribor: zastopnica Vlasta Cafnik
V prostoru Nacionalnega inštituta za javno zdravje,
Ljubljanska ulica 4/II

Tel. številka: 02/333 12 64

Mobitel: 051 217 424

E-pošta: vlasta.cafnik@nijz.si

Uradne ure:

torek od 10.00 do 18.00

sreda od 8.00 do 13.00

Uradne ure po telefonu:

ponedeljek od 8.00 do 11.00



Zavarovana oseba pravico do izbire osebnega zdravnika uveljavlja s kartico zdravstvenega zavarovanja. V primeru spora glede izbire oziroma prekinitve izbire je potrebno vložiti pisno vlogo na pristojno območno enoto oziroma izpostavo Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki bo o pravici do proste izbire osebnega zdravnika odločila v upravnem postopku z odločbo.

Po telefonu ZZZS nudi splošne informacije o izvajanju obveznega zdravstvenega zavarovanja v poslovnem času:

ponedeljek, torek in četrtek 8-15 ure, ter sreda 8-17 / ure in petek 8-13 ure.

NOVO:

Aplikacija za pomoč pri iskanju zdravnika je dostopna na povezavi: zdravniki.sledilnik.org.

Vir.: splet/ZZZS



OSIA SLUŠNI IMPLANT



Vsadek za gluhost in naglušnost

V Sloveniji so 17. februarja v UKC Maribor prvič vstavili poseben vsadek za določene oblike gluhosti in naglušnosti



Mariborski zdravnik Janez Rebol je z ekipo opravil prvo vstavitvev OSIA implanta v Sloveniji. Gre za novo napravo, ki omogoča sluh pacientom, ki so gluhi na eno stran ali imajo težjo obliko prevodne ali mešane naglušnosti. Vsadek je poseben zato, ker v popolnoma drugačni obliki stimulira notranje uho prevaja zvok po kosti, preko piezoelektričnega efekta, kar omogoča precejšnje ojačitve zvoka. Pacient po takšni operaciji je še isti dan odpuščen iz bolnišnice. Bolnike je treba tudi testirati pred operacijo, ki traja slabo uro.

Gre za pomemben premik, saj se je bolnikom v Sloveniji ponudila bistveno boljše rešitev za njihov slab sluh.

Gre za napravo, ki je vsajena v kost oziroma se zaraste s kostjo in temelji na piezoelektričnem efektu. Omogoča bistveno boljše ojačitve kot vse primerljive naprave doslej, še posebej na področju visokih frekvenc. Tako da si na tem področju lahko obetamo bistveno večjo korist za paciente.

Naprava je primerna za paciente, ki so gluhi na eno uho ali se soočajo s prevodno ali pa mešano naglušnostjo.



OSIA implant, zunanji in notranji del,
Foto: Cochlear

Po operaciji sledi celjenje rane, zaraščanje implanta v kost in nastavitev govornega procesorja implanta predvidoma v štirih tednih po operaciji.

Nova naprava tudi funkcionalno in estetsko sprejemljiva za bolnike.



Nova naprava je tudi funkcionalno in estetsko sprejemljiva za bolnike, saj je skrita v lasišču, možno jo je povezati tudi s pametnim telefonom. Naprava se lahko vstavi tudi otrokom, čakalna doba na operacijo pa je leto dni.

Predvideva se, da bodo na letni ravni v UKC-ju Maribor Osia implant vstavili od 20 do 25 bolnikom.

V čem je torej novi vsadek drugačen od drugih?

OSIA je kratica za »osseointegrated active implant«, kar pomeni, da se del tega vsadka zraste s kostjo in se stimulacija vrši z električnim tokom. Naprava deluje na prevajanju zvoka po kosti. Normalno slišimo in zaznavamo zvok po zračni poti, kar pomeni, da pride zvok skozi sluhovod do bobniča in nato preko koščic srednjega ušesa v notranje uho. Zvok pa je možno slišati, tudi če ga apliciramo na lobanjske kosti in se nato po kosteh prenese v notranje uho.

Povzeto iz spleta: reporter.si/clanek/slovenija/v-ukc

V našem društvu smo veseli vsakega tehnološkega napredka, ki gluhim in naglušnim pomaga pri kvalitetnejšem življenju. Z vsako novo pridobitvijo se bomo lažje vključevali v družbeno in socialno življenje v svojem okolju.



Mira Meš Pivec



BORUT CERKVENIČ



Moje življenje se je začelo 10. marca 1949 v Mariboru. Korenine mojih prednikov so zasajene skupaj s potomci primorskih Slovencev. Stari starši po očetu so iz Trsta, mame iz Sv. Donata nad Buzetom v Istri. To je tista generacija Primorcev, ki je med prvo svetovno vojno bežala pred Italijani. V Mariboru so dobili varno zatočišče. Bili so težki časi, tako drugačni od današnjih. Živel sem ob dobrih in ljubečih ljudeh.

Nona (babica) mama od očeta me je od prvega razreda osnovne šole učila o zdravilnih rastlinah in njihovi uporabi. Tako, da poznam veliko zdravilnih rastlin in njihovo uporabo za zdravje.

Po končanem šolanju sem se zaposlil v TVT Boris Kidrič v Mariboru. Delal sem kot inštruktor v Centru šolskih in obšolskih dejavnostih. Moje delo je potekalo v učnih domovih v naravi v hribih: Škorpijon, Štrk in Planinka. Tukaj sem s svojim pridobljenim znanjem predajal znanje in učil mladino praktičnih veščin, kako živeti v sožitju z naravo ter preživeti v naravi. Sem soavtor še nekaterih priročnikov pri tabornikih.



Od tega časa sem ostal aktiven tabornik. Pri tabornikih sem praktični učitelj za preživetje v naravi z rastlinami. Bil sem tudi planinski vodnik.

Pri Planinskem društvu Drava sem postal tudi načelnik Gorske straže, član upravnega odbora, ter tudi mentor planinske skupine, vodnik A-kategorije in varuh gorske narave. Po hribih sem prehodil celo Slovenijo.

Delujem tudi pri Rdečem križu, kjer sem vodja aktiva krvodajalcev v Mestni četrti Tabor v Mariboru.

V življenju sem daroval 110 krat polno kri in si prislužil naziv vitez krvodajalstva. V Mariboru delujem v Društvu zeliščarjev, kjer sem strokovni vodja in član upravnega odbora. Leta 2007 je napisal knjigo Rastline za prehrano in zdravje.

Prebolel sem težko in hudo bolezen raka. Ostal sem pozitiven in aktiven v svojem življenju. Želim si še nadaljnjega izpopolnjevanja svojega znanja in želim še naprej delovati v dobrobit ljudi in narave.

Leta 2021 sem postal tudi član Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor, kjer želim ozaveščati gluhe in naglušne o zdravilnosti zelišč in zdravega življenja v naravi.

Borut Cerkvenič

Dobrodošlica našemu novemu članu.

V Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor smo veseli vsakega novega člana, ki bi se nam rad pridružil in z nami sodeloval.

Smo prostovoljno, samostojno, združenje invalidov z okvaro sluha, ki se združujemo zaradi zadovoljevanja skupnih interesov in potreb po specifični pomoči s sociološkega, psihološkega, zdravstvenega, rehabilitacijskega in vzgojno izobraževalnega področja.

Gospod Borut Cerkvenič ima bogate življenjske izkušnje in znanja. Ponosni in zahvalni smo, da je postal del naše zgodbe.



*Milan Kotnik, Goran Jamnikar,
Ernestina Savski, Borut Cerkvenič*



NAJBOLJ NARAVNO GIBANJE - HOJA



Za človeka je hoja naravno gibanje, zato ni nenavadno, da so vse njene oblike in različice tako zelo priljubljena rekreacija. Med ključne razloge za tolikšno priljubljenost hoje je tudi to, da je dostopna (skorajda) vsem, v vseh letnih časih in kjer koli. Hoja je idealna oblika skrbi za svoje zdravje in dobro počutje!

Koristi hoje.

Hoja je edina vadba, pri kateri udeležba s starostjo ne upada, saj se ji lahko posveča tako rekoč vsakdo. S hojo obenem zadostimo potrebi po vsakodnevnem gibanju – tudi sproti in nenamensko. Vsak korak, ki ga naredimo, zmanjša tveganje za različne bolezni.

Tudi zdravniki se strinjajo, da s hojo nihče ne more zgrešiti: prijazna je do sklepov, ohranja mišično maso, vzdržuje kostno gostoto, krepi vezivno tkivo, pospešuje presnovo, zmanjšuje delež telesne maščobe, krepi življenjsko energijo, zavira procese staranja ter izboljšuje ravnotežje in držo. Redno posvečanje hoji vpliva na splošno počutje, izboljšuje spanec in razpoloženje ter povečuje delovno storilnost.



Prvi koraki.

Hoja vam ponuja oddih tudi med delovnim časom in v družinskem življenju. Že živahen polurni sprehod vas bo pomiril in pripomogel k boljšemu razpoloženju. Ker bodo srce in pljuča delali učinkoviteje, boste imeli več energije, posledično pa boste lažje kos delovnim obveznostim. To preprosto gibanje je koristno tudi med stresnim delovnikom. Če vaše delo zahteva nenehno sedenje, si vzemite nekaj časa, stopite stran od mize in si privoščite kratek sprehod (četudi samo po hodniku ali do naslednjega nadstropja). To bo pomagalo razbremeniti napetost v mišicah in sprostito togo držo. Tudi dvigalo raje zamenjajte za stopnice in ohranjajte svojo vzdržljivost.

Dovolj je narediti prvi korak, kajti izboljšanje boste občutili takoj. Šteje vsak korak, ki ga naredite. Povprečno dejavna oseba na dan naredi od 5000 do 6000 korakov, lahko pa si zadate cilj, da jih boste vsak dan naredili 10.000. Nič hudega, če bo vaš izkupiček sprva znatno manjši. Pomembno je, da si želite doseči spremembo.

Ste vedeli?

V povprečju si z vsako minuto hoje podaljšamo življenje za 1,5 do 2 minuti. Slabo vreme naj ne bo izgovor: vaše telo potrebuje svež zrak, hoja na svežem zraku vam bo dala energijo ter odpravila slabo voljo.



Hoja naj postane rutina.

Telesu dajte čas, da se privadi na redno hojo, zatosprva ne pretiravajte. Ameriško združenje za zdravje srca priporoča vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden, vseeno pa začnite počasi: s krajšim sprehodom, ki ga ponovite tri- do štirikrat na teden. Poskusite doseči, da se boste hoji posvečali vsakodnevno – dovolj bo že 30 minut na dan.

Čas za družinske in prijateljske trenutke.

Hoja je lahko tudi zabavna: združite prijetno s koristnim in prosti čas porabite za družinske ali prijateljske sprehode. Družabni stiki že sicer izboljšujejo počutje in odpravljajo stres, zato bo hoja v družbi še koristnejša. Tako boste bolj motivirani, povrhu pa boste zmanjšali tveganje, da bi to zdravo navado hitro opustili. Skupaj boste lažje dosegali višje cilje in nadgrajevali programe hoje. Veliko šteje tudi blagodejen in pomirjajoč stik z naravo.

Vir: splet/Pozitivke.



SMEH NIČ NE STANE



Smeh nas nič ne stane, je pa nalezljiv in prinaša dobro voljo.

Res je, da živijo bolj zdravo in imajo boljše socialne stike.



Dokler se smejite, je vse v redu. To pomeni, da ste navkljub zoprnim stvarim v življenju še vedno sposobni videti svet v vsaj približno vedri luči. Pomeni pa tudi, da med režanjem naredite za svoje zdravje več, kot ste si mislili.



Kdor se zavestno smeji, vnaša v svoje življenje vedrino in veselje, s tem ustvarja dobro razpoloženje, kar vodi v pristrčno smejanje in s tem je ustvarjena naša dobra volja. Tako se bomo lahko veselili vsakdanjega življenja vsako minuto dneva in se lažje spopadali s težavami.



Smeh je pravica, ki nam je dana že od rojstva. Skupinsko smejanje je nekaj posebnega. Predvsem zato, ker je tako čudovito nalezljivo. Včasih si pač ne moremo pomagati in se moramo prepustiti, da nas smeh popolnoma prevzame



Smeh je univerzalen jezik, ki ga lahko razumejo in vidijo tudi gluhi. Smeh nas združuje, saj je zelo pozitivno in močno čustvo.



Pravijo, da tisti, ki se veliko smeji, bolj dolgo živijo.



Smejte se. Dolgo, močno in pogosto.



Simona Kristl



RDEČI KRIŽ - DONACIJA



Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor okviru socialne dejavnosti izvaja programe, ki so namenjeni članom posameznikom, družinam, ki si ne morejo zagotoviti sredstev za preživljanje iz razlogov, na katere sami ne morejo vplivati. Osnovno vodilo je pomagati pri preprečevanju revščine in socialne izključenosti ter zagotavljanje dostojnega preživetja.



16.3.2022 smo od Rdečega križa Maribor prejeli 72 prehranskih paketov in pralnih praškov, ki smo jih razdelili vsem pomoči potrebnim.



Prostovoljci in zaposleni pomagajo pri dostavi paketov



Ti paketi vsebujejo osnovna živila z daljšim rokom trajanja kot so: olje, moka, testenine, riž, konzervirana hrana. Društvo s pomočjo članov, prostovoljcev in zaposlenih razdeli prehranske



pakete, ki jih je dostavil Rdeči križ. Na osnovi evidence in prošelj članov, jih povabimo, da paket prevzamejo osebno. V društvo je veliko starejših članov, ki sami ne morejo prevzeti paketa. Takim osebam člani prostovoljci paket dostavijo na dom.



V imenu vseh članov društva in prejemnikov donacije se iskreno zahvaljujemo Rdečemu križu Maribor.

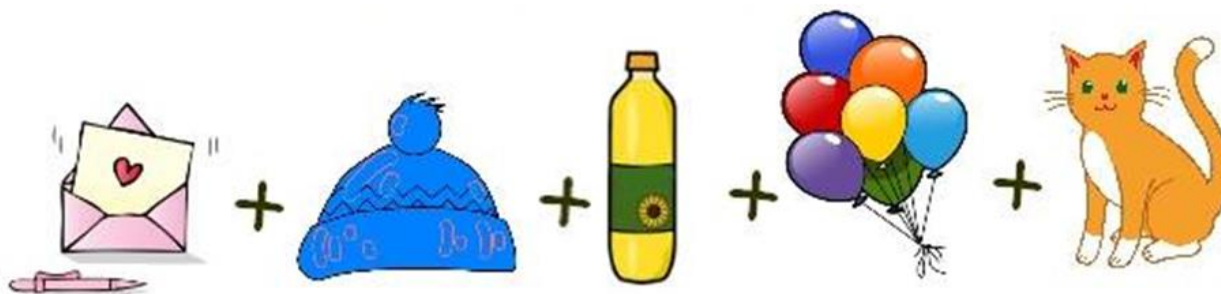
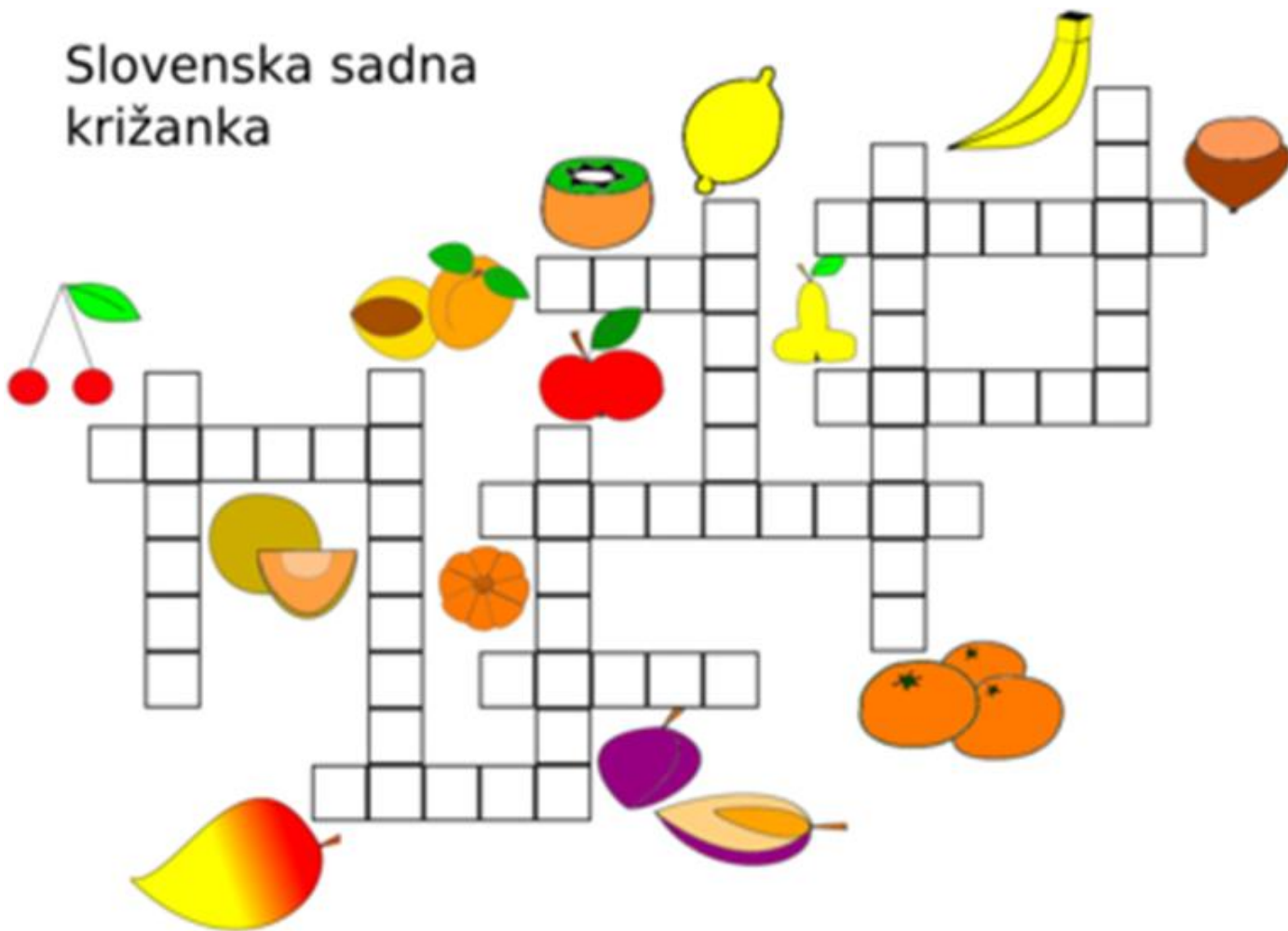
»Katera modrost je večja od dobrote?«



ZABAVA



Slovenska sadna križanka



1 2 3 4 5

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4

Re šitev: - - - - -



1 2 - - - -



1.

VČERAJ
1 2 - - -
JUTRI



1.

Rešitev: - - - - -

ISKRENE ČESTITKE ZA ROJSTNI DAN

MAREC

CEHNER GABRIJEL
FEKONJA MATILDA
GORIČAN JOŽE
KOTNIK ANJA
KUNST EVA
LONGAR MONIKA
MAČEK BERNARDA
MERSINI AGIM
MEŠANOVIČ SEAD
MOŽIČ HELENA
OTOREPEC JOŽE
RANER SUZANA
REMŠAK JOŽEF
ŠIBILA JOŽICA
ŠMID MARIJA
ŽVIKART JOŽICA



APRIL

BAUMAN ZVONKA
ČREŠNIK BEDRIJA
IVANJŠIČ JOŽICA
JAMNIKAR ZDENKA
LAVRIČ IDA
LONGAR MILENA
PAVLINEK MIROSLAV
PERKOVIČ FRANC
PIHLER NADA
POSTRUŽNIK KRISTINA
PREŠERN ANGELA
SENICA MAJDA
ŠKOF STANISLAV
ŽOHAR OLGA

Baterije za slušni aparat

Za redne člane društva možnost nakupa cenovno ugodnih kvalitetnih baterij za slušne aparate (v času uradnih ur).

Baterije DURACELL

(10, 13, 312 in 675).

Cena 3,00 EUR za paket 6 kom baterij.





OBVESTILA



SVETOVANJE IN POMOČ



nudimo **gluhim, 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**.



V podružnici Ptuj na Potrčevi 34

Uradne ure so vsak tretji petek v mesecu od 16.00 do 18.00 ure.



IZPOSOJA INDUKCIJSKE ZANKE ZA NAGLUŠNE, za člane s slušnim aparatom. Informacije dobite v pisarni društva v času uradnih ur.



DONACIJA 2000 KOM BATERIJ

Lions Klub Maribor Piramida, **donacija 2000 kom baterij** (TIP 675, 13, 312, 10) za uporabnike slušnih aparatov, 110 kom baterij AA, 200 kom baterij AAA. **Prevzem baterij v času uradnih ur pri sekretarju društva.**

VADBE - TRENINGI



PIKADO

Vsak ponedeljek 8-10 ure, vsako sredo 16-18 ure, večnamenska dvorana Društva Dom v pritličju. Kapetan pikada: Goran Jamnikar.



TELOVADBA

Vsak ponedeljek 12-14 ure, vsako petek 10-12 ure, večnamenska dvorana Društva Dom v pritličju. Vadbo vodi Suzana Panić.



ŠAH

Vsako sredo 18-20 ure v prostorih društva. Kapetan šah: Franc Perkovič.



RUSKO KEGLJANJE

Vsak torek 10-12 ure, dvorišče Društva Dom. Kapetanka rusko kegljanje: Zdenka Jamnikar.



KOLESARJENJE

Vsako soboto 10-12 ure, zbor dvorišče Društva Dom. Kapetan kolesarjenje: Andrej Vivod.



INFORMACIJE, VABILA



ZA INFORMACIJE IN NUJNO POMOČ SMO DOSEGLJIVI:

GSM: 041 777 132 (sms, video klic) in
e-pošta: dgn.maribor@guest.arnes.si



Vse aktivnosti objavljene:
<http://www.dgnp-mb.si> in
<https://www.facebook.com/dgnp.maribor/>

V a b i l a - obvestila o aktivnostih MAJ-JUNIJ

- * 4. maj 2022, predavanje »Zdravo jem, II. del« v prostorih društva ob 17 uri.
- * 11. maj 2022, premiera filma »Oma«, v glavni vlogi Ivana Burggraf, režiser Tadej Čater, Vetrinjski dvor ob 19 uri.
- * 3x Donacije: Milan Kotnik 1x računalnik z monitorjem, Danilo Žižek 1x prenosnik, Srečko Veit 1x prenosnik.
- * 14. maj 2022, turnir v športnem ribolovu, ribnik Jelenče Pesnica, Maribor.
- * 18. maj 2022, družabno srečanje-piknik ob 15 uri na dvorišču društva.
- * 20. maj 2022, 13. športne igre invalidov Maribora, Športni center Tabor, SIMOM.
- * 25. maj 2022, predavanje »Zdravo jem, III. del« v prostorih društva ob 17 uri.
- * 28. maj 2022, izlet Makole, zbor ob 8 uri na železniški postaji Maribor. Kosilo in vstopnine 17 €. Prijave pri Ernestina Savski do 25.5.
- * 8. junij 2022, predavanje in kviz znanja, Dan Primoža Trubarja, vodi Simona Kristl, ob 17 uri.
- * 14. junij 2022, ob 10 uri, vaje kulturno umetniške skupine »Tihi svet« v prostorih društva.
- * 16. junij 2022, predstavitev slovenskega znakovnega jezika in gluhoti ob 12.15 uri na Filozofski fakulteti Univerza Maribor. Sodelujejo Savski, Milan Kotnik, Jože Koser in tolmačica Anja Kotnik.
- * 18. junij 2022, srečanje članov 4-ih društev, DOOS Celjske regije, zbor ob 8 uri na železniški postaji Maribor. Kosilo 9 €. Prijave pri Ernestina Savski do 9.6.
- * 22. junij 2022, predavanje in kviz znanja, Dan državnosti, vodi Simona Kristl, ob 17 uri.
- * 24. junij 2022, družabno srečanje podružnica Ptuj, piknik, šaljive igre, vodi Tamara Lah. Udeležba 5 € (jedi z žara, sok, pecivo). Prijave pri Danilo Holc do 17.6.2022.
- * 24.6. 10-13 ure, 25.6. 10-13 in 16-20 ure, 26.6. 10-13 in 16-20 ure, 28.6. 10-13 in 16-20 ure, 30.6. 10-13 in 16-20 ure, 2.7. 16-20 ure. Art kamp, Festival Lent, Mestni park Maribor. Predstavitev društva, kulture gluhih, slovenskega znakovnega jezika in ure pravljic v SZJ. Sodelujoči: Ernestina Savski, Milan Kotnik, Simona Kristl, Goran in Zdenka Jamnikar, Alojz in Silva Pavlinek, Suzana Panić, Danilo Žižek, Besnik in Faik Shala in tolmačica Anja Kotnik.



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 FRANGEŽ	GSM 040 241 505
LIDIJA LETONJA	GSM 041 282 344
MARIJA KOSER	GSM 031 316 040
SUZANA KRSTESKI	GSM 041 600 201
TADEJA KOKOL	GSM 031 894 661

*Področje delovanja društva
v Podravju 41 občin*





KONTAKTI, KOLOFON, SOFINACERJI



IME PRIIMEK, funkcija:	TELEFON:	E - POŠTA:	URADNE URE:
ERNESTINA SAVSKI , predsednica društva	041 319 420		
MILAN KOTNIK , strokovni delavec-sekretar	02 2522182 02 6208851 (faks) 041 777 132	dgn.maribor@guest.arnes.si dgn.maribor@gmail.com	ponedeljek: 9:00 - 12:00 sreda: 16:00 - 18:00
GORAN JAMNIKAR , namestnik predsednice	070 707 519		
FRANCI PERKOVIČ , predsednik športne sekcije	031 584 920		
DANILO HOLC , predsednik podružnice Ptuj	031 247 955		1x mesečno vsak tretji petek 16:00 - 18:00

Naslov: NAŠ GLAS

Glasilo urejajo:

* Milan Kotnik,
strokovni delavec-sekretar
* Mira Meš Pivec

Založnik: Društvo gluhih in
naglušnih Podravja Maribor

Naklada: 450 izvodov, 30.4.2022

Tisk: Društvo gluhih in naglušnih
Podravja Maribor

Digitalna izdaja objavljena na:

<http://www.dgnp-mb.si>,
[https://www.facebook.com/
dgnp.maribor/](https://www.facebook.com/dgnp.maribor/)

DRUŽABNA SREČANJA, AKTIVNOSTI:

MARIBOR: SREDA 16.00 - 20.00 URE

podružnica PTUJ: PETEK 17.00 – 20.00 URE

Glasilo »Naš glas« pošiljamo v vse domove upokojencev na področju Podravja, kjer bivajo gluhi in naglušni ljudje, z namenom, da jim popestrimo 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.

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. Prav tako pa vsako številko Naš glas v 16-ih obveznih izvodih pošljemo Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani.

Glasilo si izmenjamo z društvi GN v Sloveniji.

Info Društva



NAŠ GLAS - interno, brezplačno glasilo
Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor
Trubarjeva ulica 15, 2000 Maribor
podružnica, Potrčeva ulica 34, 2250 Ptuj



Izid brezplačne številke so omogočili sofinancerji:

Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij, Mestna občina Maribor,
Občina Slovenska Bistrica, Z RSZ – OS Maribor



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje

FOTOUTRINKI MAREC - APRIL

