

Svet invalidov

revija invalidskih društev Mestne občine Maribor



Kolofon

Glasilo Sveta invalidov Mestne občine Maribor

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

Naslov:

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

Telefon: 02/2201-202

Telefaks: 02/2201-244

e-naslov: invalidi@maribor.si

Lektoriranje: Akad. prof. dr. Zinka Zorko. Zahvaljujemo se za brezplačno lektoriranje.

Uredniški odbor:

Slavica Jaušovec, Milan Kotnik

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

Tisk: Dravski tisk d.o.o.

Oblikovanje: Jure Mlakar s.p.

Naklada: 2.000 izvodov

Obvestilo!

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

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

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

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

Vsebina

- 1 Naslovnica
- 2 Kolofon, kazalo, informacije o informacijski pisarni za invalide
- 3 Uvodnik župana s fotko
Uvodnik gl. urednika in predsednika Sveta invalidov MOM Milana Kotnika s fotko
- 4 Društvo bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor
- 5 Društvo bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor
- 6 Društvo diabetikov Maribor
- 7 Društvo Dom invalidskih društev Maribor
- 8 Društvo Dom invalidskih društev Maribor
- 9 Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor
- 10 Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor
- 11 Društvo ledvičnih bolnikov Lilija Maribor
- 12 Društvo ledvičnih bolnikov Lilija Maribor
- 13 Društvo študentov invalidov Slovenije, enota Maribor
- 14 Društvo vojnih invalidov Maribor
- 15 Društvo vojnih invalidov Maribor
- 16 Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Maribor
- 17 Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor
- 18 Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor
- 19 Medobčinsko društvo Sožitje Maribor
- 20 Medobčinsko društvo Sožitje Maribor
- 21 SONČEK – mariborsko društvo za cerebralno paralizo
- 22 Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991
- 23 Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991
- 24 Združenje multiple skleroze Slovenije, podružnica Maribor
- 25 Združenje multiple skleroze Slovenije, podružnica Maribor
- 26 Aktivnosti Sveta invalidov MO Maribor v letu 2018
- 27 Aktivnosti Sveta invalidov MO Maribor v letu 2018
- 28 ZADNJA STRAN- Navedki iz del Ivana Cankarja

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

Telefon: 02/2201 202

e-naslov: invalidi@maribor.si

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

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

SVET INVALIDOV MOM,

sekretarka: Ana Mandl,

Kontakt med uradnimi urami:

od pon. do pet. od 10.00 - 12.00

Telefon: 02/2201 202,

e-naslov: ana.mandl@maribor.si



Avtor: Milan Kotnik, predsednik SIMOM

Spoštovani,

ob izidu že devete številke skupnega časopisa Sveta invalidov Mestne občine Maribor vam želim veliko zanimivega branja zgodb iz življenja in dela naših članov invalidskih društev.

Pred kratkim ste mi ponovno soglasno zaupali vodenje Sveta invalidov MOM za naslednje mandatno obdobje do leta 2022. Iskrena vam hvala za izkazano zaupanje in podporo, s katero ste sporočili tudi širši javnosti, da naš Svet invalidov Mestne občine Maribor dela dobro in predvsem v duhu dobrega sodelovanja. Kot posvetovalno telo župana MOM imamo vsi skupaj z obema podpredsednikoma Martinom Benkom in Vasjo Cimermanom ter člani Sveta invalidov izjemno pomembno in odgovorno vlogo, saj ob vsakoletnih aktivnostih, ob vestnih pripravah tako neposredno zagotavljamo enakopravnejše življenje invalidov in boljše vključevanje v življenje Mestne občine Maribor.

S skupnimi močmi in ob medsebojnem sodelovanju občutno pripomoremo k reševanju problemov s katerimi se srečujemo invalidi. Zato bomo še naprej skupaj z Mestno občino Maribor usmerjeni v ozaveščanje širše javnosti in pristojnih inštitucij.

Vljudno vabljeni vsi člani Sveta invalidov MOM, da še naprej s svojimi predlogi, pobudami in organiziranjem različnih aktivnosti skupaj še naprej omogočamo pogoje, ki bodo nudili vsakemu invalidu trajne možnosti za enakopravnejše vključevanje v družbo.

Zavedam se, da samo z resnim, celovitim pristopom in čutom do sočloveka lahko uspešno rešujemo invalidsko problematiko, kar je izjemno celovit in nepretrgan proces.

Izjemno sem ponosen, da so številne naše aktivnosti prepoznane tudi širše v Sloveniji kot zgled in primer dobrega dela, za kar ste zaslužni vsi, tako vodstvo kot člani sveta in člani delovnih skupin kot strokovne podporne službe Mestne

občine Maribor kot druge javne institucije v mestu. Najlepša hvala vsem, ki ste s svojim delom, pobudami in predlogi pripomogli k uspešni izvedbi naših aktivnosti, še posebej pa se zahvaljujem tudi številnim medijem, ki s svojim pozitivnim poročanjem o številnih aktivnostih vsekakor pripomorejo k prepoznavnosti Sveta invalidov Mestne občine Maribor širše v družbi.

Še naprej si bomo prizadevali za dobro sodelovanje različnih invalidskih in humanitarnih društev, saj je to bila velika želja Sveta invalidov že vse od njegove ustanovitve. Ideje, predlogi in številni delovni sestanki ter razprave pa lahko prinesejo samo pozitivne rezultate.

Zahvaljujem se vsem avtorjem, uredništvu in donatorjem ter drugim sodelavcem za izid devete številke našega glasila.

Milan Kotnik

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

Spoštovane bralke in bralci!

Pred vami je sveža, tokrat že 9. številka glasila Svet invalidov. Vem, da ste vanjo tako kot vsako leto vložili veliko truda, za kar sem vam resnično hvaležen. Ozaveščanje je prvi korak k rešitvam preprek, zato sem še toliko bolj vesel, da so te, vaše, tematike vsako leto zbrane v glasilu.

V čast si štejem, da lahko napišem uvodnih nekaj besed in dobro popotnico glasilu. Kot vsakič, ko se srečamo, se vam želim tudi v teh nekaj vrsticah zahvaliti za ves trud in napore, ki jih vlagate v to, da je sobivanje invalidnih oseb v mestu vsaj za odtinek lažje. Naše mesto je tudi in predvsem zaradi vaše izjemne angažiranosti invalidom prijazno. Vi ste tisti, ki opozarjate na prepreke, ki jih moramo rešiti, da invalidne osebe v lastnem mestu živijo bolj kakovostno, kot bi sicer.

Ob tem se želim zahvaliti tudi vsem sodelavcem, ki iz besed tvorijo dejanja, zaradi česar so v Mariboru vidne dejanske spremembe. V Mestni občini Maribor si prizadevamo, da ohranjamo in vsako leto izboljšujemo stanje, kar upamo, da lahko občutijo tudi tisti, ki jim to namenjamo. Zavedam se, da so izboljšave vedno potrebne, če ne že nujne, zato si želim, da bomo vsako leto znova lahko veseli, da smo obeležili kak nov mejnik v skrbi za lepše in lažje življenje invalidnih oseb. Prijetno branje vam želim!



Dr. Andrej Fištravec,
župan Mestne občine Maribor



Foto: Arhiv društva DBMKP

POSLEDICE MOŽGANSKE KAPI

Avtor: Boris Hojnik

Posledice možganske kapi so zelo različne, odvisne pa so od obsežnosti okvare, od mesta, ki je bilo prizadeto, in od hitrosti ukrepanja:

- 5 % ljudi preživi možgansko kap brez posledic,
- 55 % jih postane lažjih invalidov,
- 10 % jih postane zmernih invalidov,
- 20 % bolnikov postanejo hudi invalidi.

Ker se po možganski kapi zelo malo ljudi rehabilitira do te mere, da so sposobni za delo, je razumljivo, da možganska kap oziroma njene posledice pomenijo tudi zelo veliko finančno breme za državo.



Razstava likovnih del - Ivan Komel

RAZSTAVA LIKOVNIH DEL

Avtor: Ivan Komel

Sem član Društva bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor od njegove ustanovitve. Pred možgansko kapjo leta 2000 sem opravljal različna dela in nazadnje odgovorna dela

v Tržnem inšpektoratu v Mariboru. Zdravljenje je potekalo po ustaljenih metodah za tovrstno bolezen.

Na zavodu za rehabilitacijo invalidov RS so mi priporočili ukvarjanje z oblikovanjem gline. Začetnemu ustvarjanju je sledila prva predstavitev na razstavi leta 2004 v Zg. Kungoti, leto kasneje pa še v OŠ Ludvika Pliberška v Radvanju v Mariboru.

Na pobudo kolegice sem se leta 2006 vključil v Kulturno društvo Studenci v Mariboru, sekciji za oblikovanje lesa in gline. Tu sem, pod vodstvom mentorja Iva Goisnikerja, pridobil tista znanja in sposobnosti, ki so zagotavljala moja nadaljnja uspešna likovna ustvarjanja.

Kasnejše pomembnejše razstave so bile : v razstavišču Bolfenk na Pohorju, v Malečniku ob Formi viva v lesu, dve razstavi v Ljubljani v Rehabilitacijskem centru Soča (ob 10. in 20. obletnici društva CVB Slovenije), v Areni v Mariboru (ob 10. obletnici CVB Maribor), v Laškem, v Novi Gorici ob 110. obletnici Katarine Marinič. Za takratno najstarejšo Slovenko sem za razstavo v Novi Gorici tudi izdelal kip iz gline. V Puli sem razstavil kip Tegetthoffa. Sodeloval pa sem tudi na mednarodni razstavi v Monoštru na Madžarskem.

Po smrti mentorja g. Goisnikerja smo dobili novo mentorico akademsko kiparko gospo Vlasto Zorko, ki je veliko pripomogla k napredku mojega likovnega ustvarjanja. Za njeno pomoč in dragocene nasvete sem ji zelo hvaležen.

Sledile so nove razstave. Med pomembnejšimi sta : razstava ob 10. obletnici sekcije Studenček in razstava v OŠ Malečnik. Zadnja razstava Kiparske sekcije Kulturnega društva Studenci Maribor je bila odprta 02.03.2018 v hotelu Veter v Rušah in je bila odprta do konca marca.

Pomemben za naše delo v društvu je bil začetek sodelovanja z Lesarsko šolo v Mariboru, ki traja od leta 2009 ter se je ob razumevanju in podpori ravnatelja šole g. Aleša Husa še razvija in pogloblja. V letošnjem letu se postavlja že druga večja (ca. 15m) zidna kompozicija, izdelana v lesu. Za slednjo smo člani društva pripravili vsak svoj izdelek, ki bo kot zidna kompozicija krasil vhod v Lesarsko šolo. Otvoritev je bila maja letos.

Za pripravo in izdelavo zidne kompozicije smo vsi člani Kiparske sekcije potrebovali veliko ur dela in žrtvovali veliko svojega časa, seveda ob budnem očesu mentorice ggospe Vlaste Zorko. Vendar ni to vse skupaj nič v primerjavi z veseljem in dobrim občutkom, ko je delo končano in v zadovoljstvo vseh ustvarjalcev dano na vpogled javnosti.

Na dnevu mobilnosti invalidov Maribor, ki je vsako leto, razstavim nekaj svojih izdelkov.

TEŽKO PRIČAKOVAN PIKNIK

Avtorica: Metka Oset

Res je. Naveličana in utrujena od posledic bolezni, ki jim pravim, da so bile dolg zime, sem komaj pričakovala piknik v mesecu juniju. Odplačan je bil zadnji dolg, razpoloženje je postalo boljše. Drugi razlog za veselje je bilo druženje in zabava s člani društva po kapi.

Na srečo so člani, ki so gonilna sila piknika še pri močeh, da nam lahko pripravijo nepozaben dogodek. Piknik je tradicionalen in vse je teklo kot po maslu. Mi »novi« člani se uvajamo pri manj zahtevnih opravilih.

Na piknik sem prišla malo pred dogovorjeno uro in že je dišalo vse do parkirišča.

Mojstra peke sta bila v svojem elementu, gospodinje so pripravljale zelenjavne priloge,

mize so se že šibile pod sladkimi in slanimi domačimi dobrotami.

In ne samo to, večina članov je že prišla. Naš odgovorni član za družabni program jih je že opremil z rekviziti za prvo igro. Tudi meni je zavezal napihnen balon okoli pasu, pa še niti



Piknik pri LD Radvanje

vseh nisem uspela pozdraviti. Kot zanimivost naj povem, da je nekaj rekvizitov kupil, ko so bili (brez mene) na spomladanskem izletu. Skozi okno avtobusa jih je videl razstavljen pred neko trgovino, šinila mu je ideja in šofer je moral ustaviti. Temu se reče zagnanost, ni kaj.

Začela se je prva igra, z njo pa veliko hudomušno žgečkljivih komentarjev in smeha. Če sem si dobro zapomnila, smo imeli pet različnih iger, pri katerih smo sodelovali skoraj vsi člani. Aktivno so sodelovali tudi člani, ki težje hodijo, in člani na vozičkih. Njihova vztrajnost in pogum mi daje novih moči in so moji največji vzorniki.

Dobre volje smo zaključili igre. Že malo lačni smo sedli za mize in se lotili dobrot našega piknika. Vse je bilo fantastično dobro, za prste oblizniti.

Seveda je tudi »foto sekcija« imela precej dela, da so nas ovekovečili pri igrah, zasluženi malici in na koncu pri plesu.

Naužili smo se dobre volje, ki smo si jo eden drugemu podarili, dvignili nivo hormona sreče in uspešno zaključili prvo polovico leta ter se odpravili na zaslužene počitnice.

Piknik je uspel. Dobila sem več, kot sem pričakovala. Lepo je, ker se spoštujemo, si nameni- mo lepo besedo in si pomagamo. Tako je v našem društvu.

Hvala vsem, ki ste bili tam, da je lahko nastala ta pripoved in ostajajo lepi spomini.

MERITVE KRVNIH VREDNOSTI IN TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Avtorica: Zvezdana Sužnik

Redna telesna aktivnost ima pozitiven vpliv na kakovost življenja. Z večanjem gibalnih sposobnosti in telesne zmogljivosti vplivamo na zdravje in dobro počutje. V Društvu bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor dajemo velik

pomen redni telesni aktivnosti in zdravemu načinu življenja. V ta namen organiziramo razna druženja, predavanja, delavnice, meritve ... V mesecu maju smo ponovno izvedli meritve telesne zmogljivosti, krvnega pritiska ter meritve sladkorja in holesterola za bolnike po možganski kapi, njihove svojce in zainteresirano javnost. Telesno zmogljivost smo testirali z dvema testoma. Za oceno premičnosti smo uporabili časovno merjeni test vstani in pojdi. Test vključuje osnovne spretnosti, ki so potrebne za gibanje – vstajanje s stola, hojo, obračanje in usedanje na stol. Za oceno vzdržljivosti pa smo uporabili 6-minutni test hoje, kjer merimo razdaljo, ki jo oseba zmore prehoditi v 6 minutah.

Ugotovili smo, da člani DBMKP skrbijo za telesno aktivnost v okviru svojih sposobnosti.

Nihče izmed prisotnih ni imel slabših rezultatov v primerjavi s prejšnjimi meritvami.

Naši člani so aktivni tudi v raznih športnih panogah. Trenirajo in tekmujejo v ruskem kegljanju in pikadu. Zadnja leta so zelo uspešni v ruskem kegljanju, kjer dosegajo vidne rezultate.



Meritve krvnega tlaka v Šubičevi ulici

UČNE DELAVNICE S PREDAVANJEM - IZOBRAŽEVANJE

Avtorica: Lidija Salamon

Fotografije: Arhiv Društva

Ena od oblik izobraževanja so učne delavnice s skupnim naslovom »Štirje koraki za izboljšanje sladkorne bolezni«. Delavnice v društvu pripravljamo že tretje leto in vsak prvi torek v mesecu se dobimo v predavalnici na sedežu društva. Pred pričetkom izvedemo meritve sladkorja v krvi, predstavimo merilnike sladkorja in kako jih pravilno uporabljamo. Sledijo



Šola zdravega življenja

strokovna predavanja zdravstvenih delavcev. Po predavanju zdravstveni delavec odgovarja na vprašanja.

ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA - IZOBRAŽEVANJE

Če se želite z vašo sladkorno boleznijo spoprijeti z vso resnostjo, ji morate posvetiti veliko pozornosti. Kar pomeni: poznati, kakšne so posledice bolezni, kaj morate spremeniti v načinu življenja, da se boste izognili možnim zapletom, ki ogrožajo zdravje, kako ukrepati, če imate nizek ali visok nivo sladkorja, kako pomembna je telesna aktivnost. Šola zdravega življenja izvajamo v prostorih našega društva v pomladanskem in jesenskem delu in traja 2 x po 2 uri. Šolo vodi strokovni zdravstveni delavec. Udeležba je brezplačna.

MERITVE KRVNEGA SLADKORJA - PREVENTIVA

Preventivnim programom za preprečevanje sladkorne bolezni dajemo v Društvu diabetikov Maribor največjo pozornost in v sklopu teh aktivnosti so tudi meritve krvnega sladkorja. Brezplačno smo izmerili krvni sladkor več kot 1500 občanom. Društvo je izvajalo aktivnosti na različnih krajih. Radi pridejo tudi v delovne organizacije



Meritve sladkorja v krvi Dom D.Vogrincec-Tabor

in društva. Med drugim smo bili tudi v Domu upokoјencev Danice Vogrincec DE Tabor Maribor, kjer smo v marcu izvedli brezplačne meritve in izvedli predavanje o dejavnih tveganja in sladkorni bolezni.

POGOVOR Z LAIČNIM SVETOVALCEM – BOLNIK BOLNIKU

Diabetiki in svojci se lahko prijavijo na pogovor z laičnim svetovalcem in razgovor bolnik bolniku. Pogovor poteka v prostorih društva vsak prvi četrtek v mesecu.

DRUŽENJE

Že vrsto let v program dela zapišemo tudi druženje. Tako smo si v marcu ogledali dvorec Štatenberg pri Makolah, aprila organizirali rekreativni piknik s pohodom, namiznim tenisom, ruskim kegljanjem in pikadom na Domu Jelka Pohorje, maja smo se udeležili športno rekreativnega srečanja diabetikov Slovenije v Dolenjskih toplicah, si ogledali izvir Krke, junija smo bili na Rogli in odšli na pohod do Lovrenških jezer, septembra izlet Trije kralji na Pohorju, oktobra kostanjev piknik, novembra izlet z martinovanjem in v decembru prednovolentno druženje ob glasbi v živo.



Izlet - Grad Štatenberg

ŠPORTNO REKREATIVNE DEJAVNOSTI

Naši člani so tudi telesno aktivni. Telesno kondicijo vzdržujejo z igranjem namiznega tenisa in steznim kegljanjem v Dvorani Tabor. V dvorani na Trubarjevi 15 potekajo treningi pikada in na dvorišču rusko kegljanje. V toplejših mesecih so organizirana kolesarjenja in lažji pohodi. Udeležili smo se športnih iger invalidov SI MOM in osvojili nekaj medalj. Udeležba na športno rekreativnih dejavnostih je za člane brezplačna. Pridružite se nam v čim večjem številu. Še vedno imajo naši redni člani ob predložitvi članske izkaznice nižjo ceno kopalne karte v Termah Fontana.

EDUKATIVNA ZDRAVSTVENA OKREVANJA V ZDRAVILIŠČU IN NA MORJU

V mesecu aprilu in novembru se odpravimo na edukativno zdravstveno okrevanje v Zdravilišče Radenci. V mesecu juniju in septembru so naša okrevanja na morju. V juniju smo bili v Vodichah pri Šibeniku in septembra v Poreču. Pripravimo strokovna predavanja, izvedemo meritve krvnega sladkorja in tlaka ter skrbimo za vsakodnevne telesne aktivnosti, kot so: jutranja telovadba, sprehodi, vaje v vodi, zraven vsega tega še skrbimo za zdrav način prehranjevanja. Vsa edukativna zdravstvena okrevanja organizira društvo po ugodni ceni za svoje člane.

USPEŠNO ZAKLJUČENA OBNOVA STAVBE DRUŠTVA DOM

Avtor: Milan Kotnik, predsednik Društva Dom

Fotografije: arhiv

Lahko rečem, da smo ponosni na idejo o skupnem sobivanju različnih invalidskih populacij na enem mestu v Mariboru. Za to je dal pobudo takratni sekretar Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor g. Božo Raušl. Nato je bil sprejet sklep takratne Skupščine Mesta Maribor, ki je daljnega 27. oktobra 1988 namenilo Dom Antona Skale invalidskim društvom. V letu 1989 se je vselilo prvih pet invalidskih društev.

Skozi leta se je v prostore Doma vselilo vedno več društev, ki so našli svoj prostor in možnost boljšega delovanja za svoje člane. Tako je danes v Domu skupno kar 9 invalidskih in humanitarnih društev Maribora, ki s svojim delom zagotavljajo številnim invalidom Maribora in okolice enakopravnejše pogoje za vključevanje v življenje in delo v družbi. Prav tako je svoje mesto v skupni stavbi našlo invalidsko podjetje Sončna pot (sestavni del društva Sonček), ki zapolnjuje predvsem osebe z invalidnostjo in kljub ostri konkurenci uspešno opravlja svoje poslovne storitve.

Društvo DOM kot pravna oseba je bilo ustanovljeno 3. 2. 2009 zato, da v dogovoru med Mestno občino Maribor in uporabniki prostorov v stavbi na Trubarjevi 15 skrbi za izvajanje enotne oskrbe in prostorskih pogojev za izvajanje posebnih socialnih programov invalidskih društev, ki delujejo na tem naslovu.



Ogled prenove župan MOM dr. Andrej Fištravec, Martin Benko

Posebni socialni in humanitarni programi, za katere društvo DOM pomaga zagotavljati prostorske in izvedbene pogoje, so dostopni za vse člane-invalidce v programih invalidskih društev in uporabnikov stavbe.

V vseh teh letih smo izvajali vse ukrepe za nemoteno delovanje vseh sistemov v stavbi kot so energetske sistem, vodovodne napeljave, sistem plinskega centralnega ogrevanja, odvoz komunalnih odpadkov, urejanje okolja, drobna popravila in servisni pregledi centralne kurjave in dimovodnih naprav, popravilo in čiščenje ter zamenjave dotrajanih žlebov in del najbolj poškodovane strešne kritine. V letu 2015 smo na

stopnišču popravili oprijemala, na zunanji ograji smo obnovili opleske. Izvršena so bila popravila električne napeljave in čiščenja kanalizacije, zamenjave WC kotličkov, nabavili smo nov mehanizem za avtomatsko odpiranje vrat na invalidskem wc-ju, prav tako smo s prostovoljnimi akcijami uredili notranjost in zunanost objekta, zidni in mrežni del ograje, nasadili rože v cvetlična korita in jih namestili na okenske police. V zimskem času pa smo s prostovoljci poskrbeli za očiščen sneg na vseh poteh in dovozih v društvo Dom.



Prenovljen Dom

V okviru obsežne sanacije smo izvedli:

- » Rušenje in izdelavo novega balkona v prvem nadstropju, ki je vrsto let predstavljal grozečo nevarnost, da se zruši.
- » Popravili in naredili smo oplesk celotne fasade, ki je bila predvsem na zahodni in severni strani močno poškodovana.
- » Prav tako smo izvedli zaščitni oplesk lesenih delov fasade, balkonskih ograj in ostrešja.
- » Zamenjali smo plinsko peč za centralno ogrevanje.
- » Med samo obnovo smo ugotovili, da je potrebno obvezno urediti novo drenažo na vzhodnem delu stavbe in urediti novo kanalizacijo. To smo tudi realizirali, zaradi česar so bili tudi končni stroški višji od planiranih.

Iskreno se zahvaljujem:

- » Društvu invalidov Maribor,
- » Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor,
- » Medobčinskemu društvu Sožitje – društvu za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Maribor,
- » Medobčinskemu društvu civilnih invalidov vojn Maribor,
- » Sončku – mariborskemu društvu za cerebralno paralizo,

ki so za investicijo prispevali namenska sredstva, za katera je skrbelo in jih plemenitilo vsakokratno vodstvo Društva Dom, in s tem smo s skupnimi močmi poskrbeli, da smo končno po dolгих letih uspešno izvedli nujno potrebno sanacijo stavbe, balkona, strehe in drugih vzdrževanj.

Še posebej pa se zahvaljujem članu gradbenega odbora g. Martinu Benku, ki je s svojim strokovnim pristopom in vztrajnostjo ter veliko mero potrpežljivosti skrbel, da so bili pravočasno pripravljene vsi dejavniki, na podlagi katerih se lahko danes s ponosom ozremo na našo obnovljeno skupno stavbo Društva Dom invalidskih društev Maribora.

Hvala vsem za solidarnost in pomoč in vam želim prijetno bivanje v naši obnovljeni stavbi, še posebej pa vam želim, da enako pozitivno nadaljujemo z našim dobrim sodelovanjem, ki je lahko vzor tudi širše v družbi in lokalnem okolju. ➔

PRIZNANJE ZLATA VRTNICA ZA DRUŠTVO DOM

Avtor: Milan Kotnik, predsednik društva Dom
Fotografije: Andrej Vivod

Skrb za lepo urejeno okolje v Društvu Dom invalidskih društev Maribor je ena od številnih aktivnosti društva. Številni prostovoljci, vodstvo in zaposleni v invalidskih društvih, ki imajo svoje prostore v poslovni stavbi na Trubarjevi ulici 15 v Mariboru, se vsakodnevno trudimo, da uredimo in olepšamo naše prostore in dvorišče. Vsako leto spomladi pa naredimo večjo akcijo sajenja rož, ki jih nato razpostavimo po okenskih policah, na balkonu in dvorišču. Še posebno skrb imamo z vedno cvetočimi vrtnicami, ki so nam v veliko veselje in ponos ter čudovito polepšajo in popestrijo naše bivanje.

Hortikulturno društvo Maribor je ob 55 letnici projekta Zlata vrtnica v torek, 20. marca 2018, na svojem Občnem zboru, ki je potekal v prostorih Fakultete za kmetijstvo in biosistem-ske vede v Hočah, podelilo našemu Društvu Dom invalidskih društev Maribor priznanje Zlata vrtnica za najlepše urejeno dvorišče s čudovitimi rožami in poslovno stavbo, okrašeno z balkonskimi rožami med vsemi ocenjenimi društvi v 17-ih občinah.

Zelo smo ponosni na prejeto priznanje, saj nam to daje še naprej pozitivno motivacijo.

Ob tem bi se rad iskreno zahvalil vsem sodelavcem in prostovoljcem, ki pomagajo urejati naš skupni dom, še posebej pa Seadu Mešanoviču in Miri Meš Pivec, ki vse leto vestno skrbita za nasade vrtnic in drugih cvetlic.



Prejem priznanja Zlata vrtnica



Družabno srečanje, Martin Benko, Sead Mešanovič, Milan Kotnik

85 LET DELOVANJA

Avtorji: Mira Meš Pivec, Lidija Salamon, Milan Kotnik
Foto: arhiv Društva

Šport in rekreacija

V mesecu juliju smo organizirali 8. mednarodni turnir odbojke na mivki mešanih parov. Turnir je bil v Hočah, kjer se je pomerilo 7 parov iz različnih društev in sosednjih držav. Prvim trem parom smo podelili pokale in izbrali najboljšega igralca in igralko.

Društvo ima odlično ekipo v futsalu, ki dosega dobre rezultate na različnih tekmovanjih, in lahko se pohvalimo, da smo osvojili kar lepo število pokalov.



Futsal ekipa gluhih v Španiji

Državno prvenstvo gluhih v balinanju mešanih ekip smo izvedli v letošnjem septembru na balinišču Angela Besednjaka. Tekmovalo je 7 moških ekip in 5 ženskih ekip iz drugih društev gluhih in naglušnih Slovenije. Ob pravem športnem vzdušju smo razglasili rezultate in najboljšim ekipam podelili pokale in medalje. Naše društvo je zasedlo 3. mesto v moški ekipi.

Vsak torek imamo prijateljski turnir v ruskem kegljanju, kate-rega se naši člani redno udeležujejo. Prav tako naši strastni ribiči poskrbijo za težek ulov, saj so redno prisotni na raznih ribiških turnirjih. Vsekakor se lahko pohvalimo, da imamo med našimi gluhih člani tudi zelo dobre kolesarje, ki so v letošnjem letu prevozili Poli maraton, maraton okoli Pohorja, maraton Rogaška, maraton po Prlekiji in maraton AJM. Športne igre invalidov SI MOM, naši člani se jih redno udeležijo, število tekmovalcev iz leta v leto raste. Ekipa bowlinga se srečuje na rednih treningih v Planetu Tuš, tako so svoje znanje pokazali



Kolesarski maraton AJM

na državnem prvenstvu v Ljubljani v marcu mesecu. Zraven športne aktivnosti poskrbimo še za druge rekreative dejavnosti. Tako trikrat tedensko organiziramo vodeno telovadbo na prostem ali v večnamenskem prostoru, kjer razgibamo svoje telo. Vsi naši člani imajo ugodnosti kopanja v Termah Fontana, ob predložitvi članske izkaznice dobijo cenejšo karto za kopanje, na sedežu društva pa lahko kupijo karte za kopanje v Termah Ptuj, ki jih dobijo po ugodni ceni.

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor je bilo razglašeno za najboljšo športno društvo gluhih v Sloveniji za leto 2017. Priznanje nam je podelila SZG Slovenije.

Druženja

Naša druženja članov potekajo vse leto. Organiziramo redna srečanja vsako sredo popoldan. Praznovali smo dan žena, kjer smo počastili naše članice in organizirali šaljive igre. Bili smo na izletu v Poljčane-Rogaška Slatina, kjer smo si ogledali predstavitev iz življenja čebel v Poljčanskem čebelarstvu in obiskali Razvojni center Poljčane, ki skupaj z občino skrbi za sonaravni razvoj in spodbujanje obrti. Nato smo se odpeljali v Rogaško, kjer smo si ogledali proizvodnjo v steklarni, nato pa smo šli na krajši sprehod skozi promenado, zasejano s številnimi rožami in fontano. Avgusta smo imeli poletni piknik z družabnimi igrami in prijetnim druženjem članov. Leto zaključimo s prednovoletnim srečanjem in druženjem s kulturnim programom in pogostitvijo, kjer nas obišče dedek Mraz in obdari otroke naših članov, nato pa ob pestrem in zabavnem programu z raznimi šaljivimi igrami nadaljujemo druženje do poznih večernih ur.



Dan žena

Kuharske delavnice

Vsak torek naši člani radi obiskujejo delavnice kuhanja, kjer se skupaj učimo pripraviti kvaliteten, zdrav, okusen in cenovno ugoden tople obrok z namenom, da bi to znanje posamezniki uporabili doma. V kuharskih delavnicah povezujemo svojo ustvarjalnost s spretnostjo svojih rok in dobrimi idejami.

V letošnjem letu so nas obiskali prijatelji UDRUGE UNUO, invalidi s posebnimi potrebami iz Zagreba. Zanimalo jih je delovanje našega društva, med drugim tudi kuharske delavnice. Ob pripravljanju in pokušanju hrane smo navezali še tesnejše prijateljske vezi.

Kultura

ART KAMP

Poletni konec junija smo mariborski Mestni park, enega najlepših parkov v Sloveniji, ponovno napolnili z raznovrstnimi vsebinami za sproščeno ustvarjanje in kulturno obogatitev poletja - za domačine in turiste na Art Kampu, ki poteka v sklopu Festivala Lent.

Člani Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor smo se tudi letos že tradicionalno devet let zaporedoma predstavljali ob stojnici v središču mestnega parka, kjer smo več dni poročali obiskovalcem o svojem delovanju, o gluhoti ter svetu tišine in o slovenskem znakovnem jeziku kot jeziku sporazumevanja med gluhihimi ljudmi. Številni obiskovalci so radi pristopili do nas in se z zanimanjem seznanili z osnovami sporazumevanja v znakovnem jeziku. Predvsem med najmlajšimi je bilo zanimanje zelo veliko, saj



Art Kamp, Andrej Vivod, učenje najmlajših o slovenskem znakovnem jeziku

smo razdelili veliko pobarvank enoročne abecede ter slovarčkov. Še posebej pa so se radi ustavljali ob postavljenih velikih znakih v parku, ki so prikazovali enoročno in dvoročno znakovno abecedo. Skupaj smo prebirali otroške pravljice v znakovnem jeziku, se veselo družili, ko smo jim v znakovnem jeziku razložili kakšno dogodivščino iz sveta gluhih.

Vsem članom, prostovoljcem in tolmačici znakovnega jezika za zahvaljujemo za njihovo aktivno sodelovanje.

85 LET DELOVANJA:

5. 12. 2018 smo v Narodnem domu organizirali proslavo s kulturnim programom ob 85. obletnici delovanja Društva GNP Maribor, častni pokrovitelj je bil dr. Andrej Fištravec, župan Mestne občine Maribor. V sklopu praznovanja obletnice so potekale še naslednje aktivnosti: tiskovna konferenca, dan odprtih vrat in športni turnir v futsalu.



Gledališki festival gluhih

GLEDALIŠKI FESTIVAL ZA GLUHE

Bili smo organizator 13. Gledališkega festivala gluhih Slovenije. Na festivalu so sodelovale gledališke skupine iz 9 društev gluhih in naglušnih iz vse Slovenije. Več kot 300 gledalcev je bilo navdušenih nad gledališkimi predstavami.

Kultura gluhih v Sloveniji je v vzponu in nam daje vedeti in marsikaj misliti - »gluhi smo tukaj-smo del te družbe-zmoremo in znamo marsikaj-kultura gluhih združuje-kultura gluhih nudi možnost, da širši javnosti sporoča in izraža svoje občutenja, predstavlja svoj slovenski znakovni jezik-govorico rok, lepe zgodbe in pogostokrat tudi zelo resno kritiko državi, da mora skupnosti oseb z okvaro sluha zagotoviti enake možnosti«. V kulturo gluhih se v vedno večjem številu vključujejo številni mladi ljudje, ki združujejo svoja umetniška izražanja s svojimi predhodniki in si hkrati tlakujejo svojo pot in svoj kulturno-umetniški način izražanja v kulturi gluhih.

Ohranjanje zdravja

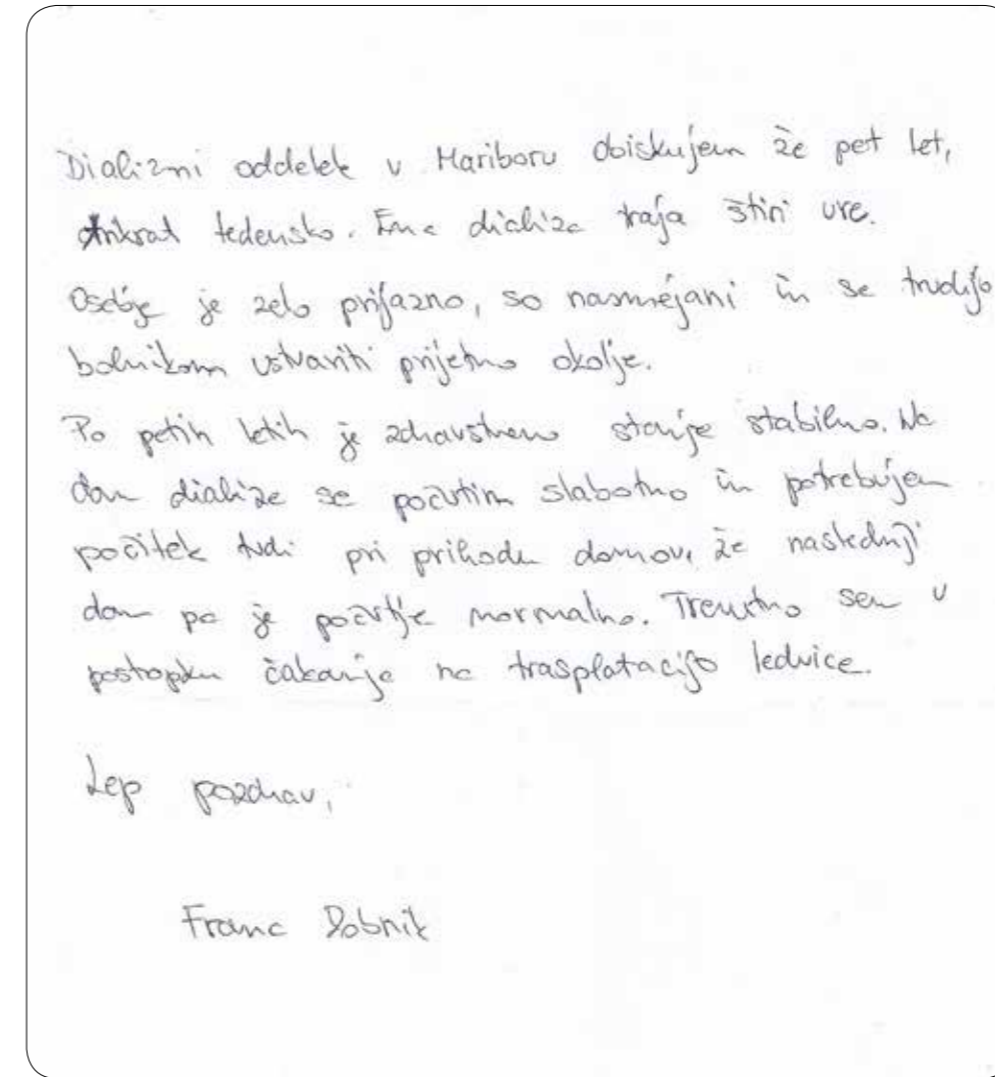
Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor izvaja tudi program ohranjanja zdravja. Imamo svojo lastno počitniško prikolico v Termah Banovci. Člani po subvencionirani ceni koristijo počitniške kapacitete od 1. junija do 30. septembra. Proste termine lahko koristijo tudi zunanji uporabniki. Že vrsto let pa omogočamo socialno najbolj ogroženim članom in njihovim družinskim članom tudi brezplačno letovanje. Tudi letos smo razpisali štiri termine. Prijavljenih je bilo več oseb, kot je bilo prostih terminov. Zato bomo v naslednjem letu premislili, da bi ponudili še več terminov, saj si želimo, da bi bilo tovrstno letovanje čim bolj dostopno za vse osebe iz najšibkejših socialnih okolij in jim tako zagotovili tem boljše pogoje za ohranjanje njihovega lastnega zdravja.

Avtorica: Petra Vrbovšek

Fotografije: Franci Mihelič

BOŽIČKOVANJE

Dne 17. 12. 2017 smo v našem Društvu organizirali tradicionalno božičkovanje kot vsako leto v hotelu Piramida Maribor. Letos smo imeli prijavljenih kar 97 naših članic in članov, ki so se ta dan povsnelili ob dobri glasbi in hrani. Izvedli smo tudi bogat srečelov z donacijami. Nagrade so bile pestre in vrednostne, vsaka srečka pa je bila dobitna. Letos smo v goste povabili tudi predsednico ZDLBS ga. Lariso Hajdinjak in njenega soproga. Predsednica je na kratko pozdravila vse navzoče in jim zaželela prijetno druženje ta dan. Da pa ne bi bil ta dan samo beseda božičkovanje, smo v goste povabili g. Božička, ki je obdaril naše



otroke, vnukinje in vnuke. Za vrhunec srečanja pa so skrbeli plesalci in plesalke skupine Country Arizona, ki so z country glasbo in plesom popestrili že tako prijeten dan. Srečanje smo zaključili okrog 18. ure polni lepih vtisov, z željo, da se v naslednjem letu spet srečamo.

OSMI MAREC

Ob dnevu žena 7. 3. in 8. 3. 2018 sta predsednik G. Aleksander Trnjar in podpredsednik G. Alojz Zinner DLB LILIJ MB obiskala naše članice na dializi, kjer sta jim podarila cvet in jim zaželela vse najlepše ob njihovem prazniku. Prav

tako nista pozabila drugih žena, ki so zaposlene na oddelku. Rožice pa je bila deležna tudi ga. dr. Jakopinova, ki je bila dežurna na dializi.

DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV POMURJE

Društvo ledvičnih bolnikov Pomurje je dne 3.6. organiziralo 15. PAJŽLARJEV MEMORIAL v Beltincih pri osnovni šoli na športnem igrišču. Mariborsko društvo LILIJ se je udeležilo športnih iger v sedemčlanski ekipi. Polni športnega duha se odpravimo v Prekmurje, kjer nas pričakajo drugi člani društev. Prekmurska gostoljubnost se je videla na lepo obloženi mizi z domačimi prigrizki in vrečko presenečenja. Poskrbeli so za našo energijo in moč. Začela se je organizacija športnih disciplin. Najprej se udeležimo teka na manjše razdalje, kjer se spopadejo s hitrostjo od najmlajšega do najstarejšega. Borba za hitrost je bila močna, kdo bo prvi na cilju. Naslednja disciplina je bila met žoge, imenovane vortex, v daljavo, ki je bil uspešen, bolj je zažvižgala, daljša je bila razdalja. Napeli smo vse moči, da je dolgo žvižgala. Potem se odpravimo še na met krogle, kjer so močne mišice kar dosegle dolg met. Za hitro hojo se skrijemo v senco, saj je bil vroč dan, vendar smo spodbujali in navijali za korajžne hitre hodce. Po končanih disciplinah se zberemo v Melincih pri brodu na Muri, kjer je prijetna gostilna ob reki Muri. Postregli so nas z okusno prekmursko hrano, ki nam je zelo teknila s pomočjo prijaznega osebja in v prijetnem ambientu v neokrnjeni naravi. Polni pričakovanj čakamo na podelitev priznanj. Predsednica Larisa nam je kar nekajkrat segla v roko in čestitala za dosežena mesta, od prvega do tretjega mesta. Vsi zadovoljni, nasmejani in srečni se s priznanji nastavimo našemu fotografu Andreju, da bo ostalo v spominu na slikah, ne samo v naših glavah, ki lahko čez čas zbledi.

MOJE DOŽIVETJE OB DESET LET DIALIZE

Avtor: Janez Wagner

Odprta dlan....

Je kakor sonce, ki ogreje cvet v zgodnji pomladi, kakor luč, ki obžari nam obraz, kakor pesem, ki vsak dan znova prinese radost v človeško srce, da smo živi.



Mnogi s svojim življenjem nismo zadovoljni, saj smo si predstavljali drugačno pot. Tudi jaz Janez Wagner, doma iz Sp. Korene pri Mariboru, sem sanjal – živel življenje. To drugačno pot sem živel vse do sedemdesetega leta. Užival skupaj z ženo ob pogledu na otroke, vnuke, obdelovala sva vrt, drevje, trto, obilo rož, grmičkov.....,košnja trave, strasten ribič.....,ko pa je narava tako čudovita, urejal vsa ročna dela v hiši in okrog nje, tudi mesne dobrote. Toliko na kratko o mojem življenju pred dializo. Pisal se je 12. 2. 2008, ko so me nezavestnega pripeljali v UKC Maribor. Po enem tednu nezavesti sem izvedel od zdravniškega osebja, da so mi popolnoma odpovedale ledvice in s tem slabokrvnost....., zato tako oslabel organizem. Sledilo je kar nekaj slikanj, pregledov. Dne 22. 2. 2008 sem začel redno dializo trikrat na teden še na stari dializi. Takrat se mi je življenjska pot spet spremenila. Bil sem prizadet, žalosten, dokler nisem sprejel dejstva, da sem kljub temu živ in lahko živim življenje, čeprav sem odvisen od aparata, a sem med svojimi najdražjimi in prijatelji. Počasi sem začel nadaljevati svojo življenjsko pot v čudoviti naravi ob obdelovanju kot prej. Med mojim obdobjem dialize sem doživel tudi razne nevšečnosti. Bil je spomladanski dan 28. 2. 2012, ko sem spet obrezoval drevesa in padel z drevesa in poškodoval levo nogo. Poškodbe so bile kar komplicirane in spet sem bil na tleh, moral sem se poiskati oziroma najti sebe. Zmeraj sem bil rad samostojen. A po treh operacijah se mi je zdelo to nemogoče, sem že malo obupal. A kot vedno, če rečeš življenju DA, lahko uspeš ob spremljanju najbližjih. Tako sem ugotovil, da ni trenutka v našem življenju, ko ne bi mogli začeti znova in ga spremeniti. Znova sem se pobral in užival v naravi kot doslej. Tudi krvni izvidi so se toliko izboljšali, da sem začel hoditi na dializo dvakrat na teden. Od lanskega leta sicer hodim v hematološko ambulanto. Tako sem tudi lansko leto doživel svoj osebni praznik, osemdeseti rojstni dan. V poznopoletnem dnevu sem se peljal z motorjem, ta je tudi moje prevozno sredstvo in moj samostojni trenutek – užitek. Ob vračanju domov iz trgovine

me je v zadnjem krožišču zbil avtomobil. Bila je sama luč, ki sveti zelo močno svetlobo v vseh barvah življenja, v svetlih in temnih trenutkih. Postalo me je strah in obležal sem nemočen v bolečinah, odrgninah na obrazu, roki.... Po pregledih sem si poškodoval desno nogo in dobil mavec. Kljub vsemu sem jo še dobro odnesel, a ob vseh bolečinah in težavah je bila spet ovira na moji življenjski poti. Toliko o prehojeni poti o meni. Nisem omenil, da sem od začetka včlanjen v naše ledvično društvo Lilija. Udeleževal sem se nekaj izletov, predavanj, skupščin, novoletnih zabav. Ob deseti obletnici dialize bi se rad zahvalil predstojniku dr. Ekartu, vsem našim dializnim zdravnikom in dializnim sestram. Posebna zahvala sestri Jasni in tajnici društva Petri za presenečenje ob desetletnici dialize. Najlepša hvala za torto in priznanje.

Svoje življenje sprejeti pomeni tudi, da sprejmeš njegovo omejenost. Saj zmeraj ne zmoremo vsega, kar hočemo.

SKUPŠČINA DLB LILIJ MARIBOR

Avtor: Aleksander Trnjar

Dne 14. 3. 2018 smo v DLB LILIJ MB izpeljali letno skupščino v prostorih srednje prometne šole Maribor. Po izredno dobro pripravljenem finančnem poročilu, fiho poročilu, poročilo NO in DK ter poročilo predsednika društva g. Trnjara so bili člani seznanjeni z uspešnim delom v letu 2017. Ga. Jana Lorber je izčrpno predstavila financiranje FIHA ter samih finančnih rezultatov, katere je sklenila v majhnem biltenu. Vsak član je prejel plan dela za leto 2018 ter finančno poročilo. Kuharice so med tem časom skuhale izvrstno kosilo, katerega smo nato z veseljem pojedli.

Želimo si še več tako uspešno izvedenih občnih zborov.

Avtorici: Alenka Gajšt in Špela Sanabor

Fotografije: Arhiv DŠIS

UTRINKI IZ ENOTE V MARIBORU

Izkušnja spreminja za mlade in še mlajše

Pravijo, da 'kar se Janezek nauči, to Janezek zna', in prav zato z delavnico Izkušnja spreminja skušamo mladim, kakor tudi že otrokom pokazati, da smo tudi invalidi del družbe, da z določenimi prilagoditvami in pomočjo zmoremo marsikaj in da invalidnost ni bavlav, pač pa smo vsi v prvi vrsti ljudje, ki imamo radi podobne stvari, zato je prav, da se družimo in drug drugega bogatimo. Letos smo delavnico delili z otroki OŠ Vuzenica in Salezijanskega mladinskega centra ter z dijaki Sre-



Oblikovanje gline



Spoznavne igre

dnje prometne šole Maribor. Otroci, mladi in ne več tako mladi pa so svoje spretnosti preizkušali na delavnici v sklopu Art Kampa Festivala Lent in na Dnevu prostovoljstva v Mariboru.

Mesečna srečanja članov z zanimivimi gosti

Raznovrstna mesečna srečanja članov z zanimivimi gosti nam širijo um, duha in obzorja. Namen teh srečanj je, da se člani ob prijetnem druženju naučijo novih veščin in obogatijo svoje znanje. Januarja smo imeli druženje ob brezalkoholnih koktajlih, ki nam jih je pripravila barmanka Arjeta Arifaj in nas naučila, kako si jih lahko pripravimo sami. Marca smo gostili Vesno Rauter, ki nam je na praktičnem primeru predstavila meritve sestave človeškega telesa imenovano Bioimpedanca, in nas podučila o zdravem načinu življenja. Aprila smo se z astrologinjo Mihaelo Malečkar pogovarjali o tem, kaj je astrologija in kako jo lahko uporabimo, da lažje usmerjamo svoje življenje. Maja nam je gospod Riko Vranc iz letalskega in navtičnega društva Pegaz predstavil polete z baloni. V juniju pa smo se na društvenem pikniku ob koncu študijskega leta družili tudi z ljubljanskimi člani.

Kreativnost skozi prostor in čas – mednarodna mladinska izmenjava

Ko Vrtniče oživijo

Od 15. do 22. septembra je v Vrtničah pri Zgornji Kungoti, potekala mladinska izmenjava preko programa Erasmus+. Ker je letos leto evropske kulturne dediščine, je tema izmenjave Ustvarjalnost skozi čas. Država gostiteljica je Slovenija, organizator pa Društvo študentov invalidov Slovenije. Dneve z nami preživljajo naši partnerji iz Grčije in Hrvaške.

Z namenom, da bi udeleženci izmenjave bolje spoznali kulture, izročilo in jezike sodelujočih držav, se po programu odvijajo različne aktivnosti, kot npr. poslikava majic z različnimi materiali, oblikovanje z glino, hitri jezikovni tečajji, spoznavanje različnih pregovorov, pisanje haikuja, ABCD kvizi o državah

udeleženkah, video predstavitev običajev posameznih držav, predstavitev tradicionalnih obrokov med medkulturnimi večeri.

V sklopu mladinske izmenjave smo vseh sedemindvajset udeležencev v torek, 18. 9., peljali tudi v Slovenski etnografski muzej, kjer smo si ogledali muzejsko stalno razstavo Med naravo in kulturo. Po ogledu smo jih peljali še v središče Ljubljane, jim razkazali glavne znamenitosti ter z njimi poklepetali ob kavi in okusnih palačinkah.

Imamo se zelo lepo, saj preko aktivnosti, ki potekajo, izmenjujemo različne izkušnje in mnenja. Ne primanjkuje nam niti sonca in dobre volje.



Nastop z glasbili, ki so jih sami izdelali

ŠOUM tudi letos študentom podaril pripomočke za študij in vsakdanje življenje

Študentska organizacija Univerze v Mariboru v sodelovanju z Društvom študentov invalidov Slovenije vsako leto razpiše sredstva za nakup medicinsko tehničnih pripomočkov, ki jih študenti s posebnimi potrebami potrebujejo pri študiju ali v vsakdanjem življenju in ki jim omogočajo samostojnejše življenje in uspešnejši študij ali pa pomagajo pri okrevanju po poškodbah in boleznih. Nekaj sredstev namenijo za študijsko pomoč v obliki inštrukcij. Letošnje prejemnice pripomočkov in študijske pomoči so bile študentke Filozofske fakultete in Ekonomsko poslovne fakultete Univerze v Mariboru. Kupljeno je bilo kolo na električni pogon, hodulja in izvedenih 20 ur inštrukcij.

OSAMLJENOST IN ŠPORT

Avtor: Vasja Cimerman, prof.

Zaključek številnih raziskav je, da je število športno aktivnih tesno povezano z izobrazbo, socialnim statusom in športno ozaveščenostjo. Sam trdim, da je odstotek športno aktivnih mogoče povečati tudi z akcijami najširših razsežnosti in s promocijo športa in rekreacije. V času, ki ga oblikujeta predvsem delo in industrijska ponudba preživljanja prostega časa, je izjemno pomembno spodbujati in širiti svobodno ter neformalno ukvarjanje s športom. Bogatenje prostega časa, s tem pa tudi življenja, ne bi smelo biti ujeto v industrijsko in porabniško logiko dela in prostega časa.

Društva so oblika interesnega, prostovoljnega združevanja državljanov. Tega se premalo zavedamo in ZDVIS kot krovna organizacija društev vojnih invalidov premalo dela na promociji športa in rekreacije v samih društvih. Športne igre in kvalifikacijska tekmovanja na zvezni ravni sicer imajo svoj pomen, ampak, na žalost, ne v vseh društvih. Komisija izvršnega odbora, ki naj bi se s tem vprašanjem ukvarjala, pa je premalo aktivna in na terenu v društvih sploh ni prisotna. Z izboljšanjem programov društev bi lahko povečali športno ozaveščenost članov ter pripadnost posameznika športu. Delovanje društev in njihovih zvez je velikega pomena za državo, zato država spodbuja in materialno podpira društveno dejavnost.

V Društvu vojnih invalidov Maribor je za šport in rekreacijo vsestransko poskrbljeno. Veliko truda in naporov vlagamo v zagotavljanje pogojev za vključevanje članov v športne in rekreacijske aktivnosti, ki jih izvajamo. Kot dobra poteza se je pokazalo formiranje petih sekcij, ki pokrivajo izbrane panoge, za katere smo se v društvu odločili. Med vsemi aktivnostmi, s katerimi se naši člani ukvarjajo, smo izbrali tudi osem športnih panog, za katere imamo pogoje in v katere je vključenih največ članov. Koordinacijo med sekcijami izvaja komisija za šport, ki jo vodi predsednik komisije, ki je hkrati tudi športni referent društva in član Izvršnega odbora, torej najvišjega operativnega organa društva.

Osnova programa športne rekreacije je redna telesna vadba. Za vsako od izbranih panog je za celo leto zagotovljen termin in prostor, kjer se bo odvijala. Intervali redne vadbe za vsako panogo so najmanj enkrat tedensko.

Poleg redne telesne vadbe - treningov pa izvajamo tekmovanja in aktivnosti širšega pomena. Kot ilustracijo takega delovanja naj navedem seznam izvedenih in načrtovanih aktivnosti, ki jih organizira naše društvo za letošnje leto.

Sekcija »ribičija«:

- » Pet internih tekmovanj za člane društva, ki v seštevku štejejo za »ribiškega carja«. Vseh pet tekmovanj je razporejeno od aprila do septembra.
- » Eno tekmovanje (izvedeno 25.5.), namenjeno krepitevi dobrih odnosov s sosednjimi DVI.
- » Eno tekmovanje (11.5.), namenjeno dobro sosedskim odnosom z invalidskimi organizacijami, vključenimi v Svet invalidov MOM.
- » Priprava in izvedba (9.6.) memorialnega turnirja »Roberta Hvalca«, ki ga kot veteranska organizacija prirejamo za veteranske organizacije našega območja.
- » Organizacija prvenstva ZDVIS (16.6.) za vsa društva VI.
- » Sekcija »kegljanje«:
- » Rednih tedenskih treningov, ki so za člane obeh ekip društva obvezni, se udeležujejo tudi drugi člani in rekreativci.
- » Eno tekmovanje je namenjeno krepitevi dobrih odnosov s sosednjimi DVI.
- » Načrtujemo eno tekmovanje z invalidskimi organizacijami.
- » Priprave na prvenstvo zveze v Radencih.

Sekcija »balinanje«:

- » Udeležba in sodelovanje na treh turnirjih balinarskih društev naše občine.
- » Izvedli smo tekmovanje invalidskih organizacij MOM.
- » 4. 7. pripravljamo turnir veteranskih organizacij, posvečen dnevu borca.

Sekcija »streljanje«:

- » Eno interno tekmovanje vseh strelcev društva v marcu.
- » Organizacija tekmovanja veteranskih organizacij Podravja.
- » Udeležba na vseh tekmovanjih na katera smo povabljeni.
- » Sekcija »združena« (šah, ping pong, pikado, plavanje):
- » Tekmovanja v okviru športnih iger invalidov Mestne občine Maribor.
- » Sodelovanje s Svetom invalidov MOM pri organizaciji tekmovanj.

Vsa našeta tekmovanja so v bistvu prireditve družabnega značaja, na katere povabimo vse zainteresirane člane društva in se trudimo zagotoviti čim večjo udeležbo. Za člane društva, ki niso tekmovalci, poskrbimo, da jim ni dolgčas, z raznimi zadolžitvami in nalogami – vsakomur po njegovih afinitetah – kot so pomoč pri tekmovanju, kuhanje, peka, strežba, okrasitev prizorišča, pomoč pri pripravah, pospravljanje, čiščenje ipd.

Zavedamo se, da je skupno druženje neke vrste ritual združitve in zveze v naših sicer kaotičnih življenjih. To je priložnost za pogovore, pripovedovanje zgodb in bližine. Na psihološki ravni pa nas to, da imamo prijatelje preprosto dela srečnejše. Stvari, ki jih počnemo v prijetni družbi z drugimi ljudmi, sprožajo hormon endorfin, ki je kemično gledano soroden morfinu. Tako kot opiat nam daje občutek zadovoljstva. Sposobnost sprožanja pozitivnih čustev, kar je povezano s srečo, se začne z interakcijo z drugimi, ki imajo pozitivna čustva do nas. Ko torej vidimo prijatelje in nam ti rečejo, lepo te je videti, je to zelo pomembno.

Naši neposredni odnosi so precej dobesedno stvar življenja ali smrti. Eden največjih pokazateljev fizičnih in duševnih zdravstvenih problemov je osamljenost. Stroka je dokazala, da osamljenost in izoliranost povečuje možnosti za pojav dolgoročnih zdravstvenih problemov, kot sta tveganje za srčni infarkt ali rak. Človeška bitja so biološko gledana ustvarjena za človeško interakcijo. Naši možgani in telesa so zgrajena tako, da delujejo v interakciji z drugimi vse od rojstva naprej. Da smo drug z drugim, ima tudi učinek na naše telo. Prijateljstvo in druženje z drugimi ljudmi spodbuja naš živčni sistem, ki je pomemben za preživetje, njegova najpomembnejša naloga pa je priprava organizma na napore. Tisti, ki imajo stik s prijatelji in bližnjimi vsaj trikrat na teden, imajo nižjo raven simptomov za depresijo. Na splošno lahko rečemo, da smo ustvarjeni in oblikovani tako, da se odzovemo na bližino sočloveka.

Vsega tega se v DVI MB zelo dobro zavedamo. Velik področje ni odvisno od posameznikov, ampak, da je za to zadolžena cela ekipa navdušencev, ki skrbijo za izdelavo programov, namenjenih temu cilju.



MDCIV MARIBOR – NA POTEPU PO POMURJU

Avtorica: Slavica Jarc

Letos smo se na celodnevno ekskurzijo odpravili v Pomurje. Naš prvi postanek je bil v oljarni Kocbek v Svetem Juriju ob Ščavnici. Lastnik, ki je predstavnik že tretje generacije oljarjev na tej lokaciji, nam je povedal vse o pridelavi bučnega olja. Izvedeli smo, da je na svetu 825 vrst buč, olje pa se prideluje samo iz ene vrste, iz oljne buče cucurbita pepo L. var styriaca, ki daje dve vrsti semen, z lupino ali brez nje. Semena, iz katerih delajo olje, so izključno slovenskega porekla. Od l. 1994 se edini ukvarjajo s hladnim stiskanjem, pri katerem s posebno stiskalnico iztisnejo popolnoma naravno olje neposredno iz semen pri maks. temperaturi 40 stopinj Celzija. Še danes uporabljajo kamniti mlin, ki ga je oljarjev dedek leta 1929 kupil za oljarno. Čeprav veliko ljudi uporablja bučno olje samo za solato, so v oljarni kupcem pred leti ponudili tudi druge izdelke, med njimi čokolado z bučnimi semeni in bučnim oljem. Danes lahko pod njihovo blagovno znamko kupimo že osem različnih vrst čokolad, testenine, piškote, salamo, namaz pa tudi milo in balzam za ustnice, narejene z bučnim oljem ali semeni. Po degustaciji različnih vrst olj, klobase, čokolade in peciva smo se odpravili na nov cilj.

V Veliki Polani smo si prav na obletnico smrti enega najbolj prepoznavnih osebnosti in avtentičnega glasnika Prekmurja pisatelja, novinarja in politika Miška Kranjca ogledali njegovo domačijo. V hiši je ohranjena njegova delovna soba s pisalnim strojem in knjigami, v drugih prostorih pa je predstavljena njegova življenjska pot, literarno, politično in uredniško delo (v hiši je bilo v letih 1934 - 1935 uredništvo Ljudske pravice). Čeprav je bil prejemnik več odlikovanj in dveh Prešernovih nagrad, je v starosti izjavil: "Človek zori in potem pride čas, ko ni več dovzeten za hvalo in druga priznanja, temveč za resnico."

Pot smo nadaljevali do naslednje znamenitosti na tem območju, povzpeli smo se (večina z dvigalom, najbolj športni pa po stopni-

cah) na Vinarium, 53,5 metra visok razgledni stolp v dolgovaških Goricah, sredi gričevnate pokrajine Lendavskih gor, s katerega nam je pogled segel kar v štiri različne države.

Rahlo utrujeni od potepanja smo se ustavili še v Lovenjakovem dvoru v Polani pri Murski soboti, kjer so nam pred odhodom domov postregli z dobrotami.



SEDEM DESETLETIJ DELOVANJA MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA SLEPIH IN SLABOVIDNIH MARIBOR

Avtorica: Darinka Lozinšek

Fotografije: arhiv društva

Od avgusta leta 1948 stoji Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor ob strani slepim in slabovidnim z našega območja.

Zgodovina slepih do konca druge svetovne vojne

Skrb za slepe osebe sega v čas Avstro-ogrske. Večina tistih slepih, ki se je pred prvo svetovno vojno in med njo šolala v avstrijskih zavodih za slepe je bila včlanjena v Podporno društvo slepih Avstrije, ki je svojim članom pomagala pri zaposlitvi, socialno šibkim pa z denarnimi prispevki. A v to društvo je bil včlanjen le manjši del slepih iz Slovenije. Z razpadom Avstro-ogrske so ostali brez vsakršne organizacije. Ustanovitev slovenske organizacije slepih sega v oktober leta 1920, ko so ustanovili Podporno društvo slepih Slovenije. Glavna naloga društva je bila zbiranje denarja za pomoč socialno ogroženim. Denar so jim namenjali privatniki, občine in banska uprava. V letu 1939 se je društvo preimenovalo v Društvo slepih in je delovalo tudi med drugo svetovno vojno do leta 1945, ko je bilo z dekretom razpuščeno. Naslednje leto so slepi ponovno dobili svojo organizacijo. V Ljubljani je bila leta 1946 ustanovna skupščina Združenja slepih Jugoslavije za Slovenijo. Namen je bil, da zberejo in včlanijo slepe v združenja in jim tako pomagajo na gospodarskem, socialnem, kulturnem in prosvetnem področju. Naši predhodniki so si pridobili ustrezno izobrazbo, strokovno usposobljenost, nastala je Braillova tiskarna, Knjižnica za slepe v brajlovi pisavi deluje neprekinjeno od leta 1920 do danes.



Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor, Gospejna 11

Od prvih lastovk do cele jate

Prvi podružnični odbor slepih je nastal 4. aprila 1948 v Ljutomeru, avgusta istega leta smo dobili odbor tudi v Mariboru in jeseni še na Ravnah na Koroškem. Ustanovnega zbora v Rotovski kleti v Mariboru se je udeležilo 32 članov, članstvo je do danes naraslo na 700 in nekaj članov. Naslovi organizacij na terenu so se od leta 1948 do danes večkrat spreminjali, saj so se prilagajali zakonskim predpisom, spreminjanju lokalne in teritorialne lokalne samouprave ter sestavi članstva v društvu. Leta 1955 se je priključilo Društvo slepih Ptuj, a so se 1965. leta odločili za samostojno pot.

Sedeži društva

Od leta 1948 do leta 1951 je mariborski odbor imel pisarno v prostorih današnjega Zavoda za zdravstveno zavarovanje v Sodni ulici. V Gosposki ulici 24 so odprli trgovino slepih, kamor so se preselili in imeli prostore do leta 1954. Ponovno so se selili. Društvo je pričelo delovati na Tyrševi 4. Leta 1968 se je sedež društva prenesel v Gospejno 11, kjer deluje še danes.

Dom slepih

Meščansko stavbo je leta 1830 zgradila plemiška družina Goedl - Lannoy. V povojnem času je država hišo nacionalizirala, Občina Maribor je dala Društvu v uporabo celotno hišo. V postopku denacionalizacije so dediči lastnikov hišo podarili v trajno last Medobčinskemu društvu slepih in slabovidnih Maribor. K hiši pripada še vrtna stavba, ki smo jo tudi dobili v last. Dom slepih smo v zadnjih petintridesetih letih obnovili, pridobili nove prostore in izboljšali njegovo funkcionalnost. Hiša nudi dovolj prostora za pisarniške prostore, izvajanje socialnih programov in stanovanja za naše študente, člane ter podnajemniško dejavnost. Optika Zvonko Pirtušek ima tridesetletno tradicijo v naših prostorih, gospod Zvonko je velik prijatelj slepih in naš donator.

Splošno

Društvo je nevladna in neprofitna invalidska organizacija, ki deluje v javnem interesu in izvaja programe ter storitve za ljudi z okvaro vida. Delujemo na območju podravske in koroške regije. Pokrivamo 34 občin s 703 člani in njihovimi zakoniti zastopniki. V društvo se lahko včlani slepa ali slabovidna oseba, ki ima stopnjo okvare vida, kot jo določa definicija slepote in slabovidnosti v Republiki Sloveniji.

Vključevanje članstva v društvene aktivnosti

Izvajamo 6 socialnih programov, v katerih uresničujemo svoje potrebe in želje. Slepim in slabovidnim se ukvarjamo s šahom, vrtnim in steznim kegljanjem, govornim pikadom, show-downom, prilagojeno obliko namiznega tenisa za slepe. Udeležujemo se tekmovanj na nivoju Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije, v društvenih in meddruštvenih srečanjih itd. Na področju kulture smo dejavni pri organizaciji kulturnih dogodkov, obisku prilagojenih razstav z veččutnim vodenjem po likovnih, kiparskih in fotografskih razstavah, izobražujemo se in obiskujemo dogodke, ki jih organizira naša krovna organizacija. Vsako leto obeležimo teden slepih, ki v Sloveniji poteka prvi teden v juniju, mednarodni dan bele palice 15. oktobra in mednarodni dan invalidov 3. decembra. Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije s svojim programom Ohranjanja zdravja nudi v počitniških domovih na Okroglem pri Kranju, Izoli, Piranu, Červarju in Dolenjskih toplicah ugodne namestitve za naše člane. Članstvo vseh 9 društev ima na Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije s sedežem v Ljubljani že skoraj sto let na razpolago knjižnico, ki je bogato založena z brajevimi knjigami, zvočnimi posnetki knjig. Na domače naslove naših bralcev prihajajo knjige, s pomočjo sodobne tehnologije si lahko knjige sposodimo in beremo iz naše knjižnice. Naša knjižnica izdaja zvočne in brajeve časopise ter skrbi za snemanje učbenikov za slepe in slabovidne učence, dijake in študente.

Vsi predsedniki Medobčinskega društva slepih in slabovidnih

- » 1948 – 1952 Jože Skledar
- » 1952 – 1954 Jože Lahe
- » 1954 – 1955 Štefan Presl
- » 1955 – 1965 Amalija Bajcar
- » 1965 – 1979 Milan Bobinski
- » 1979 – 1981 Maks Škof
- » 1981 – 1985 Danica Novak
- » 1985 – 2009 Milan Bobinski
- » 2009 – 2010 Darja Gojkošek
- » 2010 – 2017 Ivanka Kotnik
- » od 2017 naprej Milan Mugerle.

Praznovanje 70-letnice društva

V mesecu septembru smo v Slovenskem narodnem gledališču proslavili obletnico in delovanje društva. V kulturnem programu so člani društva predstavili svoje delovanje skozi glasbo in poezijo. S priznanji smo se zahvalili za dolgoletno delo, za prepoznavnost slepote med polnočutnimi. V okviru praznovanja smo izdali zbornik in knjigo aforizmov našega člana pesnika Valterja Čučkoviča.

Ob pomoči našega društva smo se skozi desetletja uspešno vključili v družbo, premagovali ovire, s svojo voljo in delom poskrbeli, da nismo bili v breme družbi, večina si je zagotovila svojo eksistenco. Ohranjamo svoje dostojanstvo in upamo, da bo družba še bolj odprta za ljudi, ki morajo svojo življenjsko pot prehoditi brez vida in jo osmisлити z občutljivostjo svojih prstov, sluhom, močjo volje in lucidnostjo duha.

»Najboljših in najlepših stvari na svetu ni mogoče videti ali se jih dotakniti. Treba jih je čutiti v srcu.« Slepica in gluhonema pisateljica Helen Adams Keller, 1880 – 1968.



Bela palica



Brajeva ura

MARIBOR SMO TUDI MI

Avtorica prispevka: Mojca Poš

Avtor fotografij: Arhiv Društva

Naše poslanstvo je razvijanje in izvajanje kvalitetnih storitev, ki zagotavljajo zadovoljstvo in socialno vključenost, izboljšanje kakovosti življenja, ustvarjalnost in osebni razvoj oseb z motnjo v duševnem razvoju. V pomoč in podporo želimo biti tudi njihovim družinam. S svojim delovanjem želimo dosegati prepoznavnost v širšem okolju.

Medobčinsko društvo Sožitje Maribor

Medobčinsko društvo Sožitje Maribor je invalidsko prostovoljno združenje oseb z motnjami v duševnem razvoju, njihovih staršev, strokovnih delavcev, simpatizerjev in podpornikov.

Društvo je bilo ustanovljeno 6.1.1965 na pobudo strokovnih delavcev in staršev.

Prizadevamo si, da bi otrokom in odraslim osebam z motnjo v duševnem razvoju zagotavljali kakovostno, smiselno in polno življenje, ki temelji na enakopravnosti, neodvisnosti in enakih možnostih.

Članom društva Sožitja nudimo programe, namenjene usposabljanju, izobraževanju, opolnomočenju, ohranjanju duševnega in telesnega zdravja. Vsi programi so usmerjeni v večjo samostojnost članov ter spodbujajo integriteto posameznika in dejavno vključevanje vseh v širšo okolico. Posebno pozornost posvečamo tudi družinam, ki jim želimo nekoliko olajšati vsakdanjik ter jih seznaniti z različnimi oblikami pomoči, s katerimi si lahko izboljšajo kakovost življenja.

Društvo izvaja številne programe, kot so sprostitevno rehabilitacijski programi, med katere spadajo številni izleti, sprostitevna rehabilitacija stanovanjske skupine dvakrat letno, VŽU programi Zveze Sožitje, športni programi za uporabnike

(telovadba, košarka in nogomet na OŠ Gustav Šilih, fitnes v Top Power studiu, plavanje v Pristanu, kulturno udejstvovanje (športne igre invalidov, kulturni večer invalidov, teden mobilnosti), program socialno vključevanje posebej ranljivih skupin, program družabništvo in spremljanje, osebna asistenca in drugo.

Društvo izvaja koncesijsko dejavnost za VDC in stanovanjsko skupino.

Varstveno delovni center Maribor

Varstveno delovni center nudi vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji 22 uporabnikom. Predstavlja organizirano obliko varstva, s katero se izpolnjujejo z ustavo in zakoni določene temeljne človekove pravice odraslih invalidnih oseb do storitve, ki uporabnikom v skladu z njihovimi sposobnostmi daje možnost aktivnega vključevanja v družbeno življenje in delovno okolje ter opravljanja koristnega, vendar njihovim zmognostim primerne dela.

Vodenje, varstvo ter zaposlitev pod posebnimi pogoji je organizirano in se izvaja tako, da uporabnikom omogoča ohranjanje pridobljenih in širitev novih znanj in delovnih spretnosti, pridobivanje novih socialnih in delovnih navad, uresničevanje lastnih idej in ustvarjalnosti, stimulira občutek koristnosti in samopotrditve. Storitve zagotavlja tudi druge oblike varstva, ki uporabnikom in njihovim družinam omogočajo delovno in socialno udejstvovanje.

Zaposlitev za uporabnike izvajamo z lastnim programom. Uporabniki lahko izbirajo glede na sposobnosti med zaposlitvijo v 4 različnih delavnicah. Delo med posameznimi delavnicami je povezano in se dopolnjuje pri finalizaciji posameznih izdelkov. Izdelki so narejeni iz kvalitetnih materialov, imajo uporabno vrednost, so dodelani in zanimivi za trg. Izdelki so unikatni in označeni z našim znakom. Celotni program lastnih izdelkov je naprodaj na našem VDC-ju, vsak delovnik v času od 7:00 - 15:00. Promocija in prodaja poteka tudi občasno na stojnici bližnjih trgovskih centrov in sicer v Mercator Centru Tabor II, v trgovskem centru Qlandija in Pekarni, v prodajo izdelkov pa so aktivno vključeni tudi uporabniki.

K povečani kakovosti preživetega časa v VDC - ju pripomorejo številne aktivnosti, ki se izvajajo tedensko. Med njimi so uporabnikom predvsem pri srcu vaje za težje gibljive uporabnike, aerobika, knjižnica, obisk fitnesa, košarka, telovadba in podobno. Srečali nas boste tudi enkrat na teden na sprehodu v Novi vasi ali v bližnjih trgovskih centrih. Za razvedrilo se uporabniki poselijo ob praznovanju rojstnih dni, ki jih praznujemo enkrat mesečno, piknikih, izletih, namiznih igrah, uporabi računalnika, poslušanju glasbe, vajah za karaoke, ogledih filmov, novejnih zabavah in podobno.

Trudimo se povezovati z okoljem s ciljem zagotavljanja čim večje integracije uporabnikov. Zato sodelujemo na različnih



Društveni izlet v Strasbourg

prireditvah v ožji in širši okolici, obiskujemo in medsebojno se povezujemo z različnimi institucijami, društvi in organizacijami. V ta namen se udeležimo lahkega branja, ogledamo si predstave v gledališču, razstave in kulturne prireditve, udeležimo se pustovanja, tematskih pohodov in družabnih aktivnosti s sorodnimi društvi.

Uporabniki VDC - ja se aktivno vključujejo v širše socialno okolje predvsem na področju kulturne in športne dejavnosti in v ta namen vestno sodelujejo tudi na vseh rednih vajah in treningih za različne nastope ali tekmovanja. Plesna skupina sodeluje na priložnostnih kulturnih in športnih prireditvah, kot so: kulturni večer invalidov, športne igre invalidov, dan mobilnosti, prireditve ob vselem decembru, festival Igraj se z mano, revija Zapijmo, zaigramo, zaplešimo in mnogih drugih prireditvah. Uporabniki tekmujejo v številnih športnih disciplinah na različnih lokalnih in državnih tekmovanjih Specialne olimpijade Slovenije.

Vsako leto letujejo na slovenski obali in se radi udeležujejo sprehodov in izletov v širšo in daljno okolico pa tudi v planine. S tem se jim zagotavlja velik obseg socialnih izkušenj in se spodbuja širitev njihove socialne mreže.

Stanovanjska skupina Maribor

Obrajava v stanovanjski skupini stanovalcem nadomešča ali dopolnjuje funkcijo doma ali lastne družine. Delo poteka 7 dni v tednu, in sicer 5 dni po 18 ur dnevno (popoldan in ponoči), ob sobotah, nedeljah, praznikih in kolektivnih dopustih v dnevnom varstvu pa 24 ur dnevno. 24 ur dnevno poteka dejavnost tudi v primeru bolezni stanovalcev in nege na domu.

Stremimo k oblikovanju čim bolj svobodne, samostojne in ustvarjalne osebnosti ob upoštevanju individualnih potreb, želja in sposobnosti posameznika.

Omogočamo kulturno, socialno in rekreativno udejstvovanje. Trudimo se za humanizacijo odnosov, čim višjo kvaliteto življenja stanovalcev ter upoštevanje njihovih želja in potreb v najvišji možni meri.



Vaje za težje gibljive uporabnike v VDC Sožitje Maribor, projekt Aktivni, zdravi, zadovoljni



Osnovnošolci OŠ Svete Ane z Andrejem Vivodom



Nastop plesne skupine VDC Sožitje Maribor na reviji Zapijmo, zaigramo, zaplešimo v Velenju



Zaposlitev v delavnici VDC Sožitje Maribor

VEDNO KAJ NOVEGA NA TRDNIH OSNOVAH

Zapicali: Anja Rešeta, Lidija Šestak Zorič

Fotografije: arhiv društva

Društvo Sonček Maribor deluje že 37. leto in tako kot vsako do sedaj z veliko angažiranostjo in trudom omogoča ljudem s cerebralno paralizo in sorodnimi invalidnostmi vsakodnevne aktivnosti, katerih namen je lajšanje težav, povezanih s cerebralno paralizo. Za naše člane aktivnosti pomenijo tudi rekreacijo in dobro počutje, predvsem pa socializacijo in vključenost. Za posameznikovo družino pa naši programi pomenijo predvsem razbremenitev.

Naše vsakotedenske aktivnosti so: spremstvo in prilagojeni prevozi, terapevtsko plavanje, terapevtsko jahanje, ples na invalidskih vozičkih, pikado in prilagojeno dvoransko balinanje boccia. Še posebej veliko nam pomeni, da smo v zadnjih šestih letih vzpostavili koncept dobrodelne trgovine oziroma dnevnega prostora v centru mesta. Prostor na Vetrinjski je namenjen vsem uporabnikom, da vsak dan vanj prihajajo, prodajajo ob podpori naših zaposlenih in prostovoljcev ali pa se zgolj družijo ter kvalitetno preživljajo svoj prosti čas.

V letošnjem letu smo se 12. maja 2018 odpravili na izlet v Škocjanski zatok in Koper. Izleta se je udeležilo 101 članov skupaj s sorodniki in starši. Na tovrstnih izletih imajo veliko vlogo naši osebni asistenti in prostovoljci, ki kot spremljevalci spremljajo predvsem udeležence s težjo in težko okvaro cerebralne paralize.

V soboto, 26. maja 2018, smo se udeležili Vse-slovenskega srečanja Zveze Sonček, ki je letos potekal v Novem mestu. Vožnja do Novega mesta je bila prav posebna za uporabnike na električnih invalidskih vozičkih. S pomočjo dvigala so se lahko vkrcali na avtobus, ki ima izvzet del sedežev za prostor za vozičke. Odziv in zadovoljstvo teh uporabnikov je bil neverjeten.



Ponosno izpostavljamo Produkcijo naše plesne skupine Sonček, ki smo jo izvedli 8. junija 2018 v amfiteatru II. gimnazije. Naši udeleženci plesnega tečaja (6 parov, oseba na invalidskem vozičku plus hodeči soplesalec) so v enournem programu predstavili bogato plesno znanje in koreografijo, ki ga vsakodnevno pridobiva pod mentorstvom plesnega učitelja Andreja Novotnyja iz Ljubljane, večkratnega državnega prvaka v latinsko ameriških plesih in vodja plesnih skupin na vozičkih plesne šole Zebra Ljubljana. Program produkcije so nam s podarjenimi nastopi popestrili tudi tamburaši iz Cirkulan, Aja Pušenjak s bendom, Domen Gojčič & Jernej Horvat, ter Martina Smodiš & Roman Maček. Opisani dogodek je bil tudi ustrezno medijsko opažen s prispevkom na TV Studio Maribor, v objavah v tiskanih in spletnih medijih.



Program in aktivnosti našega društva vseskozi podpira Mestna občina Maribor, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Fiho. V letošnjem letu nas je s financiranjem zaposlitve strokovne sodelavke dodatno podprlo prej omenjeno ministrstvo, kar nam zelo veliko pomeni za kvalitetno in trajnejše izvajanje vsakotedenskih dejavnosti.

V tem času na društvu zelo intenzivno potekajo pogovori o prihajajočem Zakonu o osebni asistenci, Zakonu o socialnem vključevanju in Zakonu o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami, ki vstopajo v veljavo s 1. januarjem 2019. V Društvu pozdravljamo omenjene zakone in si želimo, da bodo v času izvajanja zares postali sistemska rešitev za vse upravičene. Potrebno pa se je zavedati vrzeli, ki za zdaj ostaja, še do nesprejetega Zakona o dolgotrajni oskrbi.

V društvu si želimo izvajanja osebne asistencije po zakonu, kot bi tudi radi še naprej izvajali spremstva, prevoze in pomoč za tiste, ki rabijo manj kot do 30 ur na teden. Predvsem si želimo, da bi še naprej širili moto Sončka, eden za vse. Kar pa pomeni, da si vsakdo izmed nas naj oblikuje lasten vsakdan glede na lastne želje in potrebe, tudi s pomočjo našega društva.

V začetku meseca oktobra skupaj z Zvezo Sonček organiziramo mednarodno Konferenco držav južne regije na temo storitev za otroke in odrasle s cerebralno paralizo v Hotelu City Maribor. Na svetovni dan cerebralne paralize, 6. oktobra, bomo izvedli pohod z zelenimi baloni in z dogodkom na Trgu svobode.

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

OD SEPTEMBRA DO SEPTEMBRA

Avtor: Drago Koprčina

Fotografije: Arhiv Združenja 91

Revija invalidskih društev Mestne občine Maribor, Svet invalidov, je ponudila priložnost, da predstavimo delo, uspehe in težave, s katerimi se srečujemo v našem združenju. Za Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991 je bil cikel – od septembra do septembra – zares bogat in ni narobe, če se ob teh uspehih tudi pohvalimo. Res pa je tudi, da se nam kdaj pa kdaj kakšna zamisel ni izšla po željah in pričakovanjih.

V Združenje 91 smo včlanjeni vojni invalidi, civilni invalidi vojne, družinski upravičenci, svojci padlih iz osamosvojitvene vojne, asistenti, podporni člani in sledilci vrednot, ki so bile podlaga za referendumsko odločitev o življenju v samostojni državi. Na žalost tudi po 27 letih država kljub hitro po vojni sprejetim zakonskim podlagam do danes ni zaključila procesa ureditve statusov vojnih invalidov in izplačil odškodnin za padle in umrle staršem, vdovam in otrokom. Te teme so prihajale na dan ob vsakokratnih sprejemih pri predsednikih RS in predsednikih vlade RS. Ob dnevu državnosti lani sta predsednika g. Pahor in dr. Cerar povabila predstavnike Združenja 91 k začetku procesa ureditve odprtih problemov. Ti postajajo iz dneva v dan bolj pereči, saj so se zaradi staranja zaostri la zdravstvena in socialna vprašanja tako pri svojcih kot pri invalidih. V proces so se na pobudo obeh predsednikov, g. Pahorja in dr. Cerarja, vključili predsednik DZ RS dr. Brglez in skoraj vsi vodje poslanskih skupin v Državnem zboru ter ministrica za obrambo ga. Katičeva. Zaradi znanih dogodkov z odstopom vlade je bil postopek prekinjen, nadaljevali ga bomo jeseni.

Združenje je organizirano na državni ravni. Zaradi tega je poudarek delovanja usmerjen na čim boljše obveščanje in na različne vrste integracije. Na prvem mestu je zagotavljanje zadostnih stikov znotraj združenja, nato na lokalnih ravneh in na državni ravni. Tako smo v »železni repertoar« uvrstili Zbor članov, junijski izlet, sprejem v Predsedniški palači za dan državnosti in dan enotnosti in suverenosti, avgustovsko rekreativno srečanje na vodi, jesenski izlet v oktobru in vrsto športno-rekreacijskih programov, ki jih izvajamo vse leto. Te organiziramo po različnih krajih.

Lanskega oktobra smo izvedli izlet na Notranjsko. V Ljubljani in si ogledali zbirko Muzeja VSO, nadaljevali z ogledom Tehničnega muzeja Slovenije v Bistri, obiskali pomnik tragično umrlima teritorialcema na Cesarskem vrhu nad Vrhniko, spominsko obeležje TO v Logatcu, Muzej Cerknškega jezera in zaključili s »panoramsko« vožnjo z lojtrnikom.



Pred vzletom »lojtrnika« ob Cerknškem jezeru.

Posebno skrb posvečamo vzdrževanju spomina na padle in umrle iz osamosvojitvenih dni. Ob dnevu spomina na mrtve poskrbimo za cvetje in sveče ob spominskih obeležjih na različnih koncih Slovenije, udeležimo se komemoracij na Žalah in v drugih krajih, kjer te pripravijo. V Združenju ugotavljamo, da je tudi MO Maribor med tistimi občinami v Sloveniji, kjer se ta, za Slovence pomemben trenutek, z veliko lahkotnostjo prepušča pozabi. Podoba tega je ureditev ob spominski plošči ob Ljubljanski cesti. S priznanim strokovnjakom, magistrom krajinske arhitekture, smo pripravili načrt ureditve tega prostora in vse potrebno, da bi pristopili k postopnemu hortikulturnemu urejanju, vendar smo zaradi birokratske »zadrtoosti« in posledično izpada pričakovanih sredstev prisiljeni »projekt« preložiti na boljši čas.

Ob koncu lanskega leta je Združenje vojnih invalidov in svojcev padlih 1991 postalo 23. polnopravna članica Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS), MO RS pa mu je podelilo status društva v javnem interesu na področju vojnih veteranov, sklepa na vlogo za sprejem v članstvo Koordinacije domoljubnih in veteranskih organizacij (KODVOS) pa še nismo sprejeli.

V začetku letošnjega leta smo ob praznovanju kulturnega praznika v Združenju 91 z recitalom pesmi slovesno odprli društveni prostor, ki smo ga posodobili s prostovoljskim delom. Zagotovili smo potrebne povezave in ga opremili z novim pohištvo ter sodobno računalniško opremo. V društvenem prostoru razen »nujnega« pisarniškega dela organiziramo predavanja, kulturne dogodke in srečanja članov združenja. Pred časom smo v sodelovanju z mag. Lidijo Breznik začeli s ciklom predavanj o demenci, organizirali potopisno predavanje, v sodelovanju z Mariborsko knjižnico načrtujemo računalniško delavnico na temo Dostopanje do vsebin Mariborske knjižnice z računalnikom.



Pisarna Združenja 91 na Kardeljevi 60 v Mariboru.

Junij je mesec, ko smo v združenju najbolj aktivni. Začnemo ga s tradicionalnim izletom. Letos smo bili v Kamniku, Kamniški Bistrici in na Veliki planini. V Parku spominov ob kamniških Žalah smo ob spominskem obeležju padlemu Edvardu Peperku pripravili krajši recital in položitev cvetja. Predsednik Združenja 91, Drago Koprčina, je v nagovoru pozdravil mater in vdovo padlega ter župana Občine Kamnik, g. Marjana Šarca, nato predstavil kratko življenjsko pot mladega diverzanta TO, ki je padel pri Trzinu. Po pozdravnih besedah župana so dogodek obogatili naši umetniki s kratkim recitalom. Gospod Robert Albreht in njegov sin Aljaž sta zaigrala na trobenti, gospa. Metka Topolič je prebrala domovinsko pesem Toneta Pavčka.

Stalnica spoznavanja mest, ki jih na izletih obiskujemo, so vodeni ogledi po starih mestnih jedrih. Kamnik je mesto z



Ni bilo prav poceni, pa še čakati smo morali!



Ni bilo prav poceni, pa še čakati smo morali!

bogato vsebino, naš sprehod po njegovem središču pa smo končali v frančiškanskem samostanu Sv. Jakoba, kjer smo si ogledali zadnjo Plečnikovo stvaritev – Kapelo božjega groba, ki je urejena v zanj značilnem slogu in je bila dokončana leto pred njegovo smrtjo.

Dom v Kamniški Bistrici je bil pravo mesto za potešitev naših grl in želodcev. Po kratkem počitku smo si le na hitro ogledali povirje Kamniške Bistrice, za ogled lovske kočje kralja Aleksandra, ki jo je med leti 1932 - 34 načrtoval največji slovenski arhitekt Plečnik, pa je zmanjkalo časa. Ob zaskrbljujočih pogledih proti temnim oblakom smo se z gondolo zapeljali na Veliko planino. Mnogi smo bili na tej prekrasni planoti prvič. Žal smo premagali le razdaljo od zgornje postaje nihalke do Velikega stana.

Za gibalno ovirane invalide je dostop na planino precejšen zalogaj, saj je potrebno za prevoz z avtomobilom pridobiti soglasja. Globe za kršitev so visoke, ker je območje Velike planine naravovarstveno zaščiteno.

Junij in začetek julija člani Združenja 91 doživljamo drugače kot večina Slovencev. V tem času so družine pred 27 leti izgubile svoje sinove, može in očete, drugi so izgubili zdravje. Vsakokratni sprejem na dan državnosti pri predsedniku RS je priložnost, da se srečamo in spregovorimo o stvareh, ki nas težijo.

27. julija je bil lunin mrk. Fantje iz Rafting kluba Maribor so ob tej priložnosti organizirali nočni spust po Dravi od Ruš

do Drava centra na Limbuškem nabrežju. Člani Združenja 91 z mariborskega konca smo napolnili velik raft in globoko zaorali v nočno gladino Drave. To je bila generalka pred avgustovskim raftom na Kolpi, ki pa je na žalost odpadel zaradi slabega vremena.

Jeseni smo začeli z novim ciklusom športnih aktivnosti. Po vsej Sloveniji v okviru naših programov izvajamo rekreacijo v različnih športnih zvrsteh. V Mariboru se je najbolj prijelo igranje badmintona, balinanje in vodena vadba v bazenu. V letošnjem letu smo aktivni tudi v raftingu, kolesarjenju, pohodništvu in kegljanju.

Predstavniki združenja smo septembra v okviru programa Sveta invalidov Mestne občine Maribor, ob evropskem tednu mobilnosti, pripravili »Kolesarski pohod« za vse skupine invalidov z našega konca. Pohod je sledil motu letošnjega tedna mobilnosti »Združuj in učinkovito potuj!«, naš pohod pa smo naslovlili »Sprehod ob Dravi, s pogledi na mostove, takšne in drugačne.« Na sprehodu, ki se ga je udeležilo čez 60 pohodnikov, smo predstavili zgodovino mariborskih mostov čez reko Dravo. Ker nismo premagali celotne poti, ki je dolga 4,2 km in spoznali vseh mostov, smo sklenili, da pot nadaljujemo ob drugi priložnosti.



Tri generacije članov Združenja 91 pred podvigom.



DAVORINOVA ZGODBA

Avtorica: Slavica Jaušovec

Avtor fotografij: Davorin Živkovič

Dobrovoljec Davorin Živkovič – Kinča

Davorina Živkoviča sem spoznala, ko je zbolel za multiplo sklerozo in se je pridružil ZMSS - podružnici Maribor. Zaupal mi je, da je prve znake multiple skleroze opazil že leta 1995, misleč, da ima obrabo kolena in da zaradi tega ne more veliko hoditi. Zaradi dela v trgovini je vzrok pripisoval sedemurnemu delovniku na nogah. V tistem času ga je osebna zdravnica, ko ji je opisal težave, poslala na slikanje in terapijo, kjer je izvajal telovadbo in električne stimulacije. Stanje se ni izboljšalo. Ker je še naprej v službi opažal simptome šepanja na desno nogo, zelo oteženo pisanje z desno roko in mravljinčenja v vratu, ga je osebna zdravnica napotila na nevrološki oddelek, kjer so mu diagnosticirali multiplo sklerozo. Takrat še ni poznal te bolezni in se z njo ni ubadal.

Ko je prišel domov, se je preko prebranih brošur, ki jih je dobil v bolnici, in z internetnega spleta soočil z diagnozo. Kot vsakemu izmed nas je tudi Davorinu bilo hudo ob prebrani literaturi o multipli sklerozi. Pred njim se je zvrstilo nešteto vprašanj. Kako naprej, kako bo s službo, kako bo z denarjem in kreditom za stanovanje, kako bo z družino, ga bo partnerica morda zapustila. Zakaj imam ravno jaz to bolezen? Davorinov strah je bil neutemeljen, ves čas so mu vsi njegovi najdražji in prijatelji v veliko oporo in pomoč.

Multipla skleroza je zelo nepredvidljiva bolezen, saj nikoli ne veš, kdaj ne boš mogel narediti nekaj samoumevnega. V trenutku lahko začutiš bolečino, mravljinčenje nog, rok, obraza ali iznenada začutiš vročino in ne moreš vstati iz postelje. Skratka, naša bolezen ima tisoč obrazov in vsak izmed nas jo drugače doživlja.



Klančina do balkona, drugi del

Davorinova pot do klančine

Davorin ima od vsega začetka največje težave s hojo. V začetku je uporabljal sprehajalno palico, pozneje bergle, sedaj pa je primoran že dve leti uporabljati voziček. Njegovo stanovanje se nahaja v večstanovanjski zgradbi in do njegovega doma vodi osem stopnic, s katerimi se je vsak dan težje boril. Zato je začel iskati informacije, da bi čim dlje ohranil svojo samostojnost in kvaliteto življenja. Začel se je spopadati z državno birokracijo in zakonodajo, nad katero je že skoraj obupal.

Stanovanje je nameraval že prodati, a se je spomnil na vse vloženo delo, menjavo oken, plinske peči in preureditev kopalnice. Skratka, res bi bila velika škoda menjati stanovanje. Tudi nov dom bi moral primerno urediti. Spraševal se je, če bo sploh dobil primerno stanovanje ali hišo za svoje potrebe. Zavedal se je, da ni veliko možnosti izbire za osebe s posebnimi potrebami, če pa že najdeš primeren dom, pa je zelo drag.

Za osebo, ki je na vozičku in želi biti samostojna, pot do izhoda iz stanovanja ni lahka.

Za ureditev montažne klančine je potreboval 75 % soglasje lastnikov večstanovanjske zgradbe, v kateri je stanoval s svojo družino. Po dveh mesecih je končno zbral potrebno število podpisov. Za grajeno klančino pa bi potreboval 100 % soglasje lastnikov večstanovanjske zgradbe in gradbeno dovoljenje. V stanovanjih, ki so v najemu, pa ni prišel do podpisa lastnikov. Prizadeto je dejal: »Najemnikom je vseeno za tebe, če si oseba s posebnimi potrebami, saj oni nimajo teh težav in te ne razumejo.«



Pogled na klančino od daleč

Kar dolgo je kot spreten trgovec iskal primerne izvajalca. S pomočjo stričevega svetovanja je prišel do mizarja Andreja Kmetiča, s katerim sta takoj ugotovila, kaj Davorin želi in potrebuje za samostojni dostop do stanovanja. Ko je mizar končal svoje delo, se rešitev njegovega problema še ni končala. Menjati je moral še vrata in okno iz stanovanja na balkon, saj širina starih ni bila primerna za prehod z vozičkom. Seveda, spet je moral poiskati izvajalca. Spomnil se je na menjavo izpred treh let in poklical istega izvajalca, ki se je prošnji odzval. Povečana odprtina za vrata je zahtevala odstranitev radiatorja in spet iskanje novega mojstra. Novega mojstra je potreboval tudi za odprtino na balkonu. Najdi ga, če lahko, in ponovno spraševanje, kdo to dela. Skratka, počutil se je kot da gradi hišo na novo. Utrujenost, ki je posledica multiple skleroze, pa se je še povečala.

Davorin je vztrajal pri svoji odločitvi za boljšo samostojnost in imel srečo, da je od treh podjetij zbral nekaj donacij. »Kako sem srečen in hvaležen, da so odprli svoja srca in mi pomagali. Velika hvala Mikro+polo d.o.o., Temd d.o.o. in Picta d.o.o.« Tudi v mojem imenu.

V zakonu piše, da ima vsak državljan pravico do izhoda in vhoda v svoj bivalni prostor.

Positiven in vedno optimističen Davorin je v želji, da čim manj obremeni svoje najbližje, poskrbel za izboljšanje kvalitete svojega življenja in nam pokazal, da nič ni nemogoče.

Ima pa še svoj rek: **Ni predaje!**



Davorin

POSVET SOCIALNOVARSTVENE PRAVICE INVALIDOV

Avtorica: Alenka Gajšt

Fotografije: Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor

20. 4. 2018 je Delovna skupina za zaposlovanje in socialno varnost v goste povabila strokovne sodelavke Centra za socialno delo Maribor, da so nam predstavile različne pravice, ki jih lahko invalidi uveljavljamo kot vsi občani, če se znajdemo v socialni stiski, in še posebej pravice, ki jih imamo kot invalidi oz. osebe s posebnimi potrebami.

Odgovarjale so tudi na vprašanja prisotnih, kar je bil poglavitni namen posveta, namreč da invalidi oz. njihovi starši, skrbniki in zastopniki dobijo odgovore na konkretne dileme in tako dobijo pomoč pri razreševanju le-teh.

Direktorica Centra za socialno delo Maribor je na kratko predstavila reorganizacijo Centrov za socialno delo, ki se udejanja z oktobrom 2018.



Posvet o socialnovarstvenih pravicah invalidov

POSVET DOSTOPNOST KNJIŽNIC INVALIDOM

Avtorica: Alenka Gajšt

24. 5. 2018 je Delovna skupina za kulturo Sveta invalidov MOM na skupen posvet povabila Mariborsko knjižnico, Univerzitetno knjižnico Maribor, Knjižnico Josipa Vošnjaka Slovenska Bistrica, Knjižnico Lenart in Knjižnico slepih in slabovidnih Minke Skaberne ter invalide in predstavnike invalidskih organizacij. Knjižnice so predstavile svoja prizadevanja za vključevanje invalidov v različne dejavnosti knjižnic in na kakšen način izboljšujejo dostopnost storitev in gradiva. Varstveno delovni center Sožitje, Sonček – Mariborsko društvo za cerebralno paralizo in Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor pa so predstavili primere dobrega sodelovanja z Mariborsko knjižnico.

Skupaj smo ugotavljali, da si tako knjižnice kot invalidske in druge organizacije prizadevamo za enakopravnejše sodelovanje in vključevanje v različne dejavnosti knjižnic, saj te poleg izposoje knjig in drugega gradiva ponujajo tudi pester kulturni, izobraževalni in družabni program ter tako postajajo stičišča srečevanja najrazličnejših ljudi in generacij.

Hkrati smo ugotavljali, da kljub napredku obstajajo še določene sistemske ovire, kot je arhitekturna in komunikacijska nedostopnost, pomanjkljivi predpisi in knjižnični informacijski sistem, kjer bodo še potrebne spremembe. V Svetu invalidov bomo na to skupaj s knjižnicami tudi opozarjali.



Posvet o dostopnosti knjižnic invalidom

DAN MOBILNOSTI INVALIDOV

Avtorica: Alenka Gajšt

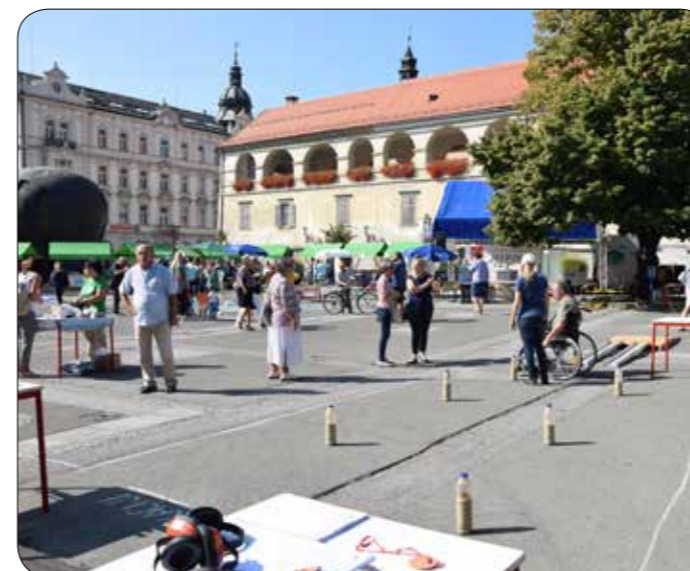
18. 9. 2018 je delovna skupina za dostopnost z dogajanjem na Trgu svobode ob Evropskem tednu mobilnosti opozorila tudi na pomen mobilnosti za invalide.

Obiskovalci so se lahko preizkusili v premagovanju ovir na Ovirantlonu, invalidom pa smo predstavili vozilo Maister ter skupaj z voznikom demonstrirali možnost prevoza gibalno oviranih oseb. Žal pa smo ob tem ugotovili, da je Maister dostopen le uporabnikom invalidskih vozičkov ali hodulj, pri katerih širina ni večja od 55 cm. Ostali uporabniki se morajo na presesti, voznik pa voziček zloži, če je to mogoče.

Invalidska društva in druge organizacije za pomoč invalidom so se predstavili na stojnicah in pripravili krajši kulturni program.



Dan mobilnosti invalidov na Trgu svobode v Mariboru



Poligon za OVRANTlon



Brezplačni avtobus Maister s spuščeno klančino

INVALIDI IN REDNA ŠPORTNA AKTIVNOST

Avtor: Vasja Cimerman, prof.

Cilji, katerim sledimo v Svetu invalidov Mestne občine Maribor, so ohranjati in izboljševati celostni zdravstveni status, humanizirati človekovo življenje, zmanjševati negativne posledice invalidnosti ter današnjega načina življenja in dela, preprečevati upadanje splošne vitalnosti človeka ter s temi motivi pritegniti čim večje število invalidov v redne oblike športne dejavnosti. Pri tem gre za aktivno, koristno in prijetno izpolnjevanje dnevnega, tedenskega in letnega prostega časa.

V času, ki ga oblikujeta predvsem delo in industrijska ponudba preživljanja prostega časa, je izjemno pomembno spodbujati in širiti svobodno ter neformalno ukvarjanje s športom. Bogatenje prostega časa, s tem pa tudi življenja, ne bi smelo biti ujeto v industrijsko in porabniško logiko dela in prostega časa.

Potreba po aktivnem preživljanju prostega časa je v današnji družbi vedno bolj izrazita. Močna reklamna kampanja, ki propagira pomembnost telesne aktivnosti za zdravje, je prisotna v našem vsakdanu. Prav tako pa so prisotne reklame, ki nas seznanjajo z različnimi vrhunskimi tehnološkimi "igračkami", ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan. Danes je treba biti športno aktiven zaradi kompenzacije vsakodnevne telesne neaktivnosti oziroma premajhne telesne aktivnosti, ki bi imela pozitivne učinke na zdravje. Velika vrednost gibanja je namreč v učinkovanju na zdravje ljudi. Ugodne posledice redne športne aktivnosti se kažejo tako v izboljšanju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, v ohranjanju primerne telesne teže, v zadovoljstvu s seboj kot v zadovoljevanju želje po socializaciji.

Zaključek številnih raziskav je, da redna športna aktivnost posredno pozitivno vpliva na različna področja kvalitete življenja, zato gibalno aktivni invalidi v nasprotju z gibalno neaktivnimi poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem na fizičnem, psihičnem in socialnem področju. Poleg telesnega učinka pa športna aktivnost vpliva tudi na psihično področje, natančneje na čustveno kvaliteto življenja. Razni strokovnjaki, ki so se ukvarjali s to tematiko, so potrdili, da obstaja povezanost obeh komponent (od nizke do srednje stopnje).

Načrtovana športna vadba ima za invalide neprecenljivo terapevtsko vrednost pri obnavljanju, pridobivanju in ohranjanju izgubljenih moči in splošne telesne pripravljenosti, vpliva pa tudi na nekatere fiziološke značilnosti in emocionalno počutje.

Z občutkom izpopolnenosti in boljšim obvladovanjem lastne okolice in telesa se povečata tudi občutek lastne vrednosti in učinkovitosti ter osebni nadzor. Posameznik se z redno športno aktivnostjo bolj sproščeno navaja na večje psihofizične napore in spodbuja k vztrajnejšemu sodelovanju v družbi.

Na splošno so športno aktivni posamezniki bolj vitalni, imajo več energije, njihovo razpoloženje je boljše. Učinki športne vadbe na psihično počutje invalidov so pozitivni (večja aktivnost, energičnost, živahnost), in to ne glede na vrsto športne aktivnosti. Športno aktivni posamezniki kažejo nižjo stopnjo anksioznosti in depresivnosti ter višjo stopnjo ekstravertiranosti, izrazito povečano zadovoljstvo, povečano splošno samoučinkovitost in že omenjeno motivacijo za sodelovanje v športnih aktivnostih.

Športna aktivnost namreč s svojimi pozitivnimi učinki na zdravje in boljšo telesno prilagodljivost vpliva tudi na dobro duševno stanje, saj se po njej pospešeno tvorijo endorfini, ki delujejo kot antidepresivi, telesne vaje pa zvišajo tudi raven nevrotransmitterjev, ki pomagajo uravnati emocije in preprečujejo ali lajšajo depresijo. Tudi splošno zadovoljstvo, veselje in čustvena sproščenost, ki jih prinese primeren telesni napor, ugodno vplivajo na telesne funkcije ter tako varujejo človeka tudi pred drugimi psihosomatskimi in degenerativnimi boleznimi. Omogoča tudi višje samovrednotenje glede gibalnih sposobnosti, s tem pa se večajo čustvena stabilnost, psihološka prilagoditev in občutek neodvisnosti.

Vsega tega se v Delovni skupini Sveta invalidov MOM zelo dobro zavedamo. Velik poudarek dajemo promociji zdravega sloga življenja in vzpodbujamo vključevanje invalidov v organizirane aktivnosti, ki jih izvajamo. Pomembno pa je, da to področje ni odvisno od posameznikov, ampak, da je za to zadolžena cela ekipa navdušencev, ki skrbijo za izdelavo programov, namenjenih temu cilju.

NAVEDKI IZ DEL IVANA CANKARJA

»Daleč sega senca bolečine in ugleda jo človek,
ko še komaj sluti bolečino samo.«

(Ivan Cankar)

Sreča je kakor sonce,
kadar je najlepša, zatone.

(Ivan Cankar, Bela krizantema)

»Kolikor bolj je hlapec hlapčevski,
toliko bolj gosposki je gospod.«

(Ivan Cankar, Na klancu)

»Devica ti ponuja studenčnico,
ženska strup, kako boš volil?
Volil boš strup.«

(Ivan Cankar, Mona Lisa)

»Kakšna nedolžnost ... kakšno čarobno hinavstvo!
Vi ste ustvarjen minister!«

(Ivan Cankar, O človeku, ki je izgubil prepričanje)

»Lahko bi hodil brez roke, brez očesa,
da celo brez nosa bi se dalo živeti ...

A kadar človek nima prepričanja,
tedaj je samo še senca brez telesa,
knjiga brez vsebine ...«

(Ivan Cankar, O človeku, ki je izgubil prepričanje)