

glas tišine



LETNO GLASILO MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA GLUHIH IN NAGLUŠNIH VELENJE
Številka 2 / December 2012 / Letnik 2





Urša Jakop, sekretarka

Beseda urednice



Pred vami je druga številka glasila Medobčinskega društva gluhih in naglušnih Velenje z naslovom Glas tišine.

Vsak začetek je težak in ustvariti glasilo ni majhen zalogaj. Ponosni smo, da nam je v lanskem letu to uspelo in veseli smo bili pozitivnih odzivov ter pohval, ki so bili motivacija za izdajanje glasila tudi v prihodnje.

Ko smo glasilo načrtovali, smo vanj želeli strniti dogodke, ki smo jih izvajali v tekočem letu - torej vse tisto dobro, za kar smo se trudili in na kar smo lahko ponosni. O aktivnostih društva želimo seznaniti člane našega in tudi drugih društev

gluhih in naglušnih po Sloveniji, hkrati pa želimo, da naš glas seže tudi malo dlje in zajame širšo slišče javnost.

Tukaj boste našli veliko zanimivega in raznovrstnega branja. V letošnjem letu je bilo v našem društvu zelo pestro, veliko se je dogajalo na številnih področjih. Obseg dela se povečuje in veseli smo, da smo dobili pomoč pri delu, saj nam je v tem letu uspelo v program javnih del vključiti eno osebo (Vlasta Florjan). Prav tako smo hvaležni vsem članom, ki ste pri izvajanju aktivnosti kakor koli pomagali. Tako smo dogajanje v društvu lahko še popestrili. Organizirali smo predavanja in delavnice na različne teme, sodelovali smo s številnimi institucijami in skupaj z njimi organizirali dogodke. Našim uporabnikom in njihovim družinam smo nudili osebno pomoč. Skrbeli smo tudi za aktivno preživljanje prostega časa z družabnimi srečanji, izleti in pohodi. Vsako sredo popoldne se v društvu srečujejo tako mlajši kot malo starejši člani, naglušni pa se dvakrat mesečno družijo v skupini za samopomoč. Veliko smo delali na informiranju širše slišče javnosti, aktivni smo bili tako na športnem kot na kulturnem področju.

Leto se počasi zaključuje in z narejenim smo zelo zadovoljni. V začetku priho-

dnjega leta nas čaka zelo pomemben dogodek, ki mu bomo namenili veliko pozornosti. Društvo bo namreč obeležilo 50 let svojega delovanja in zato smo že v tem letu začeli s pripravami na ta velik dogodek. Za to priložnost bomo pripravili kar precej zanimivih aktivnosti, seveda pa je v planu tudi izvedba številnih drugih dejavnosti, o katerih vas bomo sproti obveščali.

Na tem mestu se zahvaljujem vsem, ki ste s svojimi prispevki obogatili vsebino glasila.

Hkrati pa vas vabimo, da pri nastajanju glasila sodelujete tudi sami. Veseli bomo, če boste z nami še naprej pripravljeni deliti svoje misli, prispevke ali fotografije, s katerimi bomo lahko popestrili vsebino. Dobrodošli so tudi vaši predlogi in kritike za izboljšavo glasila.

V letu 2013 vam želimo obilo zdravja, sreče, osebnega zadovoljstva in uspehov.

LETNO GLASILO MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA GLUHIH IN NAGLUŠNIH VELENJE
Številka 2 / December 2012 / Letnik 2

IZDAJATELJ: Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje, Efenkova 61, 3320 Velenje
tel: 03 897 44 73 / gsm: 041 389 554 / spletna stran: www.mdgnvelenje.si / e-mail: mdng@telemach.net

UREDNIKA: Urša Jakop

UREDNIŠKI ODBOR: Franc Kos, Franc Forštner, Vlasta Florjan

GRAFIČNA PODOBA: Jana Janko

AVTORJI FOTOGRAFIJ: Žana Sušec, Franc Kos, Franc Forštner

TISK: Tiskarna Bizjak

Svoje prispevke s priloženimi fotografijami pošljite na e-naslov: mdng@telemach.net



Franc Forštner, podpredsednik društva

Uvodna beseda podpredsednika društva

Pred vami je druga številka glasila Glas tišine in upam, da vam bo všeč. V lanskem letu smo izdali prvo številko in odziv je bil zelo dober. Sam sem bil zelo vesel, da nam je uspelo vse, česar smo se v društvu lotili in da smo o tem informirali čim več naših članov in ostalih ljudi na območju vseh desetih občin, kjer naše društvo deluje in iz katerih se v naše društvo vključujejo ljudje z okvaro sluha.

Tudi v tem glasilu bomo zajeli večino od tistega, kar se je v društvu dogajalo v letošnjem letu. Vesel sem, da smo tudi v tem letu imeli veliko zanimivih dejavnosti, ki so bile odraz potreb članov in članic. Upoštevali smo vaše predloge in tako prilagodili dejavnosti temu, kar vas zanima.

Želim pa si, da bi člani in članice poleg predlogov prispevali tudi čim več pomoči pri organizaciji in izvedbi le-teh. Pohvaliti bi nekatere člane in članice, ki pri organizaciji in izvedbi dejavnosti pogosto in prizadevno sodelujejo – želim pa si, da bi k temu pristopili še drugi, tako bi bilo delo hitreje in še bolj kvalitetno opravljeno. Veliko dela je bilo narejenega v letošnjem letu in do konca leta nam ga ne bo zmanjkalo.

V društvu smo imeli kar nekaj predavanj in delavnic, veliko smo pomagali tistim, ki so potrebovali pomoč. Obiskali smo nekaj naših članov, ki živijo v oddaljenih predelih. Kar precej časa nam je vzelo urejanje nove evidence članstva, saj potrebujemo veliko novih podatkov. Kar precej evidentiranih je spremenilo naslov bivanja, starejši so se preselili v domove za starejše, veliko jih je že umrlo. Skratka, Vlasta in Urška sta bili polno zaposleni poleg ostalih del, ki se redno opravljajo skozi vse leto. Prav vesel sem, da se je pojavilo nekaj novih obrazov in želim si, da bi bili v društvu aktivni in da bi se v njem dobro počutili. Med poletnimi meseci smo poskrbeli za urejenost prostorov - očistili smo omare, v katerih se je nabralo kar precej starih in neuporab-

nih revij in papirjev, pospravili in preuredili smo skladišče ter prebelili vse društvene prostore.

Že v tem letu smo začeli s pripravami na praznovanje 50-letnice društva, ki bo naslednje leto. Priprave smo pospešili v drugi polovici leta in vse člane ob tej priložnosti vabim, da nam pri tem čim bolj pomagajo s svojim delom.

Na športnem področju so bili tudi v tem letu zelo dejavni in uspešni naši ribiči. Dosegli so kar nekaj zelo dobrih rezultatov in se udeležili številnih tekmovanj. Še posebno bi pohvalil in čestital našemu članu Klemenu Javorniku, ki je na evropskem prvenstvu gluhih v košarki v Turčiji osvojil zlato medaljo! V oktobru smo bili organizatorji državnega prvenstva v futsalu, kar je bil velik in odmeven dogodek. Naša sekretarka Urška je poskrbela, da je organizacija potekala brez zapletov in da je bilo tekmovanje odlično izvedeno.

V tem letu sem prevzel naloge naše predsednice Erike Grobelnik, ki jih zaradi bolezni ne more opravljati. Delo je bilo za mene nekaj novega, z njim sem prevzel tudi veliko novih odgovornosti, saj sem skrbel za nemoteno delovanje in zastopal ter predstavljal društvo v širši družbeni skupnosti. Začel sem sodelovati tudi na sestankih upravnega odbora v ZDGNS v Ljubljani in voditi sestanke našega upravnega in nadzornega odbora.

Ob tem zapisu se najlepše zahvaljujem vsem občinam, ki namenjajo finančno in drugo pomoč našemu društvu, prav tako tudi ZDGNS in vsem, ki so nam tudi v tem letu pomagali, da smo lahko delovali v korist vseh članov in članic.

Prav tako se zahvaljujem članom UO in NO za dobro sodelovanje in vodjema športne in kulturne sekcije Alešu Fajfarju in Mariji Varžič za prispevek, ki ga imata pri dosežkih na teh dveh področjih.



Upam, da sem na kratko zajel vse, kar se je v društvu posebej pomembnega dogajalo v tem letu. Vse to in še več, boste našli na straneh glasila, ki je pred vami.

Za konec želim vsem članom in članicam ter njihovim družinam veliko lepega, sreče, zdravja in veselja v prihajajočem letu. Želim vam dobro počutje v društvu, medsebojno razumevanje in da bi še naprej radi prihajali v društvo in sodelovali ter prostovoljno pomagali pri vseh dejavnostih, ki se v njem odvijajo. Dosedanji predsednici, Eriki Grobelnik, se na tem mestu zahvaljujem za njeno delo v društvu in ji želim obilo zdravja, čimhitrejšega okrevanja in sreče v letu 2013!

KJER JE VOLJA JE TUDI POT!

UVODNA BESEDA	Beseda urednice	1
	Uvodna beseda podpredsednika društva	2
URŠKA POROČA	Nekaj besed o društvu in aktivnostih v letu 2012	4
DOGODKI PREDAVANJA DELAVNICE	Niz delavnic na temo samopodobe	6
	Podelili smo tehnične pripomočke	8
	Računalniški tečaj na Ljudski univerzi Velenje	9
	Zoran Furman: Bhutan, potopisno predavanje	10
	Člane smo informirali o novi socialni zakonodaji	11
	Zbor članov MDGN Velenje	12
	Spoznavanje drugačnosti	12
	Predstavitve medobčinskega društva gluhih in naglušnih na festivalu prostovoljstva	13
	Predstavitve društva na stojnici v centru Velenja	14
	Kopalni izlet v Laško	15
	Kranjska Gora - letovanje socialno ogroženih članov	16
	Na obisku pri naših članih	16
	Predavanje o požarni varnosti	17
	Predavanje o visokem krvnem tlaku	18
KULTURA	Mednarodni dan gluhih v Krškem	19
	Praznovanje dneva žena	20
	Delavnica na temo velika noč	20
	Gledališki festival v Mariboru	21
	Delavnica ročnih del – slikanje na svilo	22
ŠPORT REKREACIJA PROSTI ČAS	Izlet v Prekmurje	23
	Majski pohod	24
	Državno prvenstvo gluhih v futsalu	25
	Paintball	26
	Meddruštveno ribiško tekmovanje ob Škalskem jezeru	26
	Pregled udeležbe in doseženi rezultati na športnih tekmovanjih v letu 2012	27
INTERVJU	Intervju s športnikom: Klemen Javornik	28
	Intervju z Valentinom	28
PRISPEVKI ČLANOV	Živeti s polževim vsadkom	29
	Odprije prostorov Zveze gluhoslepih Slovenije društva "DLAN"	30
	Tabor članov Zveze gluhoslepih Slovenije "DLAN" na Madžarskem	31
	My life	32
	Poezija	33
	Praznični piškoti	33
	Orehova potica	34



Nekaj besed o društvu in aktivnostih v letu 2012

Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih Velenje danes deluje na področju desetih občin Šaleške in Zgornje Savinjske doline. Ustanovljeno je bilo 31.3.1963 za potrebe gluhih in v naslednjem letu obeležuje že 50 let svojega obstoja.

Je samostojna, neprofitna, nestranska invalidska organizacija s statusom društva, ki deluje v javnem interesu ter si prizadeva za enakopraven položaj in pravice gluhih, naglušnih in gluhoslepih. Je tudi edina tovrstna organizacija, ki svojim članom omogoča za njih razumljiv dostop do različnih informacij in dodatnih izobraževanj v obliki predavanj, na katerih tolmači besedilo prevajajo v slovenski znakovni jezik.

V društvo se člani vključujejo prostovoljno in trenutno imamo evidentiranih približno 400 članov in članic, seveda pa je še veliko gluhih in naglušnih, ki iz različnih razlogov niso vključeni v nobeno organizacijo za gluhe in naglušne.

Večina od vključenih je odraslih gluhih in naglušnih oseb, manj je vključenih gluhih in naglušnih otrok in njihovih staršev. Nekaj od teh ima polžev vsadek – večino ma so to mlajše osebe, starejših oseb s polževim vsadkom pa je zelo malo.

Društvo je za člane na nek način njihov drugi dom. Omogoča jim razvijanje pozitivne identitete, ustvarjanje specifične kulture gluhih, uporabo svojega jezika, svoje socialno okolje in lažjo integracijo. Gluhota je nevidna invalidnost, saj jo okolica zazna šele ob komunikaciji s posameznikom, ki je zelo otežena, največkrat pa sploh ni mogoča. Osebe z okvaro sluha so zato pogosto izrinjene iz družbenega dogajanja, socialni stiki pa so osiromašeni. To pri njih povzroča osamljenost, občutke izolacije in nagibanje k umiku v svoj svet – v svet tišine.

Različne oblike informacijske blokade povzročajo njihovo socialno segregacijo, kar še dodatno povzroča težave v razvoju osebnosti na psihosocialnem področju.

Cilj našega društva je vključevanje oseb z okvaro sluha v delovno in družabno življenje ter posredovanje pravih in

pravočasnih informacij s področja zakonodaje, izobraževanja, pravic in dolžnosti. Vse informacije, izobraževanja in predavanja so tolmačena v slovenski znakovni jezik, za naglušne pa je prostor opremljen z indukcijsko zanko. S tem ustvarjamo pogoje za enakopraven položaj in možnosti za uveljavitev njihovih pravic v širšem družbenem prostoru.

V društvu se za gluhe, naglušne in gluhoslepe izvajajo posebni socialni programi, ki jih uporabniki soustvarjajo in so odsev njihovih posebnih potreb. Ti programi so naravnani tako, da vsebujejo dodaten vidik, ki ga javne in druge službe ne upoštevajo – to je pomoč pri premagovanju komunikacijskih ovir, podudarek je na individualni pomoči v njim razumljivi komunikaciji ter pomoč pri socialnem vključevanju.

Vsebinsko pa programi zagotavljajo varovanje pravic, socialni razvoj, dopolnjujejo možnosti za kvalitetno življenje, vplivajo na razvoj medčloveških odnosov in na kvaliteto življenja posameznika, njihovih družin, njihovega dostojanstva in neodvisnega življenja. Zato so ti programi dopolnitev storitvam javnih služb in minimalni državni skrbi in jo velikokrat tudi nadomeščajo na številnih področjih življenja in dela.

Z njihovim izvajanjem tudi opozarjamo državne institucije na posledice gluhot: na okrnjeno dostopnost do informacij, na slabo socialno varnost in na težave v rednem izobraževanju, zaposlovanju ter vključevanju v življenjski prostor.

Skrbimo za razvoj samoorganiziranja, povezovanja ter prispevamo k razvoju socialnih in enovitih sposobnosti, s čimer vplivamo na preprečevanje razvoja nezaželenih oblik vedenja in čustvovanja.

V letu 2012 smo v društvu izvajali sedem posebnih socialnih programov, v okviru katerih smo izvedli številne aktivnosti in sicer:

1. Usposabljanje za aktivno življenje in delo in preprečevanje socialne izključenosti gluhih,

naglušnih in gluhoslepih:

- Predavanje o novi socialni zakonodaji
- Potopisno predavanje o Butanu
- 3 Delavnice na temo samopodobe
- V mesecu februarju se je končal tečaj računalniško digitalnega opismenjevanja
- Izlet v Prekmurje
- Družabno srečanje naglušnih v mesecu juniju
- Redna srečanja samopomočne skupine naglušnih
- Udeležba na Mednarodnem dnevu gluhih v Krškem
- Predavanje o požarni varnosti
- Predavanje o pravici do slušnega aparata in tehničnih pripomočkov
- Predstavitve Spletne tv

2. Psihosocialna pomoč - osebna asistenca:

- Obiski na domu in obdaritev socialno ogroženih članov
- Osebna pomoč in spremstvo pri urejanju uradnih in drugih zadev

3. Usposabljanje staršev in svojcev o gluhoti in komunikaciji:

- Srečanja staršev otrok z okvaro sluha
- Organizacija začetnega in nadaljevalnega tečaja slovenskega znakovnega jezika
- Osebna pomoč družinam oseb z okvaro sluha ter gluhim staršem slišočih otrok

4. Ohranjanje zdravja:

- Pohod na Lubelo
- Brezplačno letovanje socialno ogroženih v Kranjski gGori
- Letovanje članov v kapacitetah ZDGNS
- Predavanje in meritve krvnega tlaka
- Predavanje o zdravi prehrani in praktični prikaz izračuna izdelane telesne teže
- Kopalni izlet v Thermanno Laško s predavanjem in praktičnim prikazom priprave zdravega obroka

5. Informativna dejavnost:

- Obisk Vrtca Mozirje in seznanitev otrok z gluhoti
- Zbor članov
- Predstavitve društva na festivalu prostovoljstva in ob prazniku Mestne občine Velenje
- Informiranje članov
- Objava prispevkov v lokalnih časopisih in v glasilu iz sveta tišine
- Spletna stran društva, profil na facebooku
- Izdaja glasila Glas tišine

6. Kultura:

- Delavnice ročnih del: velikonočna delavnica, 2 delavnici slikanja na

svilo, izdelava novoletnih voščilnic

- Prireditve s kulturnim programom in družabnim srečanjem ob dnevu žena
- Udeležba članov na gledališki delavnici in gledališkem festivalu
- Družabno novoletno srečanje s kulturnim programom

7. Šport in rekreacija:

Udeležba članov na:

- Državno prvenstvo v odbojki
- Športni ribolov – državno prvenstvo, sedem meddruštvenih tekmovanj, eno meddruštveno maratonsko tekmovanje
- Državno prvenstvo v košarki

- Državno prvenstvo v odbojki na mivki
- Evropsko prvenstvo v košarki – sodelovanje našega člana v ekipi slovenske reprezentance

Dogodki v organizaciji MDGN Velenje:

- Državno prvenstvo v futsalu
- Paintball
- Meddruštveno ribiško tekmovanje ob Velenjskem jezeru

Veseli nas, da so vse aktivnosti bile dobro obiskane. Tudi v prihodnjem letu se bomo potrudili organizirati čim več zanimivih dejavnosti.

Najpomembnejši dogodki v letu 2013 bodo potekali v mesecu marcu:

- Zbor članov
- Volitve predsednika in organov MDGN Velenje na zboru članov
- Od 25.3.2013 do 29.3.2013: Teden obeležitve 50. obletnice delovanja društva, zaključna prireditev bo v Kulturnem domu v Velenju, 29.3.2012 ob 18.00 uri



MDGN Velenje

*želi vsem svojim članom obilo sreče,
zdravja in uspeha v letu 2013!*





Niz delavnic na temo samopodobe

15. februar 2012

V našem društvu smo se v spet udeležili zanimive delavnice na temo samopodoba – tako kot na zadnjo avgustovsko sredo v lanskem letu. Ker je bila takrat delavnica prisotnim članom in članicam všeč, smo se dogovorili, da jo bomo še organizirali.

Zbralo se je deset članov društva – nekaj mlajših in nekaj manj mladih, žensk in moških, fantov in deklet. Delavnico je vodila in tolmačila Darja Fišer. Pripravila je teoretične osnove in jih preko računalnika predvajala na steno. Najprej je poudarila, da je zgolj pogovor o samopodobi premalo učinkovita metoda – potrebno je kar precej delati in si prizadevati za spremenjen odnos do samega sebe. S tem je tudi utemeljila našo današnjo udeležbo in sodelovanje na delavnici.

Darja je poudarila tudi, da je samopodoba še bolj kot za slišče pomembna za neslišče – za vse pa je temeljnega pomena, da se svojega počutja zavedamo, prepoznamo, ubesedimo. Namen delavnice je, da vsak posameznik izvaja evalvacijo svojega počutja in sicer na začetku, po vsaki vaji in na koncu delavnice. Tako kot že na prejšnji delavnici smo tudi tokrat v ta namen uporabili »trak počutja«, ki nam je služil za praktični prikaz našega počutja ☺ ☹ ☹. Udeleženci smo vsak na svojem traku označili svoje trenutno počutje, Darja pa je povedala, da na naše trenutno počutje vplivajo tudi zunanji dejavniki oziroma ljudje, s katerimi smo v stiku: starši, otroci, partner, sodelavci....

V nadaljevanju delavnice smo se prisotni seznanili s tem, da na oblikovanje naše samopodobe poleg zunanjih dejavnikov vpliva tudi naša osebnost, ki se razvija pod vplivi dednosti, okolja in lastne dejavnosti. Ko smo obdelali te teoretične osnove, smo prisotni tudi praktično uporabili to znanje tako, da smo na list papirja zapisali nekaj od tistega, kar nas je oblikovalo skozi vse naše življenje.

Naslednje teoretično področje, s katerim smo se na tej delavnici še seznanili, je struktura osebnosti. Spoznali smo tri njena področja: temperament, značaj in sposobnosti.

Najprej smo izvedeli za štiri tipe temperamentov: sangvinik, kolerik, melanholik in flegmatik. Izvedeli smo tudi, da naš temperament vpliva na naša čustvena odzivanja. Ker je zunaj ravno začelo zelo močno snežiti, smo se prisotni začeli različno odzivati na ta vremenski pojav in naše čustvene odzive je predavateljica uporabila kot praktičen prikaz povezanosti človekovega temperamenta s čustvenimi odzivi, saj smo se na isti pojav različno odzivali: nekateri z začudenjem, drugi zaskrbljeno, nekateri pa z veseljem....

Za praktično predstavitev tega teoretičnega področja smo prisotni vsak zase na papir zapisali v katerega od štirih tipov temperamenta se najbolj vidimo. Darja je povedala, da ima vsak nekatere lastnosti bolj druge pa manj poudarjene – zato nihče ne sodi le v en tip temperamenta.

Značajske poteze posameznika odlikava naša značilna odzivanja, po katerih se razlikujemo od drugih posameznikov. Naše oblikovanje samopodobe je zrcalo našega razmišljanja o samem sebi in je del našega značaja. Pomembno je, da razvijamo pozitivne osebnostne lastnosti, ki nam na posreden način pomagajo pri oblikovanju dobre samopodobe. Za praktično ponazoritev smo spet zapisali na svoj list nekaj svojih značilnih lastnosti oz. odzivanj npr. vestnost, vztrajnost, opraviljivost, pogum, prijaznost...

Kot tretje področje osebnosti je predavateljica predstavila še pojem sposobnosti, ki združuje tiste lastnosti, ki najbolj bistveno določajo in vplivajo na naše dosežke in na uspešnost pri reševanju različnih nalog in problemov. Sem sodijo duševne in telesne sposobnosti posameznika: intelektualne, motorične, sen-

zorne, mehanične.

Senzorne sposobnosti so odvisne od delovanja čutil za vid, sluh, voh, tip, ravnotežje in položaj telesa. Pri praktični ponazoritvi smo se pogovarjali o tem, kako se spopadamo z omejitvami sposobnostmi v vsakdanjem življenju in na delovnem mestu. A bolj kot dejanske omejitve določenih sposobnosti je pomembna sposobnost, da o njih spregovorimo – je poudarila Darja. Te artikulacije se lahko nauči vsak, ne glede na to, kako so omejene njegove senzorne sposobnosti oz. kako močno okvaro sluha ima.

16. maj 2012

V sklopu predavanj na temo »samopodoba« smo v društvu že imeli predavanje, na katerem smo se seznanili s teoretičnimi okviri, ki so pomembni za razumevanje tega pojma. Celoten sklop na to temo bo vseboval tri predavanja, ki jih je pripravila in vodila Darja Fišer. Delavnico je posnela tudi spletna TV.

Na današnjem, drugem predavanju, ki se ga je udeležilo enajst članov in članic društva smo se podrobneje poglobili v to, kaj je samopodoba. Delavnica je bila razdeljena na teoretični in praktični del, udeleženci pa so lahko ves čas sodelovali s svojimi pripombami, vprašanji in odgovori na vprašanja predavateljice.

TEORETIČNI DEL:

Poudarek je bil na tem, da:

- čim pogosteje razmišljamo o tem, kar se nam dogaja in kako na ta dogajanja reagiramo (reakcije so večinoma podzavestne, saj na zavestni ravni ne zmoremo registrirati vsega dogajanja naenkrat)
- spremenimo prepričanje o tem, da so okolje oz. ljudje okoli nas tisti, od katerih je odvisna naša samopodoba, saj to velja zgolj v posrednem smislu

Darja je poudarila, da obstoja več tipov samopodobe npr. športna (uspešnost ali

neuspešnost v športnem udejstvovanju), socialna (uspešnost ali neuspešnost pri druženju in sodelovanju z drugimi ljudmi), delovna (uspeh pri delu doma, v službi, pri prostočasnih dejavnostih)... Zmotno je prepričanje, da obstoja neka splošna in idealna samopodoba – take ni, so le približki, saj ljudje delamo napake, ki so posledica naše nepopolnosti.

Pričakovanja drugih, ki jih imajo in kažejo do nas, nas pogosto usmerjajo k določenim dejanjem. Ta dejanja so včasih iracionalno naravnana in škodujejo naši samopodobi. Pomembno je zavedanje, da so naše reakcije smiselno naravnane takrat, ko z njimi koristimo sebi in hkrati drugim ne škodujemo. S takim ravnanjem pozitivno vplivamo na svojo samopodobo.

Kot primer pričakovanj drugih je predavateljica navedla situacijo, v kateri sliši negativno sprejmejo (ali vsaj z začudenjem) komunikacijo s kretnjami pri neslišnih. Povratna reakcija pri neslišnih je lahko konstruktivna (ne vpliva negativno na njegovo samopodobo) ali destruktivna (vpliva negativno na njegovo samopodobo).

PRAKTIČNI DEL:

Udeleženci smo na papir zapisali odgovore na vprašanja o lastnem vrednotenju, o lastnem zadovoljstvu s samim seboj in o tem, kako se sprejemamo take, kakršni smo.

Pri tem opravilu so imeli udeleženci težave z razumevanjem pojmov (abstraktno predstavljanje), zato jih je predavateljica razložila z nazornimi primeri – vrednotenje kot nematerialni vidik; konstruktivnost kot nekaj, kar povezuje, gradi, vzpodbuja k sodelovanju....

O tem, kaj lahko pri sebi izboljšamo, smo praktično obdelali tako, da smo se pogovarjali o postavljanju in doseganju ciljev.

Za konec delavnice nas je Darja pozvala, da ji do 1. junija pošljemo odgovore po elektronski pošti in sicer:

- kakšni so bili naši občutki na delavnici
- katera znanja in spretnosti še potrebujemo, da si izgradimo boljšo samopodobo

Na zadnji, tretji delavnici na temo "samopodoba", ki bo predvidoma v mesecu juniju, bomo teoretično in praktično po-

vezali pridobljeno znanje in veščine ter s tem pripomogli na gradnji bolj pozitivne samopodobe.

6. junij 2012

Tretja in obenem zadnja delavnica na temo »samopodoba« je potekala v dveh tematskih delih. V prvem delu je predavateljica Darja povzela dosedanja dve predavanji: kaj samopodoba pomeni za človeka, kaj je potrebno vedeti o tem ter to, kako zelo so pomembni odgovori, ki jih poiščemo na vprašanja, ki so povezana s strukturo osebnosti, saj s tem delamo na svoji »samopodobi«.

Kako razmišlja, se vede in deluje človek, ki ima pozitivno samopodobo? Za tako osebo je značilno, da:

- si zna postavljati dovolj visoke cilje – ne previsokih in tudi ne prenizkih; pomembno je, da so cilji visoki, a obenem dosegljivi
- konstruktivno rešuje svoje težave
- dobro sodeluje z drugimi in ima dobre odnose z drugimi ljudmi
- je avtonomen, zato ne potrebuje nenehnega odobranja drugih
- je pogumen, zato se ne umakne pred novimi izzivi
- je radoveden in ustvarjalen, zato si pridobiva nove izkušnje

Človek s slabo samopodobo je pretirano odvisen od mnenja drugih - zato prevečkrat deluje in se vede tako, kot želijo drugi – tako zadovoljuje le tuje potrebe in želje namesto svojih.

V drugem tematskem delu pa smo obdelali devet pomembnih korakov, ki nam pomagajo do boljše samopodobe:

1. KORAK

Spoštovanje samega sebe:

- z drugimi se primerjamo čim bolj objektivno (drugim priznamo njihove kvalitete, prav tako pa jih priznamo tudi sebi)
- sebi priznavamo pravico do sreče prav tako kot drugim
- sprejemamo svoje dobre in slabe strani (osebnostne lastnosti, vedenje, zunanji videz...), pri tem pa se ne vrednotimo kot dober ali slab človek

2. KORAK

Postavljanje ciljev in prizadevanje, da jih

dosežemo:

- prepoznavamo, kaj si v življenju želimo in si postavljamo ustrezne cilje
- organiziramo si svoj čas, postavimo si prioritete
- dela se lotimo z zaupanjem, da ga bomo opravili uspešno
- vztrajamo pri delu, ne obupamo še preden smo se dobro prepričali, da nekaj ni izvedljivo
- spoznavamo, da se iz napak lahko kaj naučimo in naslednjič ravnamo bolje

3. KORAK

Sodelovanje z drugimi:

- z ljudmi navezujemo prijateljske stike
- pomagamo drugim ljudem po svojih zmoglostih
- učimo se poslušati (razumeti potrebe in želje drugih)

4. KORAK

Učimo se spopadati s stresom:

- če si naložimo preveč dela naenkrat, ne bomo zmogli vsega postoriti (kar nam lahko vzbuja občutke neuspešnosti), zato si naredimo umik

5. KORAK

Razmišljamo pozitivno:

- sami se odločamo, kako bomo o nečem razmišljali (čeprav kdaj drugi z različnimi načini morda poskušajo doseči, da bi tudi mi razmišljali tako kot oni)

6. KORAK

Prevzemamo odgovornost za svoje vedenje:

- o svojem vedenju odločamo sami zato tudi odgovornosti za posledice svojega vedenja prevzamemo sami in jih ne prenašamo na druge

7. KORAK

Zavedamo se, da smo edinstvena oseba:

- nihče ni tak kot smo mi, čeprav smo si nekateri bolj podobni med seboj, drugi pa manj

8. KORAK

Postavimo se zase:

- imamo pravico do lastnega mnenja (tudi če je le-to po mnenju drugih napačno)

9. KORAK

Prepoznavamo, sprejemamo in izražamo svoja čustva:

- imamo pravico, da pokažemo svoja čustva (pozitivna in negativna) ob upoštevanju čustev drugih

Prisotni so pri obravnavi posameznih korakov sodelovali s svojimi primeri iz vsakdanjega življenja, povedali so, kako oni rešujejo svoje težave – v družinskem in

delovnem okolju, pri raznih dejavnostih, v formalnih in neformalnih odnosih z drugimi...

Njihov način reševanja težav smo skupaj z Darjo obdelali še z vidika samopodobe.

Urša Jakop



Podelili smo tehnične pripomočke

Tehnični pripomočki so za osebe z okvaro sluha izrednega pomena, saj jim lajšajo vsakodnevne težave s katerimi se soočajo zaradi svoje invalidnosti. Marsikdo pa si jih zaradi socialne ogroženosti velikokrat ne more privoščiti. Zato smo se tudi letos odločili, da sredstva za nakup tehničnih pripomočkov, namenimo našim članom. Izdali smo razpis in zanimanje je bilo kar veliko.

V mesecu januarju smo vse prejemnike pripomočkov povabili v prostore društva. Pozdravili so jih predsednica Erika Grobelnik, podpredsednik Franc Forštner in sekretarka Urša Jakop. Podelili smo tri svetlobne hišne zvonce, brezžične slušalke, digitalno budilko z bliskavico, tri budilke z vibratorjem, dve elektronski tv zanki, ročno uro, web-camera in dve analogni vibracijski budilki.

Veseli nas, da smo lahko osrečili kar nekaj članov. Upamo, da jim bodo ti tehnični pripomočki dobro služili in jim olajšali vsaj kakšno vsakodnevno težavo.





Vlasta Florjan

Računalniški tečaj na Ljudski univerzi Velenje

Od meseca oktobra 2011 pa do konca januarja v naslednjem letu smo v našem društvu sodelovali na osnovnem računalniškem tečaju v Ljudski univerzi Velenje. Tečaj je Ljudska univerza zasnovala v okviru projekta izobraževanja odraslih – ranljivejših skupin uporabnikov. V ta projekt so se uvrstili tudi naši člani in članice.

Tečaj je vodila gospa Mateja Podvratnik, tolmačila pa je gospa Darja Fišer. Skupina je bila razdeljena na dva dela: tisti, ki so poslušali predavanje s pomočjo tolmačke, so se posedli tako, da so lahko dobro sledili njenemu "kretanju", ostali

smo se posedli na drugo stran predavalnice; zelo slabovidnim in zelo naglušnim smo dali možnost, da se posedejo čim bližje predavateljici.

Za gluhe osebe je računalnik in predvsem internetne povezave – odprto okno v svet. Z naprednimi tehnologijami so možne raznolike komunikacijske povezave. Gluhota je specifična oblika invalidnosti in človeka prizadene predvsem na socialnem in družbenem področju: sporazumevanje z drugimi, vzgoja in izobraževanje.

Na tečaju smo se seznanili z osnovnimi

računalniškimi orodji. Nekateri so imeli več predhodnega znanja, drugi manj. Skupina je bila majhna in predavateljica je razlike v predznanju upoštevala in predavanja prilagodila tako, da je bolj poglobljeno razložila tisto, kar je komu delalo več težav. Še posebej je upoštevala, da nekateri potrebujejo dodatno pomoč zaradi slabšega razumevanja, hude slabovidnosti, slabših ročnih in drugih spretnosti...

V mesecu decembru smo se povezali s skupino starejših odraslih tečajnikov. Tudi ta populacija ima svoje specifične značilnosti – ki so lahko prednosti in na drugi strani tudi pomanjkljivosti. Ker je december mesec veselih prednovoletnih praznovanj, smo s to skupino tečajnikov skupaj praznovali Miklavževno. Zaposleni na univerzi so nam pripravili skupni prostor, hrano in pijačo ter priložnostna darila. Tečajniki smo se najprej posedli ločeno po skupinah – kasneje pa smo se pomešali in ni bilo več pomembno iz katere skupine tečajnikov prihajaš. Vzdušje je bilo sproščeno in veselo. Izmenjali smo si elektronske naslove in tako smo se lahko povezali z dopisovanjem preko interneta.

Ob koncu računalniškega tečaja smo vsi dobili potrdilo opravljenem tečaju – bili smo uspešni, pri čemer smo morali premagati več težav kot jih običajno premagujejo tečajniki, ki niso komunikacijsko omejeni. Predavateljici in tolmački smo se zahvalili s skromnim darilom in izrazili željo, da bi v prihodnosti lahko obiskovali še kakšen tečaj s področja računalništva in digitalnega opismenjevanja.





Zoran Furman: Bhutan, potopisno predavanje

Tokratno sredino popoldansko druženje članov in članic našega društva smo popestrili z zanimivim potopisnim predavanjem o državi Bhutan. Popotnik Zoran Furman nam je predstavil svoj dvotedenski treking Laya-Gasa, ki ga je po tej državi opravil v mesecu oktobru leta 2011.

Zbralo se je štirinajst članov in članic, ki so z zanimanjem prisluhnili o tem, kako živijo ljudje v tem delu sveta. Tolmačila nam je Duška Berločnik, ki se je potrudila z iskanjem ustreznih kretenj, saj je bilo za nekatere izraze (na primer za denarno valuto, vrste hrane, sestavine za tobak, religijo in verske obrede, imena krajev itd.) težko najti razumljivo krenjo.

Zoran je celotno pot prikazal s pomočjo številnih fotografskih posnetkov, ki jih je s projektorjem prikazoval na steno.

Bhutan je slikovita, majhna visokogorska država, ki leži na južnem pogorju Himalaje. Na severu meji na Kitajsko, vendar z njo nima nobenega uradnega mejnega prehoda, saj meja poteka v osrčju Himalaje – edini uradni mejni prehod ima s svojo južno sosedo Indijo.

Bhutan je zadnja himalajska kraljevina in od ostalega sveta zelo odmaknjena država. Oblasti se še vedno upirajo množičnemu turizmu. Zoran je povedal, da je mogoče državo obiskati samo preko lokalnih turističnih agencij, ki pa poskrbijo, da ima popotnik na voljo vse kar potrebuje na svoji poti: avto, voznika, vodiča,



namestitev, kuharja, hrano - za 200 \$ na dan. Tako je storil tudi on.

Preden se je podal na treking, je še obiskal glavno mesto Thimphu in nekdanjo prestolnico Punakha.

Thimphu leži dobrih 170 km od indijsko-bhutanske meje. Že takoj, ko je prečkal mejo, je opazil, da je v primerjavi z Indijo, tu življenje dosti bolj umirjeno, okolje čisto, ljudje pa prijazni in nasmejani. To smo lahko videli tudi mi, saj so nas s posnetkov gledali vedri in nasmejani obrazi. V mestu Thimphu je bilo v tem času veliko turistov, saj sta tu meseca oktober in november višek turistične sezone. V mestu je veliko trgovin, ki prodajajo spominke, napisi v trgovinah so večinoma v angleškem jeziku in tudi domačini večinoma govorijo angleško - uradni jezik pa se imenuje dzongha. V tem mestu si je Zoran ogledal velik festival, ki se je dogajal v trdnjavi – festival je zanimiv predvsem zaradi plesa v maskah ob zvokih njihove tradicionalne glasbe. Prebivalci nosijo ob takih pomembnih dogodkih tradicionalna oblačila, imenovana gho – prav tako oblečejo gho, ko so v službi, v šoli...

Iz Thimphu je Zoran krenil proti vzhodu v nekdanjo prestolnico Punakha, kjer si je ogledal še en velik festival.

Po ogledu obeh mest pa se je začel šti-

rinajstnevni treking Laya-Gasa. Najprej se je povzpел do vasice Gasa, od tu pa ga je čakala dolga pot do Laya, ki leži na višini 4000 m in kjer živi istoimensko ljudstvo. Iz Gase do Laya vodi samo pešpot in domačini potrebujejo do Laya dober dan naporne hoje. Kot je povedal predavatelj, tu živijo trdoživi ljudje, saj na višini 4000 m vsa težka dela opravljajo ročno: od gradnje hiš, cest, mostov... do pridelovanja hrane in izdelovanja tkanin ter oblačil. Na soncu posušijo meso, pri čemer ne uporabljajo nobenih dodatkov; posušijo pridelani sir in ga oblikujejo v majhne koščke, ki jih obesijo na vrvice in ga na tak način pripravijo za kasnejšo uporabo; hrano tovorijo v vrečah, ki jih naložijo na jake in mule, ki lahko nesejo okoli 80 kg tovora in so močnejši kot konji – ti zmorejo približno 35 kg tovora.

Naslednja postaja na poti je bila Sinchala pass, ki je na višini 5005 m in je tako najvišja točka tega trekinga. Na posnetkih smo lahko videli, kakšna gorska prostranstva so se tu odpirala v samem osrčju Himalaje, ki na severu že meji na Tibet. Na dosegu roke so bili šesttisočaki, pokriti z večnim ledom in snegom – večina od njih še vedno nepreplezani in neokrnjeni v svoji naravni lepoti.

Od Sinchala passa naprej pa se je pot začela spuščati - najprej do prelaza na



višini 4750 m, nato proti zadnjemu prelazu Gogo La na višini 4440 m in na koncu do drugega največjega bhutanskega mesta Paro, ki je končna postaja trekinga. To je tudi edino mesto v državi, ki ima letališče. V tem času je bilo okrašeno in v svoji najlepši podobi, saj so naslednji dan pričakovali prihod monarha in monarhinje, ki sta se poročila v Thimphu. Ljudje so bili zelo veseli te poroke in kot smo lahko videli na posnetkih, so bile slike mladoporočencev izobešene skoraj pred vsako trgovino. Tudi sicer velja Bhutan za deželo srečnih ljudi, saj je na vprašanje o tem ali so srečni, odgovorilo

skoraj 95 % prebivalcev. Za njihovo miselnost je značilno, da se osredotočajo na tisto, kar imajo in so za to hvaležni – v nasprotju s prebivalci drugih držav, ki se osredotočajo na tisto, česar nimajo in so zaradi take miselnosti večino časa nezadovoljni.

Zadnji dan potovanja po Bhutanu je bil na vrsti še ogled slovitnega samostana Tiger's Nest oz. Tigrovo gnezdo, ki je postavljen na težko dostopni pečini, do katere je več kot uro in pol naporene hoje. Ta samostan je eden najbolj prepoznavnih simbolov te dežele.

S posnetki tega samostana se je predavanje tudi zaključilo, Zoran pa je povedal, da je svoje potovanje nadaljeval še po Indiji. Postavili smo mu še nekaj vprašanj - česar nismo razumeli in kar se nam je zdelo nenavadno, smo ga spraševali že tudi med samim predavanjem.

Čeprav je predavanje trajalo poldrugo uro, smo prisotni imeli občutek, da je čas kar švignil mimo nas – ostali pa so močni vtisi o ljudeh in krajih, ki jih sami verjetno nikoli ne bomo obiskali.



Urša Jakop

Člane smo informirali o novi socialni zakonodaji

Z januarjem 2012 je pričela veljati nova socialna zakonodaja, ki je s sabo prinesla kar nekaj sprememb. Osebe z okvaro sluha so na področju sprejemanja informacij prikrajšane, zato to vrzel skušamo zapolniti v društvu. Ker je poznavanje novosti na različnih področjih zakonodaje izredno pomembno, o tem člane skušamo čim bolj informirati.

Odločili smo se, da v goste povabimo kar direktorico CSD Velenje, gospo Zlatko Srdoč Majer. Prijazno se je odzvala povabilu in z veseljem je prišla v prostore društva. Seznanila nas je z bistvenimi spremembami, ki se tičejo socialne zakonodaje. Sedaj se bo na centrih za socialno delo urejalo cel kup pravic: otroški dodatek, denarna socialna pomoč,

varstveni dodatek, državna štipendija, znižanje plačila za programe vrtcev, subvencioniranje malice, kosila in prevoza za učence in dijake in oprostitev plačil socialnovarstvenih storitev. Nova zakonodaja določa tudi prispevek k plačilu pravic družinskega pomočnika in subvencije najemnine, ureja tudi pravico do kritja razlike do polne vrednosti zdravstvenih storitev za socialno ogrožene in pravico do plačila prispevka za obvezno zdravstveno zavarovanje. Pomembno vlogo pri odločanju o pravicah bo igralo tudi premoženje, ne samo dohodek. Po novem bo kot posledico omejitve dedovanja, imelo prejemanje denarne socialne pomoči oziroma varstvenega dodatka. Če bo upravičenec po smrti zapustil do-

ločeno premoženje, bodo morali dediči, ki ne bodo socialno ogroženi, ta prejemek vrniti oziroma se bo zapuščina za ta znesek zmanjšala. To so največje novosti, ki smo jim namenili največ časa.

Predavanje je doseglo svoj namen. Odziv je bil izjemen. Udeleženci pa so pridobili odgovore tudi na čisto praktična vprašanja iz svojih primerov. Pri uveljavljanju pravic naših članov, bomo seveda pomagali tudi v društvu.

Tudi v prihodnje bomo organizirali podobna predavanja in informirali naše uporabnike.



Franc Forštner



Zbor članov MDGN Velenje

V Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih Velenje smo imeli zbor članov društva. Dogodek je potekal v dvorani Mladinskega centra, na naslovu Efenkova 61 dne 23.03.2012 ob 16 uri. Prostor je bil lepo pripravljen in je bil dovolj velik, tako da članom ni bilo tesno kot lani. Tudi letos se je zbralo lepo število članov tako mlajših kot tudi starejših je bilo kar nekaj. Iz Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije se je zbora udeležil sekretar, g. Matjaž Juhart. Škoda, da se skupščine ni udeležil kakšen župan ali podžupan občine, ki so bili vabljeni, saj bi lahko spoznali bolj podrobno naše delo in se z nami malo družili, pa dru-

gič. Na dnevnem redu je bilo kar nekaj točk, kljub temu je delo teklo gladko in brez zapletov. Pozdravni govor sem imel sam, zaradi odsotnosti predsednice Erike Grobelnik. Delovno predsedstvo je vodil Franc Kos s članoma Nevenko Topičem in Marijo Varžič. Delo tolmačke je izvrstno opravila Duška Berločnik, finančno pa nas je informirala naša računovodkinja Gabriela Mitrovič. Največ dela je imela sekretarka društva Urška Jakop, ki je predstavila delovno poročilo za lansko leto in tudi okvirni plan za leto 2012. Kolar Stanko je imel nalogo verifikacijske komisije, Dragica Kovač pa nam je podala zapisnik nadzornega

odbora našega društva. Milan Varžič je podal poročilo inventurne komisije v našem društvu. Na koncu pa nas je čakala še manjša zakuska in prijetno druženje. Zahvalil bi se vsem, ki so pomagali pri izvedbi občnega zbora članov, posebej Fancu Kosu, ter Dragici in Slavici za delo ob zakuski ter vsem ostalim, ko so skrbeli, da je zbor lepo uspel. Želim, da tudi letos v čim večjem številu in čim bolj aktivno delujete in soustvarjate v našem društvu. Vedno so pa dobrodošli tudi vaši predlogi.

Urša Jakop



Spoznavanje drugačnosti

V Vrtcu Mozirje se zavedajo, kako pomembno je že najmlajše seznanjati z drugačnostjo s katero se srečujemo v vsakdanjem življenju. Trudijo se izvesti aktivnosti preko katerih otroci na lastni koži doživijo, kaj pomeni biti invalid. Preko učenja z lastno izkušnjo otroci bolje razumejo posebne potrebe invalidov in so kot odrasli praviloma bolj strpní, z manj predsodki do drugačnih ljudi. Z veseljem smo se odzvali povabilu, da se jim pridružimo v mesecu, ko so spoznavali drugačnost in jim približamo okvaro sluha.

Zbrali smo se v skupnih prostorih vrtca. Otroci so bili v dveh skupinah. Najprej malo mlajši, od dveh do treh let, potem še od štiri do šestih let. Sprva sta se naša tolmačka Duška in gluha članica Marija pogovarjali v slovenskem znakovnem jeziku. Otroci so z zanimanjem spremljali kaj počneta. Ko smo jih povprašali, če vedo kaj sta delali pa niso znali odgovoriti. Pojasnili smo jim, da se tako pogovarjajo gluhi. Razložili smo jim tudi kaj pomeni gluhot, naglušnost. Marija in Franc

sta jim na podlagi lastne izkušnje povedala kako živita z okvaro sluha. Pokazali smo jim tudi nekaj tehničnih pripomočkov, ki tem osebam lajšajo vsakdanje življenje (različne budilke, svetlobni hišni zvonec, baby cry...). Posneto na cd-ju smo si ogledali še knjigico z naslovom »Zakaj?«. Tisti malo starejši so bili seveda bolj dovzetni za naš obisk in so postavili kar nekaj zanimivih vprašanj. Naučili smo se tudi nekaj kretenj, ki so jih otroci

z veseljem pokazali svojim staršem. V zahvalo pa smo prejeli risbice na katerih so upodobili kako se slišijo razna opravila oz. naravni pojavi. Veseli smo, da smo prispevali k spoznavanju drugačnosti in otrokom približali svet tišine. Obisk je pripomogel k njihovu razvoju, zrelosti in dejanski izkušnji za celo življenje.





Vlasta Florjan

Predstavitve medobčinskega društva gluhih in naglušnih na festivalu prostovoljstva

Naše društvo se je pridružilo letošnjemu 13. Festivalu prostovoljstva, ki ima namen spodbujati in povezovati prostovoljstvo. V Evropskem letu aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti je bil tudi festival pod sloganom NIKOLI PRE(malo)STARI – ZA PROSTOVOLJSTVO.

Odzvali smo se povabilu Mladinskega centra Velenje in pripravili svojo predstavitev na eni od stojnic v centru Velenja. Poleg nas je sodelovalo še trinajst drugih društev, ki tudi delujejo v našem lokalnem okolju – s področja zdravja, izobraževanja, varnosti....

Po nagovoru župana velenjske občine, gospoda Bojana Kontiča, je sledil program, na katerem so se najprej na kratko predstavila vsa prisotna društva. Našo predstavitev je tolmačila gospa Duška Berložnik.

Med posameznimi sklopi predstavitev je bil kulturni program, ki ga je prispeval Šolski center Velenje. Ta je zaradi glasbe in plesa še posebno pritegnil mimoidoče prebivalce.

S predstavitvijo našega društva smo lokalnemu okolju pokazali, da z umestitvijo naše dejavnosti v družbeni prostor uspešno in učinkovito delujemo z raznolikih vidikov s ciljem, da nudimo pomoč mnogo številni populaciji gluhih naglušnih in gluho-slepih. Prostorsko vključujemo uporabnike iz šaleške in zgornje savinjske regije – s tem zajemamo deset občin: Velenje, Šoštanj, Šmartno ob Paki, Mozirje, Nazarje, Gornji Grad, Rečica ob Paki, Ljubno, Luče, Solčava in imamo približno 420 članov. Začetki organiziranja delovanja društva v obeh regijah segajo v leto 1963 in v naslednjem letu bomo obeležili že 50. letnico našega delovanja, ki jo bomo obeležili še posebej slovesno.

Temeljni cilj našega društva je združevanje oseb z okvaro sluha in ustvarjanje možnosti za njihovo popolno vključitev v življenjsko in delovno okolje. Na naši stojnici smo zato razstavili številne zloženke, s katerimi informiramo člane društva in tudi širšo javnost o vsem, kar izvajamo v društvu kot dopolnitev minimalni državni skrbi za ljudi z okvaro sluha.

Vsi tisti, ki so se ustavili ob naši stojnici so dobili informacije o tem, kaj storiti ob določenih problemih povezanih z okvaro sluha. Predstavili smo jim razstavljene tehnične pripomočke, knjige za otroke v slovenskem znakovnem jeziku, enoročno abecedo, zloženke z informacijami o tem, kako pridobiti kakovosten slušni pripomoček, ki bo cenovno dosegljiv za uporabnika in bo tudi večstransko učinkovit, zloženke s predstavitvijo programov našega društva.

Kar nekaj mimoidočih je zavilo k naši stojnici in veseli smo, da smo jim lahko ponudili raznovrstne informacije, ki jim bodo v korist in bodo svoje lastne pozitivne izkušnje prenesli še na druge potencialne uporabnike naših programov in storitev.





Predstavitev društva na stojnici v centru Velenja

Ob prazniku mestne občine Velenje, 20. septembra, je tudi letos potekala že tradicionalna prireditev "Velenje se predstavi". Prireditev je bila organizirana v sodelovanju Športne zveze Velenje. Predstavilo se je petindvajset športnih društev in klubov, sedemnajst izobraževalnih ustanov, deset kulturnih društev ter osem društev in institucij, ki delujejo na področju zdravja. K sodelovanju je bilo povabljen tudi naše društvo in z veseljem smo se odzvali vabilu.

Prireditev je potekala v središču mesta, na Titovem trgu. Vsi sodelujoči smo se predstavljali bodisi na svojih stojnicah ali pa na improviziranih razstavnih prostorih. Na odru za nastopajoče smo lahko predstavljali svoja društva - naše društvo je predstavil podpredsednik Franc Forštner, tolmačila pa je Polona Dobnik. Poudaril je temeljne cilje društva in pomen, ki ga ima za uporabnike in širšo skupnost. Ob deseti uri je vse skupaj pozdravil in nagovoril župan Bojan Kontič in poudaril pomen delovanja društev za vse generacije, še posebno pa za mlade, saj jim številna športna društva v naši regiji ponujajo možnosti za kvalitetno preživljanje prostega časa.

Na naši stojnici smo razstavili zloženke, revije, knjige.... Obiskovalcem smo na tak način ponudili različne pisne informacije o delovanju našega društva, naši lokaciji, o možnostih za pridobitev slušnih pripomočkov, o uporabi slovenskega znakovnega jezika, o težavah, s katerimi se v vsakdanjem življenju srečujejo ljudje z okvaro sluha itd. Na ogled smo postavili tudi različne slušne aparate in tehnična pripomočka - telefonski aparat z ojačanim zvokom v slušalki in FM sistem za individualno uporabo. Vsakemu obiskovalcu naše stojnice smo prilagodili informacije njegovim potrebam in željam.

Najmlajše obiskovalce je še najbolj zanimala enoročna abeceda, s katero se jih večina srečuje prvič. Razložili smo jim njen pomen in jim pomagali črkovati nji-



hovo ime. Ker se bo v mesecu oktobru začel začetni tečaj znakovnega jezika, smo obiskovalce seznanjali tudi z možnostjo vključitve, z vsebino programa tečaja in jim nudili še druge koristne informacije.

Celotno dogajanje na prireditvi so popestrili še otroci s svojimi plesnimi točkami in že tradicionalen "Tek očkov".

Prireditev je zaprla svoja vrata ob dvajseti uri. Veseli smo, da smo lahko predstavili svoje društvo obiskovalcem prireditve in potencialnim uporabnikom. S tem smo tudi utrdili in še povečali prepoznavnost društva v širšem družbenem prostoru. Ker je informiranje eden od pomembnih ciljev društva, smo ga na tem mestu lahko dobro izpolnili, saj so bile informacije izčrpne in neposredne ter obojestranske.

Vsem, ki so prostovoljno sodelovali na predstavitvi našega društva, se na tem mestu lepo zahvaljujemo.





Vlasta Florjan

Kopalni izlet v Laško

Zadnjo novembrsko soboto je naše društvo organiziralo brezplačni kopalni izlet v Laško, kjer smo imeli predavanje o zdravi prehrani s prikazom priprave zdravega obroka in triurno kopanje v termalnem bazenu.

Izleta se je udeležilo približno štirideset članov in članic. Društvo je organiziralo prevoz z avtobusom – ki je odpeljal ob sedmi uri zjutraj iz Solčave in do Velenja pripeljal devetnajst udeležencev izleta, ostali oz. tisti iz velenjskega okoliša pa so ob deveti uri že čakali pred društvom.

Malo pred deseto uro smo prispeli v Laško, kjer so nas sprejeli zelo prijazno. Predavanje o zdravi prehrani je vodila medicinska sestra, gospa Barbara Oštir, tolmačila pa je gospa Duška Berločnik. Izvedeli smo kar precej zanimivega o tem, kako pomembno je, da v današnjem hitrem tempu življenja in poplavi predelane hrane, poiščemo načine za zdravo prehranjevanje. Obilica nezdrave hrane je tudi razlog za porast nekaterih bolezni (sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja, debelost...).

Zdravo prehranjevanje vključuje živila,

ki so manj predelana, ki nimajo kemičnih dodatkov (barvila, ojačevalci okusa, konzervansi, emulgatorji, umetna sladila...) in ki so pridelani na naraven način, brez pesticidov, herbicidov. Pomembno je tudi, da so naši obroki sestavljeni tako, da vsebujejo ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe in da se izogibamo pretirani uporabi soli in sladkorja.

Udeleženci so postavljali tudi vprašanja, na koncu predavanja pa je vodja kuhinje, gospa Slavica Deželak, skupaj s kuharico pripravila zelo okusen obrok, ki smo ga z veseljem pojedli: puranji ragu z bučkami in paradižnikom, pirina kaša z jesensko zelenjavo, ohrovtovi zvitki s kislim zeljem in fižolom in za posladek še koruzni drobljenec s suhim sadjem, kosmiči in jabolčno kašo. Res je bilo nadvse okusno.

Večina udeležencev se je šla po predavanju kopat v termalni bazen, po kopanju pa smo imeli še kosilo, na katerem smo pripravili še kratko obdaritev zlatoporočencev Martine in Avgusta Dobnika. Harmonikaš Sandi Klakočar je zaigral

nekaj poskočnih viž, mi pa smo po dobrem kosilu obema nazdravili s kozarcem rdečega vina.

Približno ob šesti uri zvečer smo se pripeljali v Velenje, tisti iz gornje savinjske doline pa so nadaljevali pot še naprej do doma.



Marija Varžič



Kranjska Gora - letovanje socialno ogroženih članov

V velenjskem društvu gluhih in naglušnih so mi omogočili brezplačno letovanje v Kranjski Gori. Sredi meseca maja sva se z možem Milanom z avtom odpeljala do Kranjske Gore. Po prihodu sva najprej pozdravila še druge člane iz ostalih slovenskih društev gluhih in naglušnih in se z njimi pogovarjala. Bila sva prijetno presenečena, ko sva videla, da je na letovanju tudi Lada.

Oskrbnica nama je dala ključje najine sobe – soba je bila dvoposteljna, prijetna in čista. V kuhinji so nama dali program, ki ga bo vodila Lada in v katerega sva se z možem lahko vključila v času najinega bivanja v Kranjski Gori. Po tem uvodu sva dobila še kosilo. Po kosilu sva šla z možem na sprehod po bližnji okolici ter malo pogledala po trgovinah v naselju. Ko sva se vrnila, sva razpakirala svojo prtljago, nato pa še malo gledala tv program. Pogovarjala sva se tudi z ostalimi novimi člani, ki so na ta dan prispeli v Kranjsko Goro. V soboto smo se po

zajtrku malo pogovorili o poteku programa letovanja. Vreme je bilo lepo in prva skupina se je odpravila na Vitranc (1570 m). Peljali smo se s sedežnico in ko smo prispel na vrh, je bil lep razgled na Višarje in Zelence – tu izvira Sava Dolinka. Pokrajina je zelo lepa in med enournim počitkom smo jo malo poslikali in se pogovarjali. Ko smo se vrnili, smo imeli kosilo, popoldne pa smo imeli v programu še pohod do Zelencev, do izvira Save Dolinke. Pot je trajala tri ure in ko smo se vrnili, smo šli skupaj na večerjo.

V nedeljo sva se z možem sama sprehajala po bližnji okolici. Po kosilu sva si najprej malo odpočila, nato pa sva šla skupaj z drugimi člani na sprehod po okolici Kranjske Gore in do jezera. Imeli smo skupinsko delavnico na temo »Kako preživim v naravi«. Potem smo še malo telovadili, metali frizbi, se pogovarjali Ko smo se vrnili, je že bil čas za večerjo. V ponedeljek je bilo ves dan slabo vreme, a to nas ni spravilo v slabo voljo in

smo se vseeno imeli zelo lepo. Pogovarjali smo se z ostalimi gluhihimi in naglušnimi, igrali karte, plesali. Lada je vse lepo uredila in ker je bila tudi zelo prijazna, smo se vsi zelo dobro počutili.

Zadnji dan letovanja, v torek, smo pospravili in uredili svoje sobe, da smo jih zapustili v takem stanju kot smo jih dobili ob prihodu.

Na koncu mojega poročila o brezplačnem letovanju bi se rada lepo zahvalila vsem, ki so mi ga omogočili, saj sem skupaj z možem in ostalimi gluhihimi in naglušnimi člani društev iz vse Slovenije, preživela nekaj res nepozabnih dni!

Franc Forštner



Na obisku pri naših članih

V MDGN Velenje smo se dogovorili, da bomo vsako leto na domu obiskali naše člane, ki so starejši in težje prihajajo v društvo. Ob tem smo želeli tudi pridobiti čim več podatkov za novo evidenco članov in starejšim pomagati pri izpolnjevanju obrazcev. V zgodnjih jutranjih urah sva z Urško krenila iz Rečice ob Savinji. Bilo je lepo jutro, brez oblaka na nebu. Sploh je Zgornja Savinska dolina polna naravnih lepot in ljudi, ki so navezani na svoj kraj. Ima veliko zanimivih turističnih točk, po njej gre pot proti Logarski dolini in do hribovja, ki ga planinci dobro poznajo. Najprej sva obiskala naglušnega gospoda Janeza iz Rečice ob Savinji, ki je ravno nekaj pospravil okrog hiše. Bil naju je zelo vesel. Povedal nama je, da



je zdravje malo slabše. Bila sva kar začudena, ker je še lani prišel s kolesom v društvo. Informirala sva ga o naših aktivnostih v društvu in ga povabila, da se jih udeleži. Poslovala sva se, saj je pred

nama bilo še veliko obiskov. V Okonini smo poklepetali z našim naglušnim članom Stanislavom. Podal je tudi informacije o naših članih, ki živijo na območju občine Ljubno. Ta gospod je bil nekaj

časa tudi predsednik društva. Tudi sedaj je zelo aktiven saj deluje na več področjih, pozna veliko naših članov in ve kako ter kje živijo. Naslednja postaja so bili naši člani v Gornjem Gradu. Po strmi, ozki makadamski poti sva prispela na majhno kmetijo, ki leži na nadmorski višini petsto metrov. Kljub strmini se ponudi zelo lep pogled na dolino. Tu sedaj živijo še njegov brat in tri sestre, od kar desetih otrok. Dva sta gluha, dva prav tako gluha pa sta že umrla. Prijazno so naju sprejeli, saj so vedeli da prideva. Pozdravila sva jih in jim izročila prehranski paket. Povedali so, da jih pestijo zdravstvene težave. Gospoda Rafka boli križ, kar ni čudno, saj je delo na hriboviti kmetiji zelo težko. Tudi gospa Frančiška ima poleg ostalih zdravstvenih težav, še probleme z očmi. Povedali so nama, da je sedaj fizično delo kar lažje kot je bilo nekoč, saj imajo nekaj strojev, traktor in še nekatere pripomočki, ki jim malo olajšajo delo. Navajeni so težkega kmečkega življenja,

veselijo se majhnih stvari in sploh so zelo veseli vsakega obiska. Pripovedovali so različne dogodivščine in prigode iz svojega življenja. Nekaj let nazaj sta jim voda in plaz skoraj odnesla hlev. Ker je hribovito in je teren plazovit, so ob nalivih vedno zaskrbljeni. Gospod nama je opisal dogodek, kako je odskočil, ko je traktor začel drseti po hribu in se je rešil tako, da se je prijel za veje najbližjega drevesa. Še veliko smo kramljali, postregli so nama tudi z domačim kruhom in odličnim savinjskim želodcem. Za spomin smo naredili tudi nekaj fotografij. Čas je prehitro tekkel in ker sva želela obiskati še eno članico, sva morala naprej. Upam, da sva jim polepšala dan. Odpeljala sva se v dolino, kjer sva kar nekaj časa iskala našo starejšo članico, gospo Marijo, ki je bivala na novem naslovu. Sprva ni vedela kdo sva, ko pa sva ji prijazno razložila namen obiska je bila zelo dobre volje. Kar nekaj časa sva bila pri njej, tudi za evidenco članstva je imela vse do-

kumente že pripravljene. Slušni aparat uporablja na obeh ušesih in o težavah z njima smo se veliko pogovarjali. Drugače gospa veliko bere in je zelo bistra, samo noge in sluh pravi, da sta problem. Obljubila sva ji pomoč pri nabavi slušnih aparatov. Zgibanko o pravici do slušnega aparata bo dobila po pošti, da bo čim bolj informirana. Na koncu obiska se skoraj ni mogla ločiti od naju, saj bi se še rada pogovarjala. Obljubila sva, da se še vidimo in da lahko vedno računa na našo pomoč. Najina skupna ugotovitev je bila, da ni potrebno veliko, da nekomu polepšaš dan – in to na preprost način z obiskom in pogovorom. Po Zadrečki dolini mimo Nazarij sva se nato odpeljala iskati še eno naglušno članico, pa je žal ni bilo doma in tako sva zaključila z delom na terenu. Iz pogovorov s člani pri katerih sva dobila potrditev, da najina pot ni bila zaman in da bomo s tem delom v našem društvu nadaljevali.



Vlasta Florjan

Predavanje o požarni varnosti

Član našega društva, Stanislav Kolar, je tudi član prostovoljnega gasilskega društva Okonina. Pomagal nam je navezati stik s tamkajšnjim gasilskim društvom - člani našega društva so namreč izrazili željo, da bi se organiziralo predavanje o požarni varnosti, saj gluhoti in naglušnosti povečujeta tveganje v primerih požara in tudi drugih nevarnosti. Osebe z okva-

ro sluha so ovirani na ravni komunikacije in tudi pri sprejemanju ter prepoznavanju zvokov iz okolja. Predaval je Gregor Križnik, ki dela tudi kot dežurni delavec na številki 112, tolmačila pa je Duška Berložnik. Prisotni so predavanje spremljali z zanimanjem in so sodelovali s postavljanjem vprašanj in sicer predvsem o praktičnih rešitvah v primerih požarne

nevarnosti. Predavanje je bilo razdeljeno na dva sklopa nevarnih situacij: eksplozije oz. požari zaradi segrevanja nevarnih plinov v zaprtih prostorih in požari zaradi vžiga drugih snovi npr. električne naprave, prekomerno segrevanje maščob pri kuhanju. Plini, ki se uporabljajo v plinskih štedilnikih so brez vonja, barve in okusa – v procesu skladiščenja mu zato dodajajo snovi (markerje), ki imajo vonj. Tako je omogočeno zaznavanje uhajanja plina iz plinskih naprav. Pri vžigih drugih snovi je zelo pomembno, da upoštevamo varnostna pravila, kadar se gašenja lotimo brez strokovne pomoči: prekiniti je potrebno dovod elektrike (varovalke), potrebna je uporaba primernih gasilnih sredstev in pravilno ravnanje z njimi. Predavatelj nam je predstavil gasilne aparate na prah, ki se pri gašenju pogosto uporabljajo, saj so učinkoviti in enostavni za uporabo. Edina slabost prahu je v tem, da zelo umaže okolico požarišča in da je prah zelo težko odstraniti. Za manjše požare npr. v avtomobilih, se uporabljajo gasilni aparati s težo 1kg in



2kg. Gasilni aparati, ki so težki 6kg in 9kg, pa se večinoma uporabljajo za gašenje zaprtih prostorov - ne smejo pa se uporabljati za gašenje električnih naprav, ki so pod napetostjo nad 1000 voltov.

Pri iskanju strokovne pomoči ob požarni nevarnosti – prostovoljnih in/ali poklicnih gasilcev - uporabimo klicni center za obveščanje - brezplačno telefonsko števil-

ko 112. Predavatelj je poudaril, da je zelo pomembno, da klicatelj pove naslednje:

- kdo kliče
- kaj se je zgodilo
- kje se je zgodilo

Klicni center ob klicu samodejno pridobi podatke o telefonski številki in lokaciji kličočega, pogovor se snema in se (po

novi zakonodaji) hrani tri mesece. Zloraba klica na 112 je kazniva. Na tem predavanju smo se seznanili predvsem s teorijo požarne varnosti - s predavateljem pa smo se dogovorili še za predavanje v naslednjem letu, ko bi imeli še praktične prikaze uporabe gasilnih pripomočkov v gasilskem domu.

Vlasta Florjan



Predavanje o visokem krvnem tlaku

Današnjega zdravstvenega predavanja se je udeležilo sorazmerno veliko naših članov in članic. Z ozaveščanjem članov o tem, kako je pomembno, da si prizadevamo za čim bolj zdrav način življenja, smo v društvu s tem predavanjem naredili še en korak v pravo smer. Predavala je gospa Slavica Avberšek, ki je po poklicu medicinska sestra, tolmačila je Duška Berložnik. Prisotni so postavljali številna vprašanja, zato sta obe imeli kar veliko dela z odgovarjanjem (oz. tolmačenjem) nanje.

Izvedeli smo res veliko zanimivega o skritem sovražniku – visokem krvnem pritisku (v nadaljevanju: RR). Predavateljica je za uvod najprej pozvala prisotne, da povejo, kdo že ima težave s povišanim RR in ugotovila je, da je takih skoraj polovica od prisotnih.

Ker ni vidnih jasnih znakov, da ima oseba povišan RR in ker se psihofizično večinoma dobro počuti, pogosto mine kar nekaj časa, preden ga identificiramo in ustrezno zdravimo. Poleg zdravega načina življenja, je zato občasno preverjanje RR z merilniki, dobra preventiva. Predavateljica je naštel najpomembnejše in najpogostejše dejavnike za nastanek povišanega RR:

- slaba telesna dejavnost
- nezdrava prehrana
- pretiran stres
- dedni dejavniki

Pri merjenju RR se ugotavlja višina sistoličnega RR, ki je višji, in diastoličnega RR, ki je nižji. Pri prvem se srčna mišica stisne in požene kri po telesu – pri

drugem pa se srčna mišica spet odpre. Do povišanega RR in z njim povezane težave, se najpogosteje začnejo pojavljati okoli 40. leta starosti. Če boleznine ne zdravimo, so posledice zelo hude, saj povišan RR močno obremenjuje delovanje srca in ledvic, prizadene ožilje in vpliva na vid. Povišan RR tudi povečuje tveganje za nastanek srčnega infarkta: žilne obloge se zaradi povečanega pritiska krvi na stene žil odtrgajo od njih in potujejo po krvi do srca, kjer lahko zamašijo arterijo. Prav tako pri povišanem RR obstoja 7 krat večja možnost za nastanek možganske kapi.

Pri zdravljenju povišanega RR je najprej potrebno začeti s spremembo načina življenja – če pa to ni dovolj, je potrebna terapija s tabletami, ki jih je potrebno jemati redno. V 90% primerov je to tudi

doživljenjska terapija. Predavateljica je povedala, da nas na visok RR opozarjajo tudi nekateri znaki :

- jutranji glavobol
- omotice
- utrujenost
- brezvoljnost
- šumenje v ušesih
- motnje spanja

Predavanje smo zaključili z optimističnimi mislimi o tem, da lahko sami veliko naredimo za svoje zdravje in v večini primerov tudi preprečimo nastanek povišanega RR. Gospa Slavica je po zaključenem predavanju vsem, ki so želeli, tudi izmerila krvni pritisk.





Mednarodni dan gluhih v Krškem

22. septembra nas je pot vodila v Krško na Mednarodni dan gluhih, kjer je tamkajšnje Posavsko društvo gluhih in naglušnih praznovalo tudi 50-letnico obstoja svoje organizacije.

Zbrali smo se ob sedmi uri pred stavbo našega MDGN Velenje in se razposajeni, v zanosu, da je to vendarle naš dan, odpeljali proti Krškemu. Med potjo smo se založili s poznim zajtrkom oz. zgodnjo malico v prijaznem gostišču, kjer so nam postregli obaro in ajdove žgance. Potem smo se odpravili naprej. Da je vse potekalo tako kot mora, sta poskrbela sekretarka Urška in podpredsednik društva gospod Forštner Franci. Da pa smo kaj razumeli, nam je prizadevno tolmačila v znakovnem jeziku gospa Duška Berložnik.

V Krškem so nas pričakali prijazni obrazi krškega društva gluhih in naglušnih, kjer so nam ponudili že kar zunaj pred stavbo tamkajšnjega kulturnega doma pecivo, na katerem je bil vtisnjen njihov znak društva: sončna hiša.

Dvorana je bila polno zasedena in ko so luči ugasnile, se je na odru odvijal program - v upanju, da bi o težavah gluhih "slišali" tudi tisti, ki sicer slišijo, a se bolj gluhi od najbolj gluhih.

Župan Krškega gospod Miran Stanko je poudaril, da je prav, da društvo s svojim

delovanjem ustvarja bolj prijazen in razumljiv svet gluhih, naglušnih in gluhoslepim. Obljubil jim je pomoč pri nadaljnjem delu, z besedami "kjer je volja, se vedno najde tudi pot"..... Obenem jim je zaželel še mnogo uspehov in dobrega počutja v njihovem drugem domu.

Gospod Bogdan Kuhar, predsednik DGN Krško, pa še prav posebno poudari, da je prav, da gluhi prihajajo v društvo, saj so vsi tam zato, da jim nudijo tisto, kar od njih pričakujejo in se bodo še naprej trudili v zadovoljstvo vseh. Sekretarka društva Vlasta Moškon, pa opiše težko pot do dosega njihovega skupnega cilja.

Predsednica ZDGN iz Ljubljane gospa Frida Planinc pove, da se ta dan praznuje tudi zato, da se državo opomni na problematiko gluhih: da nimajo zakonsko urejenih pravic do tolmačev, da nimajo dostopa do brezplačnih tehničnih pripomočkov, da se ne skrbi za starejše ljudi po domovih za starejše.....in še in še bi lahko naštevati.

Gospod Vizjak, minister za delo, družino in socialne zadeve, sicer poudari, da ob hudih težavah tudi država pomaga - vendar je po kratkih besedah odšel iz dvorane in mislim, da je v vsakem izmed nas pustil grenko spoznanje, da je država gluha za težave gluhih in naglušnih, še posebno gluhoslepih.

Izzvenel je program, zvrstili so se govor-

niki, ki so poudarjali, da je potrebno pomagati in da bodo pomagali, kolikor je to v njihovi moči.

Zapustili smo dvorano, tudi z mešanimi občutki. Do 16. ure, ko smo bili povabljeni v Terme Čatež na kosilo in zabavo, smo še imeli nekaj časa, zato smo šli še na ogled gradu Brežice. Grad je zanimiv, zgrajen je bil v prvi polovici 13. stoletja.

Profesor zgodovine nas je vodil iz sobe v sobo, od kamene do bronaste in do železne dobe, vse do slik, ki so bile sicer izposojene iz Frančiškanskega samostana, vse do danes, ko se v kapeli vrstijo poročni obredi. Ta je čudovito poslikana in res si jo je vredno ogledati.

Pravzaprav razstavljeni predmeti segajo daleč nazaj v preteklost, a so nam blizu in zaradi slikovite in duhovite razlage nam je čas zelo hitro minil. Od tam smo se odpeljali v Čateške toplice, kjer se je kosilo razpotegnilo od šestnajste pa vse do pozne dvajsete ure. Vmes so podelili priznanja, društva so si izmenjala darila in si zaželela kar najbolj uspešno nadaljnjo pot in tisti najbolj zagreti so se tudi zavrteli ob zvokih hotelskega ansambla. Po večerji so razrezali še velikansko torto ob 50-letnici delovanja društva. Nato smo se počasi začeli odpravljati ven, v temo in domov.

Gospa Vlasta je vse zapisala, Duška pa prevedla v znakovni jezik, da smo vse prav razumeli. Sekretarka Urška nas je še enkrat preštela, če smo vsi navzoči in šofer nas je varno odpeljal proti domu.

Upajmo, da se bo mnogo lepih, obljubljenih besed uresničilo - do prihodnjega leta, ko se ponovno vidimo na mednarodnem dnevu v Novi Gorici.



Vlasta Florjan



Praznovanje dneva žena

Tudi v letošnjem letu smo v našem društvu med redne aktivnosti uvrstili obeležje Dneva žena, ki se ga je udeležilo nekaj več kot dvajset članic. Sekretarka Urška je za začetek vse prisotne lepo pozdravila in jim zaželela, da bi ta dan lepo praznovale. Povedala jim je, da je temeljno sporočilo tega praznika utrditev nenehnega prizadevanja žensk za njihove pravice na ekonomskem, političnem in socialnem področju. Zaradi odsotnosti predsednice društva, je imel namesto nje pozdravni nagovor podpredsednik društva, Franc Forštner. Zaželel jim je, da so še naprej odločne, samostojne, spoštovane in ljubljene. Prebral je tudi svojo pesem z naslovom »Moji mami«, s katero je z občutenjem izrazil zahvalo svoji pokojni materi. Tolmačila je Duška Berložnik. Osrednji del praznovanja smo

namenili predavanju, ki ga je imela Darja Fišer. Bil je poučen in predstavljen s poudarkom na vlogi vlog sodobne ženske, matere, žene. Z obilico praktičnih primerov iz vsakdanjega življenja, je Darja prikazala, kako se ženske odzivajo na zahteve, ki jih pred njih postavlja njihova lastna družina. Poudarila je, da je potreben premik v načinu razmišljanja, s čemer vlogo »žrtve razmer« sodobna ženska lahko spremeni v vlogo odgovorne in enakopravne udeleženke v družini in družbi. Po predavanju so si članice ogledale še kratek skeč, ki sta ga odigrala Slavka Vaupootič in Lojze Dobovičnik (ki je tudi avtor besedila). Igra je bila zelo lepo sprejeta. Praznovanje smo zaključili z druženjem in pogostitvijo. Za pogostitev smo sami nabavili hrano, ki jo je z veliko prizadevnosti pripravila Dragica

Kovač. Ob zvokih harmonikaša Franca Jurka so članice tudi zaplesale. Tako je bilo praznovanje res veselo in sproščeno. Vsem članicam smo ob odhodu zaželeli, da ta dan lepo zaključijo v svojem družinskem krogu.



Vlasta Florjan



Delavnica na temo velika noč

Pred velikonočnimi prazniki smo povabili člane in članice društva na delavnico, na kateri smo izdelovali papirnate košarice in pirhe. Na povabilo se je odzvalo okoli petnajst članov in članic, delavnico pa je vodila Darja Fišer. Nekaj potrebnega materiala smo nabavili in priskrbeli v društvu (barvni papir, tempera barve, čopiče, škarje), nekaj pa ga je prinesla s seboj Darja. Za pirhe smo kupili jajca in jih že pred delavnico skuhalih ter ohladili, da so bila primerna za barvanje. Podpredsednik društva, Franc Forštner je prinesel nekaj vej, ki smo jih olupili in jim odstranili listje – veje so s posebne vrste vrbe, ki so zelo upogljive in prožne. Postavili smo jih v primerno veliko stekleno vazo, Darja pa jih je povezala s tankimi okrasnimi trakovi in jih okrasila z nekaj papirnatimi pisanimi metulji – tako je nastala zelo lepa velikonočna dekoracija. S tempera barvami smo najprej na jajca risali raznolike

okraske – vsak po svoji želji in domišljiji. Postavili smo jih v papirnate kartone, da so se barve posušile; na koncu je Darja po njih razpršila lak, da so imele prijeten lesk. S košaricami je bilo kar nekaj dela, a so jih prisotni kar prizadevno izdelovali iz že izrezanih kartonov – te je bilo potrebno najprej prepogniti, speti s spenjačem za papir in dodati papirnat ročaj. Imeli smo že izdelano vzorčno košarico, na kateri so bili prilepljeni beli ušeski in smrček za zajčka. Zajčka je vsak izdelal po svoje in po svojih sposobnostih. Košarice smo obložili z barvnimi nitkastimi trakovi in vanje – kot v gnezdece – postavili pirhe. Te izdelke so prisotni lahko odnesli domov. Nekaj prisotnih članov v delavnici ni sodelovalo, a so to popoldansko sredo izrabili za druženje in pogovor – tako kot se običajno družijo v društvu vsako sredo popoldne. Že med potekom delavnice je bilo vzdušje sproščeno

in zabavno – za prijeten zaključek, pa je vse prisotne pogostil s hrano in pijačo član društva, ki je te dni praznoval trideseti rojstni dan. Nekaj hrane je prispeval tudi član, ki se je pred kratkim s svojo družino preselil v novo stanovanje. Tako smo delavnico in sredino popoldansko druženje zaključili v vedrem razpoloženju vseh prisotnih in si na koncu zaželeli še vesele velikonočne praznike.





Gledališki festival v Mariboru

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor je v sodelovanju z Zvezo gluhih in naglušnih Slovenije organiziralo gledališki festival. V okviru gledališke delavnice, ki je bila organizirana v Kranjski Gori, smo prišli tudi iz Velenja in sicer Marija, Slavica in jaz. Proti Mariboru smo se odpeljali v lepem poznem sobotnem jutru. Občudovali smo lepo pokrajino – vinograde in jesenske barve listja dreves. Veliko smo se pogovarjali in ugotavljali, kako lepa je Slovenija, pa tudi Štajerska. Ko smo prispeli v Maribor, smo kar nekaj časa iskali dvorano Narodnega doma, kar nam je naposled le uspelo. Dvorana je zelo lepa in čista. V njej je vse kar mora gledališče imeti in še več, zato sem jo kar občudoval in se je nisem mogel navedati. Prijazno nas je sprejel gospod Milan Kotnik, tajnik društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor. Pozdravili smo se tudi z ostalimi prijatelji in znanci in že smo imeli vaje za našo igro z naslovom "Radi te imamo".

Po vajah nam je ostalo nekaj časa za ogled po Mariboru. Bili smo kar preseñeni, kako lep je. Ogledali smo si Lent s staro vinsko trto in središče mesta ter še nekaj znamenitosti - za kaj več pa nam je zmanjkalo časa. Ob kramljanju

ob kavici nam je čas prehitro minil, tako da ni bilo dolgčas. Slavica in Irena sta mi predlagali, da bi naše društvo kdaj šlo na ogled celega mesta, ker je tako lep in tudi ljudje so prijazni, ustrežljivi, radi ti svetujejo in kaj povedo.

Po ogledu Maribora smo spet imeli delovne obveznosti in na vrsti je bila generalna pred predstavo, ki se je pričela ob štirih popoldne. Na generalki je bilo zelo veliko težav z osvetlitvijo in pravo glasbeno spremljavo, glasnostjo, tako da sem bil kar malo skeptičen sam pri sebi, kako bo vse to potekalo. Sam gledališki festival se je pričel točno ob uri, dvorana je bila skoraj polna in vse je potekalo odlično - kar nisem mogel verjeti. Vse je bilo enkratno od obeh voditeljev, govorov, in vseh nastopajočih. Ker smo mi imeli nastop čisto pri koncu, sem vse lahko gledal iz dvorane. Tako, da sem se lahko sprostil in užival v gledanju predstav. Kar žal mi je bilo, da naše društvo ni uspelo prijaviti kakšno svojo igro – še posebno, ker smo v lanskem letu bili prisotni. Pa kdaj drugič. Največ točk je prikazalo domače društvo DGN Podravja Maribor in tudi mislim, da najboljših, čeravno tudi ostalih ne smem pozabiti, saj so bile vse lepe in so odlično uspele. Za ko-

nec je bila odlična predstava Tihi teater z glasbeno spremljavo "Zakaj, zakaj?". Še danes, ko tole pišem, mi odmeva v spominu. Sledila je podelitev plaket: vsi nastopajoči smo dobili vrtnico, se slikali na odru in kar nismo mogli iz dvorane, saj nas je prav prevzela, še posebno po tako odličnih predstavah vseh sodelujočih. Tako lahko mirno rečem, da tudi gluhi in naglušni ter gluho slepi - skratka vsi z okvaro sluha - lahko s kulturnim udejstvovanjem pokažejo kaj znajo in nič ne zaostajajo za slišječimi. Na odlični zakuski sem potem gospodu Milanu povedal, da kot je prej bilo nekaj težav, je predstava odlično uspela, da to znajo samo v Mariboru. Res smo se malo nasmejali.

Ob tem zapisu se zahvaljujem vsem v DGN Podravja Maribor za gostoljubnost in ustrežljivost, zaradi česar smo se zelo dobro počutili med našim obiskom pri njih. V poznih večernih urah smo se vračali polni lepih vtisov proti domu in naša ugotovitev je bila, da je bilo lepo doživeti.





Delavnica ročnih del – slikanje na svilo

Na tokratni delavnici ročnih del smo se namenili poslikati različne izdelke iz svile. Ker bo društvo v naslednjem letu obeležilo 50. letnico samostojnega delovanja, bomo te izdelke uporabili za obdaritev povabljenim zaslužnim članom, društvom in drugim sodelujočim.

Delavnico je vodila in tolmačila Darja Fišer. Po njenih navodilih smo nabavili potrebne pripomočke: svilene izdelke (rute, kravate, slike na okroglih okvirjih) konturna sredstva, barve, lesene okvirje in žebličke za pripenjanje ter večjo plastično folijo za mizo. Pripravili smo tanke in debelejšše čopiče, ki jih imamo na zalogi za ustvarjalne delavnice ter sol za posipanje.

Nabavili smo najenostavnejšo svilo za poslikavo oz. najprimernejšo za začetnike - to je pongé - za poslikavo pa so primerne vseh vrst svile.

Najprej smo rute z žeblički pripeli na okvirje tako, da so bile dobro napete. Darja je nanje s konturami narisala različne vzorce (poudarila je, da se morajo črte konture zaključevati sklenjeno, da se barve ne morejo prosto prelivati med seboj). Vse izdelke je opremila z logotipom našega društva ter letnico. Nato nam je razložila način barvanja: barve je potrebno nanašati s čopičem, ki mora biti ravno prav moker, da nam barva ne kaplja z njega. S konico čopiča vlečemo po tkanini približno 2 mm stran od konturne črte, saj se barva sama razlije naprej do robov vzorcev, označenih s konturo. Izdelek je potrebno na okvirju popolnoma posušiti (do 24 ur).

Za začetek je Darja pobarvala rutico (z rumeno, modro in zeleno barvo) brez uporabe konture – uporabila je tehniko prelivanja barv. Ker so bile ta dan zunaj zelo visoke poletne temperature, je poudarila, da je potrebno barvati hitro, svilo pa predhodno zmočiti.

Nato smo po svoji želji izbrali svilene



izdelke in se lotili barvanja. Kar hitro smo ugotovili, da je svila občutljiv material in da se barve na njej hitro sušijo. Prav tako smo morali paziti, da smo barvali pazljivo, sicer so barve prešle čez konturo in se prelile, kar ni bilo prav nič lepo. Na tista mesta na izdelkih, kjer so se nam barve prelile, smo po končanem barvanju raztresli zrnca soli. S soljo na mokri barvi smo dosegli posebne učinke, saj sol nase vleče vlago in s tem tudi barvo. Zrnca so posrkala iz okolice ustrezno količino barve – odvisno od tega, kako mokra je bila barva – in prelite barve niso bile več tako vidne kot prej.

Pobarvane izdelke smo dali sušit v drug prostor – slike in rutice smo položili na veliko razgrnjeno plastično folijo, kravate pa smo primerno obesili, da se barve ne bi prelivale še preden bi se posušile.

Člani in članice so se potrudili, da so bili izdelki čim lepše izdelani. V jesenskih mesecih bomo z barvanjem nadaljevali, saj je delo zamudno in ostalo nam je še precej nepobarvanih svilениh izdelkov.





Vlasta Florjan

Izlet v Prekmurje

V Prekmurje smo iz Velenja krenili v zgodnjih jutranjih urah, vreme je bilo oblačno in rahlo je deževalo. Vodička nam je najprej opisala pot in predviden program izleta. V znakovni jezik je prevajala Duška Berložnik.

Na prvem postanku v Tepanju smo dobili za jutranjo malico sendviče in sokove, nato pa smo nadaljevali vožnjo mimo Slovenskih goric proti reki Muri. Od vodičke izvem, da Mura izvira v Visokih turah v Avstriji in da je dolga približno 444 km, od tega je 295 km vodne struge v Avstriji, 98 km v Sloveniji, ostali del pa na Hrvaškem in Madžarskem.

Najpogostejši vodni pojavi na Muri so brzice, vrtinci, mrtvice in otoki. Mrtvice ali mrtvi rokavi so značilni za nižinske dele, kjer reka teče počasi. Struga tukaj postane vijugasta. Na tak način se je narava poigrala z rečno strugo in na Muri je nastal naravni otok – imenujejo ga tudi otok ljubezni (po legendi o prepovedani ljubezni med grajsko gospodično in revnim vaščanom).

V Ižakovcih, kjer je ta naravni otok, smo si ogledali plavajoči mlin, ki je bil leta 1999 izdelan po izvirnih načrtih, ostalih po enem od nekdanjih mlinov na Muri.

Mlin stoji skupaj z velikim mlinskim kolesom na dveh čolnih (kumpih). Ogledali smo si tudi notranjost mlina, ki vsa močno diši po lesu, saj sta les in kovina edina materiala, iz katerih je mlin izdelan. Notranjost mlina preseneča s svojo preprosto izdelavo, ki pa je obenem prava umetnina. Ostala mi bo v neizbrisnem spominu.

Popeljali smo se tudi z brodom in čeprav je vožnjo spremljal rahel dež, nas to ni motilo. Brod sestavljata dva plitva čolna (kumpa), povezana s ploščadjo, na kateri je brodnikova utica. Ploščad z ograjo je pripeta na jekleno vrv, po kateri teče škripec z obesno vrvjo. Brod se tako preko reke pomika s pomočjo rečnega toka. Med vožnjo smo imeli občutek, kot da nas tok nosi stran od obrežja – a občutek je bil varljiv, saj smo po približno desetih minutah prispeli na drugi breg Mure in se tudi takoj vmili nazaj.

Na otoku v Ižakovcih smo si ogledali še bújraški muzej, v katerem so bila najrazličnejša lesena in kovinska orodja, ki so jih uporabljali prekmurški kmečki delavci pri svojem težaškem delu, ko so utrjevali bregove Mure. Mura je divja reka, v preteklosti je poplavljala, odnaša-



la mline in brode ter si ob velikih deževjih in naraslih vodah iskala novih poti – ob tem je odnašala njive, pridelke, hiše in ljudi. Danes je reka nevarna predvsem zaradi vodnih vrtincev, ki lahko kopalca potegne v globino. Bújraši reke niso zajezili ampak so ob bregove nalagali "volcline" – to so bili skupki vejevja in kamenja. Ko je "volcline" zamuljilo in obraslo vodno rastlinje, ki je vzklilo iz vejevja – je bila struga zavarovana.

Kos mo zapuščali Ižakovce, je za kratek čas prenehalo deževati – a tudi brez sonca na nebu je vse, kar smo si tu ogledali, pustilo v nas tople vtise. In res je, kar pravijo: Mura je reka, h kateri najprej hodimo, nato pa jo (v srcu) nosimo s seboj!

V Lipovcih, kamor smo se nato odpeljali, nas je v gostišču "Vrtnica" čakala topla malica – bograč. Bil je okusen, prilegel pa se je tudi kratek počitek, klepet in zbiranje prijetnih vtisov.

Po tem postanku smo pot nadaljevali do vzhodnega dela Prekmurja, kjer ob slovensko madžarski meji leži Dobrovnik. V njem uspešno deluje podjetje za proizvodnjo orhidej - Ocean Orchids. Pred leti so v njem odprli še Tropski vrt, kjer smo poleg številnih pisanocvetnih orhidej (vrste Phalaenopsis) lahko občudovali še druge tropske rastline. Skozi vrt nas je pospremila vodička, ki je zaposlena v tem podjetju. Predstavila nam je številne bolj in manj znane tropske rastline in odgovarjala na naša vprašanja. Najbolj nas je zanimalo gojenje orhidej: kako jih doma zalivati, presajati, rezati



ter kdaj in pri kateri temperaturi rastejo in cvetijo.... Dobili smo odgovore na prav vsa vprašanja, številne orhideje pa so napolnile naše čute z barvno raznolikimi in umetelnimi oblikami cvetov.

Bukovniško jezero, ki je zavarovano območje in je del Krajinskega parka Goričko - je bilo naša naslednja zanimiva postaja. Jezero je nastalo z zajezitvijo potoka, saj na Goričkem ni naravnih stoječih voda.

V njegovi okolici so bioenergetiki odkrili številne točke zemeljskega sevanja, ki blagodejno vplivajo na zdravje.

Jezero zakrivajo bukovi gozdovi - sprehodili smo se pod visokoraslimi bukvami in se ustavljali na posameznih zdravilnih točkah. Pri kapelici sv. Vida, ki je v bližini jezera, je Vidov izvir z zdravilno vodo. V plastenke, ki smo jih v ta namen prinesli s seboj, smo si izvira natočili vodo in jo vzeli s seboj na pot.

Zdravilne točke, tihota in zračnost gozda, sta nas vse napolnila z energijo in dobro voljo.

Naš zadnji ogled je bil v Filovcih, kjer smo se ustavili v Lončarski vasi, ki je muzej na prostem. Ustanovljen je bil z namenom, da se ohrani bogata lončarska tradicija v Prekmurju in tudi v samem Filovcu. Tu

je še v 20. stoletju delovalo preko 70 lončarskih mojstrov – danes pa je v vasi samo še eden.

Ob prihodu v vas smo se zbrali okoli kopaste peči, ki so jo postavili pod streho, da je zavarovana pred dežjem in snegom. Prisluhnili smo razlagi o tem, kako poteka postopek žganja črne lončevine v stari kopasti peči, ki je grajena iz opeke, slame in zemlje. Lončarji so posušene izdelke nalagali v peč in končni produkt te vrste žganja je redukcijska črna lončevina, ki je nizke poroznosti in zato uporabna, vendar je manj kakovostna od sodobnih industrijsko izdelanih keramičnih izdelkov.

Danes je ta način žganja lončevine praktično že izumrl, zato je ohranjanje tradicije žganja v kopastih pečeh pomembno za ohranjanje naše kulturne dediščine.

Ogledali smo si še panonske cimprače – to so brunarice, v katerih so prebivali lončarji in so z zunanje in notranje strani ometane z blatom in krite s slamo. Tla v notranjosti so praviloma iz zbite gline.

Na koncu našega ogleda Lončarske vasi so nam predstavili še proces oblikovanja



lončenega izdelka (srednje velike vaze) na lončarskem vretenu.

Sredi Kapelskih goric je bila še zadnja točka našega izleta –ustavili smo se v vinskem hramu v Okoslavcih, kjer smo se okrepčali s poznim kosilom in dobrim domačim vinom.

Izlet v Prekmurje je potekal v zelo prijetnem vzdušju, vožnja je bila nenaporna, ogledi pa so potekali brez nepotrebnega čakanja in zamud. Prekmurje nas je očaralo s svojimi grički, ravnicami, polji... Vse, kar smo si na naši poti ogledali, je vredno ponovnega ogleda !

Franc Kos



Majski pohod

V Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih vsako prvo soboto v maju organiziramo trim pohod. Letos smo se odločili za pohod na 815 m visok hrib Lubelo nad Šaleško dolino. Lubela spada v Šentviško pogorje z širšo okolico Graške gore.

Ob 9. uri smo se zbrali pri ribiški koči ob škalskem jezeru in se okrepčali s kavo. Zbralo se nas je kar lepo število, mladi in stari torej vsi, ki se nismo ustrašili eno in pol ure hoje na vkreber. Od zbirnega mesta smo šli ob jezeru in preko vasi Škale proti našemu cilju Lubeli. Že od daleč smo videli naš cilj, kako nas pozdravlja v prelepem majskem jutru in vabi k sebi. Na vrhu stoji lepa lovska kočica Škalskih lovcev. Na Lubelo do kočice smo

prišli po uri in pol hoda, tisti bolj počasi smo prišli na vrh malo pozneje, a še vedno pravočasno, da nismo zamudili odličnega bograča. Po izdatni porciji bograča in tudi nekaj pijače smo se odpravili v okolico kočice, uživali v čistem zraku in čudovitem razgledu na celo Šaleško dolino z mestoma Velenjem in Šoštanjem. Občudovali smo zasnežene Kamniško savinjske Alpe. Nekaj se nas je posedlo po klopih ob koči in se prepustilo toplim sončnim žarkom. Pred odhodom smo si še ogledali zbirko lovskih trofej razstavljenih po vsej koči nato pa počasi odšli proti dolini. Ob 16. uri smo se ponovno zbrali pri ribiški koči, vsi prijetno utrujeni in veseli, da smo opravili tri urni pohod. Vrnili smo se zdravi ter ne poškodovani. Odločili smo se, da preko leta opravimo

še več takšnih pohodov saj nam hoja in gibanje v naravi daje novih moči za premagovanje naših vsako dnevnih nalog.





Vlasta Florjan

Državno prvenstvo gluhih v futsalu

Tekmovanja se je udeležilo pet ekip in sicer iz Celja, Slovenskih Konjic, Maribora, Ljubljane in naše domače moštvo. Že v začetku leta smo najeli športno dvorano v prostorih Šolskega centra v Velenju, za druženje po končanih tekmah pa smo rezervirali jedilnico v novi zgradbi Gaudemus, kjer ima odslej svoje prostore Visoka šola za varstvo okolja.

Seznane prijavljenih ekip smo pred tekmovanjem odposlali na ZDGNS, kjer je sekretar športne zveze Tone Petrič določil tekmovalni sistem po pravilu turnirskega sistema: vsaka ekipa odigra dve tekmi z vsako ekipo. Ekipa z največjim številom točk je zmagovalec in državni prvak.

Celotna organizacija je bila za naše društvo velik zalogaj, saj je bilo potrebno poskrbeti za celotno dogajanje: za prostore, za strokovne in druge sodelavce, za prehrano in za nešteto podrobnosti. Vse je moralo potekati v določenem zaporedju in v določenih terminih. Prosto-voljcevi iz športne sekcije žal ni bilo, še največ dela je opravil njen predsednik, Aleš Fajfar.

Organizatorji smo se zbrali v dvorani ŠCV že ob sedmi uri zjutraj. Postavili

smo mizo za zapisnikarja in časomerilca ter mize za pokale in medalje. Pripravili smo tudi prostor za medicinsko sestro Mando, ki je skrbela za poškodovane tekmovalce. Da so gledalci lahko spremljali potek vseh tekem na semaforju, je skrbel časomerilec gospod Ante Marušič. Za vodenje zapisnikov je dobro poskrbela Janja Feguš.

Ob osmi uri je bil zbor vseh tekmovalcev, ob pol devetih pa smo pričeli z uradnim delom. Po predvajanju slovenske himne so prisotne nagovorili: Franc Forštner, podpredsednik MDGN Velenje; Franc Žerdin, podžupan MOV; Aleš Fajfar, predsednik športne sekcije MDGN Velenje; Tone Petrič, sekretar športne zveze ZDGNS in tehnični delegat. Tolmačila je Duška Berložnik.

Ob devetih smo začeli s tekmovalnim delom, sodniško delo sta opravljala sodnika Rade Kovačič in Dražen Jurič. Celotno dogajanje je potekalo tako kot smo načrtovali in veseli smo, da ni bilo nobenih resnih poškodb tekmovalcev. Čeprav je bilo gledalcev bolj malo, so tekmovalja potekala v veselem tekmovalnem vzdušju. Seveda smo si najbolj želeli zmage domačega moštva, ki je

sicer odlično začelo z zmago nad ljubljanskim moštvom, z rezultatom 4 : 1, končalo pa na zadnjem, petem mestu. Za boljšo uvrstitev našega moštva na prihodnjih prvenstvih, bo potrebno še več treningov in malo več športne sreče. Največje število točk je zbralo ljubljansko moštvo in upravičeno osvojilo naslov državnega prvaka.

Vrstni red po osvojenih točkah je bil torej naslednji:

1. Ljubljana
2. Maribor
3. Celje
4. Slovenske Konjice
5. Velenje

Pokale in medalje sta podelila Franc Forštner in Tone Petrič.

Po končanem tekmovalnem delu, približno ob pol tretji uri, smo se odpravili v jedilnico Gaudemusa na kosilo, ki ga je za nas pripravilo Gostinstvo Gorenje. Hrana je bila res zelo dobra, porcije pa obilne.

V jedilnici je Aleš Fajfar podelil še uradna priznanja najboljšim igralcem tega prvenstva:

1. Klemen Javornik – najboljši strelec
2. Boban Vučetič – najboljši vratar
3. Roman Krajačič – najboljši igralec

Dogajanje smo zaključili v prijetnem vzdušju, sekretarka Urška Jakop pa si je na koncu lahko oddahnila od naporov, ki jih je vložila v celotno organizacijo. Dela ni bilo malo, celotna prireditev pa je potekala brezhibno.



Žana Sušec



Paintball

V društvu gluhih in naglušnih Velenju, smo mladi člani in članice organizirali paintball. To je bilo za nas prvič!

Tisti dan, v nedeljo 21.10.2012, smo nestrpno čakali, da vidimo, kako bo vse skupaj potekalo. Dogovorili smo se, da nas bo Aleš Fajfar vodil do mesta, kjer se bo odvijal paintball. Ko smo prispeli do kmetije na vrhu hriba, se je odprl prelep razgled na Šoštanj, Mozirje in Šmartno ob Paki. K nam sta prišla dva moška, ki sta bila odgovorna za organizacijo našega paintballa in nam razložila, kakšne so nevarnosti pri tej športni aktivnosti in na kaj moramo posebej paziti. Dala sta nam enodelna oblačila, ženske smo dobile še zaščito za prsi. Ko smo se vsi oblekli, smo se odpeljali do gozda, od tam naprej pa smo šli po hribu navzgor peš. Ko smo prispeli do cilja, smo na stojalih videli puške, na tleh v škatlah pa so bile

rumene kroglice. Za stojalom za puške je bila mreža, ki je obkrožala gozd. Mreža je segala do 4 metre, da ne bi kroglice odneslo kam drugam in bi lahko zadele koga, ki hodi po gozdu. Razložili so nam, kako odpreti puško, kako streljati in kako paziti, da se ne poškodujemo.

Paintballa se je udeležilo 12 članov in članic društva, pridružila sta se nam tudi dva sliščca. Razdelili smo se v dve ekipi: rdeča in rumena ekipa. Prizorišče je bilo postavljeno v gozdu, ki je prekrival dva majhna hribčka. Postavljene so bile lesene stene, visoko seno, debela drevesa, visoki kamni. Tako smo se lahko skrivali in tekali medtem ko smo se med sabo streljali z rumenimi kroglicami. Ko je bil kdo "ustreljen", je moral iti ven in sedeti na klopci. Počakati je moral, da se je boj končal, nato pa je spet lahko šel streljat.



Celoten paintball je trajal več ko 3 ure in pri tem smo noro uživali in se izjemno zabavali. Upam, da se bomo naslednje leto spet organizirali in se skupaj udeležili paintballa, saj je bil vsem udeležencem zelo všeč.

Urša Jakop



Meddruštveno ribiško tekmovanje ob Škalskem jezeru

Tradicija je, da vsako leto organiziramo tudi meddruštveno ribiško tekmovanje.

Šaleška dolina ponuja številne zanimivosti. Mednje sodijo tudi tri jezera, ki so nastala kot posledica izkopavanja lignita. Sedaj pa so primerna za športno- rekreativne aktivnosti, tudi za lovljenje rib.

Ob Škalskem jezeru, so se zbrali ljubitelji ribolova na sončno majsko soboto, kjer smo izpeljali tekmovanje ekip in posameznikov.

Tekmovanja so se udeležili člani šestih društev gluhih in naglušnih iz različnih delov Slovenije. Sodelovalo je šest ekip, štirje pa so tekmovali v posamezni kategoriji.

Največ sreče je imela ekipa MDGN Velenje, ki je z 13540 grami osvojila prvo mesto.

Drugo mesto je pripadlo ekipi DGN Koroške (2460 g), tretje pa ekipi DGN Ljubljana (1925 g).

Med posamezniki je največ rib naložil Aleš Fajfar, član MDGN Velenje (8965 g).

Sledila sta Ciril Rednak in Gotovnik Ljubbo, prav tako člana MDGN Velenje.

Tekmovalnemu delu pa je sledilo prijetno druženje in klepet.





Vlasta Florjan

Pregled udeležbe in doseženi rezultati na športnih tekmovanjih v letu 2012

31.3.2012	Državno prvenstvo v ODBOJKI (m), DGN Ljubljana	EKIPNO: 5. mesto MDGN Velenje
28.4.2012	8. Dravinjski turnir v ŠPORTNEM RIBOLOVU, MDGN Slovenske Konjice, Vitanje, Zreče	EKIPNO: 7. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 8. mesto Žnidar Klemen
12.5.2012	Meddruštveno tekmovanje v ŠPORTNEM RIBOLOVU, MDGN Velenje	EKIPNO: 1. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 1. mesto Fajfar Aleš 2. mesto Rednak Ciril 3. mesto Gotovnik Ljubomir 5. mesto Buljubašič Edin
19.5.2012	Državno prvenstvo v KOŠARKI, DGN Ljubljana	EKIPNO: 2. mesto MDGN Velenje
26.5.2012	Meddruštveno tekmovanje v ŠPORTNEM RIBOLOVU, DGN Podravja Maribor	EKIPNO: 2. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 1. mesto Žnidar Klemen 2. mesto Buljubašič Edin
2.6.2012	Državno prvenstvo v ŠPORTNEM RIBOLOVU, DGN Posavja Krško	EKIPNO: 7. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 9. mesto Fajfar Aleš 10. mesto Gotovnik Ljubomir 15. mesto Kos Franc 22. mesto Buljubašič Edin 28. mesto Žnidar Klemen 30. mesto Rednak Ciril
29.6.-7.7.2012	Evropsko prvenstvo v KOŠARKI (m)	EKIPNO: 1. mesto Reprezentanca Slovenije, sodeloval je Javornik Klemen, član MDGN Velenje
11.8.2012	Tekmovanje v ŠPORTNEM RIBOLOVU, DGN Koroške Dravograd	EKIPNO: 5. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 10. mesto Gotovnik Ljubomir 15. mesto Kos Franc 16. mesto Buljubašič Edin 21. mesto Rednak Ciril
25.8.2012	Državno prvenstvo v ODBOJKI NA MIVKI (m), DGN Podravja Maribor	EKIPNO: 7. mesto MDGN Velenje
1.9.2012	Tekmovanje v ŠPORTNEM RIBOLOVU, DGN Ljubljana	EKIPNO: 2. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 2. mesto Žnidar Klemen
8.9.2012	12. Tradicionalno tekmovanje v ŠPORTNEM RIBOLOVU, DGN Celje	EKIPNO: 1. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 2. mesto Kos Franc 4. mesto Gotovnik Ljubomir 11. mesto Buljubašič Edin 16. mesto Rednak Ciril
29.9.2012	RIBIŠKI MARATON, MDGN Slovenske Konjice, Vitanje, Zreče	EKIPNO: 5. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 6. mesto Gotovnik Ljubomir 14. mesto Kos Franc 19. mesto Rednak Ciril 20. mesto Buljubašič Edin
6.10.2012	Tekmovanje v ŠPORTNEM RIBOLOVU, DGN Severne Primorske Nova Gorica	EKIPNO: 1. mesto MDGN Velenje POSAMEZNO: 1. mesto Gotovnik Ljubomir 13. mesto Rednak Ciril 20. mesto Kos Franc
6.10.2012	Državno prvenstvo v FUTSALU, MDGN Velenje	EKIPNO: 5. mesto MDGN Velenje
21.10.2012	PAINTBALL, Športna sekcija MDGN Velenje	

Vsem športnicam in športnikom čestitamo za dosežene rezultate in jim v letu 2013 želimo še veliko športnih uspehov!

Urša Jakop



Intervju s športnikom: Klemen Javornik



Klemen, se lahko za začetek na kratko predstaviš?

Doma sem iz Velenja (Podkraj pri Velenju). Star sem 19 let. Hodim na Zavod za gluhe in naglušne v Ljubljani, v 5. letnik smer medijski tehnik. V prostem času se rad družim s prijatelji, s svojim psom in igram košarko.

Kako dolgo se že ukvarjaš s športom?

S športom se ukvarjam že od malega, igral sem nogomet, kasneje pa košarko.

V katerih športih si se že preizkusil, kaj in kje vse si že igral

in kateri šport ti je najbolj všeč?

Rad igram namizni tenis, nogomet, odbojko. Rad tudi plavam. Včasih igram nogomet s slišječimi in gluhi. Najbolj všeč pa mi je košarka.

S katerim športom se sedaj največ ukvarjaš, kaj treniraš?

Od leta 2006 treniram košarko v reprezentanci gluhih. Leta 2006 sem treniral v Velenju (Elektra) v sliščem klubu, od leta 2008 do 2010 pa sem treniral na Ježici.

Kako potekajo tvoji treningi: kdaj, kje, kako dolgo, kdo te trenira?

V reprezentanci je bil moj prvi trener Peter Brumen, drugi pa Izidor Križan in pomočnik Bogdan Tanašić.

Kdo ti pomaga pri športu, ali te družina podpira?

Pomagajo mi starši. Pri moji odločitvi, da se bom ukvarjal s športom, so me doma podpirali in so zadovoljni. Spodbujali so me tudi moji prijatelji.

Ali te tvoja okvara sluha kaj ovira pri športu, kako si pomagaš?

Imam okvaro sluha, a to me nič ne ovira. Najbolj pomembno zame je, da

sodelujem. Na igrišču ne uporabljam slušnega aparata, med tekmo malo slišim sodnikovo piščalko.

Kateri so tvoji največji športni uspehi, kaj si že dosegel, kje si tekmoval?

Leta 2009 sem igral na olimpijskih igrah gluhih v Tajvanu (Taipei), kjer smo osvojili 9. mesto. Leta 2011 sem igral na svetovnem prvenstvu gluhih v Italiji (Palermo) in osvojili smo 8. mesto. Letos (2012) pa smo na evropskem prvenstvu v Turčiji (Konya) osvojili 1. mesto.

Kakšni so tvoji načrti za prihodnost, kaj si želiš?

V prihodnosti me čaka še veliko dela. Naslednje leto bo olimpijada gluhih v Bolgariji in zelo si želim, da bi osvojili zlato olimpijsko kolajno.

Moj najljubši šport je košarka in to mi bo v srcu za vedno!

Klemen, čestitamo ti za osvojeno zlato kolajno na evropskem prvenstvu! Želim ti še veliko športnih uspehov in da bi ti v Bolgariji uspelo osvojiti olimpijsko zlato!

Vlasta Florjan



Intervju z Valentinom



Valentin, se lahko za začetek najprej na kratko predstavite?

Seveda. Živim v centru Velenja, star pa sem 36 let.

Kako pogosto obiskujete naše društvo?

Največkrat enkrat na teden, ponavadi v sredo popoldne. Če kdaj kaj potrebujem, pa pridem takrat tudi dvakrat v tednu.

Kaj vam je všeč v našem društvu?

Všeč mi je vse in nimam nobenih pripomb. Všeč mi je, da se lahko pogovarjam z drugimi člani in berem novice na internetu.

Katere dejavnosti, ki jih je organiziralo naše društvo v tem letu, so vam bile najbolj všeč?

Všeč mi je, da imam na razpolago

brezplačen internet. Rad se udeležim izletov in ustvarjalnih delavnic. Všeč sta mi bila izleta v prekmurje in Krško. Tudi letovanje v Fiesi mi je bilo všeč.

Kaj si še želite, da bi organizirali v društvu?

Želim si še več izletov.

Ali imate kašne težave zaradi okvare sluha pri pogovoru s člani v društvu?

Pri pogovoru s člani v društvu nimam nobenih posebnih težav. Najraje imam, da naglušni govorijo z menoj razločno in dovolj glasno.



Franc Forštnar

Živeti s polževim vsadkom

Izteka se prvih pet let, odkar sem začel poslušati z polževim vsadkom ali kohlearnim implantom, kot se strokovno reče napravi, s katero sedaj poslušam. Preden sem dobil ta tehnični pripomoček, sem več kot trideset let uporabljal slušne aparate vseh vrst in oblik. Brez slušnega aparata prej, sedaj pa brez polževega vsadka sem gluha oseba, saj imam na obeh ušesih le še ostanke sluha. K pisanju te vsebine me je spodbudilo kar nekaj stvari, ki sem jih v zadnjem času doživel v pogovorih.

Moti me, ker nekateri še vedno ne morejo sprejeti drugačnosti. Vse preveč se poudarja beseda gluhi, naglušni, oseba s polževim vsadkom, skratka drugačen, zato bi bilo potrebno poudariti kako pomembno je spoštovanje do vseh oseb. Vsem nam je skupno, da imamo tako ali drugače težave s sluhom in z vsem kar sodi zraven, zato je pomembno, da držimo skupaj in s skupnimi močmi naredimo veliko za vse nas, ki imamo težave s sluhom. Druga stvar, ki me je spodbudila k pisanju, pa je skrb za tiste, ki imajo podobne težave kot jaz in se ne morajo odločiti kaj je najboljše zanje oziroma imajo otroka z motnjami sluha in mu želijo pomagati, pa ne vedo kako.

Mogoče bo moje pismo komu pomagalo do lažje odločitve. Tudi urednik IST mi je dal namig v kateri smeri naj pišem in ubogal sem njegov nasvet. Za operacijo in za polžev vsadek sem se odločil, ker sem v zadnjih letih še dodatno izgubil sluh, tako da mi tudi najmočnejši slušni aparat na trgu ni več pomagal dovolj. Bal sem se, da bom kljub vsej tehnologiji postal popolnoma gluha oseba, ki ji ni več moč pomagati.

Ko sem slišal za operacijo polževega vsadka, sem se poglobil v že napisano literaturo o tej vrsti operacije, zaupal sem zdravnikom, dobil pa sem tudi veliko informacij od oseb, ki so že prestale to operacijo. In vsi ti članki, mnenja, izpovedi so me navdahnili s optimizmom in tudi sam sem odločil za operacijo polževega

vsadka, čeprav sem se zavedal, da gre lahko tudi kaj narobe. Kljub temu bi vse kar sem doživel še enkrat naredil isto šel bi na operacijo že prej, če bi bilo možno. Prišel je čas preiskav in vsi izvidi so bili dobri. Bilo je kar veliko preiskav, vendar se strinjam, da je vse to potrebno opraviti. Rad bi omenil samo nekaj preiskav; CT glave, težnostni test, EAPMID, ADG, električna avdiometrija, genetska preiskava krvi itd. Spomnim se, da sem 11. maja 2007 prišel na ORL v Ljubljano. S sabo sem prinesel tudi izvide za splošno anestezijo, ki sem jih opravil v domačem zdravstvenem domu. Sprejelo me je kar veliko medicinskega osebja in vsi so bili zelo prijazni. Pogovarjali smo se razne stvari, se šalili, tako da je v bolnišnici vladalo prav prijetno vzdušje, kar me je še dodatno pomirilo, saj sem vedel, da sem v dobrih rokah. 14. maja 2007 sem bil končno operiran, operacija je trajala kakšne štiri ure, po operaciji pa sem se zbudil v sobi za pooperativne posege. Spomnim se, da sta bili v tej sobi bile dve medicinski sestri, ki sta brali vsaka svojo revijo in ko sem se zbudil iz anestezije sem ju pogledal in rekel, če nimajo kaj drugega početi. Zasmeli sta se, ena od njiju pa je rekla: »Ta gospod pa je za hece«, potem pa sem spet nazaj zaspal. Ves čas bivanja v bolnišnici sem bil resnično prijetno presenečen nad obveščanjem, prijaznostjo in ustrežljivostjo celotnega osebja, skratka nikoli ne bom pozabil ljudi, ki so mi pomagali. Po štirih dneh bivanja v bolnišnici sem šel domov, po petih dneh bivanja doma pa sem se vrnil na odstranitev šivov. 1. junija sem končno dobil zunanji del polževega vsadka, sledila je prva nastavitve, prepričan sem bil, da bom slišal vse kar takoj. Šele takrat sem spoznal, da je potrebno zelo veliko truda, potrpežljivosti, dobre volje in pomoči, da se na polžev vsadek lahko navadiš. Vse je novo, greš korak za korakom, nekaj slišiš, pa ne veš kaj. Potrebna je močna volja, vzpodbuda domačih, sodelavcev, strokovnjakov, skratka vsi okrog tebe ti morajo biti v pomoč, da prepoznaš, kar slišiš. Zahva-

ljujoč operaciji danes slišim ptičje petje, zvonjenje zvonov, tiktakanje stenske ure, žuborenje vode, vnukov smeh, vetrič, ki piha.. Tudi s slišječimi osebami normalno komuniciram, lahko se pogovarjam tudi po telefonu. Ogromno je pozitivnih stvari zaradi katerih je bil vreden moj trud. Sedaj, po petih letih nošenja sem se na polžev vsadek tako navadil, da si življenja brez nega sploh znam predstavljati. Če mi kdaj kaj ponagaja, pa dam na drugo uho slušni aparat, ali pa sem nekaj časa v tišini s svojimi mislimi. Seznanjen sem s tem, da pri vseh pacientih ni uspešnost vsadka enaka, največ pa lahko posameznik stori s trdom in potrpežljivostjo. Menim, da je najprimernejša rehabilitacija v otroški dobi, seveda če so izpolnjeni vsi pogoji. Pogovarjal sem se z mnogimi, ki imajo polžev vsadek, nekateri so z njim zelo zadovoljni, drugi pa na žalost niso tako uspešno rehabilitirali sluha. Lansko leto v Portorožu na srečanju sem izvedel tudi veliko informacij glede uspešnosti tega slušnega pripomočka. Izmenjali smo si mnenja, dobre in slabe strani ter predloge za izboljšanje. Takšna srečanja so vedno dobrodošla, tako za uporabnike kot za proizvajalce in vse ostale, ki so povezani polževimi vsadki. Sem pa zelo razočaran, ker še vedno ni sprejetega zakona o tehničnih pripomočkih za gluhe in naglušne, saj so za osebe z polževim vsadkom baterije zelo velik strošek. Upam, da se bo to kmalu spremenilo. Ob tem zapisu pa se še enkrat iz dna srca zahvaljujem vsem na polikliniki ORL v Ljubljani, pa tudi osebju Widexa za vso pomoč prav tako pa tudi proizvajalcu polževih vsadkov MEDELU za vso skrb in pomoč.

Upam, da sem s svojim zapisom komu pomagal, da se bo lažje odločil ter da bo imel vsaj nekaj informacij od osebe, ki je prestala to operacijo in sedaj dobro sliši s polževim vsadkom.

In za konec naj dodam še misel: »Kjer je volja, je tudi pot, upanje pa vedno umre zadnje...«



Odprtje prostorov Zveze gluhoslepih Slovenije društva "DLAN"

18. september 2012, je dan, ki bo članom društva "Dlan" ostal v spominu, to je dan, ko je vsem prizadevnim v vodstvu društva "Dlan", uspelo pridobiti brezplačne prostore v nekdanji občini Ljubljana.

Zbrali smo se ob 16. uri. V mali dvorani smo prisostvovali kratkemu programu, ki so ga seveda izvedli člani gluhoslepih, s pomočjo prostovoljcev iz drugih društev gluhih Slovenije.

Pozdravni govor je imela predsednica, gospa Petra Rezar, ki je poudarila, kako pomembno je, da se vsi ti člani imajo možnost sestajati v svojih prostorih in se obenem zahvaljuje občini Ljubljana za brezplačen najem prostorov. Predstavnica iz MOL Ljubljana v imenu župana, gospoda Jankoviča še pove, da je vesela, da bodo imeli gluhoslepi člani zdaj prostor, v katerem se bodo srečevali in obenem zaželi veliko uspeha pri nadaljnjem delu.

Ravno tako se gospod Franc Hočevnar iz kabineta predsednika države, gospoda Türka, zahvaljuje za povabilo in pove, da nas pozdravlja in čestita za vse uspehe in napore, ki jih vlagajo v to, da bi se zagotovila popolna osebna asistenca tem članom in seveda absolutno nudi tudi vso podporo za to, da bodo gluhoslepi imeli čim boljše življenje.

Prisluhnemo gospe Simoni Gerenčer Pegan, ki je avtorica kar štirih knjig, kako pomagati gluhoslepim ljudem s tolmačenjem. Marsikomu je ravno društvo "Dlan" spremenilo življenje, a bo še potrebno veliko naporov, da bodo gluhoslepi res deležni takega tolmačenja, ki ga razumejo in bodo za to dobili tudi vavčerje, saj zdaj zakonodaja na tem področju ni urejena in tisti gluhoslepi, ki ne znajo znakovnega jezika, nimajo ustreznega tolmačenja. Tolmači jim pač tolmačijo na način, ki ga poznajo, a ga gluhoslepi žal ne razumejo. Vprašanje je tudi, koliko se tolmači potrudijo, da jim pišejo, če le-ti

ne vidijo prebrati, kar jim napišejo. Zato je na tem področju nujno urediti zakonodajo in usposobiti ljudi, ki bodo znali tako tolmačiti, da jih bodo gluhoslepi razumeli.

V prvi točki programa članica društva "Dlan" zapoje pesem z naslovom "Ko le enkrat bi videl, kak' sonce gor gre", "Ljubezen na prvi dotik" je opisala gospa Polona, Sandi Lakner pa je prebral odlomek iz življenja Helen Keller.

Gluhoslepa članica Darinka Žužek je s pomočjo tolmačice odigrala situacijo iz njenega vsakdana, ko se v neki privatni menjalnici nikakor ne more sporazumeti z uslužbencem in šele potem, ko pristopi tolmač v taktilnem načinu razvoza, kaj je hotela Darinka urediti. Iz tega sledi, da je gluhoslepim nujno zagotoviti tolmača, ki bo tolmačil tako, da ga razumejo. To pa je možno v taktilni ali kakršni koli drugi obliki (v knjigi Simone Gerenečer Pegan so prikazani štirje načini).

V šesti točki programa sem sodelovala tudi jaz in v pesmi "Svet tišine in teme" sem prikazala, kako se gluhoslepa oseba počuti, ko ga poleg gluhot zapusti še vid. V zadnji točki pa Vinko Trinkaus opiše svoje življenje, kako je z društvom "Dlan" spet na novo zaživel, kaj vse mu nudijo - z njihovo pomočjo je obiskal tudi gluhoslepe na Irskem, Nizozemskem in na Madžarskem, zagotovili so mu pomoč na domu in stalnega spremljevalca. Zaključni željo, da bi se društvo gluhoslepih Slovenije čim bolj uveljavilo, saj človeku, ki ima okvaro vida in sluha, nudi precejšnjo oporo v življenju.

Predsednica, gospa Petra Rezar za zaključek poudari že povedane besede, da gluhoslepi potrebujejo pravično zakonodajo - da potrebujejo svoj način komunikacije, ki pa trenutno ni urejen v nobeni zakonodaji. Tolmači pač tolmačijo na način, ki ga gluhoslepi razumejo, kar seveda počnejo prostovoljno.

Nujno je, da se zakonodaja uredi tako,

da bo tolmač uporabljal enega izmed taktilnih načinov - to je pisanje na dlan - in da bo za to tudi plačan z vavčerji, ki jih sedaj tolmač ne dobiva. S temi besedami smo zaključili program in prerezali trak na vratih novih prostorov Društva "Dlan". Za konec smo se še nekaj časa družili v prijetnem pogovoru in se razšli z dobrim občutkom, da bo to naš drugi dom, kamor bomo zahajali, ko se bomo družili v prijetnih ustvarjalnih delavnicah ali pa v pogovorih o naših vsakdanjih problemih.

Rada bi še posebej poudarila, da tega zapisa seveda ne bi bilo, če mi ne bi vsega, kar se je dogajalo, zapisovala Mojca - da sem lahko razumela, kaj vse se je na tej prireditvi dogajalo.



Tabor članov Zveze gluhoslepih Slovenije "DLAN" na Madžarskem

Ne vem, česa sem se bolj veselila - ali samega srečanja Madžarskih gluhoslepih članov v Szilvasvaradu ali spoznanja, da se bom kaj naučila in sicer predvsem sporazumevanja z gluhoslepimi osebam. Vsekakor je bil zame peti avgust dan, katerega sem se veselila. Društvo Dlan mi je finančno omogočilo, da sem se sploh lahko udeležila tega tabora in preživela dvanajst čudovitih dni z gluhoslepimi. Odpotovala sem ob deseti uri zjutraj izpred železniške postaje v Celju in se pridružila prijateljem, ki so pripotovali iz Ljubljane.

Bilo je vroče, a ob samem pogovoru in spoznavanju nekaterih članov Zveze gluhoslepih Slovenije »Dlan«, ki jih še nisem spoznala, je tudi čas do Budimpešte kaj hitro minil. Z mano je bila gospodična Polona, kateri se imam zahvaliti, da sem toliko stvari sploh lahko razumela. V Murski Soboti se nam je pridružila še gospa Simona Gerenčar Pegan, ki je bila duša vsega dogajanja. Ne le, da je tolmačila znakovni jezik, bila je hkrati tudi prevajalka madžarskega jezika v slovenščino. Spremljevalci, mladi fantje, so bili vsepovsod tam, kjer smo jih potrebovali, tudi pri nošenju težkih kovčkov.

Že pred Budimpešto smo opazili kar nekaj oblakov in si potihoma želeli, da bi bilo vsaj malo hladneje. Ko smo stopili z vlaka, nas je pozdravila nevihta - o bog, kako sem si želela, da bi me premočila do kože, vendar jo je veter nekam odpihnil, ozračje pa se je malo ohladilo.

Na peronu nas je pozdravil predsednik gluhoslepih gospod Gangl Tamas in njegov spremljevalec gospod Kimelei Gabor, ki je bil z nami ves čas tabora in nam bil na voljo z raznimi informacijami. Gospa Polona se je z njim pogovarjala v madžarskem jeziku, tako smo bili ves čas dobro seznanjeni z vsem, kar se je dogajalo okrog nas.

Po polurni vožnji smo prispeli v Dom zvez slepih, tam tudi večerjali in se potem

nekako kar porazgubili po sobah, ki so me bolj spominjale na samostan z visokimi oboki, dolgimi hodniki, v katerih se kar izgubiš. Na vseh vratih so bili ročno izdelani razni obeski, kar je dajalo vtis otroškosti in vedrosti. Mala Lara si je takoj poiskala nekaj igrac in se pogreznila v udobje svoje tržnice sredi sobe. Bili smo utrujeni in kmalu zaspali.

Zbudili smo se v lepo poletno jutro, se spet napotili v sosednjo stavbo na zajtrk in kmalu po 11. uri sedli na vlak in se odpeljali novim dogodivščinam nasproti. Skozi okno sem opazovala rumeno bežeča polja, posejana s sončnicami, ki so svoje glavice obračale vedno proti soncu, četudi je bilo zunaj oblačno. Včasih se mi je zdelo, da je vlak obstal sredi ničesar, nekaj osamljenih hiš, ki smo jih pustili daleč za sabo. Po dveh urah vožnje smo prispeli v Edgar, kjer nas je že čakal avtobus in nas prepeljal do Szilvasvarada in hotela Lipica, kjer je bil naš končni cilj. Obdani s prtljago smo se porazgubili po sobah. Bili smo sredi zelene gozda, nobene vročine, prava idila v primerjavi s tisto vročino doma. Pridružili so se nam madžarski gluhoslepi in tako smo se pomalem spoznali že pri večerji. Kmalu smo šli k počitku, kajti naslednji dan, v ponedeljek, nas je že čakal prvi ogled Obranove hiše. Kar nekako prestaviš se v njihovo stoletje ob pogledu na takratno življenje in delo.

Popoldne smo imeli že prvo delavnico - srečali smo se z glino, risali na svilo, izdelovali razne obeske iz usnja in čas je seveda hitro mineval. Spoznali smo tudi gluhoslepe prijatelje iz Madžarske, ki so se nam v teh delavnicah pridružili. Šele takrat, ko bi se z nekom rad pomenil, pa se ne znaš, vidiš, kako ubog si, če ne poznaš tujih jezikov in ne njihovega načina govorice. Večinoma smo si pisali na dlan, ali polagali črke gluhe abecede na dlan. Saj gospa Simona Gerenčar Pegan lepo opisuje več načinov sporazumevanja z gluhoslepimi v svojih štirih knjigah. Taktilna enoročna abeceda, pr-

stna abeceda, pisanje na dlan, Lormove abecede, brajevi prsti in metoda Tadoma - vse pa je treba osvojiti z velikim trudom in znanjem, da prideš do uspeha.

V naslednjih dneh smo si ogledali še lesni muzej, ki se razprostira kar na 35 hektarjih gozda. Seveda smo se vozili z odprtim vlakom, kar je bilo posebno doživetje, saj smo se pripeljali do sredine gozda in se kasneje sprehodili po samem parku. Ogledali smo si način spravila lesa v dolino, kot so ga uporabljali v daljni preteklosti, način topljenja rude za izdelavo stekla, predelavo lesa, raznih starih žag in si ogledali 10 milijonov let staro deblo. Moram reči, da ob takih številkah kar obstmiš in ne moreš verjeti, da je tisto tam, kar gledaš, tako zelo v letih. Nekje, sredi gozda, smo lahko videli samo sledove reke, ki je tekla tam pred sušo, zdaj pa je ostalo tam samo še posušeno blato.

Nekje v gozdu smo prišli do hiše, kjer so nam postregli kosilo, okusne in hrustljave ribe z različnimi prilogami.

Ker je bil naslednji dan vzpon v hrib, približno 600 m do razglednega stolpa, sem se odločila, da si bom ta dan pogledala muzej madžarskih kraljev, seveda z gospo Heleno, ki mi je vsepovsod priskočila na pomoč in mi napisala vse, česar nisem razumela.

Vsi kralji so bili postavljeni v naravni velikosti, imela sem občutek, da bodo zdaj zdaj stopili iz ograjenega prostora proti meni in me vprašali, kaj delam tukaj v njihovem času. Najbolj me je prevzela zaprisega podanikov svojemu kralju. Vsekakor pa Madžari najbolj častijo prvega kralja, ki je bil povzdignjen v svetnika - sveti Štefan. Njemu je posvečena tudi cerkev v Lendavi.

Tabor je mineval ob večernem posedenju in igranju taroka, dobri kavi in obujanju spominov na prejšnje dneve.

V zadnjih dneh našega tabora smo si

ogledali tudi muzej starih kočij in obiskali hleve lipicancev. Posebno zanimiv je bil ogled filma o vzreji njihovih konj. Ogled kočij - od tistih najbolj bogatih, pa vse do najrevnejših - in prikaz različnih starih orodij, nas je popeljal daleč nazaj v prejšnja stoletja.

Okolica je urejena, posejana z rožicami, da skoraj ne opaziš sledov reke skozi mesto, ki je tukaj pred sušo še tekla in si utirala pot v majhnih, umetno narejenih slapovih.

V petek zvečer so nam pripravili piknik v naravi. Bilo je lepo opazovati ogenj sredi travnika, v zelo domiselno narejenem žaru, kjer smo pekli na palicah dobrote, razno zelenjavo, slanike in se prav prijetno zabavali. Posedanje ob ognju je bila resnično pravicata pravljica.

V soboto zjutraj smo se kmalu po zajtrku

odpravili v avtobuse, ki so nas pripeljali na železniško postajo v Edgar, od tam pa z vlakom proti Budimpešti, kjer smo spet prenočili v domu. Zveze slepih in se naslednji dan odpravili domov, v Slovenijo.

V Budimpešti smo se poslovili z madžarskimi prijatelji in gospod Kimlei Gabor, je bil spet tisti zadnji, ki nam je pomahal v slovo ob odhodu vlaka.

Nimam besed, s katerimi bi opisala občutke, ki so se mi tu in tam prikradli v spomin, da so bili naši in madžarski prostovoljci vsepovsod pripravljeni pomagati, nikoli slabe volje, ko si jih potreboval, so bili vedno »pri roki«. Srečna sem, da sem jih spoznala in na tem mestu se jim zahvaljujem za vso pomoč, ki sem je bila deležna, vse od prenašanja težkega kovčka do tolmačenja in pisanja.

Kar dva zvezka napisanih strani gospodične Polone večkrat vzamem v roke in jih znova prebiram, vedno v njih najdem še kaj novega. In vedno se mi v spomin prikrade njihov nasmeh in dobra volja. Upam, da se še vidimo, nekoč, v drugem času in na drugem kraju.

Žana Sušec



My life

Pišem vam o mojem lajfu. V življenju sem veliko pretrpela, se veliko naučila, pridobivala izkušnje,...

Od rojstva sem popolnoma gluha in imam polžev vsadek. Ampak včasih mi ni do tega, da bi poslušala zvoke in imam raje tišino. Navajena sem na tišino. Ko ugasnem aparat, je okoli mene čista tišina, nobenega zvoka, nobenih motenj... samo mir. Tako postanem sproščena. V tišini sem v svojem svetu, v svetu fantazij... , v tišini se počutim, kot bi padla v trans. Tišina ima zame poseben pomen... v tišini veliko razmišljam, ustvarjam nove pesmi in v tišini sanjam svoje sanje... In to je za mene vredno. To je del mene, del mojega življenja.

Živeti ni lahko, čeprav vi mislite, da je živeti lahko. Meni življenje veliko pomeni... vredno je živeti vsak trenutek. Res je, da veliko ljudi zamuja svoje trenutke. Nekateri se ne zavedajo, da je v življenju je toliko ljubezni, miru in tišine. Ljudje mislijo, da je življenje le to, da ga samo živiš do konca. Zakaj ne pomislijo, na srečne

trenutke s prijatelji, na čudovite spomine,...

Včasih se ljudje ne zavedajo lepot življenja, ker so tako žalostni, jezni in razočarani nad svojim življenjem - a zakaj ne bi svojega življenja uredili in iz sebe naredili srečnega človeka?!

Živeti življenje pomeni biti srečen, ustvarjati čudovite spomine, imeti vse, imeti rad vse,... Ljubiti vse, kar je okoli tebe. In živeti vsak trenutek... To je tisto, kar je res vredno. Žal pa se ljudje tega ne zavedajo!

Življenje je prekratko!

Živeti je treba vsak trenutek.

Za vsakim dežjem posije sonce.

To je življenje - učiti se, pridobivati izkušnje, spomine, radost, mir,...

To so moje misli o življenju.





Vlasta Florjan, Franc Forštner

Poezija

Snežni objem

*Z nočjo se zbudi
zasnežena dolina,
iskreča zazira se
v črno nebo.*

*Korak za korakom
primika se k meni,
dokler ne objame me
s snežno dlanjo.*

Nova pomlad

*Kadar lepi spomini zabolijo,
jih ugasni s pritiskom na gumb
ali pa zamenjaj tv program.*

*Še bolje pa je, da ugasneš sonce,
se pokriješ s toplo odejo
in odsanjaš novi pomladi
naproti.*

Vlasta Florjan

Sanje

*Sanje so nekaj kar se zgodi.
So nekaj lepega, nepričakovanega.
Sanje so tudi kaj zanimivega,
lahko pa so tudi kaj poučnega.*

*Zato vedno ko kaj sanjamo,
prisluhimo jim in razmislimo.
Mogoče bomo presenečeni,
lahko da bomo potem bolši.*

*Morda bomo bolj pozorni,
kaj se z nami dogaja.
Kaj se dogaja okrog nas,
z našimi prijatelji in otroci.*

*Torej lepe in prijetne sanje
povsod in kjerkoli.
Predvsem pa ob poletju,
k prihaja in je tu z nami.*

Franc Forštner

Moji mami

*Zdi se mi že dolgo
ko več te ni
čeravno še niti leto ni.*

*Pogrešam tvoj dotik,
pogrešam tvoj lep pogled,
pogrešam pogovor in
dotik na mojih laseh.*

*Vem, da vedno boš
v mojem srcu,
vem, da vedno boš
v mojih mislih.*

*Ko mi je hudo,
se spomnim nate.
na tvojo močno voljo,
na tvoj lep nasmeš.
zato mama hvala ti za vse.*

Tvoj sin

Franc Forštner



Urša Jakop

Praznični piškoti

Sestavine:

- 30 dag moke
- 20 dag mrzlega masla
- 10 dag sladkorja
- 1 jajce
- sol
- 1 limona

Priprava:

Limonino lupinico nastrgajte, limono ožemite. Moko stresite na delovno površino in v sredini naredite jamico. V jamico dajte jajce in ščepec soli, na rob moke pa stresite na koščke narezano maslo in malo limonine lupinice. Z rokami hitro zgnetite v testo. Testo oblikujte v kepo, jo zavijte v prozorno folijo in za eno uro postavite v hladilnik.

Pecico ogrejte na 175 stopinj Celzija, dva nizka pekača pa obložite s peki papirjem.

Testo na pomokani površini razvaljajte pol centimetra debelo in z modelčkom izrežite smrečice, ki jih polagajte na pekač.

Pecite deset do petnajst minut oziroma toliko časa, da se piškoti zlato obarvajo. Piškote premažite s sladkorno ali čokoladno glazuro ter okrasite s čokoladnimi mrvicami, barvastimi kroglicami, mandljevimi lističi ...



Orehova potica

Skrivnosti dobre potice

Za potice je značilno, da testo zvaljamo, ga namažemo z nadevom, zvijemo in damo v namaščen model, ki mu da podobo. Testo ne sme biti prebogato, ker težko vzhaja, vzhajanje pa ovira tudi preveč nadeva.

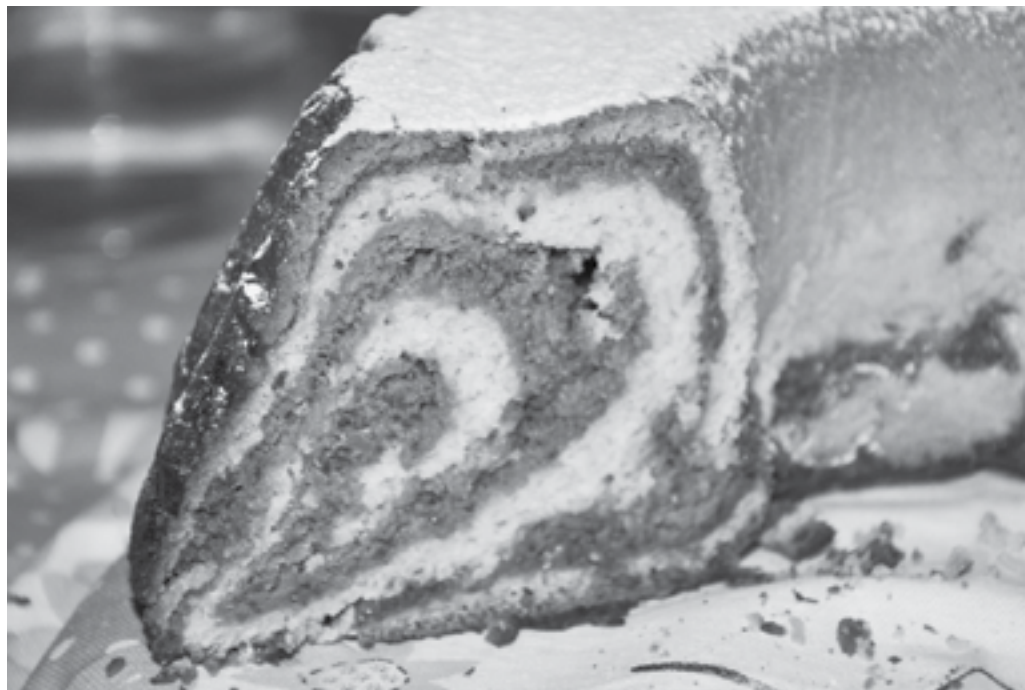
Slovenske potice so znane tudi izven naših meja in jih najdemo tudi v drugih kuharskih knjigah. Potica je omenjena že v Valvasorjevih knjigah. Ime je najverjetneje nastalo iz prvotne besede »povitica«. Bile so boljše in novejša oblika kolača. So izrazito praznična jed in se pečejo po celi Sloveniji.

Kako pripravimo orehovo potico?

Testo:

- 300 g bele moke
- 20 g kvasa
- 2 žlici mlačnega mleka
- 2 žlici moke
- 1 žlička sladkorja
- 1 jajce
- 40 g masla
- 40 g sladkorja
- 1 žlica ruma
- 1-2 dl mleka
- limonina lupinica
- sol

V skledo damo moko, v sredino naredimo jamico in vanjo razdrobimo kvas, ga posujemo z žličko sladkorja, prilijemo mleko, posujemo z moko in pustimo, da



vzhaja. Medtem zmešamo maslo, sladkor in jajca. Ko je kvasni nastavek vzhajal dodamo dodatke, sol, limonino lupinico in mleko. Mleko dodajamo previdno, ker je količina odvisna od moke. Zamesimo ne premeško testo, ki mora biti gladko.

Testo pokrijemo in pustimo, da vzhaja. Medtem naredimo nadev.

Orehov nadev:

- 200 g orehov
- 1 dl mleka
- 150 g sladkorja
- 1 jajce
- limonina lupinica
- cimet
- rum
- rozine namočene v rum

Zmlete orehe polijemo z vročim mlekom, dodamo sladkor, dišave, rumenjaki, stepen sneg in rahlo premešamo. Če je nadev preredek ga posujemo s suhimi orehi.

Zvaljamo vzhajano testo, ga namažemo z nadevom in posujemo z rozinami.

Nato vse skupaj zvijemo. Potico damo v



model in vzhajamo; nato premažemo z mlekom, ter damo v segreto pečico. Potico pečemo približno eno uro – odvisno od teže potice.

