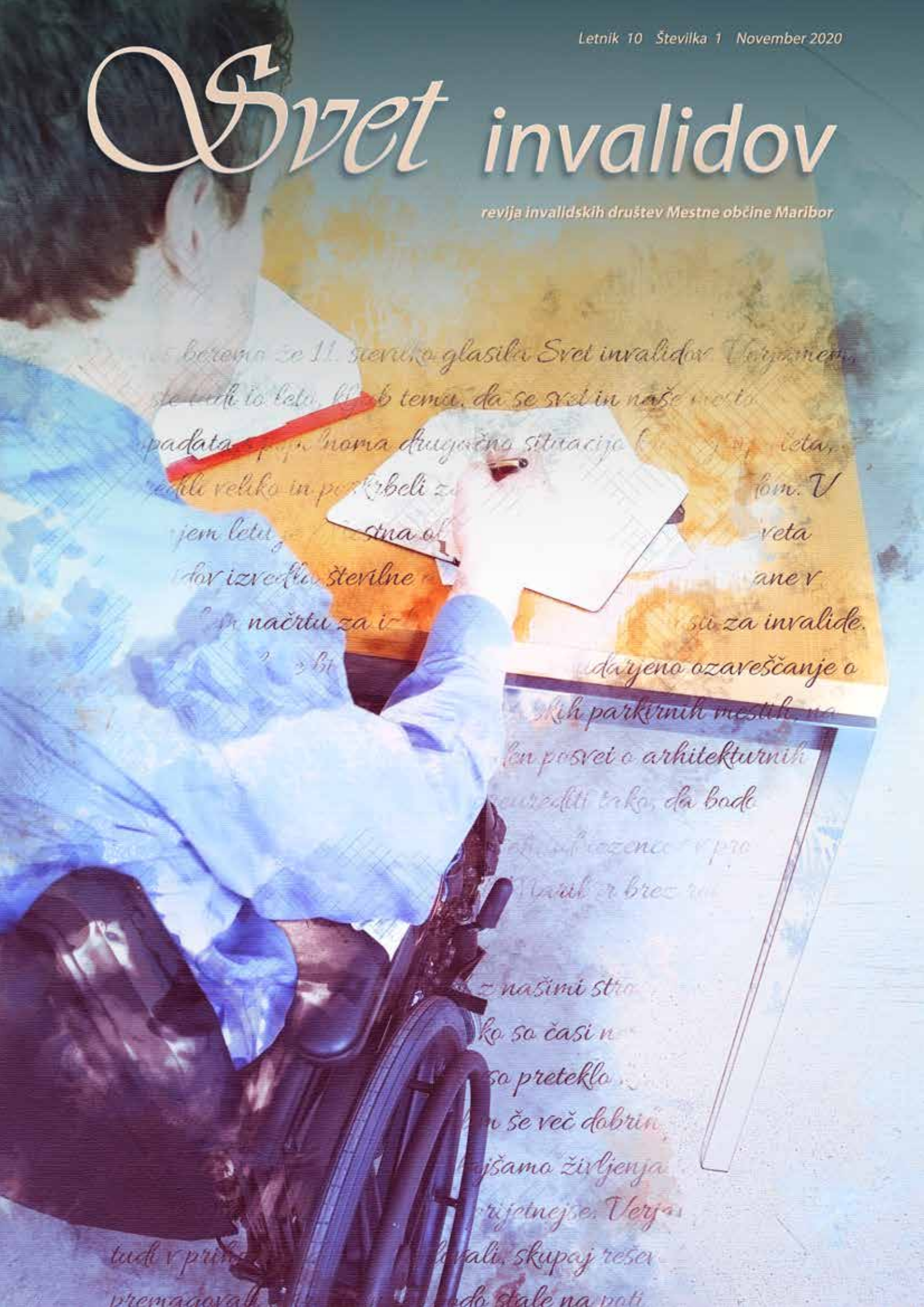


# Svet invalidov

revija invalidskih društev Mestne občine Maribor



beremo že 11. številko glasila Svet invalidov. Vsega nam  
se vrh lo. leto. ~~11.~~ b tema, da se svet in naše mesto  
padata ~~11.~~ noma drugočasno situacije ~~11.~~ leta,  
vedli veliko in poskribeli za ~~11.~~ lom. V  
jem letu, ~~11.~~ stna ob ~~11.~~ veta  
dov izvedli številne ~~11.~~ ane v  
načrtu za i ~~11.~~ su za invalide.  
udaryeno ozaveščanje o  
skih parkirnih mestih, na  
len posveti o arhitekturnih  
uredditi tako, da bode  
obsozence v pro  
Varil, r brez ru  
z našimi stro  
ko so časi n  
so preteklo  
m še več dobrin  
pajšamo življenja  
rijetnejse. Verja  
livali, skupaj resei  
edo stale na poti

## Glasiło Sveta invalidov Mestne občine Maribor

Izdajatelj: Svet invalidov MOM  
Spletna stran: [www.maribor.si](http://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](mailto:invalidi@maribor.si)

Lektoriranje: DigitPEN d.o.o.

Uredniški odbor:  
Slavica Jaušovec, Milan Kotnik

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

Tisk: Dravski tisk d.o.o.  
Oblikovanje: Jure Mlakar s.p.

Naklada: 1.100 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](mailto:invalidi@maribor.si) ali nas pokličete na tel. številko 02/2201 202.

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

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

Telefon: 02/2201 202

e-naslov: [invalidi@maribor.si](mailto:invalidi@maribor.si)

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

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 Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor
6	Društvo ledvičnih bolnikov Liliija Maribor
7	Društvo ledvičnih bolnikov Liliija Maribor Društvo diabetikov Maribor
8	Društvo diabetikov Maribor
9	Društvo Dom invalidskih društev Maribor
10	Medobčinsko društvo Sožitje Maribor
11	SONČEK - mariborsko društvo za cerebralno paralizo
12	SONČEK - mariborsko društvo za cerebralno paralizo Združenje multiple skleroze Slovenije, podružnica Maribor
13	Združenje multiple skleroze Slovenije, podružnica Maribor
14	Hortikulturno društvo Maribor
15	Projekt DANOVA
16	Aktivnosti Sveta invalidov Mestne občine Maribor v letu 2020
17	Aktivnosti Sveta invalidov Mestne občine Maribor v letu 2020
18	Aktivnosti Sveta invalidov Mestne občine Maribor v letu 2020
19	Aktivnosti Sveta invalidov Mestne občine Maribor v letu 2020
20	Zadnja stran

### 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:  
02/22 01 202,  
e-naslov:  
[ana.mandl@maribor.si](mailto:ana.mandl@maribor.si)





### Spoštovani!

Letos beremo že 11. številko glasila Svet invalidov. Verjamem, da ste tudi to leto, kljub temu, da se svet in naše mesto spopadata s popolnoma drugačno situacijo kot prejšnja leta, naredili veliko in poskrbeli za nemoteno pomoč invalidom. V letošnjem letu je Mestna občina Maribor v okviru Sveta invalidov izvedla številne aktivnosti, ki so bile načrtovane v Akcijskem načrtu za izboljšanje enakih možnosti za invalide. Vesel sem, da je bilo letos še posebej poudarjeno ozaveščanje o problematiki parkiranja na invalidskih parkirnih mestih, na prehodu po mestu pa je bil izveden posvet o arhitekturnih ovirah, ki jih vsekakor želimo preurediti tako, da bodo primerne za nemotene prehode vseh udeležencev v prometu. Pravzaprav si želimo, da bi bil Maribor brez robnika vse od Drave do Mestnega parka.

Izredno vesel sem, da invalidi z našimi strokovnimi službami sodelujete nemoteno tudi zdaj, ko so časi nepredvidljivi in še posebej naporni. Hvala za vso preteklo konstruktivno sodelovanje, v bodoče pa si želim še več dobrih predlogov, kako lahko vsaj za odtenek olajšamo življenje in bivanje v našem lepem mestu naredimo prijetnejše. Verjamem, da bomo tudi v prihodnje dobro sodelovali, skupaj reševali izzive in premagovali ovire, ki nam bodo stale na poti.

Do prihodnjic vam želim predvsem zdravja in oblilo dobre volje.

Prijetno branje!

Saša Arsenovič,  
župan MO Maribor

### Spoštovani,

ob izidu našega skupnega časopisa Sveta invalidov Mestne občine Maribor se vam iskreno zahvaljujem za aktivno sodelovanje in trud pri pripravi glasila, v katerem se predstavljajo različna invalidska društva.

Letos je že sedmo leto, kar ste mi zaupali vodenje Sveta invalidov MOM. Skupaj smo prehodili zanimivo in z različnimi izkušnjami tlakovano pot. Skupaj smo izvedli številne aktivnosti, s katerimi realiziramo svoje osnovno poslanstvo - pomagati in zagotavljati boljše pogoje za enakopravnejše vključevanje invalidov v življenje in delo v družbi v našem prelepem Mariboru. Na dosežanje dobro opravljeno delo, ki je prepoznano in cenjeno v naši ožji lokalni skupnosti, pa tudi širše v Sloveniji, smo lahko vsi skupaj ponosni.

Skupne aktivnosti, med katerimi so Dan mobilnosti invalidov, posveti, športne in rekreativne aktivnosti, Kulturni večer invalidov, Korenine srca - Festival Lent, informiranje javnosti in mnoge druge dejavnosti tako Sveta invalidov MOM kot različnih invalidskih ter humanitarnih društev, omogočajo pogoje, ki nudijo številnim invalidom enakopravnejše vključevanje v družbo in osveščajo širšo javnost o življenju in delu invalidov.

Prepričan sem, da bomo skupaj, z roko v roki, s pobudami in predlogi ter svojim sodelovanjem in delom še naprej uspešno izvajali naše skupne aktivnosti.



Ob tem se vam iskreno zahvaljujem za izkazano zaupanje in podporo.

Hvala članom delovnih skupin in vodstvu Mestne občine Maribor, strokovnim službam MOM ter drugim sodelavcem za doseganje uspešno opravljeno delo. Še naprej vam želim vse dobro.

Hvala tudi medijem, ki so s svojim pozitivnim poročanjem vsekakor pripomogli k osveščanju širše javnosti o delu in aktivnostih Sveta invalidov Mestne občine Maribor.

Milan Kotnik

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

Foto:

Milan Kotnik, predsednik SIMOM  
Avtor fotografij: Arhiv društva

# DRUŠTVO BOLNIKOV PO MOŽGANSKI KAPI PODRAVJA MARIBOR

## PREDAVANJE O POMENU MAŠČOB V KRVI

Avtorica: Zvezdana Sužnik

Foto: Arhiv društva DBMKP

V DBMKP Maribor enkrat mesečno za člane in zainteresirano javnost organiziramo predavanje, ki ga izvajajo strokovnjaki z različnih področij.

Dr. Dušan Čelan, specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine iz UKC Maribor, nam je predstavil pomen maščob v prehrani in pomen omega 3 maščobnih kislin, ki dokazano ščitijo telo pred nastankom bolezni srca in ožilja. Včasih je prevladovalo mnenje, da je maščoba slaba za ljudi in da se je moramo v prehrani čim bolj izogibati. Novejše raziskave pa so pokazale, da je maščoba nujno potrebna za naše zdravje. Ne redimo se namreč zaradi maščob, temveč zaradi sladkorja in ogljikovih hidratov, ki se spremenijo v maščobe. Pomembno je, da uživamo zdrave nenasičene maščobe, ki jih zaužijemo s hladno stiskanim olivnim oljem, oreščki in ribami, omejimo vnos manj zdravih nasičenih maščob, ki jih najdemo v maslu in mlečnih izdelkih, ter izločimo iz prehrane nezdrave transmaščobe - margarine. Zelo pomembne za zdravje so omega 3 maščobne kisline. Vplivajo na preprečevanje upada miselnih funkcij (demence), zmanjšanje simptomov anksioznosti in depresije, izboljšajo spanec, vplivajo na pravičen srčni ritem, znižujejo krvni tlak, hitrost bitja srca, zmanjšajo nastajanje krvnih strdkov, uravnavajo raven holesterola v krvi in delujejo protivnetno. Omega 3 maščobne kisline so potrebne za popravilo celic in kot gradniki novih celic. Telo jih ne more proizvajati samo, zato jih moramo zaužiti s hrano ali s prehranskimi dopolnili. Zanimivo predavanje je spodbudilo živahno debato in številna vprašanja.



Zanimivo predavanje dr. Dušana Čelana, dr. med.

## NORČAVI PUST

Avtorica: Darinka Peršin

Foto: Arhiv DBMKP Maribor

Na pustni torek, 25. februarja, se nas je zbralo 36 članov društva in kluba CVB Maribor v naših prostorih na Šubičevi ulici. Preživeti dan v maskah je bil vesel, zabaven in poln slastnih krofov, saj »če ne daš enega krofa v usta, ni pravega pusta«. Bogat pustni obrok nas je okrepčal, tako da ni manjkalo pregrešnih misli, pustnih norčij in likov, ki smo jih komaj prepoznali.

Igralec v popolni opremi za »ragbi« je hitro raztegnil harmoniko in maske so se zavrtele na plesišču. Za vse je bila poučna zaščita proti koronavirusu, pleskarja pa sta pridno zbirala ponudbe za svoj »biznis«. Le za slovenskega in hrvaškega ribiča nismo vedeli, kako drago sta prodala ulovljene

ribe, nekatere celo že v konzervah. Vse nas pa je varovala slovenska vojska. Na koncu nas je nasmejela »molčeča dama«, ki je ponujala prepovedano ... mislite si kaj.

Maske so se predstavile in Jelka je prinesla polno košaro nagrad. Vsi smo bili najboljši, zato ni bilo pomembno, kakšno nagrado je kdo prejel. Na primer, ciganka je takoj odprla čokolado in nam jo do zadnjega koščka razdelila.

Naše druženje je bilo čudovito in domov smo odšli veseli, nasmejani ter polni lepih vtisov.

Hvala vsem, ki ste po svojih močeh pomagali pri pripravi in izvedbi tega veselega in norčavega pustovanja.



Nagajivo pustno rajanje

## MERITVE V EUROPARKU

Avtorica: Zvezdana Sužnik

Foto: Arhiv DBMKP Maribor

Društvo bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor in klub CVB Maribor v novembru že tradicionalno izvajata akcijo osveščanja o možganski kapi. Širši javnosti želimo predstaviti vzroke za možgansko kap in preventivne ukrepe. Ker pa je za uspešno zdravljenje zelo pomemben čas od nastanka kapi do začetka zdravljenja, želimo, da čim več ljudi prepozna znake: G - govor, R - roka, O - obraz, M - minuta in pravilno ukrepa. Tej problematiki se je 13. 11. 2019 v svojem predavanju za člane in zainteresirano javnost posvetil nevrolog iz UKC Maribor Aleš Kodela, dr. med. 16. 11. 2019 smo s pomočjo strokovnih sodelavcev iz UKC Maribor v nakupovalnem centru Europark izvajali brezplačne meritve krvnega pritiska ter sladkorja in holesterola v krvi. Meritev se je udeležilo 112 obiskovalcev Europarka. Vsi so izkoristili še možnost posveta z zdravnikom.

Uspešna akcija je bila dodaten kamenček v mozaiku prizadevanj, da bi ljudje spoznali in ozavestili dejavnike tveganja, ki so lahko vzrok za možgansko kap, s tem pa tudi prevzeli odgovornost za zdrav način življenja.



Veliko zanimanje za brezplačne meritve



## SPREHODI PO MARIBORU

Avtorji: Metka Oset, Ivan – Ladi Lužnik, Zvezdana Sužnik

Foto: Arhiv DBMKP Maribor

Gibanje je zelo pomembno za zdravje in dobro počutje. Redna in zmerna telesna aktivnost ima številne pozitivne učinke tako na telesno kot na duševno zdravje:

- » krepi kosti in mišice,
- » spodbuja metabolizem, prebavo in imunski sistem,
- » znižuje krvni tlak in maščobe v krvi,
- » uravnava vrednost krvnega sladkorja,
- » izboljša kognitivne sposobnosti in stimulira nastajanje novih možganskih celic,
- » zmanjšuje možnost za razvoj kardiovaskularnih bolezni in možganske kapi, sladkorne bolezni, bolezni gibalnega sistema ...,
- » pripomore k zmanjšanju stresa in deluje antidepresivno,
- » poskrbi za boljši spanec,
- » pomaga pri vzdrževanju telesne teže,
- » krepi samozavest.

Priporoča se vsaj 30 minut zmerne vadbe na dan, ki jo lahko razdelimo tudi na trikrat po deset minut.

Priljubljena oblika gibanja in druženja »kapnikov« v Mariboru so skupinski sprehodi. Izbiramo poti, ki so prilagojene fizičnim sposobnostim udeležencev. Tako nas je pot že vodila okoli Treh ribnikov, po Betnavskem gozdu, ob reki Dravi, po mestnih ulicah, ob vznožju Pohorja, po mariborskem Mestnem parku ... Sprehod pa ni samo fizična aktivnost. Na vsakem sprehodu se tudi kaj novega naučimo,

spoznamo kakšno znamenitost Maribora, vidimo hiše in detajle na njih, ki jih sami nismo še nikoli opazili, slišimo zanimivo zgodbo, ujamemo kulturni utrinek in – kar nas še posebej napolni s pozitivno energijo – preživimo čas v prijetni družbi in ob medsebojnih pogovorih.



Veselo vzdušje na obronkih Pohorja

## DRUŠTVO GLUHIH IN NAGLUŠNIH PODRAVJA MARIBOR

### AKTIVNI V ČASU KORONA VIRUSA

Avtor: Mira Meš Pivec

Avtor fotografij: Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Tudi v času razglašene epidemije koronavirusa je Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor nemoteno delovalo in izvajalo svoje posebne socialne programe ter številne aktivnosti na različnih področjih – od športno-rekreativnih in informativnih do predavanj o ohranjanju zdravja in kulturnih ter družabnih aktivnosti. Vse delovanje in vse aktivnosti so potekale v skladu z navodili, napotki in usmeritvami Nacionalnega inštituta za zdravje.

Informiranje članov je potekalo preko društvene spletne strani, Facebook omrežja in info-okroglih miz na dvorišču društva, kjer so člani dobili vse pomembne informacije ob pomoči tolmača za slovenski znakovni jezik. V tem času smo pripravili 111. številko glasila Naš glas, v katerem smo še dodatno predstavili potrebne informacije o koronavirusu, navodila in ukrepe ter priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Naši športniki so bili zelo uspešni na državnih prvenstvih, saj so v spomladanskem času skupno osvojili kar 8 medalj in pokalov v smučanju, badmintonu in šahu, na kar smo zelo ponosni.

Prav tako smo poskrbeli za socialno najbolj ogrožene člane društva in ob pomoči Rdečega križa Maribor s prostovoljci razdelili in dostavili na dom šestdeset paketov hrane. Vodstvo društva je skupaj s prostovoljci poskrbelo tudi za razdelitev dva tisoč zaščitnih obraznih mask, ki jih je doniral Lions Klub Maribor Piramida. S prostovoljci smo v dveh tranšah maske spakirali skupaj z glasilom Naš glas in jih poslali vsakemu članu na dom.

Še posebej pa je vodstvo društva aktivno na področju spremljanja aktualne in nove zakonodaje, saj smo pripravili več pobud in dopisov za zagotavljanje informativne dostopnosti v slovenskem znakovnem jeziku, Zakon o osebni asistenci ter predlog zakona o dolgotrajni oskrbi.



Glui telovadimo v naravi

### ART KAMP – PREDSTAVITEV DRUŠTVA GNP MARIBOR

Avtor: Mira Meš Pivec

Avtor fotografij: Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Poletni konec avgusta so Korenine srca ponovno napolnile mariborski Mestni park, enega najlepših parkov v Sloveniji, z vsebinami za sproščeno ustvarjanje in kulturno obogati-



tev poletja v okviru Festivala Lent in programa Art kamp.

Narodni dom je kot organizator pripravil bogat program in skupaj z društvi in drugimi izvajalci omogočil številne ustvarjalne delavnice in predstavitev ustanov, organizacij in posameznikov s področja kulturne dediščine, različnih kultur sveta, likovnih umetnosti, naravoslovja, športne in igralne aktivnosti ter bralno-knjižne aktivnosti.

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor se je s kar šestimi prostovoljci tako kot vsako leto predstavilo na Art Kampu, kjer so ozaveščali obiskovalce o svojem delovanju, dejavnosti in skupnosti gluhih ter o slovenskem znakovnem jeziku. Mimoidoče so z govorico rok - slovenskim znakovnim jezikom - prijazno vabili k stojnici. Predstavili so enoročno znakovno abecedo, skupaj z najmlajšimi obiskovalci prebirali pravljice, opremljene z znakovnim jezikom, risali po pobarvanki s črkami v znakovnem jeziku in se skupaj učili o življenju v svetu tišine.



Predstavitve slovenskega znakovnega jezika

## DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV LILIJA MARIBOR

### BOŽIČKOVANJE DLB LILIJA

Tekst: Zdenka Rožmarin

Foto: Andrej Mihelič

Spet je prišel tisti čas v letu, ki mu pravimo veseli december. Društvo LILIJA vsako leto organizira Božičkovanje, tokrat je le-to potekalo tretjo nedeljo v mesecu. Zbrali smo se v velikem številu v hotelu Mercure City v centru mesta. Sprejem udeležencev se je pričel okoli dvanajste ure. Prihajali so z nasmehom na obrazu. Pridne gospodinje so imele v rokah pladnje in polne škatle piškotov, raznega peciva, celo potice ni manjkalo. Tako so te dobrote krasile mize in nam sladkale naše brbončice. Osebe hotela je pripravilo svečano kosilo, tako da nihče ni ostal s praznim trebuškom. Po dobri in obilni hrani smo se morali malo razgibati, za to sta poskrbela muzikanta. Da dvignemo malo adrenalina, je bil organiziran srečelov. Vsaka srečka je bila dobitna, če pa si imel še posebno srečo, te je popeljala na potovanje v tujino.

Največje pričakovanje je bilo namenjeno prihodu Božička. Moral bi priti okrog tretje ure. In res ni zamudil, saj so ga otroci na ves glas klicali. Zaslišalo se je: »HO, HO, HO,« na otroških obrazkih se je pojavil nasmeh, v očeh pa iskricе veselja. Tako nestrpni so bili in polni pričakovanja. Vedeli so namreč, da bo prinesel darila. Celotna imena vseh otrok je poznal, in vsak je bil deležen objema in lepega darila. Ta so hitro prešla v uporabo. Božiček pa tudi nas, malo večjih otrok, ni pustil ravnodušnih, saj nas je z glasom in pripovedovanjem pravljice popeljal v otroštvo. Nato se je poslovil in obljubil, da pride spet čez eno leto, če bomo pridni.

Razigranost in veselje sta se nadaljevala ob zvokih prijetne glasbe, ki je marsikoga zvalila na plesišče.



Najmlajše je obiskal Božiček

### PIKNIK DLB LILIJA

Tekst: Andrej Mihelič

Foto: Andrej Mihelič

Od naših zadnjih aktivnosti je minilo kar nekaj časa, zato smo se v društvu DLB Lilija odločili temu narediti konec. Za kakšen konkreten izlet še ni bilo pogojev, piknik pa se nam je zdel ravno pravi za ta čas. Tega se ponavadi vsi veselijo, pa tudi ni potrebno iti ne vem kam, da se imaš fino. Za mesto druženja smo izbrali Dom invalidskih društev na Trubarjevi, zadnjo nedeljo v juniju.

Sprva smo se bali dežja, ta dan pa je bilo vroče za znoret. Seveda nas to ni ustavilo, le senco smo iskali bolj kot ponavadi. Pa meso na žaru, pecivo, pijača po izbiri, razkužilo na vsakem koraku - ni da ni. Dobra družba pa tako ali tako vedno! Pogovor je stekel o vsem lepem in malo manj lepem, predolgo smo pogrešali drug drugega. Loparji za badminton so bolj kot ne samevali, v tej vročini se res nikomur ni dalo igrati. Na koncu so ostali lepi spomini in želja po ponovnem snidenju.

V jeseni računamo še na kostonjev piknik pa izlet ... Načrtov nam ne manjka, volje tudi ne. Upamo, da se bo izšlo.



Prijetno druženje pred Domom

## ZADNJE DRUŽENJE NA ANDREJEVEM DOMU – PAJKU NA PO-HORJU

Tekst: Aleksander Trnjar

Foto: Andrej Mihelič

Prebudili smo se v sončno nedeljsko jutro. Hitro smo se oblekli, nekaj malega pojedli, in že smo se odpeljali proti Pohorju. Ta dan smo imeli namreč jesenski piknik na domu Pajk pri našem dolgoletnem prijatelju Andreju. Tudi naši ostali člani so se z osebnimi avtomobili odpravili na Pohorje, za tiste, ki niso imeli svojega prevoza, pa so poskrbeli naš Rado, Andrej in Lojze. Na Pohorju smo bili dogovorjeni med 9. in 10. uro. Ko smo prispeli na cilj, nas je nasmejan pričakal Andrej. Počakali smo, da so prispeli vsi, nato pa smo skupaj odšli na dvorišče doma, kjer nam je Andrej ponudil borovničke in srčno moč. Po tej dobrodošlici je sledila okusna enolončnica. Ko smo si napolnili trebuščke, so se nekateri odpravili na sprehod po Pohorju, drugi pa smo ostali na soncu in prijetno kramljali. Pridružil se nam je tudi Andrej in skupaj smo obujali spomine na dneve, ki smo jih preživeli pri njem. Ta dan smo bili namreč zadnjič na domu Pajk, saj se je z našim odhodom dom zaprl in Andrej je po 50 letih odšel v zasluženi pokoj. Ves čas smo imeli malce čuden občutek, saj smo vedeli, da smo tokrat zadnjič skupaj z Andrejem. Andrej nas je moral žal kmalu zapustiti in se je odpravil pripravljat kosilo. Za kosilo je pripravil pečena piščančja krila, piščančje zrezke, svinjske kotlete in klobase na žaru. Pripravil nam je tudi pečena goveja in svinjska jetra na žaru in kotlovino. Zraven je postregel dušen riž in pečen krompirček ter sezonsko zelenjavo. Ko smo se ob 13. uri vsi zbrali, smo skupaj zaužili vse te dobrote, zraven pa se veselo pomenkovali. Po obil-

nem kosilu sta sledila še Andrejeva turška kavica in pecivo. Seveda smo tudi nazdravili. Andreju smo v spomin predali steklenico posebne vina z željo, da bi še dolga leta v miru užival svoj zasluženi pokoj. Seveda smo tudi pekli kostanje, Andrej pa nam je pripravil bogat srečelov. Pripravil je še prodajo izdelkov, ki so bile na domu Pajk. Tako si lahko kupil kakšno nagačeno žival ali pa katero od slik, še iz časov slikarskih kolonij, ki jih je Andrej gostil na Glažuti in na Pajku. Čas je hitro mineval in žal smo se morali posloviti ter se odpraviti nazaj v dolino. Še zadnjič smo si stisnili roke, si zaželeli vse dobro in se odpravili domov. Tudi po tem dnevu se bomo spominjali dobrega prijatelja, ki je več kot 50 let delal na Pohorju in nam pripravljaval nepozabna druženja. Prav tako pa nam je zmeraj postregel z okusno hrano in dobro kapljico.

Andrej, uživaj v pokoju in spomni se kdaj na nas, kot se bomo mi nate.



Andrej (desno) s člani izvršnega odbora društva

## DRUŠTVO DIABETIKOV MARIBOR

### SKUPAJ NAM JE LAŽJE

Avtor: Mirko Topolovec, predsednik

Fotografije: Arhiv Društva

Sladkornim bolnikom v društvu nudimo psihično oporo, svetovanja in veliko raznovrstnih aktivnosti.

Sladkorna bolezen je kronična motnja, s katero se spopadamo bolniki vsak dan in vsak na svoj način, imamo pa skupen cilj - čim nižji krvni sladkor. Ob zdravniški oskrbi so najpomembnejši zdrav način življenja, podpora svojcev in preventivno delovanje, ki ga skozi široko razvejan program društva nudimo svojim članom in zainteresirani javnosti. Po številu članov smo še zmeraj najštevilčnejše društvo v Sloveniji, vendar se članstvo stara, zato nenehno iščemo nove oblike in metode dela, s katerimi bi pomagali sladkornim bolnikom v vseh starostnih obdobjih. Želimo si, da bi se v društvo vključili novi člani, bolniki, ki želijo še bolj spoznati sladkorno bolezen, ki želijo spoznati naš program, s katerim nenehno pomagamo, svetujemo, usmerjamo in gradimo dobre odnose. Skupaj nam je lažje, in to spoznanje se je krepilo skozi dolgih 64 let delovanja društva. Pred štirimi leti smo uvedli poseben program preventivnega delovanja, ki ga imenujemo štirje koraki za izboljšanje sladkorne bolezni. O telesni aktivnosti, prehrani, zdravstveni edukaciji in druženju spregovorimo na srečanjih vsak mesec. Veseli smo, da nam pri tem pomagajo Zdravstveni dom Adolfa Drolca in študenti medicine MF Maribor. Preventivno delovanje pri tej bolezni je najpomembnejše, saj vsako znanje o bolezni bolnika nauči za boleznijo živeti. V Mariboru je po oceni več kot 15 tisoč bol-

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



Učna delavnica



## DRUŠTVO DIABETIKOV MARIBOR – EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

Tako kot že leta prej smo tudi letos 18. septembra 2019 sodelovali na Dnevu mobilnosti invalidov, ki je potekal na Trgu svobode v Mariboru, kjer smo predstavili delovne društva in izvedli brezplačne meritve sladkorja v krvi in krvnega tlaka ter poskrbeli za laično svetovanje. Potekale so tudi vzporedne aktivnosti v mariborskem Mestnem parku, kjer je potekal organiziran sprehod pod sloganom »Razmigajmo se«, na Slomškovem trgu je potekala akcija osveščanja o težavah s parkiranjem imetnikov parkirne karte za invalide, člani društev pa so se lahko udeležili še 10-kilometrskih kolesarskih krožnih ture.



*Dan mobilnosti*

## GRMOVŠKOV DOM NA KOPAH

Konec septembra 2019 smo se odpravili na Grmovškov dom na Kope. Na njihovi sončni terasi so nam na šaljiv način predstavili bogato zgodovino holcerije. Sledil je prikaz starih holcerskih opravil, ki smo jih lahko tudi sami preizkusili. Po koncu opravil so nam pripravili topel obrok. Ostali prosti čas smo izkoristili za krajši pohod in druženje.



*Izlet na Kope*

## ROGLA – POT MED KROŠNJAMI

Pravo doživetje v osrčju pohorskih gozdov na vrhu Rogle je bilo v oktobru 2019, ko smo prehodili celotno Pot med krošnjami, vključno z razglednim stolpom. Imeli smo čudovit dan, s soncem obsijan. Posebno doživetje narave nam je ponujala 1000 metrov dolga pot, ki nas je popeljala skozi raznolik gozd. Po čudovitem pogledu na Kamniško-Savinjske Alpe smo se povzpeli še na 37 metrov visok razgledni stolp, od koder je pogled na pohorsko naravo edinstven.



*Izlet na Roglo*

## SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI

Tekst: Lidija Salamon, strokovna delavka, sekretarka

14. novembra 2019 smo v sklopu Svetovnega dneva sladkorne bolezni pripravili brezplačne meritve sladkorja v krvi in krvnega tlaka. Za laično svetovanje je skrbel Mirko Topolovec, laični svetovalec. Aktivnosti so bile namenjene vsej zainteresirani javnosti, saj so potekale na različnih lokacijah v Mariboru. Meritve so potekale v trgovskih centrih Europark in Qlandija ter v trgovinah z medicinskimi pripomočki Medica in Diafit. Odzivnost javnosti je bila glede na prejšnja leta večja, naš mariborski grad pa je bil od 13. do 15. novembra osvetljen z modro.



*Meritve sladkorja v krvi*



## UREJANJE OKOLICE DRUŠTVA DOM

Avtorica: Mira Meš Pivec

Avtor fotografij: Arhiv Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor

Društvo DOM nudi skupno okrilje devetim invalidskim in enemu humanitarnemu društvu in invalidskemu podjetju. Pogled od blizu razkrije vse podrobnosti in neprestano skrb za bivanje v skupnem objektu. Lepo urejena hiša z rožami na oknih in balkonih, kjer je vse na svojem mestu, skrbno urejena zelenica, ki jo krasijo cvetlične gredice s čudovitimi vrtnicami. Okolica hiše namreč prva pozdravi naše obiskovalce. Izvirne ideje za urejanje okolice so zato vedno dobrodošle. Ne nazadnje tudi zaradi dejstva, da se človek pač bolje počuti, če ga obkroža lepo urejena okolica hiše.

Vsako leto v pomladanskem času organiziramo pomladansko akcijo čiščenje okolice, zasaditev balkonskih in okenskih cvetic, ter gredic na dvorišču. Z veseljem se zaposleni in člani društev odzovemo povabilu za ureditev okolice, kjer prostovoljno pomagamo pri urejanju. Skladno urejena okolica bivalnih enot prispeva k sprostitvi in zadovoljstvu. Že naključnega obiskovalca pritegne lepo urejeno dvorišče, ki vodi do vhoda v hišo.

Svetovanje in načrtovanje ureditve vodi oskrbnica hiše. Družno se pogovorimo o željah in potrebah, ki jih imamo, o idejah, ki se porodijo, ter o poti in načinu, kako se lotiti ureditve.

Zasaditve rastlin so barvno usklajene, izbor rastlin je premišljen in skrbno načrtovan. Kljub dokaj obsežnemu vrtu, je povsod zaznati skrb za urejenost in skladnost z okoljem.

Lepo urejena okolica potrebuje vzdrževanje skozi vse leto za kar lahko poskrbimo le skupnim prizadevanjem, da ohranjamo čisto in urejeno okolico.



Lepo urejeno dvorišče društva Dom



Akcija sajenja rož

## STROKOVNA EKSURZIJA – IZLET PO PREKMURJU

V mesecu septembru 2019 smo se zaposleni Društva Dom invalidskih društev Maribor v sklopu katerega deluje devet invalidskih in eno humanitarno društvo udeležili strokovne ekskurzije v Prekmurje, ki jo je vodila sodelavka društva Dom Mira Meš Pivec. Za izvedbo ekskurzije je s finančno podporo pomagalo društvo Dom, ki je pokrilo stroške avtobusnega prevoza.

Zjutraj smo se iz pred društva Dom na Trubarjevi ulici 15, Maribor podali na pot proti prekmurjskim ravninam. Vožnjo proti Prekmurju smo izkoristili s krajšim predavanjem o znamenitostih prekmurske pokrajine in njenih turističnih znamenitostih. Naš izlet po Prekmurju smo nadaljevali do Dobrovnika v bližini katerega se nahaja Tropski vrt in proizvodnja orhidej. Pričakali so nas prijazni animatorji in nas popeljali na sprehod skozi tropski vrt. Iz vrta smo lahko pokukali v proizvodnjo, kjer vsak dan zacveti okoli 4000 orhidej. V vrtu, ki je visok celih šest metrov smo poleg številnih botaničnih vrst orhidej občudovali zanimive tropske in subtropske rastline iz celega sveta. Ob zaključki ogleda smo si ogledali tudi proizvodnjo, kjer vsak dan zacveti okoli 4000 orhidej. Za nakup njihovih orhidej smo lahko izkoristili dobropis, ki smo ga prejeli ob nabavi kart. Pred samim vrtom se nahaja lep vrt s teraso, kjer smo se po ogledu malce sprostiti, se družili, uživali na soncu in si privoščili pijačo.

Svojo pot smo nadaljevali proti Turnišču, kjer smo se ustavili v podjetju Lušt. Tukaj smo imeli zanimivo strokovno predavanje s predstavitvijo pridelave slovenskega paradižnika. Sledila je degustacija in možnost nakupa paradižnikov, ki zorijo pod toplim prekmurjskim soncem. Prejeli smo tudi darilno košarico z lepimi sočnimi paradižniki.

Ker se po dolgem potepanju prileže tudi kosilo, smo se odpravili na tipično prekmursko kosilo v gostilno Aleksander v Moravskih toplicah. Tukaj smo spoznavali kulinarne dobrote prekmurske pokrajine.

S kosilom smo zaokrožili naš enodnevni izlet. Proti domu smo se vračali zadovoljni, saj je bil dan lep in poln novih znanj in pogledov na lepo panonsko nižino.



Udeleženci izleta po Prekmurju



Predavanje v Luštu



## PUST NASMEJANIH UST V SOŽITJU MARIBOR

Avtor prispevka: Mojca Poš

Avtor fotografij: Arhiv društva

*Od hiše do hiše, od vrat do vrat,  
prinašamo smeh vam in s smehom pomlad.  
Zato pa nam dajte, en evrček, dva,  
tri bobbe, tri krofe, en košček mesa.*

V teh časih, ko so naši medosebni stiki nekoliko omejeni in prilagojeni trenutnim razmeram preprečevanja koronavirusa, se s toliko večjo radostjo spominjamo časov, ko smo se lahko brezskrbno objemali, se smejali in družili med seboj. Eno izmed takšnih prešernih dogajanj v letošnjem letu iz obdobja, preden nas je vse nekoliko upočasnil koronavirus, je bilo tudi pustovanje MD, VDC in SS Sožitja Maribor.

Pust je čas veselja ob pripravah na pomlad, čas, ko lahko skriti za pustno šemo nagajivo povemo vse tisto, kar si sicer ne bi upali, je čas, ko maske prevzamejo oblast. Naše pisane in vesele maske so imele ob letošnji mili in topli starki zimi malo dela, so pa jo kljub temu glasno preganjale.

Letošnje pustno rajanje smo člani VDC-ja pričeli v Karnevalski dvorani na pustnem druženju invalidskih organizacij v organizaciji Sončka Ptuj-Ormož. Naše buče in mehiški mušketirji so se zabavali ob hudomušnih predstavah moderatorke Urške ter ob veseli glasbi ansambla Opev, predvsem pa ob plesu in norčavem druženju z maskami sorodnih invalidskih društev. Znane prijateljke je vedno lepo videti, zato je rajanje trajalo ves dopoldan, ostalo pa nam je v prijetnem spominu.



*Pustovanje VDC-ja v Karnevalski dvorani*

Preganjanje zime smo nadaljevali na Ptuj v Gostišču Gastro, kjer smo se zbrali na povabilo Medobčinskega društva Sožitje Ptuj, ki vsako leto omogoči prešerno popoldansko pustno druženje prijateljskih društev. Zbrano družbo so zabavali in šarmirali ansambel Šarmerji, obiskali so jih Hajdinski kurenti, vsako društvo pa se je predstavilo s svojim izvirnim pustnim nastopom. Člani naše stanovaljske skupine Sožitje Maribor so kot razigrane čaravnice in čarodeji ob vročem ognju začarali in očarali vse prisotne udeležence. Kot vsako leto so navdušili s svojim dodelanim nastopom in poželi aplavz. Nagajivi, hudomušni in takrat še nenevarni virusi iz Varstvenodelovnega centra Sožitje Maribor pa so z dobro voljo ter pozitivno energijo okužili vse okoli sebe in upajo, da se vsi prisotni vsega tega še niso

ozdravili in prenašajo atome dobre volje naprej na čim več ljudi. Čas smo ob vsem dogajanju izkoristili še za ples in klepet s prijateljskimi maskami, in prijetno popoldne se je hitro prevesilo v večer, ko smo polni lepih vtisov odšli domov.



*Pustovanje na Ptuj – Stanovanjska skupina Sožitje Maribor – čaravnice*

Dan pred pustnim torkom so nas obiskali mladi koranti skupine Demoni, ki so nas razveselili s svojo dobro voljo, nam pokazali opremo koranta ter nam popestrili dan.

Glavno tradicionalno pustno rajanje ob dobri glasbi, smehu in igrivem vzdušju pa smo imeli v varstvenodelovnem centru na pustni terek. Letos smo občudovali zajčke, Indijance, tigre, vedeževalke, vampirje, vojake, menihe, čebelice, kače, dojenčke, Pike Nogavičke, klovne, čaravnice in ostale nagajive pustne šeme. Ogledali smo si izvirne pevske in plesne nastope, strokovna žirija pa je izbrala tudi tri najbolj izvirne, aktivne in razigrane maske, ki so bile nagrajene s pustnimi dobrotami. Vsi smo se pa seveda sladkali s slastnimi krofi, ki na pustovanju ne smejo manjkati.

Pika na i veselemu pustnemu dogajanju v VDC-ju je bil še obisk Korant kluba Lasigovci, ki nas je presenetil na naši pustni zabavi v VDC-ju. S svojim bučnim rožljanjem in pozitivno energijo so, upamo, pregnali vse slabo za letošnje leto in prinesli veliko sreče in zadovoljstva med nas. Vsak uporabnik VDC-ja, ki je to želel, je imel možnost pomeriti tudi njihovo kurentijo in z njo veselo zarožljati naokrog. Čas, namenjen rajanju, je hitro minil, nato pa smo se veseli in v prijetnem vzdušju razšli.

Po tako zabavnem pustnem dogajanju lahko le upamo, da bomo v prihodnjih letih enako lepo preživeli najbolj norčav čas v letu, ko so dovoljene vse traparije, ko lahko postanemo vse, kar si želimo, ko pustimo domišljiji prosto pot in ko lahko predstavimo tudi svojo bolj norčavo plat osebnosti.



*Pustovanje v VDC-ju Sožitja Maribor z obiskom Korant kluba Lasigovci*



## LETO 2020 – DRUGAČNO LETO, A VSEENO PESTRO

Avtorji: Lidija Šestak Zorič, Anja Rešeta

Avtor fotografij: Arhiv društva, osebni arhiv

Društvo Sonček - Mariborsko društvo za cerebralno paralizo deluje že 38 let in nudi podporo osebam s cerebralno paralizo - otrokom, mladostnikom in odraslim ter njihovim družinam. V leto 2020 smo vstopili v polnem zagonu in z novimi načrti glede društvenih aktivnosti.

Na začetku leta verjetno nihče izmed nas ni sumil, da se bo zgodila situacija, ki jo doživljamo od 13. marca 2020, ko je bila razglašena epidemija zaradi koronavirusa. Naenkrat se je ustavilo vse, zaprle so se šole in ostale institucije, začelo se je delo od doma. Društvo se je z izvajanjem osebne asistencije znašlo pred novim izzivom - organizirati delo v pisarni (vodje, strokovne vodje in usklajevalke) od doma, hkrati pa uporabnikom zagotoviti nemoteno izvajanje osebne asistencije na njihovem domu. Priznamo, da nas je predvsem v prvem obdobju epidemije obdajal strah pred neznanim, strah pred novim virusom, ki je zares posegel v življenje slehernega posameznika.



Zdravstveno-terapevtska kolonija na Debelem rtiču

V začetku leta smo storitve osebne asistencije izvajali za 60 uporabnikov, ki jim je pomoč nudilo 120 osebnih asistentov. Poudariti je treba, da večjega izpada osebnih asistentov v času epidemije ni bilo, tudi če upoštevamo, da so se otroci zaposlenih šolali od doma. Našim uporabnikom smo tekom razglašene epidemije dostavljali in pošiljali zaščitno opremo (maske, razkužila, rokavice), ki smo jo prejeli od ministrstva. Vsakemu, ki je potreboval pomoč, svetovanje ali le pogovor, smo bili v podporo preko e-pošte in telefona.

Ustavila so se vsa področja družabnega življenja, enako smo bili tudi mi primorani začasno ustaviti izvajanje svojih tedenskih aktivnosti (ples na invalidskih vozičkih, jahanje, plavanje, Dobrodelna trgovina Sonček). Tako so naši člani ostajali doma, v domačem okolju - v tem času nismo izvajali niti prevozov za svoje uporabnike.

Konec maja 2020 smo postopoma začeli zaganjati svoje tedenske aktivnosti, seveda ob upoštevanju ukrepov NIJZ-ja za preprečitev okužbe s koronavirusom. Žal zaradi ukrepov omejevanja zbiranja in druženja večjih skupin v letošnjem letu nismo izpeljali društvenega izleta in letne produkcije Plesne skupine Sonček.

Ne glede na situacijo pa smo uspeli izpeljati programe zdra-

vstveno-terapevtskih kolonij (eno zimsko v februarju in tri poletne v avgustu). Program-zdravstveno terapevtskih kolonij je zelo pomemben, saj je namenjen otrokom in mladostnikom s cerebralno paralizo, ki so v enem tednu deležni nefizioterapij, delovnih terapij, izkušenj z novimi situacijami v drugem okolju ter učenja za življenje. Izvajamo dva termina družinskih kolonij s predšolskimi otroki, kjer so podpore in pomoči s strani strokovnjakov deležni tudi starši v obliki delavnic in šole za starše. Program zdravstveno-terapevtskih kolonij temelji na celostnem pristopu, ki vključuje različne aktivnosti v enotedenskem terminu. Namenjen je izboljšanju psihofizičnega stanja uporabnika, ob tem pa mu želi ponuditi izkušnjo novih in že obstoječih vsakdanjih socialnih veščin.



Tekmovanje v disciplini boccie

V letu 2020 je društvo s pomočjo donacij, ki so se zbirale več let, kupilo nov kombi. Namenjen je predvsem posameznikom na električnih invalidskih vozičkih, ki imajo težjo in težko gibalno oviranost, da se lahko brez ovir udeležujejo tedenskih društvenih aktivnosti.

Velja omeniti, da je trenutno naša Dobrodelna trgovina Sonček odprta od ponedeljka do petka med 9. in 17. uro. Opažamo, da imamo veliko podpornikov in stalnih strank, ki se v trgovino redno vračajo in jim je koncept takšne prodaje zelo blizu. Še posebej nam je pomembno, da se v vsakdanji trgovini vključujejo pridni in delovni uporabniki, ki ob podpori prodajajo izdelke.

Prav tako se enkrat mesečno na sedežu društva odvijajo bralna srečanja. V načrtu imamo večjo obeležitev petdesetega srečanja naših bralcev skupaj z gosti pisatelji, seveda, ko bodo razmere to dopuščale.

9. septembra 2020 smo se udeležili prireditve ob 15-letnici ustanovitve zavoda Nazaj na konja. V sredo, 16. septembra 2020, smo se udeležili aktivnosti ob Dnevu mobilnosti 2020, kjer smo člani društva s stojnico predstavili delovanje in aktivnosti društva. Člani so se skupaj s predstavniki Mestne občine Maribor udeležili sprehoda po Mariboru z namenom osveščanja o arhitektonskih ovirah.

Tudi na športnem področju so naši člani zelo dejavni. Ponosni smo na uspehe in dobre rezultate naših tekmovalcev v dvoranskem balinanju (boccie) za gibalno ovirane (letos izvedena že tri tekmovanja posameznikov) ter na udeležbo na tekmovanju v pikadu in namiznem tenisu.

Prireditve in tekmovanja organizira Sonček - Športno društvo cerebralne paralize v CIRIUSU v Kamniku in Izoli. Tako kot vsako leto smo se tudi letos udeležili Športnih iger invalidov v dvorani Tabor, ki jih organizira Svet invalidov Maribor.

V načrtovanju imamo tudi obeležitev svetovnega dneva cerebralne paralize, vendar glede na situacijo in ukrepe, povezane s koronavirusom, v manjšem in drugačnem obsegu, o čemer bomo predhodno obvestili člane in medije.

V načrtu imamo tudi vsakoletne, že tradicionalne dogodke,



Ob Dnevu mobilnosti 2020

ki pa so seveda letos podrejeni situaciji s covidom-19, ki se lahko vsakodnevno spreminja, tako da bomo vsebino sproti prilagajali razpoložljivim razmeram.

## ZDRUŽENJE MULTIPLE SKLEROZE SLOVENIJE, PODRUŽNICA MARIBOR

### TEDENSKA SKUPINSKA VADBA PODRUŽNICE MARIBOR – ZMSS

Avtorica: Slavica Jaušovec

Fotografije: Arhiv društva in Mateja Krajnc

#### Kaj je Multipla skleroza (MS)?

Multipla skleroza (MS) je najpogostejša kronična nevrološka bolezen centralnega živčnega sistema. Potek bolezni je lahko različen in se od posameznika do posameznika zelo razlikuje. Pri nekaterih se pojavijo spremembe občutkov (motnje vida, motnje spomina in logičnega mišljenja, odrevenelost, omotičnost, vrtoglavica, impotenca), pri drugih spremembe v delovanju mišic (mišična oslabelost, okornost, težave pri hoji, težave z ravnotežjem, nehoteno premikanje oči, tresenje, nerazločen govor, motnje črevesja in mehurja, neobičajna utrujenost). Nekateri lahko z določenimi simptomi brez poslabšanja živimo mesece in leta, pri drugih pa se simptomi stopnjujejo in pride do hude invalidnosti.

#### Poslanstvo podružnice Maribor ZMSS

Poslanstvo podružnice Maribor je, da invalidne osebe z MS soustvarjamo pogoje za popolno vključitev v življenjsko in delovno okolje, vključevanje v vse oblike družabnega življenja ob enakih pogojih in z enakimi možnostmi, ki jih imajo ostale osebe, uveljavljanje človekovih pravic, preprečevanje diskriminacije, spodbujanje uporabe lastnih moči in sposobnosti ter zagotavljanje avtonomnosti uporabnikov storitev. Osveščanje širše ter tudi strokovne javnosti o potrebi obnovitvene rehabilitacije ter ohranjanja zdravja je zelo pomembno za izboljšanje kvalitete našega življenja.





Zaradi progresivne narave MS se nam predvsem gibalne sposobnosti nenehno slabšajo, zato je za nas pomembno, da nadaljujemo s telesno aktivnostjo, a brez izjemnih naporov, ker lahko ti poslabšajo naše zdravstveno stanje, zato je prav, da našo tedensko skupinsko vadbo vodi fizioterapevtka.



#### Koristnost vadbe - Mateja je povedala:

»Vadba je že vrsto let v središču mojega poklicnega zanimanja. Človek ni nikoli prestar za izvajanje starosti primerne telesne dejavnosti. Redno vzdrževanje kondicije ne zmanjšuje le telesnega in bolezenskega staranja, temveč tudi duhovno otrplost, zato so jutranje vaje, hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in drugo še pomembnejše ... Vadba mora biti prilagojena vsakemu posamezniku; nenehna vadba je nepogrešljiva za dobro vzdrževanje telesne in duševne kondicije, saj vpliva na človeški imunski sistem, njegove duševne sposobnosti, različne bolezni ...«

#### in nadaljevala:

»Pomembne so tudi različne raztezne vaje, zlasti za tiste, ki imajo težave z dihanjem, zato se mora fizioterapevt posvetiti vsakemu posebej in oceniti njihove psihofizične sposobnosti. Posebej mora biti previden, da mu ne daje občutka, da zmore manj kot drugi. Pomembna pa je tudi toplina, ki jo izžareva terapevt. Telesna vadba, ki se izvaja, vključuje vaje sproščanja. Gre za vaje, ki skušajo odvrniti človeško zavest od misli, ki so obremenjene z občutki nezadovoljstva in tesnobe. K sprostitvi pomagajo tudi dihalne vaje, sproščujoča in pomirjujoča glasba ter meditacija. Zelo pomembno je, da si vzamemo minuto po vadbi in sproščeno izgovorimo nekaj besed ... Skrb za zdravje je naloga vsakega posameznika in prihaja iz notranjosti, umirjenega uma ter miru v srcu in duši.«

#### Zaključek:

Naša bolezen MS nas v vsakdanjem življenju večkrat omejuje. Z rednim izvajanjem primernih psihofizičnih vaj pod nadzorom fizioterapevtke Mateje Krajnc si izboljšamo samopodobo, zmanjšamo utrujenost in izboljšamo telesno zmogljivost. Vsakemu izmed nas je zdravje največja dragocenost, zato se moramo potruditi.

#### Izvajanje tedenske skupinske vadbe

Namena izvajanja tedenske skupinske vadbe sta zmanjševanje izoliranosti in vzdrževanje telesnega in psihičnega zdravja. Zaradi naše bolezni se nam nenehno slabša predvsem gibalna sposobnost, ki je tudi najopaznejša. Da do tega ne bi prihajalo, smo se v podružnici odločili za izvajanje primerne razgibalne vadbe v prostorih na Trubarjevi 15. Izvajali smo jo vsak ponedeljek, razen med karanteno, ob 15. uri pod vodstvom naše fizioterapevtke Mateje Krajnc. V septembru pa smo se preselili v prvo nadstropje večje dvorane na Meljski 37 in se pridružili članom društva Trepetlika.

Pri večini obolelih z multiplo sklerozo pride do problema, kako premagati arhitektonske ovire, ki nam onemogočajo normalno gibanje. V prostorih na Meljski je potrebno usposobiti dvigalo, da lahko pridemo v prvo nadstropje, drugače smo se prisiljeni vrniti na staro lokacijo.

Za nas je tudi značilno, da se hitro utrudimo. Utrudljivost je ena od najbolj motečih težav, ki lahko močno vpliva na naše vsakdanje življenje. Kadar huda utrujenosti in daljša prisotna huda bolečina ob prisotnosti ostalih nevroloških izpadov posegajo v naše vsakodnevno življenje, nas to nauči, da si je potrebno vzeti v danem trenutku čas za počitek oziroma je potrebno ustrezno prilagoditi vaje. S tem preprečimo poslabšanje nevroloških težav, zato je za nas zelo pomembno, da naša fizioterapevtka poskrbi za ustrezno prilagojeno vadbo.



## EKIPA INOVATORJEV ZVOČNE KNJIGE VODNIK PO IZJEMNIH DREVESIH V MESTNIH PARKIH MARIBORA MED PREJEMNIKI PRIZNANJ NA 18. PODELITVI PRIZNANJ ZA NAJBOLJŠE INOVACIJE PODRAVJA 2020

Avtor: Borut Ambrožič

Avtor fotografij: Arhiv društva

Med prejemniki priznanj na 18. podelitvi priznanj za najboljše inovacije Podravja 2020 tudi ekipa inovatorjev zvočne knjige Vodnik po izjemnih drevesih v mestnih parkih Maribora

V petek, 25. septembra 2020, je na Višji strokovni šoli za gostinstvo in turizem Maribor ob upoštevanju ukrepov za zajezitev širjenja okužb potekala podelitev priznanj za najboljše inovacije podravske regije za leto 2020. Nosilec razpisa, Štajerska gospodarska zbornica, je prejela, pregledala in ocenila 27 inovacij, v razvoj katerih je bilo vključenih 118 inovatork in inovatorjev. Na svečanem dogodku je bilo podeljenih 5 zlatih, 5 srebrnih in 6 bronastih priznanj ter 11 priznanj za prispevek na področju inovativnosti.

Med prejemniki priznanj za prizadevanja na področju inovativnosti je tudi Hortikulturno društvo Maribor s socialno inovacijo - zvočno knjigo Vodnik po izjemnih drevesih v mestnih parkih Maribora. Knjigo, pod katero so se podpisali Lea Zinauer, Karin Bejo in Borut Ambrožič, je v tiskani obliki izdalo Hortikulturno društvo Maribor v sodelovanju z Mestno občino Maribor že leta 2018. Na pobudo predsednika Hortikulturnega društva Maribor, Boruta Ambrožiča, ki je hkrati tudi predsednik zveze Slovenska unija pacientov, je tiskovina zaživela tudi v zvočni obliki. V sodelovanju z Radiem Maribor, ki je omogočil uporabo snemalnega studia, predstavnico Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Maribor, gospo Darinko Lozinšek, ki je koordinirala komunikacijo med knjižnico Minke Skaberne in Hortikulturnim društvom Maribor, ter dramskim igralcem Bojanom Maroševićem, ki je tekst iz knjige pretvoril v zvokovno obliko, je nastala zvočna knjiga. Le-ta poslušalcem razkriva skrite oz. spregledane zelene zaklade mesta Maribor in jih približuje slepim in slabovidnim, hkrati pa opozarja na pomen vzdrževanja teh zelenih zakladov. Uporaba te inovacije, ki spada v kategorijo t. i. socialnih inovacij, omogoča slepim in slabovidnim uporabnikom nov način samostojnega doživljanja izjemnih dreves. Na voljo je med 5.644 deli slovenskih in tujih avtorjev v digitalnem zapisu mp3 v knjižnici Minke Skaberne v Ljubljani, trenutno kot edini zvočni zapis z naravoslovno oziroma botanično vsebino. Knjižnica Minke Skaberne v Ljubljani je specialna knjižnica, ki slepim in slabovidnim prilagaja knjižno gradivo v dostopnih tehnikah (v zvočnem, brajevem in elektronskem zapisu) ter ga tudi izposoja.

Projekt ZVOČNA KNJIGA - Vodnik po izjemnih drevesih v mestnih parkih Maribora na uspešen način povezuje kulturo, socialo in zdravstvo z namenom integracije ranljivih skupin v družbeno in družabno življenje. V zvezi s slepimi in slabovidnimi ni izključno pomembna samo fizična dostopnost grajenega okolja, pač pa tudi dostopnost do informacij. Pravica do pridobivanja, sprejemanja in sporočanja infor-

macij ter vsebin mora biti invalidom zagotovljena že na podlagi 9. in 21. člena Konvencije OZN o pravicah invalidov in ostalih spremnih dokumentov, je ob podelitvi izpostavil pobudnik in vodja projekta Borut Ambrožič.

Povezavo do radijskega posnetka, kjer je tudi del zvočnega zapisa knjige, najdete na tej povezavi: <https://4d.rtv slo.si/arhiv/aktualno-na-radiu-maribor/174696281>.



Zvezdana Mavrič Vražič (Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor) in Borut Ambrožič (Hortikulturno društvo Maribor) ob podelitvi priznanj za najboljše inovacije Podravja 2020



Dobitniki priznanj za prizadevanja na področju inovativnosti Alojz Bezjak, samostojni inovator, Mladinski dom Maribor, Studio TSK oblikovanje krajine, Šolski center Ptuj, Višja strokovna šola, Datainfo.si, Henkel Maribor, IPPS, Pošta Slovenije, Zaposlitveni center AVANTUS ter nevladni organizaciji Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor in Hortikulturno društvo Maribor





## PROJEKT ZA IZBOLJŠANJE DOSTOPNOSTI LETALIŠČ, PRISTANIŠČ, ŽELEZNIŠKIH IN AVTOBUSNIH POSTAJ ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Avtorja: mag. Vesna Avgustinčič in Tadej Kurent

Mestna občina Maribor je bila uspešna na razpisu programa teritorialnega sodelovanja Interreg Podonavje. Eden izmed projektov, ki so bili uvrščeni v nabor sofinanciranih projektov s strani Evropske unije, je tudi projekt DANOVA.

Cilj projekta DANOVA je z razvojem nabora novih storitev in kompetenc izboljšati dostopnost letališč, pristanišč, železniških in avtobusnih postaj za slepe in slabovidne, in sicer v smislu izboljšanja dostopnosti do storitev in informacij.

Projekt traja od 1. julija 2020 do 31. decembra 2022. V projektu sodeluje 14 partnerjev iz devetih držav Podonavja, in sicer Hrvaške, Slovaške, Madžarske, Bolgarije, Bosne in Hercegovine, Avstrije in Slovenije. Konzorcij partnerjev pod vodstvom Letališča Dubrovnik (Hrvaška) je dobro uravnotežen, saj so vključena letališča, pristanišča, raziskovalne ustanove, lokalne oblasti ter združenja slepih in slabovidnih. Iz Slovenije v projektu kot partnerja sodelujeta Mestna občina Maribor in Univerza v Mariboru.

Proračun celotnega projekta je 2.192.000 EUR, od tega je delež Mestne občine Maribor 82.500 EUR (sofinanciranih je 85 % sredstev).

V Evropi, kjer živi 30 milijonov slepih in slabovidnih, več kot 96 % evropskega prometnega sistema, zlasti v Podonavju, še vedno ni popolnoma dostopnega ljudem z okvaro vida. Uporaba letalskega, železniškega in mestnega jav-

nega prevoza predstavlja veliko težavo za številne slepe in slabovidne potnike zaradi:

- » oteženega dostopa slepih in slabovidnih do najnovejših vizualnih ali pisnih informacij;
- » neustrezne usposobljenosti osebja za nudenje podpore in za ustrezno komuniciranje s slepimi in slabovidnimi;
- » nedostopne ali slabo dostopne infrastrukture;
- » precejšnjih razlik med nacionalnimi zakonodajami glede minimalnih zahtev o dostopnosti itd.

Tudi v Podonavju je vse več zahtev po bolj vključujočem in dostopnem prevoznem sistemu, ki omogoča enak nivo storitev, kot je omogočen potnikom brez omejitev, tudi za slepe in slabovidne.

Cilj projekta DANOVA je zadovoljiti tem potrebam s konkretnimi in oprijemljivimi rezultati, ki bodo nastali skozi integrativen in transnacionalen pristop, ki vključuje:

- » identifikacijo in analizo obstoječih rešitev ter praktičnih primerov, ki so splošno sprejemljivi, učinkoviti in jih je možno enostavno implementirati v celotnem Podonavju;
- » izdelavo Strategije prenosa obstoječih rešitev kot podpore odločevalcem za učinkovit prenos identificiranih rešitev;
- » vključevanje deležnikov v postopek oblikovanja novega transnacionalnega koncepta popolnoma dostopnega prevoznega sistema, ki odgovarja potrebam slepih in slabovidnih potnikov v Podonavju;
- » testiranje inovativnih rešitev;
- » izboljšanje kompetenc osebja za uporabo novih storitev in izboljšanje izkušnje slepih in slabovidnih pri uporabi storitev javnega potniškega prometa.

Več informacij o projektu DANOVA - Inovativne prevozne storitve za slepe in slabovidne potnike v Podonavju najdete na povezavi: <http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/danova>.

## ŠPORTNO-REKREATIVNO SREČANJE INVALIDOV MARIBORA

Avtor: Svet invalidov

Fotografije: arhiv sveta invalidov

Svet invalidov Mestne občine Maribor, DS za šport in rekreacijo, je v sodelovanje z Zvezo društev ŠMIRIS 28. 8. 2020 v ŠRC Fontana Maribor organiziral že sedmo športno-rekreativno srečanje invalidov Maribora. Zaradi ukrepov za varovanje zdravja je sodelovalo »zgolj« 70 članov iz 8 mariborskih invalidskih društev. Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini, predpisani ukrepi so se spoštovali v celoti.

Nameni srečanja so bili športno in zabavno druženje invalidov, medsebojno spoznavanje in krepitev medsebojnega sodelovanja. Lepo vreme je dogajanje še polepšalo.

Člani invalidskih društev iz Maribora so se pomerili v pikado, taroku in balinanju. Na voljo je bilo tudi igrišče za tenis, odbojko na mivki in badminton. Najuspešnejši so prejeli praktične nagrade, ki so jih prispevali naši donatorji. Priredili smo tudi tombolo in srečelov z bogatimi dobitki. Iskrena hvala vsem donatorjem, ki ste se odzvali na našo prošnjo.



Pikado na športno-rekreativnem srečanju invalidov

Letošnje srečanje je bilo zaradi korona ukrepov nekoliko okrnjeno. Upamo, da vas bomo naslednje leto lahko povabili na druženje brez omejitev. Ostanite zdravi.

## DAN MOBILNOSTI INVALIDOV

16. 9. 2020 je v okviru Evropskega tedna mobilnosti potekal že 12. Dan mobilnosti invalidov. Program je bil kljub korona ukrepom in odsotnosti najranljivejših skupin invalidov zelo zanimiv in pester. Na Trgu svobode v Mariboru je svoja prizadevanja za čim boljšo mobilnost predstavilo šest mariborskih invalidskih in humanitarnih društev.

Prisotne je pozdravil predsednik Sveta invalidov Milan Kotnik, nagovoril jih je tudi podžupan MO Maribor dr. Samo Peter Medved. Dogajanje so s kulturno točko Ribičija popestrili člani Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor.

Organizacijo dogodka je izvedel Factumevent, program sta vodila in povezovala g. Robert Zajšek in RTV SLO - Radio Maribor, v slovenski znakovni jezik je tolmačila Anja Kotnik.

Vsako društvo je predstavilo svoj način mobilnosti, težave, pripomočke in posebnosti pri premagovanju ovir v vsakdanjem življenju. Predstavili so se: Medobčinsko društvo delovnih invalidov Maribor; Društvo bolnikov po možganski kapi Podravja Maribor; SONČEK - Mariborsko društvo za cerebralno paralizo; društvi SLO - CANIS in REPS; Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor; Društvo diabetikov Maribor in Humanitarna organizacija INKONT Maribor.



Opozarjanje na problematiko neupravičenega parkiranja na prostorih za invalide



Predstavniki Društva paraplegikov Podravja so predstavili priklopno kolo za invalidski voziček (zastopnik Ormega) ter električni priklop za invalidski voziček.

Sočasno je potekal sprehod z evidentiranjem arhitekturnih ovir. Pot je potekala od Trga svobode po Jurčičevi ulici, Gosposki ulici, čez Glavni trg, preko Glavnega mosta, mimo UKC Maribor do podvoza Ljubljanska in nove železniške postaje, nato po nadvozu Titova po Titovi do Partizanske ceste in do Trga svobode. Invalide sta na sprehodu spremljala podžupan Samo Peter Medved in predstavnik Sektorja za komunalno in promet na MOM. Skupaj so evidentirali kar nekaj ovir in se dogovorili, da bodo težave uredili, v kolikor bo le mogoče.

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



Sprehod z evidentiranjem arhitekturnih ovir – Dan mobilnosti invalidov 2020

Članek o Dnevu mobilnosti invalidov 2020 si lahko preberete v Večeru, več o dogajanju na Trgu svobode pa lahko slišite na Radiu Maribor ali preberete na Mariborinfo.

## POBUDA ZA POVEČANJE OBJAV O VOZNIH REDIH V MARIBORSKEM AVTOBUSNEM PROMETU

Avtorica: Alenka Gajšt

Ob evropskem tednu mobilnosti je delovna skupina Sveta invalidov MOM za dostopnost podala pobudo za povečanje velikosti vozniških redov na avtobusnih postajališčih. Tako so ponovno opozorili na težave, ki jih imajo vsi starejši in slabovidni pri dostopanju do informacij o vozniških redih na avtobusnih postajališčih.

Tiskani vozniški redi na postajališčih v Mariboru so natisnjeni s premajhnimi črkami in velikokrat nameščeni za klopjo, kar dodatno otežuje branje, saj se oseba voznemu redu ne more dovolj približati, še posebej ne, kadar na klopci sedijo ljudje.

Zato so predlagali, da se za vozne rede uporabi sans serifna pisava (Arial, Verdana), velikosti vsaj 30 pt, lahko pa tudi več, in v krepkem tisku. Prav tako so predlagali namestitve vozniških redov, kjer ni klopi ali košev za smeti, ki bi osebo ovirali pri tem, da se voznemu redu približa in tako lažje prebere čas odhoda.

Digitalne table z informacijami o prihajajočih avtobusih so namreč za slabovidne nameščene previsoko, pisava na njih je premajhna, kadar na njih direktno sije sonce, so skoraj nečitljive in občasno so informacije na njih netočne. Predlagali so, da se na digitalnih tablah poveča velikost napisa ali se jih namesti nižje, kjer bodo bolj čitljive.

Zavedajo se prostorske stiske postavljenih panojev, vendar so mnenja, da se lahko najde prava rešitev, morda z racionalizacijo ostalih informacij, prav tako pa to ni velik stroškovni zalogaj. Slabovidnim in mnogim starejšim pa bi predlagana rešitev zelo olajšala dostop do informacij, saj postaja prav ta kategorija potnikov vedno številčnejša.



## POSVET O POSTAVITVI TALNIH TAKTILNIH OZNAK V MARIBORU

Posvet je potekal 18. 9. 2020 v okviru Evropskega tedna mobilnosti v prostorih Doma slepih Maribor, Gospejna ul. 11, Maribor. Posveta se je udeležil tudi predstavnik UKPP na MOM Aleš Klinc.

Uvodoma je Petra Krištof predstavila projekt uvedbe talnega taktilnega sistema v Mariboru izpred 10 let, v okviru katerega sta se uredila center mesta in del Tezna.

Predstavniki slepih in slabovidnih so povedali, da bi bilo smiselno, če bi bili vsi semaforji ozvočeni. Na primer, križišče Ptujška-Cesta proletarskih brigad kljub pozivom ni ozvočeno. Darja, ki stanuje v bližini, je povedala, da gredo nekako na pamet čez cesto. Več poudarka bi moralo biti na slabovidnih, ki jim sicer pomagajo tudi taktilne oznake, potrebni so zvočni semaforji in pa kontrastne označitve. Tudi kandelabri so sivi. Dobro bi bilo nekaj kontrasta.

Poseben problem je tudi tržnica Nova vas, kjer so pločniki in stopnice tako razbrzdani, da se ne ve, kje so oznake.

Predsednik društva g. Mugerle je poudaril, da bi se moralo vsaj tisto, kar je že urejeno, redno vzdrževati.

Nadalje so povedali, da predstavlja veliko težavo slepim tudi avtobus. Slepim ne vidi, kateri avtobus je prišel na postajo, slabovidni pa imajo velike težave z voznim redom, saj se napovednik preveč blešči, da bi se dalo razbrati, čeprav bi bil točen, vozniki pa so veliko premajhni. Pobudo za namestitve večjih voznih redov smo že podali na Marprom.

Glede uporabe talnih taktilnih oznak so povedali, da jih nekateri uporabljajo in se znajdejo, nekateri pa ne. Sedaj jim pot olajša osebni asistent, do katerega so upravičeni slepi. Za mlade je to zelo uporabno. Petra Krištof je dejala, da bi bilo dobro dobiti od njih povratno informacijo, kje bi se situacija še lahko izboljšala.

Tudi na križišču Ptujška-Ruska bi želeli zvočni semafor. Kritične točke so tudi Meljska pri AP in vzdolž cele Ceste proletarskih brigad, kjer živi kar nekaj slepih in slabovidnih. Morda bi se namestilo nekaj na semafor, kar bi slabovidni pritisnili za vklop zvoka, ne pa da piska ob vsakem prehodu, kar lahko tudi moti stanujoče v bližini.



Taktilne oznake, vir: [shorturl.at/sRSU6](http://shorturl.at/sRSU6)

Pri novih prehodih so z brizgano plastiko urejene talne vodilne oznake, ki vodijo na prehod. Glede teh vodilnih oznak so v MOM prejeli že pritožbe stanovalcev (hrupno je, ker avto guma »zruži«), zato je go. Krištof zanimalo, koliko te oznake koristijo slepim in slabovidnim.

Slepim in slabovidnim so podali tudi mnenje o »share space« prostoru na Glavnem trgu, kjer je trenutno sicer umirjen promet, a nihče ne ve, kje naj se giblje. Povedali so, da bi bil kontrast tlakovca - granitne kocke dovolj, da bi se slepi orientirali.

Aleš Klinc, MOM, je povedal, da za vzdrževanje redno zmanjka sredstev, da drugi interesi trčijo ob naše. Dogovorili so se, da se najbolj problematične točke obnovi, kajti vsega ne bo možno. Potrebno bo tudi vršiti pritisk na vodilne.

Sklep:

- » Mestna občina Maribor poskrbi za sredstva za obnovo kontrastnih oznak in talnega taktilnega sistema.
- » Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Maribor posreduje potrebe in predloge za popravilo.
- » Vključitev invalidov že v projektiranje in izvajanje del.
- » Aleš Klinc bo težave posredoval koncesionarjem. V petih letih bomo tem stvarim posvetili več pozornosti.

O posvetu je poročala tudi RTV Slovenija, TV Maribor.



Taktilne oznake, vir: [shorturl.at/aeHUZ](http://shorturl.at/aeHUZ)



## ŠPORTNE IGRE INVALIDOV MARIBORA

Športne igre invalidov so potekale v okviru Športne pomladi 2020 na prizoriščih Športnega parka Tabor, Maribor. Športne igre invalidov Maribora smo v luči korona ukrepov razdelili na tri dni, 23., 24. in 25. 9. 2020. Športna pomlad je bila namreč prestavljena na september. Letos se je v treh dneh iger udeležilo 390 udeležencev. Tekmovalcev je bilo v vseh treh dneh 270, gledalcev, ki so spodbujali tekmovalce, pa je bilo 120.

Prireditelj je povezoval Robert Herga, v slovenski znakovni jezik je tolmačila Anja Kotnik. Vsi tekmovalci in prostovoljci so prejeli spominske majice.

Uvodoma je prvi dan, 23. 9. 2020, navzoče pozdravil podpredsednik Športne pomladi Aleš Antolinc, nagovorila sta jih še predsednik Sveta invalidov Mestne občine Maribor Milan Kotnik in podpredsednik ZŠIS-POK Gregor Gračner. Ta dan sta bili na sporedu disciplini namizni tenis in pikado, ki sta potekala v dvorani ŽSD za badminton. Podelitev odličij je bila v Gostilni Taborka. Medalje je podelila ga. Lilijana Zorko.

Drugi dan iger, 24. 9. 2020, sta bili odigrani disciplini šah in stezno kegljanje. Podelitev odličij je bila v Gostilni Taborka, v šahu je bila v ženski konkurenci podeljena le zlata medalja. Medalje je podelila podžupanja Helena Kujundžič Lukaček.

Zadnji dan iger, 25. 9. 2020, so bile odigrane discipline met na koš, met na koš na vozičku, košarka na vozičku in vrtno kegljanje. Medalje je podelil g. Aleksander Trnjar.

Športne igre invalidov 2020 so bile kljub omejitvam uspešno izvedene. V upanju, da bodo tudi prihodnje športne igre invalidov potekale v sproščenem tekmovalnem vzdušju in ob medsebojnem sodelovanju, vas vabimo, da se nam pridružite tudi v letu 2021.





## OBJEM

Avtorica: Metka Oset

*V objemu srečna plešiva  
dolže dneve in noči,  
da imela bova več moči.*

*Moč za veselje in radost,  
ki nama zdravje da,  
da še dolgo bova plesala.*

*Objem naj bo topel in mehak,  
da lažji bo korak.*

*Poljub je krona objema najinega,  
ki nikoli naj se ne konča.*

