

IZ SVETA TIŠINE

Letnik XLVI, št. 1 | januar 2026 | ISSN 1318-1394

BESEDA IN KRETNJA LETA

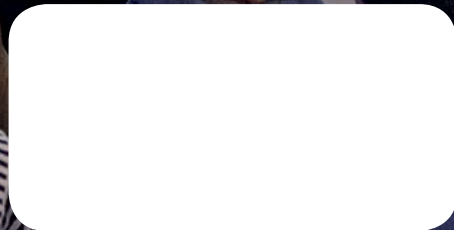
Dr. Oto Luthar,
direktor ZRC SAZU

2025

KRETNJA LETA 2025 GEOPESTROST

70 Let Auris Kranj

Športnik leta



Izdajatelj:

Zveza društev gluhih in naglušnih

Slovenije | Drenikova 24,

Ljubljana | T: 01 500 15 00 |

i: www.zveza-gns.si



Urednik: Aleksandar Talijan |

Uredniški odbor: Valerija Škof,

Saša Letonja, Maja Vilar,

Aleksandra Rijavec | **Jezikovni**

pregled/lektorica: Mateja Goršič

| **Oblikovanje in prelom:**

Artmedia | **Tisk:** Tiskarna DTP |

Izdaja v nakladi 3.700 izvodov

Uredništvo si pridržuje pravice do objave, neobjave, krajšanja ali delnega objavljajanja nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorski možnosti. V posameznih primerih mnenja posameznikov ne izražajo mnenja in stališč uredništva in ZDGNS.

Nenaročenih besedil in fotografij ne vračamo. Anonimnih ali žaljivih prispevkov ne objavljamo. Ponatis celote ali posameznih delov glasila je dovoljen le s pisnim privoljenjem.

Glasilo je brezplačno in v javnem interesu. Na podlagi 8. točke 42. člena Zakona o davku na dodano vrednost (UL RS št. 104/2024) ni zavezano plačilu DDV-ja.

Vstopamo v novo leto z občutkom ponosa, odgovornosti in jasnega zavedanja, da se spremembe začnejo pri skupnosti. Izbor besede in kretnje leta 2025, ki je tokrat prinesel novotvorjenko, potrjuje živost in razvoj slovenskega znakovnega jezika ter pomen skupnega ustvarjanja jezika, ki odraža sodobni čas in potrebe skupnosti.

ZDGNS je v preteklem obdobju aktivno delovala na številnih področjih: od kulture in gibanja, zdravja in izobraževanja do zagovorništva in družbene odgovornosti. Projekti, kot je Telo v gibanju, posodobljen portal za ohranjanje zdravja ter sodelovanje z Andragoškim centrom Slovenije, krepijo vključevanje gluhih in naglušnih v družbo ter odpirajo nove priložnosti za vseživljenjsko učenje in kakovostno preživljanje prostega časa. Posebno mesto ima tudi kampanja Praznujmo brez hrupa, s katero smo ponovno jasno opozorili na škodljive posledice pirotehnike in odgovornost družbe do ljudi, živali in okolja, četudi zakonodajni premiki za zdaj še niso sledili našim prizadevanjem.

Ponosni smo na mednarodna in domača priznanja za projekt Prispevaj krettno, ki dokazujejo, da lahko z jasnim poslanstvom, zaupanjem in dobrim sodelovanjem dosegamo resnične družbene spremembe. Obenem leto zaznamujejo tudi pomembne obletnice, 70 let delovanja MDGN Auris Kranj ter osebni jubileji dolgoletnega dela in sodelovanja v skupnosti. Vse to nas spominja, da moč naše skupnosti temelji na ljudeh, vztrajnosti in skupnih vrednotah.

Aleksandar Talijan

Foto na naslovnici:

Izbor besede in kretnje leta 2025, dr. Oto Luthar, direktor ZRC SAZU

Izdajo in tisk glasila sofinancirata Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) in Ministrstvo za kulturo.

Stališča Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije ne izražajo stališč FIHO.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

Kazalo

4 S sekretarjeve mize

Aktualno

- 7 **KRETNJA LETA 2025 JE GEOPESTROST**
- 10 Pokojninska reforma: postopne spremembe za višje in pravičnejše pokojnine
- 11 Praznujmo tiho in varno
- 12 **Auris Kranj praznoval častitljivih 70 let delovanja**
- 14 Tinitus: kako ga razumeti in obvladovati
- 16 Napoved dveh posvetov s področja inkluzije in tinitusa



Šport

- 18 **Leja Glojnarič – leto, ki je zaznamovalo slovenski šport gluhih**
- 19 Najboljši športniki gluhih 2025
- 21 **Parašportnik leta 2025 – v ospredju tudi gluhi športniki**

24 Iz naših društev



S sekretarjeve mize

Kretnja leta 2025 Geopestrost



V sodelovanju z Inštitutom za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU smo razglasili besedo leta in kretnjo leta. Izredno nas veseli pozitiven medijski odziv in predvsem, da je bila za leto 2025 izbrana novotvorjenka, kar kaže na velik pomen razvoja novih kretenj.

Projekt Telo v dialogu



ZDGNS sodeluje kot partner v projektu Telo v gibanju z Društvom za sodelobni ples Slovenije. Projekt bo zagotovil sredstva za izvedbo 10 brezplačnih plesnih delavnic za gluhe in naglušne ter pripravo zaključne javne predstavitve na mednarodni dan plesa, ki bo aprila 2026. Vabljeni k sodelovanju in spremljanju. Vse informacije na socialnih omrežjih in spletni strani ZDGNS.

Sklep FIHO 2026

ZDGNS je prejela Sklep FIHO za leto 2026 in začela z aktivnostmi v skladu s sklepom

in predloženim planom. ZDGNS je pripravila akcijske načrte in izpeljala bo program v skladu s prejetimi sredstvi. Žal nismo prejeli vseh zaprošenih sredstev, zato bomo izpeljali vse aktivnosti prioriteto glede na prejeta sredstva.

Posodobljen portal ZDGNS za ohranjanje zdravja

Z novim letom je zaživel tudi bolj prijazen in posodobljen portal za ohranjanje zdravja v kapacitetah ZDGNS. V začetni fazi lahko še pričakujemo določene tehnične težave, nato pa smo prepričani, da bo to velika pridobitev za naše uporabnike.

Kampanja ZDGNS

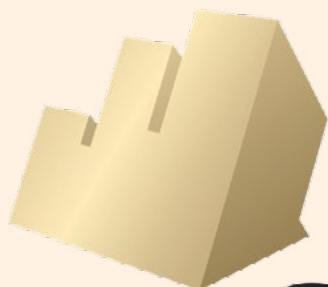
Praznujmo brez hrupa

ZDGNS je za zaključek leta 2025 pripravila posebno odmevno kampanjo z novim spotom, ki je bil objavljen na linijah javnega prometa in tudi brezplačno na RTV Slovenija. Ponovno ozaveščamo javnost in odločevalce o škodljivosti in pobudo za popolno prepoved uporabe eksplozivnih teles.

Geste vključenosti – Prispevaj kretnjo prejel zlato nagrado EFFIE Slovenija

Projekt Prispevaj kretnjo je prejel zlato nagrado, ki odraža komunikacijsko odličnost z resničnim učin-



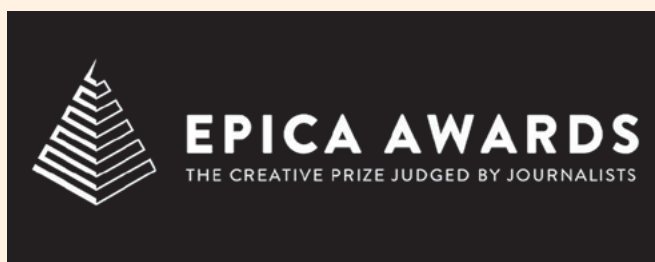


effie

SLOVENIA

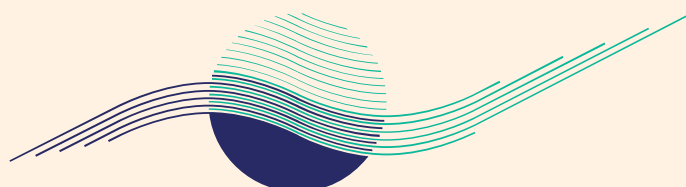
kom. Zahvaljujemo se Agenciji Povem, ki je ta projekt odlično komunicirala z javnostjo in odločevalci. Vabimo vas, da nadaljujete s podporo razvoja znakovnega jezika.

Geste vključenosti – Prispevaj kretnjo prejel srebrno in bronasto nagrado na mednarodnem festivalu EPICA AWARDS



Projekt Prispevaj kretnjo je prejel nagradi, ki odražata družbeni aktivizem za javni interes. Vsa dosedanja priznanja so dokaz moči sodelovanja, zaupanja in skupnega poslanstva. Zahvaljujemo se Agenciji Povem za odlično sodelovanje.

ZDGNS in Andragoški center Slovenije
ZDGNS je aktivno sodelovala na delavnici izvajalcev svetovalne dejav-



Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

nosti v središčih za vseživljenjsko učenje Andragoškega centra Slovenije in Ljudskih univerz. Zahvaljujemo se za aktivno in plodno sodelovanje pri ozaveščanju in promociji vseživljenjskega učenja odraslih oseb z izgubo sluha.

70 let MDGN AURIS Kranj



Udeležili smo se lepo organizirane prireditve MDGN Auris Kranj ob 70 obletnici delovanja društva. Prisostvovali smo zelo lepi prireditvi z bogatim kulturnim programom v Prešernovem gledališču v Kranju. Iskreno čestitamo vodstvu, zaposlenim in članom društva, ki so soustvarjali delovanje društva na Gorenjskem vseh 70 let delovanja.

ZDGNS in Ministrstvo za notranje zadeve glede pirotehničnih sredstev



ZDGNS je konec leta 2024 vložila pobudo in predlog za popolno prepoved uporabe pirotehničnih sredstev v javnosti. Kljub številnim sestankom, analizam o škodljivosti uporabe teh sredstev za naravo, življenje ljudi in živali ter

nekaterim obljubam ministrstva o spremembah zakonodaje, smo se konec leta 2025 ponovno sestali z novim ministrom za notranje zadeve, ki je pojasnil, da ni bilo dovolj podpore za pristop k spremembam zakonodaje na tem področju. ZDGNS je ponujala vso možno podporo pri tem, vendar z velikim obžalovanjem zaključila to zgodbo neuspešno. Želimo si, da bi bilo čim manj negativnih učinkov teh sredstev ob športnih prireditvah, osebnih praznovanjih in v času novoletnih praznovanj.

30 let sodelovanja z Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije. 20 let zaposlitve na ZDGNS.

Sodelovanje z ZDGNS sem začel leta 1995 na področju tolmačenja in znakovnega jezika. Kasneje tudi kot član



Upravnega odbora ZDGNS, v nadaljevanju kot urednik glasila Iz sveta tišine, sodelavec oddaje Prisluh nimo tišini in nato sem se leta 2005 zaposlil kot strokovni delavec. Zahvaljujem se tedanjemu sekretarju Aljoši Redžepovič, ki me je povabil k sodelovanju. Ob obeležitvi 45. obletnice oddaje Prisluh nimo tišini na RTV Slovenija mi je bilo v veselje se po dolgem času ponovno srečati.



KRETNJA LETA 2025 JE GEOPESTROST

V okviru vseslovenske akcije Beseda leta so tudi letos razglasili Kretnjo leta 2025. Izbor sta organizirala Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) in Inštitut slovenskega znakovnega jezika. Med šestimi aktualnimi kretnjami so uporabniki slovenskega znakovnega jezika z glasovanjem izbrali tisto, ki jih je v preteklem letu najbolj nagovorila.

Med predlaganimi kretnjami so bile: *inkluzija*, *evtanazija*, *geopestro*, *božičnica*, *dron* in *voda*.

Tretje mesto je z 9 % glasov osvojila kretnja *inkluzija*, drugo mesto z 11 % glasov *božičnica*, z izjemno večino – kar 61 % glasov – pa je kretnja leta 2025 postala *geopestro*.

Nova kretnja za nov pojem

Posebnost letošnjega izbora je v tem, da je zmagovalna kretnja novotvorjenka. Kretnja *geope-*

stro je bila ustvarjena v sodelovanju s Slovenskim geološkim društvom in Skupino za razvoj slovenskega znakovnega jezika. Gre za pojem, ki v znakovnih jezikih drugod po svetu še ni obstajal – slovenska skupnost gluhih je bila prva, ki je zanj ustvarila kretnjo.

Ustvarjalce veseli tudi izjemen odziv javnosti, saj je bilo letos oddanih rekordno število glasov, kar kaže na veliko zanimanje in podporo razvoju slovenskega znakovnega jezika.



Izbor kretnje leta običajno odraža najpogosteje uporabljene kretnje preteklega leta. Letošnji rezultat pa kaže tudi na to, kako pomembno je ustvarjanje novih kretenj, s katerimi lahko gluhi poimenujejo sodobne pojme in sledijo razvoju družbe.

Kretnja leta od leta 2019 dalje

Akcija Kretnja leta poteka že od leta 2019. V preteklih letih so bile izbrane naslednje kretnje:

- ▶ 2019: *ustava*
- ▶ 2020: *koronavirus*
- ▶ 2021: *PCT*
- ▶ 2022: *vse je v naših rokah*
- ▶ 2023: *solidarnost*
- ▶ 2024: *mir*

Čeprav letošnja kretnja nekoliko odstopa od običajnega vzorca, ravno to dokazuje živost in ustvarjalnost znakovnega jezika.



Beseda leta 2025 je božičnica



Kretnja leta je povezana z akcijo Beseda leta, ki jo že deseto leto zapored vodi Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Predloge za besedo leta zbirajo vse leto, letos pa so prejeli skoraj 500 predlogov, med njimi okoli 200 različnih besed.

Med kandidatkami za besedo leta so bile: *carina*, *dolgotrajna oskrba*, *božičnica*, *dvojna raba*, *flotilja*, *iskljiv*, *paliativa*, *redke zemlje*, *somestje*, *tiktokizacija* in *zastoj*.

Spletno glasovanje je prepričljivo pokazalo, da je Beseda leta 2025 *božičnica*. Beseda odraža veselje ob prejemanju, pa tudi razmišljanja ljudi o materialni varnosti in nagradi za delo.

Zanimivo je, da ima beseda *božičnica* v etnologiji več pomenov: od jezuitskih javnih nastopov v 17. stoletju, metanja orehov in lešnikov otrokom, do predbožičnih prireditev z obdarovanjem – slednji pomen je tudi najbližji današnji rabi.

Jezik mladih in prihodnost znakovnega jezika

Poleg besede leta je bil letos izpostavljen tudi duh leta med mladimi, ki ga pooseblja izraz *Six Seven* – spletni in predvsem tiktokovski fenomen, ki pomeni povezanost, igrivost in širjenje nesmisla kot družbenega pojava.

Žal pa se slovenski znakovni jezik ne širi s takšno hitrostjo. Predstavniki ZDGNS so opozorili, da je dolgoletno zanikanje znakovnega



jezika pustilo resne posledice. Danes slovenski znakovni jezik obsega približno 30.000 kretenj, kar je bistveno manj kot besedišče govornega slovenskega jezika.

Kljub temu ostaja upanje. Akciji Beseda leta in Kretnja leta pomembno prispevata k večji prepoznavnosti znakovnega jezika in k njegovemu razvoju. Na Inštitutu za slovenski jezik pa zrejo tudi v prihodnost: obeta se nov slovenski prapovis ter številne novosti na jezikovnih portalih in v svetovalnicah.

Akcija Kretnja leta že sedmo leto dokazuje, da znakovni jezik v Sloveniji obstaja, se razvija in nosi zgodbe našega časa – včasih resne, drugič vsakdanje ali celo zabavne. Prav zato ima za gluhe in naglušne poseben pomen.



Pokojninska reforma: postopne spremembe za višje in pravičnejše pokojnine

V Sloveniji se postopno uvaja že **četrta pokojninska reforma v času samostojne države**, katere cilj je dolgoročna stabilnost pokojninskega sistema in zagotovitev dostojnih pokojnin.

Prve spremembe so začele veljati že **1. januarja 2026**, druge pa bodo sledile v prihodnjih letih, predvsem od leta 2028 naprej. Reforma posega na več področij, od invalidskih in vdovskih pokojnin do načina izračuna pokojninske osnove.

Že z začetkom letošnjega leta so se zvišale **invalidske pokojnine**, kar predstavlja pomembno izboljšanje za najranljivejše skupine prebivalstva. Pokojninska doba ostaja nespremenjena in znaša 40 let, postopno pa se bo spreminjal **odmerni odstotek**, ki določa, kolikšen delež pokojninske osnove prejme posameznik ob upoko-

jitvi. Trenutni odmerni odstotek za oba spola znaša 63,5 %, od leta 2028 dalje pa se bo postopoma zviševal in do leta 2035 dosegel **70 %**.

Kaj vpliva na višino pokojnine

Po pojasnilih Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti reforma prinaša tri ključne spremembe, ki vplivajo na višino pokojnine. Prva je **razširitev referenčnega obdobja** – namesto najboljših zaporednih 24 let se bo upoštevalo **40 let z možnostjo izločitve petih najslabših let**. Obdobja brezposelnosti se ne bodo več upoštevala kot ničelna, temveč se bo za ta čas upoštevala plača pred brezposelnostjo. Prav tako se ne bodo štela študentska leta, delo s krajšim delovnim časom zaradi skrbi za otroke pa se bo preračunalo na polni delovni čas.

Za približno polovico upokojencev z najnižjimi pokojninami razširjeno referenčno obdobje ne bo imelo bistvenega vpliva, saj bo njihova pokojnina še naprej odmerjena od najnižje pokojninske osnove. Pri njih se bo poznalo predvsem zvišanje odmernega odstotka, kar pomeni **okoli 10 % višjo pokojnino**. Pri preostalih upokojencih bo učinek odvisen od razporeditve njihovih dohodkov skozi delovno dobo, vendar izračuni kažejo, da bodo pokojnine pri večini **od 6 do 14 % višje**.

Reforma uvaja tudi dodatno spodbudo za tiste, ki bodo ostali delovno aktivni po dopolnjenih 40 letih pokojninske dobe. Za vsakih dodatnih šest mesecev dela se bo odmerni odstotek povečal za **1,5 odstotne točke**.

Pomembne spremembe so predvidene tudi pri **vdovskih in družinskih pokojninah**. Te so se s 1. januarjem 2026 zvišale s 70 % na 75 %, leta 2027 pa se bodo še dodatno zvišale na 80 %, kar pomeni, da bodo nove pokojnine v tem segmentu približno **16 % višje**.

Del reforme zadeva tudi **varstveni dodatek**. Po novem se ne bo več preverjala zmožnost pre-

življanja s strani polnoletnih otrok, kar je do zdaj marsikoga odvrnilo od uveljavljanja te pravice. Poleg tega bo varstveni dodatek postal pravica, ki se bo po prvi odobritvi **samodejno podaljševala po uradni dolžnosti**, brez ponavljanja vlog vsakih šest mesecev.

Uveden je tudi institut **administrativne upokojitve** za osebe, starejše od 60 let, ki so invalidi in so brezposelni osem let ali več, saj se v teh primerih ocenjuje, da je vrnitev na trg dela malo verjetna.

Na področju **usklajevanja pokojnin** ostaja razmerje 60 : 40 v korist rasti plač, hkrati pa je bil sprejet amandma, po katerem se bo v naslednjih desetih letih ohranilo prehodno obdobje usklajevanja v razmerju 50 : 50 med rastjo plač in inflacijo.

Pokojninska reforma je tako usmerjena predvsem v izboljšanje položaja upokojencev z najnižjimi in invalidskimi pokojninami, hkrati pa naj bi zagotovila dolgoročno stabilnost sistema in bolj predvidljive, dostojne pokojnine za prihodnje generacije.

Praznujmo tiho in varno

Vir: Spletna TV

Prazniki so čas veselja, a lahko so tudi vir stresa in poškodb, če uporabljamo pirotehnične izdelke. Hrup vpliva na otroke, starejše, bolne, živali in ljudi, ki so gluhi ali naglušni.



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije je pripravila nov ozaveščevalni spot, ki pokaže, kako praznovati brez hrupa in škode. Spot si lahko ogledate preko priložene QR kode.

Skupaj lahko praznike naredimo prijazne do vseh – mirno, varno in brez nepotrebnega hrupa.





Auris Kranj praznoval častitljivih 70 let delovanja

12. decembra ob 12. uri je Medobčinsko društvo gluhih in naglušnih za Gorenjsko **Auris Kranj** v **Prešernovem gledališču Kranj** slovesno obeležilo **70 let delovanja**. Simboličen datum in ura sta še dodatno poudarila pomen jubileja, ki je zaznamoval sedem desetletij vztrajnosti, povezovanja in boja za enake možnosti gluhih in naglušnih.

Društvo, ki je nastalo iz skromnih začetkov, je danes ena ključnih skupnosti gluhe kulture na Gorenjskem ter pomemben nosilec razvoja slovenskega znakovnega jezika in družbene vključenosti. Slovesnosti so se udeležili številni gostje iz lokalnega in državnega okolja.

Od težkih začetkov do močne skupnosti





Predsednik društva **Boris Horvat** je v svojem nagovoru spomnil na začetke, ko so bile razmere za gluhe izjemno zahtevne: tolmačev ni bilo, dostop do izobraževanja in informacij je bil zelo omejen, družbena sprejetost pa nizka. Kljub temu je društvo z voljo, ustvarjalnostjo in medsebojno podporo raslo.

Auris Kranj je skozi desetletja postal drugi dom številnim generacijam – prostor prijateljstva, solidarnosti, kulturnega ustvarjanja, športa in medgeneracijskega sodelovanja. Njegova zgodovina je hkrati zgodovina boja za pravico do jezika, do informacij in do enakopravnosti.

Povezanost, priznanja in pogled naprej

Predstavniki **Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije**, lokalne skupnosti in državnih institucij so ob jubileju poudarili pomen sodelovanja in vključevanja. Predsednica Državnega zbora RS **Urška Klakočar Zupančič** je izpostavila, da je vsak posameznik dragocen in da je vključevanje temelj zdrave družbe. Župan Mestne občine Kranj **Matjaž Rakovec** pa je društvu čestital za dolgoletno uspešno delo in prispevek k večji družbeni zavesti.

Direktor FIHO **Borut Sever** je Auris Kranj izpostavil kot primer dobre prakse tudi na državni ravni, sekretar ZDGNS **Matjaž Juhart** pa je poudaril pomembno vlogo društva v razvoju celotne gluhe skupnosti v Sloveniji.

Slovesnost ob 70-letnici ni bila le pogled v preteklost, temveč tudi jasen pogled v prihodnost. Auris Kranj ostaja pomemben sogovornik skupnosti, ki s svojim delovanjem odpira prostor razumevanja, gradi mostove med svetom slišočih in gluhih ter krepi zavedanje, da je raznolikost bogastvo družbe.

**Čestitke Aurisu Kranj
ob častitljivem jubileju!**





Tinitus: kako ga razumeti in obvladovati

Tinitus je občutek, da slišimo zvoke, kot so piskanje, šumenje ali ropotanje, čeprav v okolici ni nobenega vira teh zvokov. Ni bolezen sama po sebi, ampak znak, da se v našem slušnem ali živčnem sistemu nekaj dogaja.

Vzroki za tinitus so različni: izpostavljenost zelo glasnim zvokom, poškodbe ušesa, starostne spremembe sluha ali nekatera zdravila. Stres, tesnoba in utrujenost ga lahko poslabšajo. Pogosto je povezan z izgubo sluha, čeprav ne vedno.

Če tinitus moti pri vsakodnevni opravi ali spanju, je priporočljivo obiskati zdravnika,

predvsem, če ga spremljajo drugi simptomi, kot so nenadna izguba sluha ali vrtoглаvica.

Za lajšanje tinitusa lahko pomagajo:

- ▶ sproščanje in obvladovanje stresa,
- ▶ poslušanje prijetnih zvokov v ozadju, npr. nežne glasbe ali zvokov narave,
- ▶ prilagoditev življenjskega sloga in zaščita sluha pred glasnimi zvoki,
- ▶ strokovno svetovanje, če tinitus moti vsakodnevno življenje.

ZDGNS organizira tudi **pogovorne skupine za osebe s tinitusom**, kjer udeleženci:

- ▶ izmenjujejo izkušnje in pridobivajo informacije,
- ▶ lajšajo težave in dobivajo medsebojno podporo,
- ▶ se srečujejo s strokovnjaki s področja tinitusa.

Skupine potekajo **preko spleta vsak 2. četrtek v mesecu ob 18. uri**, udeležba je brezplačna in podprta s podnaslavljanjem.





POGOVORNA SKUPINA ZA OSEBE S TINITUSOM

Tinitus je šumenje, piskanje, ropotanje in ostali različni zvoki, ki jih oseba sliši na enem ali obeh ušesih. Zvoki lahko po določenem času izginejo, lahko pa so stalno prisotni in zato lahko močno vplivajo na kvaliteto življenja (npr. slabši spanec, utrujenost, nezbranost, tesnoba.)

SKUPINA POTEKA:



**VSAK
2. ČETRTEK
V MESECU**

OB 18. URI

**SREČANJA POTEKAJO
PREKO SPLETA
(ZOOM)**

Namen skupine:

- Pogovor
- Izmenjava izkušenj
- Pridobivanje in izmenjava informacij
- Lajšanje težav
- Medsebojna podpora
- Pomoč in sodelovanje

Srečanja vodi
Gregor Jenko, psiholog

UDELEŽBA NA SKUPINI JE BREZPLAČNA.
SKUPINA JE PODPRTA S PODNASLAVLJANJEM.

**V SKUPINO POVABIMO TUDI STROKOVNJAKE, KI
DELUJEJO NA PODROČJU TINITUSA.**

Za več informacij smo vam na voljo na: reha.center@zveza-gns.si



Napoved dveh posvetov s področja inkluzije in tinitusa

V začetku leta 2026 bosta v Ljubljani potekala dva posveta, namenjena obravnavi pomembnih vprašanj s področja inkluzije gluhih in naglušnih ter podpore osebam s tinitusom.

Prvi posvet bo potekal v ponedeljek, 3. marca 2026, ob Dnevu inkluzije v Republiki Sloveniji, ki ga je razglasila Vlada RS. Posvet z naslovom *Umestitev slovenskega znakovnega jezika v sistem vzgoje in izobraževanja* bo osvetlil dosežene sistemske spremembe na področju vzgoje in izobraževanja gluhih in naglušnih v obdobju 2021–2025 ter predstavil izhodišča in predloge za nadaljnji razvoj. Poseben poudarek bo namenjen umeščanju učenja o in v slovenskem znakovnem jeziku v vzgojno-izobraževalni sistem.

Drugi posvet bo potekal v torek, 3. februarja 2026. Posvet z naslovom *Ozaveščanje in podpora*



oseb s tinitusom bo namenjen predstavitvi aktualnega stanja, izzivov in možnosti podpore osebam, ki živijo s tinitusom. Dogodek bo omogočil strokovno razpravo ter izmenjavo izkušenj in dobrih praks, ob tem pa poudaril pomen

zgodnjega prepoznavanja in ustreznih podpornih pristopov. Trajanje posveta bo objavljeno naknadno.

Zagotovljeno bo tolmačenje v slovenski znakovni jezik, dvorana bo opremljena s slušno zanko, omogočeni bodo tudi sprotni podnapisi.

Dodatne informacije o obeh posvetih bodo objavljene na naši spletni strani in družbenih omrežjih. Prijave in morebitna vprašanja so možna tudi preko elektronskega naslova info@zveza-gns.si.



Pregled načinov zdravljenja

Preglednica prikazuje različne načine zdravljenja tinitusa in pripadajoča priporočila najodobnejših evropskih in ameriških smernic:

NAČIN ZDRAVLJENJA	PRIPOROČILO – SMERNICE
minerali, vitamini, zelišča	priporočilo PROTI
zdravila	priporočilo PROTI
slušni aparati	le OB IZGUBI SLUHA
transkranijska električna stimulacija	BREZ priporočila
transkranijska magnetna stimulacija	priporočilo PROTI
stimulacija živca vagus	BREZ priporočila
nevromodulacija	BREZ priporočila
invazivna nevrostimulacija	BREZ priporočila
terapija z zvokom	BREZ priporočila
akupunktura	BREZ priporočila
kognitivno-vedenjska terapija	MOČNO priporočilo
izobraževanje in svetovanje	PRIPOROČILO

POMEN PRIPOROČIL:

MOČNO priporočilo: Jasno je, da koristi neke metode močno presegajo tveganja (in nasprotno pri »močnem priporočilu proti«). Dokazi, ki podpirajo to priporočilo, so zelo kakovostni.

PRIPOROČILO: Koristi metode presegajo tveganja, vendar so dokazi manj prepričljivi ali omejeni.

BREZ priporočila: Podatki o koristih in tveganjih metode so zelo omejeni ali nejasni, zato ni mogoče podati jasnega mnenja.

Vir:
Tunikel DE et al. Tinnitus guideline. Otolaryngol Head Neck Surg. 2014;151(5):515–540.
doi:10.1177/0145998114545325
Cima RFF et al. European tinnitus guideline. HNO. 2019;67(5):110–42.
doi:10.1007/s00106-019-0633-7.



POGOVORNA SKUPINA POLŽEV VSADEK

SREČANJA VODITA UPORABNICI PV



**TEJA MERVAR
REHORČ**

magistra socialnega dela



DARJA PAJK

delovna terapevtka,
NLP mojster praktik,
mediator

Namen skupine:

- usmerjeni pogovor in hkrati tudi vadba poslušanja s polžkovim vsadkom,
- podpiranje drug drugega,
- izmenjava izkušenj
- informiranje novih kandidatov za polžev vsadek.

SKUPINA POTEKA:



**VSAKO
3. SREDO
V MESECU**

OB 17. URI

**SREČANJA POTEKAJO
PREKO SPLETA
(ZOOM)**

UDELEŽBA NA SKUPINI JE BREZPLAČNA.
SKUPINA JE PODPRTA S PODNASLAVLJANJEM.

Za več informacij smo vam na voljo na:
E: reha.center@zveza-gns.si
T: 01 505 80 46.

RehaCenter Sluh
Drenikova 24
1000 Ljubljana

Prijavite se na:



RehaCenter Sluh



ZVEZA DRUŠTEV
GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE
DEAF AND HARD OF HEARING CLUBS ASSOCIATION OF SLOVENIA

ŠPORTNIK LETA 2025



Leja Glojnarič – leto, ki je zaznamovalo slovenski šport gluhih

Leto 2025 bo za Lejo Glojnarič ostalo zapisano kot prelomno. Gluha atletinja je na olimpijadi gluhih v Tokiu dosegla izjemen uspeh – osvojila je kar tri bronaste medalje in s tem postala ena najuspešnejših slovenskih predstavnic na tem največjem športnem dogodku za gluhe na svetu. Njeni dosežki niso pomembni le zaradi medalj, temveč tudi zaradi sporočila, ki ga nosijo: gluhoti ni ovira za vrhunski šport.

Na tradicionalni prireditvi Športnik leta v Cankarjevem domu je prejela naziv najboljša športnice leta med invalidi. To priznanje, ki ga podeljuje Društvo športnih novinarjev Slovenije in Olimpijski komite Slovenije, pomeni pomemben korak k večji prepoznavnosti športa gluhih v slovenski javnosti. Leja ni le uspešna tekmovalka, ampak tudi vzornica mladim gluhim, ki se sprašujejo, ali imajo v športu sploh priložnost.

Pred samo podelitvijo priznanj so najboljši športniki in športnice leta sprejeli v predse-

dniški palači. Sprejem pri predsednici republike Nataši Pirc Musar, skupaj z ministrom za gospodarstvo, turizem in šport Matjažem Hanom, je bil simbolno priznanje njihovem delu, odrekanjem in uspehom. Leja je tam stala ob boku največjim imenom slovenskega športa – kot enakovredna športnica, ne kot izjema.

Njena pot ni bila lahka. Poleg vsakodnevnih treningov se je morala ves čas soočati tudi z ovirami v komunikaciji, pomanjkanjem prilagojenih informacij in manjšim zanimanjem medijev za šport gluhih. A prav s svojo vztrajnostjo je dokazala, da so rezultati tisti, ki govorijo najglasneje.

Leja Glojnarič danes ni le nosilka medalj, temveč obraz uspeha športa gluhih v Sloveniji. Njeno leto 2025 ni pomembno samo zanjo osebno – pomembno je za celotno skupnost gluhih, ki v njenih uspehih vidi potrditev, da so sanje dosegljive tudi brez zvoka.



Najboljši športniki gluhih 2025

V prostorih Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) je bila 18. decembra 2025 slovesna podelitev priznanj za najboljše športnike leta gluhih 2025, ki jo je pripravila Športna zveza gluhih Slovenije. Dogodek je bil namenjen počastitvi vrhunskih športnih dosežkov gluhih športnic in športnikov, ki so v letu 2025 zaznamovali domača in mednarodna tekmovanja.

Najboljša športnica in športnik leta

Naziv najboljše športnice leta 2025 je prejela atletinja **Leja Glojnarič**, ki je na olimpijskih igrah gluhih osvojila kar **tri bronaste medalje**. Njeni uspehi potrjujejo, da sodi v sam vrh svetovnega športa gluhih in da je z vztrajnim delom postala ena najbolj prepoznavnih slovenskih gluhih športnic.

Za najboljšega športnika leta je bil izbran tenisač **Marino Kegl**, ki je na olimpijskih igrah gluhih dosegel izjemno četrto mesto. S svojo

borbenostjo, zanesljivo igro in športnim značajem je v letu 2025 večkrat dokazal, da se lahko enakovredno meri z najboljšimi na svetu.

Ekipa leta: šahovska reprezentanca

Naziv ekipe leta je pripadel **šahovski reprezentanci gluhih** v sestavi **Bruno Glas, Pavel Radež, Andrej Štrucl** in **Miha Petelin**. Ekipa je na evropskem prvenstvu gluhih v šahu v Trogirju na Hrvaškem dosegla izjemne ekipe rezultate in s tem potrdila dolgoletno tradicijo uspešnega šaha med gluhih v Sloveniji.

Perspektivni športnik leta

Za najbolj perspektivnega športnika leta je bil razglašen **15-letni Alessandro Ambrožič**, plavec, ki je na olimpijskih igrah gluhih v disciplini **200 metrov hrbtno** osvojil **peto mesto**. Na tekmovanju je večkrat izboljšal svoje osebne rekorde, domov pa se je vrnil bogatejši za

dragocene izkušnje in z veliko motivacije za prihodnje izzive.

Priznanja tudi trenerjem

Posebna priznanja so prejeli tudi trenerji, ki stojijo za uspehi športnikov. S svojim strokovnim delom, potrpežljivostjo in prilagajanjem treningov potrebam gluhih športnikov pomembno prispevajo k razvoju športa gluhih v Sloveniji.

Najboljše športno društvo leta

Naziv najboljšega športnega društva leta je že **petič zapored** prejelo **MDGN Auris Kranj**, ki je glede na število zbranih točk po rezultatih na

državnih prvenstvih znova dokazalo svojo kakovost, organiziranost in močno podporo športnikom.

Več kot priznanja

Podelitev Športne zveze gluhih Slovenije najboljšim gluhih športnikom ni bila le pregled dosežkov, temveč tudi praznik skupnosti. Pokazala je, da imajo gluhi športniki v Sloveniji močno podporo, jasne cilje in izjemen potencial. Njihovi uspehi so dokaz, da šport presega ovire in da se lahko z voljo, delom in sodelovanjem dosežejo najvišji cilji – tudi v tišini.





Parašportnik leta 2025 – v ospredju tudi gluhi športniki

Slovesna prireditev Parašportnik leta 2025, ki je potekala 18. decembra 2025 v Kongresnem centru Brdo pri Kranju, je prinesla pomembno sporočilo: vrhunski športni dosežki nimajo zvoka – imajo pa moč. Med letošnjimi nagradenci so namreč izstopali tudi gluhi športniki, ki so s svojim delom in uspehi pokazali, da gluhoti ni ovira za vrhunski šport.

Parašportnica leta 2025: Leja Glojnarič

Leja Glojnarič, gluha atletinja, je prejela naziv Parašportnica leta 2025. Njeni dosežki na letnih olimpijskih igrah gluhih v Tokiu, kjer je osvojila tri bronaste medalje, so dokaz izjemne vztrajnosti in športne odličnosti.

Leja trenira v enakih pogojih kot slišni športniki, a se poleg fizičnih naporov sooča še z dodatnimi izzivi – komunikacijo, prilagojenimi

informacijami in manjšim medijskim zanimanjem. Kljub temu ostaja ena najbolj prepoznavnih predstavnic slovenskega športa gluhih.

Parašportnik leta 2025: Marino Kegl

Naziv Parašportnik leta 2025 je prejel Marino Kegl, gluhi tenisač, ki že vrsto let dosega vrhunske rezultate na mednarodni ravni. Njegov zadnji dosežek je 4. mesto na letnih olimpijskih igrah gluhih v Tokiu.

Marino je dokaz, da šport presega meje zaznavanja. Čeprav ne sliši žoge, ki udari ob tla ali lopar, jo "sliši" s telesom, očmi in občutkom za prostor. Njegov uspeh je navdih mladim gluhim, ki sanjajo o športni poti. Čeprav je tretji na svetovni lestvici gluhih tenisač, je edini gluhi tenisač med deseterico najboljših, kjer so naglušni tenisači.



Posebna priznanja za gluhe športnike

Na prireditvi so bili nagrajeni tudi drugi gluhi športniki:

- ▶ Zlati znak: Leja Glojnarič
- ▶ Srebrni znaki:
 - ▶ Marino Kegl
 - ▶ Iris Breganski (atletika)
 - ▶ Alessandro Ambrožič (plavanje)
 - ▶ Tadej Enci (atletika)

Ta priznanja potrjujejo, da so slovenski gluhi športniki konkurenčni na najvišji ravni v svojem športnem okolju.

Več kot medalje

Uspehi gluhih športnikov niso pomembni le zaradi medalj. Pomenijo:

- ▶ večjo vidnost gluhih v družbi,

- ▶ zgled mladim, da se lahko vključujejo v šport,
- ▶ pritisk na sistem, da zagotovi boljšo dostopnost treningov, informacij in tekmovanj.

Ko gluhi športnik stopi na oder kot Parašportnik leta, to ni le osebna zmaga. To je zmaga skupnosti, ki je bila predolgo v ozadju.

Parašportnik leta – naj sliši tudi tišino

Leto 2025 bo ostalo zapisano kot leto, ko so bili gluhi športniki jasno prepoznani med najboljšimi. Nazivi za Lejo Glojnarič in Marina Kegl, ki sta že tretjič osvojila ta naziv, dokazujejo, da šport gluhih ni en sam obraz, ampak mozaik različnih poti, teles in izkušenj.

Naj bo to sporočilo za prihodnja leta: šport mora videti, slišati in spoštovati tudi tišino – ker prav iz nje prihajajo zgodbe izjemne moči.



Za boljšo kakovost življenja.



- Svetovanje
- Izobraževanje
- Dostopnost
- Tehnični pripomočki
- Rehabilitacija
- Informiranje

RehaCenter Sluh
T: 01 500 15 00
070 451 122
E: reha.center@zveza-gns.si

DOSTOP DO STORITEV

Osebni pogovor

Za osebni pogovor se predhodno dogovorite po telefonu:
M: 070 451 122
T: 01 500 15 00
ali po elektronski pošti
E: reha.center@zveza-gns.si.

Telefonski pogovor

Pokličete lahko na telefonsko številko
070 451 122.

Komunikacija po elektronski pošti

Vprašanja lahko pošljete
po elektronski pošti na e-naslov
reha.center@zveza-gns.si.

RehaCenter Sluh v sodelovanju z društvi

DGN LJUBLJANA
T: 01 528 44 93,
E: dgn.ljubljana@siol.net

MDGN ZA GORENJSKO AURIS
T: 04 235 14 70,
E: auris.kranj@gmail.com

DGN JUŽNE PRIMORSKE
T: 05 627 62 77,
E: drustvo.gluhih-naglusnih@telemach.net

DGN PODRAVJA MARIBOR
T: 02 252 21 82,
E: dgn.maribor@guest.arnes.si

DGN KOROŠKE
T: 02 872 02 46,
E: dgn.koroske@drustvogink.si

DGN SEVERNE PRIMORSKE
T: 05 300 17 81,
E: dgnsp@siol.net

DOOS CELJSKE REGIJE
T: 03 493 02 02,
E: dgn.celje@quest.arnes.si

DOZIS DOLENJSKE IN BELE KRAJINE
T: 07 332 47 77,
E: dgnnm56@gmail.com

DGN POSAVJA KRŠKO
T: 07 492 13 92,
E: dgn.krsko@siol.net

MDGN VELENJE
T: 03 897 44 73,
E: mdng@telemach.net

DGN POMURJA MURSKA SOBOTA
T: 02 521 11 51,
E: dgnpms@siol.net

MDG LJUBLJANA
T: 01 430 30 08,
E: mdg-ljubljana@guest.arnes.si

MDGN SLOVENSKE KONJICE
T: 03 575 62 61,
E: mdgn.slovenske.konjice@siol.net

REHACENTER SLUH



RehaCenter Sluh
za osebe z izgubo sluha,
svojce in druge zainteresirane

RehaCenter Sluh
Drenikova 24
1000 Ljubljana
T: 01 500 1500
E: info@zveza.gns.si



Pomoč in informacije

Ste oseba z izgubo sluha, svojec osebe z izgubo sluha ali kako drugače povezani s problematiko sluha in potrebujete nasvet?

Ste zmedeni, vas je strah, dvomite v svoje sposobnosti?

Imate težave, bi radi razumeli ali dobili dgovore na vprašanja?

Odgovore lahko dobite v RehaCentru Sluh, v okviru katerega delujejo svetovalni, izobraževalni in rehabilitacijski center ter center tehničnih pripomočkov.

Osebe z izgubo sluha imajo potrebe, želje in pričakovanja kot vsi ostali, v RehaCentru Sluh pa jih pomagamo uresničevati.

Soočenje družine, svojcev, strokovnih delavcev ali okolja z osebo, ki slabše sliši ali sploh ne sliši, je lahko stresno in boleče. Nepoznavanje ali nerazumevanje gluhot, naglušnosti ali gluhoslepote pa lahko vodi v nezdrav odnos.

Svetujemo

- naglušnim
- gluhoslepim
- osebam s polževim vsadkom
- oglušelim
- osebam s tinitusom
- osebam s poškodbo sluha
- osebam s poklicno izgubo sluha
- osebam z izgubo sluha z motnjami v duševnem zdravju
- osebam z izgubo sluha z motnjami v duševnem razvoju
- staršem in družinskim članom strokovnim delavcem
- širši javnosti

SVETUJE LAHKO

- socialni Svetuje lahko
- psiholog
- pedagog
- surdopedagog
- defektolog
- pravnik
- psihiater
- psihoterapevt
- strokovnjaki z različnih področij

Naši svetovalci se sporazumevajo v slovenskem znakovnem jeziku (SZJ) ali spomočjo tolmača.

Storitve

- svetovanje in pomoč ob izgubi sluha
- informiranje o drugih težavah, povezanih z izgubo sluha
- svetovanje, informiranje in izobraževanje staršev
- reševanje težav s področja družinske problematike in partnerskih odnosov
- svetovanje, informiranje in izobraževanje strokovnih delavcev
- usposabljanje za pridobivanje in uveljavljanje pravic iz naslova zakonodaje ter v skladu z drugimi zakonskimi predpisi, ki urejajo področje lažjega vključevanja invalidov v socialno okolje in delo
- pravna pomoč pri zaposlovanju in uveljavljanju pravice do denarne pomoči ter pravno svetovanje s področja delovnopravne in invalidske zakonodaje
- preizkus tehničnih pripomočkov
- pomoč pri vključevanju v družbo in slišeče okolje
- informiranje in ozaveščanje javnosti



RehaCenter Sluh



Član Mestnega društva gluhih Ljubljana, Robert Medved, pridobil naziv Najprostofer 2025



Prostovoljni šofer je lahko vsak, ki ima veljavno vozniško dovoljenje in je v svojem prostem času pripravljen pomagati tistim, ki prevoze potrebujejo. Med njimi je član Mestnega društva gluhih Ljubljana, Robert Medved, ki opravlja naloge prostoferja v svoji občini Dobrova – Polhov Gradec. Tiste občine, ki imajo svoj projekt s Prostoferjem, so dobile vabilo na tradicionalni letni dogodek Najprostofer in poslali svoje prostovoljce na podelitev priznanj.

Na Vranskem je v četrtek, 9. oktobra, potekal tradicionalni dogodek Najprostofer 2025, ki je letos prvič združil prostovoljne voznike iz vse Slovenije. Namen dogodka je bila zahvala tistim, ki vsakodnevno pomagajo starejšim in globalno oviranim občanom pri prevozi, hkrati pa tudi usposabljanje za še varnejšo vožnjo.

V AMZS Centru varne vožnje na Vranskem so se zbrali najbolj aktivni prostovoljci iz vsake sodelujoče občine. Pod strokovnim vodstvom inštruktorjev so preizkušali svoje vozniške spretnosti, izvajali praktične vaje v zahtevnih prometnih situacijah in se udeležili predavanj o prometni varnosti, s poudarkom na ravnanju z ranljivimi udeleženci. Dogodek se je zaključil s podelitvijo priznanj Najprostofer 2025, s katerimi so simbolično nagradili trud, predanost in srčnost prostovoljcev.

V Občini Dobrova - Polhov Gradec so letos beležili pomemben mejnik – drugo obletnico delovanja projekta Prostofer. Od začetka delovanja, 2. oktobra 2023, so naši prostovoljci opravili že 384 voženj, s čimer so mnogim občanom omogočili dostop do zdravniških pregledov, trgovin ali drugih nujnih opravkov. Med njimi posebej izstopa Robert Medved, ki je v tem času opravil kar 106 voženj in s svojo predanostjo ter pripravljenostjo za pomoč postavil zgled prostovoljstva v naši skupnosti.

V imenu MDGL izrekamo čestitke neutrudnemu prostovoljcu Robertu Medvedu za priznanje najprostoferja občine Dobrova - Polhov Gradec v letu 2025 in mu želimo še nadaljnjih srečno prevoženih kilometrov z uporabniki v svoji občini.

Božična pesem



V nedeljo, 7. 12. 2025, smo za otroke gluhih staršev v Domu kulture Kamnik v slovenskem znakovnem jeziku pripravili gledališko predelavo pravljice Božična pesem, ki jo je napisal slaven angleški pisatelj Charles Dickens. Po predstavi je otroke obiskal Dedek Mraz in jim razdelil darila. Da pa bi tudi vi, drage bralke in bralci, spoznali sporočilo Božične pesmi, smo za vas pripravili kratek povzetek.

Pravljica pripoveduje o starem skopuhu po imenu Ebenezer Scrooge, ki nikoli ne praznuje Božiča in se ne veseli praznikov. Tudi tokrat posebej oznanj svojemu nečaku, da ne bo praznoval. Nato ga nekega večera obišče duh pokojnega družabnika, s katerim sta se vse življenje pehala za dobičkom in ga prepričuje, naj se spreo-

brne, da ne bo tako kot on, v onostranstvu vlekel težke verige. Obiščejo ga še trije duhovi: duh preteklosti, duh sedanjosti in duh prihodnosti. Stari skopuh sčasoma spozna, da je prava sreča v tem, da bogastvo deliš z drugimi.

Pravljico vzdušje so ustvarili: Lada Orešnik, Janko Marinček, Nejc Drekonja, Barbara Čarman, Zlatka Petrač, Andrej Marolt, Natalija Bukovec, Gorazd Orešnik, Karin Brumen, Mojca Korenjak, Martin Klepec in psička Dina.

Izvedbo sta omogočila Fundacija za sofinanciranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS ter Občina Kamnik.



Obisk Lambrechtovega doma



Majhna pozornost za stanovalce doma

S člani Medobčinskega društva gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče smo obiskali Lambrechtov dom, dom za starejše v Slovenskih Konjicah. Ob kavici smo se podružili z naglušnimi in gluhiimi starejšimi stanovalci ter jim z majhnimi pozornostmi popeljali dan.

Nekaj radovednih stanovalcev smo naučili tudi osnov slovenskega znakovnega jezika, kako se pokaže »rad te imam«, »hvala« in »lep dan«.

Druženje je bilo polno toplote, nasmehov in lepe energije, ki nam bo še dolgo ostala v spominu.



Topel pozdrav v znakovnem jeziku »rad te imam«

Zaključek leta MDGN občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče



V petek, 5. decembra 2025, smo člani Medobčinskega društva gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče leto zaključili v prijetnem vzdušju gostišča Ulipi. Ob smehu, pogovorih in dobri volji smo še enkrat potrdili, kako povezana je naša skupnost.

Večer sta z nagovoroma otvorila sekretarka Nevenka in predsednik društva Matevž Marinko, ki je izpostavil dosežke leta ter pohvalil aktivnost članov. Poseben kulturni pečat je pustil ogled filma *Policijska kontrola*, posnetega za Filmski festival gluhih 2025.

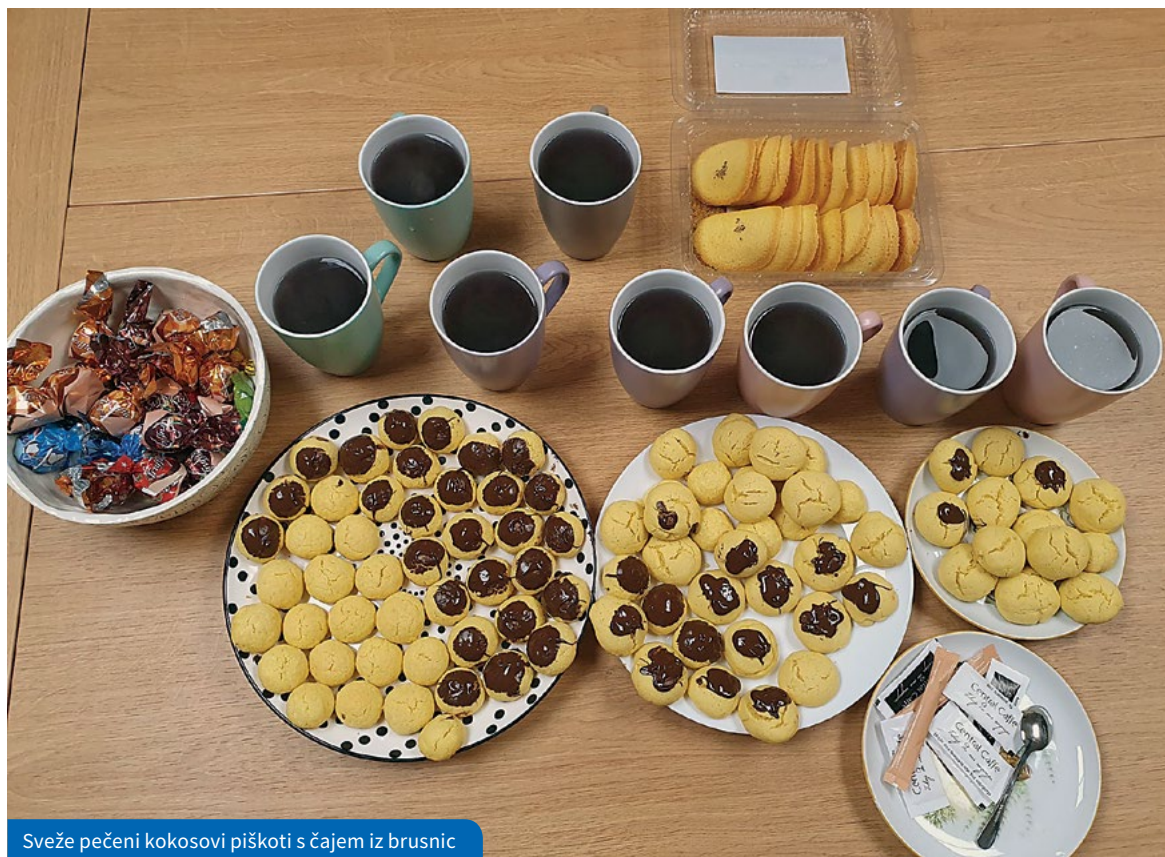
Podelili smo tudi priznanja. Najbolj pridna članica leta je postala Marija Kolar, priznanja za kulturno ustvarjanje pa so prejeli Dejan Tomašić, Branko Brumec, Irena Marinko, Gordana Gramc in režiserka Sara Rotar.

Za sladek zaključek nas je obiskal še sveti Miklavž, večer pa smo nadaljevali z okusno večerjo in prijetnim druženjem.



Prejemniki priznanj društva

Kuharska delavnica peke piškotov



Sveže pečeni kokosovi piškoti s čajem iz brusnic



V Medobčinskem društvu gluhih in naglušnih občin Slovenske Konjice, Vitanje in Zreče smo organizirali kuharsko delavnico peke piškotov. Letos smo se odločili za kokosove piškote, ki so s svojim vonjem hitro pričarali praznično vzdušje.

Po peki smo nekatere piškote pomočili v stopljeno čokolado. Ob sveže pečenih piškotih smo postregli tudi s toplim čajem, ki se je prijetno prilegal k druženju.

Delavnica je potekala v dobrem razpoloženju, na koncu pa smo vsi z veseljem poskusili pripravljene dobrote.

Predavanja o zdravju: Skrb za zdravje je naša prioriteta

Uspešen cikel predavanj v sodelovanju s CKZ Maribor



V Društvu gluhih in naglušnih Podravja Maribor posebno pozornost namenimo zdravju in dobremu počutju. V sodelovanju s Centrom za

krepitev zdravja Maribor smo v zadnjih treh mesecih pripravili tri izjemno koristna in zanimiva predavanja, ki so našim članom ponudila praktična znanja za izboljšanje življenja na področju varovanja in ohranjanja zdravja.

Za popolno dostopnost vseh informacij je bilo pri vseh predavanjih zagotovljeno tolmačenje v slovenski znakovni jezik s strani tolmačice Jerneje Švent.

8. oktober 2025: Tehnike sproščanja

Jesenski cikel smo začeli s poudarkom na duševnem zdravju. Božo Lalić, mag. psih., nam je predstavil različne tehnike sproščanja, ki so ključne pri obvladovanju vsakodnevnega stresa. Člani so se naučili praktičnih vaj, ki jih lahko izvajajo doma, da umirijo svoje telo in misli.





12. november 2025: Kako naj pravilno sedim?

Novembrsko predavanje je bilo posvečeno ergonomiji in zdravju hrbtenice. Tomaž Crnjac mag. kin. nam je na nazoren način pojasnil, kakšne so posledice nepravilnega sedenja in kako s preprostimi prilagoditvami ter vajami preprečiti bolečine v križu in vratu. Tema je sprožila veliko zanimanja, saj se s temi težavami srečuje skoraj vsak izmed nas.

10. december 2025: Zvišan krvni tlak

Leto smo sklenili s pomembno temo o »tistem ubijalcu« – zvišanem krvnem tlaku. Vanessa Milec, dipl. m. s. s spec. znanji, je izčrpno predstavila vzroke za nastanek hipertenzije, pomen rednih meritev ter vlogo prehrane in gibanja pri uravnavanju tlaka. Člani so prejeli dragocene nasvete, kako ohraniti svoje srce in ožilje v dobri kondiciji.

Odlično sodelovanje in zadovoljstvo članov

Poudariti moramo izjemno dobro sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja Maribor. Njihovi



strokovnjaki so vsebine podali na poljuden, razumljiv in interaktiven način.

Naši člani so bili nad predavanji izjemno zadovoljni, kar so pokazali z aktivnim sodelovanjem in številnimi vprašanji. Tovrstna srečanja so neprecenljiva, saj krepijo zavest o pomenu preventive in nam dajejo moč, da sami poskrbimo za svoje zdravje.

Iskrena hvala vsem predavateljem in tolmačem za njihov prispevek k uspešni izvedbi predavanj.



Bistre misli v vsakem obdobju

Predavanje urjenje spomina



V sredo, 19. novembra 2025, smo v prostorih našega društva gostili izjemno poučen in dinamičen dogodek. V sodelovanju z Andragoškim zavodom Maribor nas je obiskala predavateljica Helena Matavž, ki je izvedla predavanje in delavnico na temo Urjenje spomina.

Gospa Matavž je na zelo zanimiv in dostopen način razložila, kako deluje naš spomin in zakaj je pomembno, da svoje možgane ohranjamo aktivne ne glede na starost. Predavanje ni

bilo le teorija, temveč je bilo prepleteno s praktičnimi vajami in triki, ki nam pomagajo pri vsakodnevnem pomnjenju imen, števil in opravičkov, saj je spomin kot mišica, ki jo je treba redno trenirati.

Naši člani so ob predstavitvi različnih tehnik aktivno sodelovali. Skupaj smo reševali miselne orehe in preizkušali vaje za koncentracijo, kar je v dvorani ustvarilo sproščeno in spodbudno vzdušje.

Kot je pri naših dogodkih že navada, je bilo poskrbljeno za popolno komunikacijsko dostopnost. Celotno predavanje je bilo tolmačeno v slovenski znakovni jezik, kar je vsem prisotnim omogočilo neovirano spremljanje vsebin in aktivno vključevanje v debato.



Ob koncu srečanja so člani izrazili veliko zadovoljstvo. Mnogi so poudarili, da so pridobili koristna orodja, ki jih bodo z veseljem uporabljali doma. Takšna srečanja so dokaz, da se učenje nikoli ne konča in da je skrb za mentalno kondicijo ključna za kakovostno življenje.

Iskrena hvala Heleni Matavž in Andragoškemu Zavodu Maribor za odlično izvedbo ter vsem članom za njihov obisk in pozitivno energijo.



Kultura kot most

14. kulturni večer invalidov Maribora



V ponedeljek, 17. novembra 2025, je veliki oder Slovenskega narodnega gledališča Maribor ponovno zažarel v znamenju neizmerne ustvarjalnosti, srčnosti in povezanosti. Odvil se je že 14. Kulturni večer invalidov Maribora, ki je dokazal, da umetniški izraz ne pozna meja in da so ovire le priložnost za nove oblike izražanja.

Osrednji del programa je zaznamoval nastop kulturno-umetniške skupine Tihi svet, ki deluje pod okriljem Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor. Pod vodstvom mentorice in vodje nastopa Jerneje Švent so se člani predstavili s pretresljivo in estetsko dovršeno pantomimo z naslovom »Zemlja v naših dlaneh«.

Svojo izjemno izrazno moč, gib in sporočilnost so na odru pokazali nastopajoči:

Lilijana Longar, Andreja Pivec, Darinka Krajlah, Rašid Beganović, Besnik Shala, Sead Mešanović.

Nastop je bil plod intenzivnih vaj in priprav. Člani skupine so v pripravo točke vložili veliko prostega časa in truda, saj so sami izdelali tudi vse rekvizite, kar nastopu doda še posebno umetniško vrednost in avtentičnost. Skozi tiši-

no in gib so podali močno ekološko sporočilo o naši skupni odgovornosti do planeta.

Kulturni večer je s svojim čudovitim glasom dodatno obogatila naša nova članica-prostovoljka v društvu, pevka Mia Merčnik, ki je s svojo interpretacijo pesmi Ko dvigneš me in Tople oči očarala polno dvorano.

Dogodek je s slavnostnim nagovorom odprl Milan Kotnik, predsednik Sveta invalidov Mestne občine Maribor. V svojem nagovoru je izpostavil globok pomen kulturnega udejstvovanja:

»Kultura je tista nevidna nit, ki tke vezi med nami in nas dela človeške. Danes na tem odru ne vidimo le invalidov z različnimi oviranostmi, temveč vidimo umetnike, ustvarjalce in borce za boljši jutri. Njihova ustvarjalnost je dokaz, da smo del istega, polnočutnega sveta, kjer ima vsak glas, vsak gib in vsaka zgodba svoje neprecenljivo mesto.«

Kulturni večer je ponovno poudaril, da ustvarjalnost invalidov presega stereotipe in skozi umetniško izražanje izpostavlja pomen vključenosti. Na odru so se prepletle različne oviranosti v enotno umetniško moč, ki je nagovorila tako slišče kot gluhe, tako gibalno ovirane kot tiste, ki ovir ne poznajo.

Ta dogodek je več kot le proslava; je močan simbol vključenosti in nujne kulturne povezanosti s polnočutnim okoljem. SNG Maribor je za en večer postal prostor, kjer so se srca vseh prisotnih srečala v istem ritmu spoštovanja in občudovanja umetnosti, ki premika meje.

Iskrene čestitke vsem nastopajočim za nepozaben večer!

Vitalni vir življenja

Poučno predavanje o pitni vodi



V sredo, 12. novembra 2025, smo v prostorih Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor gostili izjemno zanimivo in aktualno predavanje na temo, ki zadeva prav vsakega izmed nas – pitno vodo. Obiskal nas je gospod Marko Gajić, predstavnik prestižne organizacije »Bled Water Forum« (Blejski vodni forum).

Predavanje je bilo zastavljeno zelo poučno in široko. Gospod Gajić nam je na razumljiv način približal ključne teme od teorije do trajnostne rabe:

- ▶ Stanje vodnih virov in pomen njihove zaščite.
- ▶ Kakovost vode, ki jo pijemo, in njen neposreden vpliv na naše zdravje.
- ▶ Trajnostna raba, s katero lahko vsak posameznik prispeva k ohranjanju tega dragocene vira za prihodnje generacije.

Naši člani so k predavanju pristopili z veliko mero zanimanja. Razprava je bila živahna, saj so udeleženci postavljali številna vprašanja in izražali svoje pomisleke glede lokalnih vodnih

virov v naši regiji. Aktivno sodelovanje je pokazalo, da se v skupnosti močno zavedamo pomena čiste pitne vode.

Posebnost dogodka, ki je med člani požela največ navdušenja, je bila praktična izkušnja z okušanjem. Imeli smo redko priložnost poskusiti različne vrste pitne vode. Skozi to interaktivno delavnico smo lahko neposredno primerjali razlike v okusu in na lastne brbončice občutili, kako se kakovost vode razlikuje glede na njen izvor.

Za nemoteno komunikacijo in vključenost vseh prisotnih je bilo zagotovljeno tolmačenje v slovenski znakovni jezik (SZJ). Člani so izrazili veliko zadovoljstvo z izobraževalno vsebino in načinom podajanja informacij, saj smo pridobili nova znanja, ki bodo spremenila naš odnos do vsakodnevnega ravnanja z vodo.



Iskrena hvala gospodu Marku Gajiću in »Bled Water Forumu« za odličen prispevek k osveščanju naše skupnosti. Zdaj se še bolj zavedamo, da je voda naše največje bogastvo.

Mostovi sporazumevanja

DGNP Maribor gostoval na Srednji zdravstveni šoli

V torek, **25. novembra 2025**, smo člani Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor (DGNP MB) obiskali **Srednjo zdravstveno in kozmetično šolo Maribor**. Namen obiska je bila predstavitev delovanja našega društva, predvsem pa ozaveščanje bodočih zdravstvenih delavcev o gluhoti in načinih komunikacije z osebami z okvaro sluha.



Gluhota ni ovira, če poznamo pot do komunikacije

Predstavitve je vodil **Srečko Veit**, ki je poudaril ključno misel: »**Gluhota ni sramota, temveč invalidnost, ki jo moramo sprejeti.**« Gluhe osebe živijo z nami in med nami ter imajo enake življenjske potrebe kot vsi ostali. Za polno vključenost v vse pore življenja pa je ključno poznavanje **slovenskega znakovnega jezika (SZJ)**.

Radovednost in aktivno učenje dijakov

Dijakinje in dijaki so z izjemnim zanimanjem prisluhnili predstavitvi. Najbolj jih je zanimalo, kako se gluhe osebe znajdejo v povsem vsakdanjih situacijah – kako opravljajo nakupe v trgovini ali kako urejajo zadeve v realnem svetu, ki je za slišče samoumeven.

S pomočjo tolmačke so se dijaki preizkusili tudi v praktični rabi jezika:

- Naučili so se **enoročne abecede**.
- Spoznali so kretnje za področja, ki jih bodo potrebovali pri svojem poklicu (npr. **pri zdravniku**).

- Naučili so se osnovnih besednih zvez za šport, potovanja, avtomobile ter poimenovanja mesecev in števil.

Naložba v prihodnost zdravstva

Srednja zdravstvena šola je s tem dogodkom svojim dijakom omogočila neprecenljivo izkušnjo. Kot bodoči zdravstveni delavci se bodo pri svojem delu neizbežno srečevali z gluhihimi pacienti. Poznavanje osnov SZJ in razumevanje specifik gluhot jim bo omogočilo, da bodo svoje delo opravljali bolj sočutno in strokovno.

Srečko Veit je ob zaključku povzel svoje občutke: »*Veseli me, da smo lahko predstavili pomen SZJ v našem okolju. Ta jezik je osnovni pogoj za komunikacijo in navdihuje me želja, da bi se ga naučilo čim več ljudi.*«

Zahvala šoli

Iskreno se zahvaljujemo uslužbencem SZKŠ Maribor za povabilo in možnost, da smo bili del izobraževalnega procesa. Dijakom pa želimo obilo sreče pri njihovem delu in v življenju, z upanjem, da jim bodo pridobljene kretnje ostale v lepem spominu.

Kaj še veš o SZJ?

Navdihujoče in interaktivno predavanje v društvu



V sredo, 26. novembra 2025, smo v prostorih našega društva gostili prav posebno in izjemno dinamično predavanje z naslovom »Kaj še veš o slovenskem znakovnem jeziku?«. Gostili smo predavateljici Dašo Peperko in Jernejo Švent iz Umetuljko, ki sta poskrbeli za popoldne, polno novega znanja in pozitivne energije.

Namen predavanja je bil razširiti obzorja o našem maternem jeziku – slovenskem znakovnem jeziku. Predavateljici sta na zelo poučen in strokovno podkovan način predstavili zanimivosti, ki jih marsikdo o SZJ še ni vedel. Dotaknili smo se:

- Zgodovine in razvoja jezika.

- Slovnčnih posebnosti in bogastva kretenj.
- Kulturne identitete gluhe skupnosti, ki je tesno povezana z jezikom.

Predavanje ni bilo le poslušanje, temveč je bilo zastavljeno izrazito interaktivno. Daša in Jerneja sta v vsebino vpletli različne vaje in kvize, ob katerih so se člani nasmejali, hkrati pa utrdili svoje znanje. Takšen pristop je omogočil, da so vsi prisotni aktivno sodelovali in soustvarjali dogodek.

Odziv članov je bil izjemen. Dvorana je bila polna, vzdušje pa polno radovednosti. Po koncu predavanja so se vrstile številne pohvale, saj so bili člani navdušeni nad energijo predavateljic in načinom, kako sta nam približali morda že znane, a pogosto pozabljene vsebine o našem jeziku. *»To je bilo eno najbolj zanimivih predavanj letos. Čas je minil prehitro, naučili pa smo se ogromno novega na zabaven način,«* je bil le eden izmed mnogih pozitivnih komentarjev naših udeležencev.

Iskrena hvala Daši Peperko in Jerneji Švent iz Umetuljka za njun obisk, srčnost in strokovnost. Takšni dogodki nas opominjajo, kako dragocen in bogat je naš jezik.



Praznično slovo od leta 2025

Novoletno srečanje članov



V nedeljo, 14. decembra 2025, smo se članice in člani Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor zbrali v Gostišču Černe na tradicionalnem novoletnem srečanju. V toplem in prazničnem vzdušju smo obeležili uspehe preteklega leta ter s pesmijo, plesom in druženjem zakorakali proti novemu letu 2026.

Pregled aktivnega leta in kulturni program

Dogodek je odprl sekretar društva Milan Kotnik, ki je pozdravil številne zbrane in poudaril pomen prijateljstva ter skupnih uspehov.



Obiskovalci so si ogledali prezentacijo o številnih aktivnostih društva v letu 2025, ki je obudil spomine na številne dogodke in dosežke. Svečani pozdrav je podala tudi predsednica društva Ernestina Savski, ki je v svojem govoru izpostavila vse, kar smo skupnosti oseb z okvaro sluha v preteklem letu dosegli s skupnimi močmi.



Praznično popoldne je z glasbo obogatila pevka Mia Merčnik, ki je z interpretacijo skladb *Ko dvigneš me* in *Tople oči* ogrela srca prisotnih. Za zabavo in smeh je poskrbel Darko Šerjan, ki je vodil sklop družabnih iger, namenjenih povezovanju članov.





Prihod Dedka Mraza in obdaritev

Najbolj pričakovan trenutek za najmlajše in tudi starejše člane je bil prihod Dedka Mraza. Ob zvokih zvončkov in velikem aplavzu je dobri mož obdaril otroke, nato pa razveselil še vse ostale člane društva. Sledilo je skupinsko fotografiranje, da bi ta dragocen spomin na skupne praznične trenutke ohranili za vedno.

Podelitev priznanj najuspešnejšim športnikom in prostovoljcem

Osrednji del srečanja je bila podelitev društvenih priznanj za leto 2025 tistim, ki so s svojim delom in športnimi dosežki še posebej izstopali:

- Športnik leta 2025: Robert Debevec, ki je med drugim dosegel 1. mesto na državnem

prvenstvu v paraalpskem smučanju in 1. mesto v badmintonu.

- Mlada športnica leta 2025: Kaja Debevec, dobitnica 1. mesta na memorialnem turnirju v futsalu in 3. mesta v badmintonu.
- Mlad športnik leta 2025: Jaka Debevec, ki je blestel v badmintonu (2. mesto) in bowlingu.
- Športna ekipa leta 2025: Ribiška ekipa (Marjan Bratkovič, Franci Korošec in Marjan Knez), ki je dosegla vrhunske rezultate na več turnirjih in državnem prvenstvu.
- Ernestina Savski, za izjemen trud in aktivno prostovoljno delo pri izvajanju društvenih aktivnosti.
- Audio Clarus Maribor, za nesebično pomoč in donacije, ki so omogočile izvedbo posebnih socialnih programov za gluhe, naglušne in gluhoslepe člane.

Zabava do večernih ur

Po uradnem delu se je praznovanje nadaljevalo z druženjem, za glasbo in nepozabno plesno vzdušje pa sta poskrbela DJ Danilo Žižek in DJ Tomislav Divjak. Člani so ob plesu in pogovoru sklenili leto z željo po zdravju in uspehu v prihajajočem letu 2026.



Božična oddaja o izzivih gluhih in naglušnih

Glas našega društva na RTV SLO televizija Maribor

Na božični dan, 25. decembra 2025, je bila na programu RTV SLO Tele Maribor plus predvajana posebna oddaja, posvečena izzivom, s katerimi se v vsakdanjem življenju srečujejo gluhe in naglušne osebe. Oddajo, ki je v prazničnem času odprla vrata v svet tišine, je vodil Matej Korošec.

Strokovna gosta in ključne teme

V studiu sta kot gosta nastopila predstavnik našega društva, Milan Kotnik in Srečko Veit. V pogovoru sta osvetlila aktualno problematiko oseb z okvaro sluha ter predstavila delovanje Društva gluhih in naglušnih Podravja Maribor.

Osrednji poudarki oddaje so bili:

- ▶ Potrebe in želje: Razbijanje stereotipov in predstavitev realnih potreb gluhih v sodobni družbi.
- ▶ Socialni programi: Predstavitev posebnih socialnih programov, ki jih društvo izvaja z namenom izboljšanja kakovosti življenja svojih članov.
- ▶ Opolnomočenost: Kako s pravimi informacijami in podporo posameznikom omogočiti večjo samostojnost in samozavest.

Pomen javnega osveščanja

Gostovanje v tako gledani oddaji je izjemnega pomena za osveščanje širše javnosti. Praznični čas je ponudil priložnost, da slišéča javnost spozna, da gluhe osebe niso le pasivni opazovalci, temveč aktivni člani družbe, ki pa za

polno vključenost potrebujejo dostopnost informacij in razumevanje okolice.

Zahvaljujoč predanemu delu društva in izvajanju strokovnih programov nam uspešno uspeva opolnomočiti naše člane in jim odpirati vrata v svet, kjer komunikacijske ovire postajajo premagljive.

Uspešna vključenost v lokalno okolje

Oddaja je bila še en dokaz dobrega sodelovanja med našim društvom in mediji, kar je ključno za vidnost naše skupnosti. Gosta sta s svojimi izkušnjami in strokovnim znanjem jasno sporočila, da je vključenost invalidov sluha skupna odgovornost celotne družbe.

Iskrena hvala ekipi RTV SLO Tele Maribor in voditelju Mateju Korošču za povabilo ter priložnost, da smo božični večer obogatili s pomembnimi vsebinami, ki gradijo mostove med svetom tišine in svetom zvoka.



ZDGNS

Slovar SZJ

Slovar slovenskega znakovnega jezika Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije je na voljo tudi kot brezplačna mobilna aplikacija.



Iskalnik

Iskanje videoposnetkov po besedah ali besednih zvezah.



Govor

Iskanje videoposnetkov s pomočjo govora.



Kategorije

Iskanje videoposnetkov po kategorijah, tematskih sklopih, pravljicah, mednarodnih kretnjah in učnih primerih.



Kviz

Opravljanje kvizov za utrditev znanja pisane besede in znakovnega jezika.



QR

Čitalec QR-kod za ogled videoposnetkov SZJ.



Gluhoslepi

Prilagoditev kontrasta in velikosti pisave za gluhoslepe.





SLOVENIA
DEAF EXPO 2026

Sobota / Saturday, 26. september 2026
Pogačarjev trg, Ljubljana

I FEEL DEAF SLOVENIA



Praznovanje znakovnega jezika in kulture gluhih
Celebrating Sign Language and Deaf Culture

Častni pokrovitelj dogodka: Župan Mestne občine Ljubljana Zoran Janković /
Honorary patron of the event: Mayor of the Municipality of Ljubljana Zoran Janković