

IZ SVETA TIŠINE

Letnik XLVI, št. 9 | september 2026 | ISSN 1318-1394



**DEAF EXPO 2026 – Praznovanje
znakovnega jezika in kulture gluhih**

**Udeležba na festivalu
Clin d'Oeil 2026**

Mednarodni teden gluhih 2026

**Od pobude do razglasitve
dneva tinitusa**



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 objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s poslanstvom in prostorskimi možnostmi. 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.

Poletje se počasi poslavlja, pred nami pa je obdobje, ko se bo dogajanje na področju gluhih, naglušnih in oseb z izgubo sluha znova precej zgostilo. September prinaša številne dogodke, aktivnosti in priložnosti za srečevanje, ozaveščanje ter povezovanje.

V tej številki *Iz sveta tišine* zato namenjamo prostor temam, ki so trenutno še posebej aktualne. Med drugim pišemo o zdravju sluha in pomenu skrbi za sluh, tinitusu ter prihajajočem Mednarodnem tednu gluhih in Mednarodnem dnevu znakovnih jezikov. Predstavljamo tudi nekatere aktualne aktivnosti ZDGNS in dogajanje, ki bo zaznamovalo prihodnje tedne.

September je tudi čas, ko se po poletnem premoru začnejo številne dejavnosti in dogodki. V naslednjih tednih nas tako čakajo različni dogodki, festivali in druge aktivnosti, pri katerih bomo ponovno imeli priložnost poudariti, kako pomembni so dostopnost, znakovni jezik in vključevanje.

V številki predstavljamo tudi Zbornik Tinitusa, ki dokumentira pot od pobude do razglasitve 3. februarja za slovenski dan tinitusa. Takšni zapisi so pomembni, saj ohranjajo spomin na opravljeno delo in hkrati kažejo, da se spremembe začnejo s pobudo in vztrajnostjo.

Pred nami je torej zanimiva jesen. Želimo si, da bi bila tudi ta številka *Iz sveta tišine* koristen spremljevalec dogajanja in prostor za informacije, ki so pomembne za našo skupnost.

Aleksandar Talijan

Foto na naslovnici:

Zbornik Od pobude do razglasitve vlade RS 3. februar za dan tinitusa v Sloveniji

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 Mednarodni teden gluhih: zakaj je pomemben?

12 Od pobude do razglasitve dneva tinitusa

14 Kako glasno je preglasno?

16 Ali ušesa res potrebujejo čiščenje?

18 Sam/a sebi dovolj

Šport

19 Prostovoljstvo odpira poti do vrhov in povezuje ljudi, skupaj v hribe, skupaj do zdravja

22 Štiriindvajset ur po prvih korakih z inPlaninci

Kultura

25 Udeležba na festivalu Clin d'Oeil 2026

Iz naših društev

27 Pliskovica se je poklonila Srečku Kosovelu

29 Moja življenjska pot organizatorke

30 Naglušni niso popolnoma gluhi in kako mi pomaga UI Copilot



S sekretarjeve mize

Univerza na Primorskem in SZJ za vse fakultete UP



Rektorica UP ter organi UP so potrdili, da bodo z novim študijskim letom vsem članicam/fakultetam Univerze omogočili učenje SZJ vsem vpisanim študentom in študentkam. Gre za velik premik glede znakovnega jezika na najvišji ravni izobraževanja in želimo si, da ostale univerze temu sledijo.

Posodobljena Lista tehničnih pripomočkov MDDSZ



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DEMOGRAFIJO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADEVE

Resorno ministrstvo je dopolnilo in spremenilo določene postavke na Listi tehničnih pripomočkov za osebe z izgubo sluha. Vsi naporji ZDGNS tečejo v smeri zagotavljanja subvencioniranja sodobnih tehničnih pripomočkov.

E-oskrba za osebe z izgubo sluha

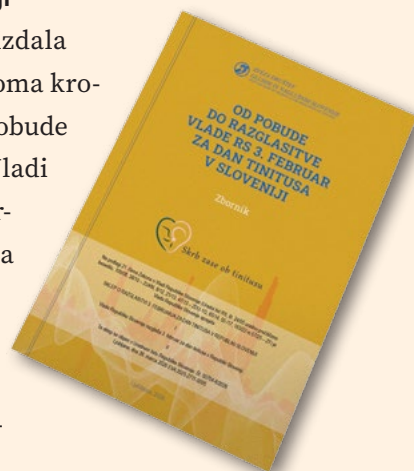
ZDGNS aktivno sodeluje in spodbuja odločevalce o pripravi načina delovanja e-oskrbe v izvajanju Telekoma Slovenije tudi za osebe z izgubo sluha. Tečejo aktivnosti, sestanki in predvsem iskanje ustreznih načinov sodelovanja, v katerega se vključuje



tudi Klicni center za osebe z izgubo sluha.

Zbornik ZDGNS Od pobude do razglasitve vlade RS 3. februar za dan tinitusa v Sloveniji

ZDGNS je pripravila in izdala zbornik časovnice oziroma kronologije dogodkov od pobude do sprejetja sklepa na Vladi RS. Ta zgodovinski zbornik naj bo v spodbudo za naprej glede delovanja na področju tinitusa, za katerega ima ZDGNS tudi reprezentativnost.



NIJZ prireja svoje vsebine v SZJ s pomočjo Spletne TV ZDGNS



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Veseli nas, da NIJZ nadaljuje z dostopnostjo svojih vsebin na spletni strani v znakovnem jeziku. Za produkcijo le-tega skrbi spletna TV ZDGNS.

E-uprava RS prireja svoje vsebine v SZJ s pomočjo Spletne TV ZDGNS

Prav tako nas veseli, da E-uprava RS nadaljuje z dostopnostjo svojih vse-



uprava

bin na spletni strani v znakovnem jeziku. Za produkcijo le-tega skrbi spletna TV ZDGNS.

Slovenski šolski muzej v znakovnem jeziku



Vodenje po Slovenskem šolskem muzeju v slovenskem znakovnem jeziku.

Slovenski šolski muzej je najstarejši specialni muzej na Slovenskem. Skrbi za ohranjanje šolske dediščine ter se posveča raziskovanju zgodovine vzgoje in izobraževanja. Nahaja se v prostorih nekdanjih uršulinskih šol na Plečnikovem trgu v Ljubljani. Poleg razstave in vodenih ogledov in posebnih vodenj, imajo zagotovljeno tudi posebno vodenje s pomočjo tolmačice za slovenski znakovni jezik. ZDGNS se je udeležila omenjenega vodenja in izkazujemo globlo spoštovanje za dodatno prilagoditev dostopnosti za gluhe osebe.

Mednarodni festival znakovnega jezika Reims

Lada Orešnik se je v imenu ZDGNS udeležila enega največjih kulturnih



Udeleženci med festivalskim programom.

festivalov gluhih, ki je posvečen kulturi gluhih in znakovnem jeziku. Pri dobljene izkušnje in spoznanja se že prenašajo v Slovenijo, kjer nadaljujemo v tem duhu z organizacijo prvega expa gluhih.

Sprejem ZDGNS na MDDSZEM

Predsednik ZDGNS se je ob 95. obletnici organiziranega delovanja gluhih na Slovenskem udeležil sestanka z državnim sekretarjem na MDDSZ in direktorico direktorata, na katerem smo odprli številne teme na področju dela ZDGNS. Med drugim smo izpostavili dostopnost, komunikacijski dodatek, osebno asistenco, dolgotrajno oskrbo, delovanje tolmačev in skrbi države za razvoj SZJ.



Predsednik ZDGNS Gorazd Orešnik (desno) na srečanju z državnim sekretarjem Andrejem Šteslom (levo) z Ministrstva za demografijo, družino in socialne zadeve.



SLOVENIA
DEAF EXPO 2026



DEAF EXPO – I FEEL DEAF SLOVENIA

Praznovanje znakovnega jezika in kulture gluhih



Pogačarjev trg, Ljubljana



Sobota, 26. september 2026

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije organizira poseben dogodek ob Mednarodnem dnevu gluhih 2026: **Deaf Expo I feel deaf LOVE**. Ta dogodek bo posvečen znakovnemu jeziku in kulturi gluhih. Na dogodku bodo gluhi iz Slovenije in tujine imeli priložnost predstaviti svoje talente in spretnosti v znakovnem jeziku na različnih področjih, kot so kultura, umetnost, obrt, kulinarika in številne druge dejavnosti.



GLAVNI ODER

- 10.00–11.00 **Slavnostna otvoritev**, Kulturni program
- 11.30–12.00 **Douten Taiko Slovenia**, Japonski bobni
- 12.30–13.30 **Kulturni program**
- 13.30–13.45 **Big Ocean**, K-pop skupina gluhih in naglušnih (video)
- 14.00–17.00 **Narodno zabavna glasba**

STOJNICE

- 9.00–17.00 **Predstavitve dejavnosti gluhih in naglušnih**

SPREMLJAJOČI PROGRAM

- 12.00–13.00 **Muzej novejšje zgodovine Slovenije**
- 16.00–17.00 **Vodena ogleda po razstavi Darila državi**



Mestna občina
Ljubljana



JAVNO PODJETJE
LJUBLJANSKA
PARKIRIŠČA
IN TRŽNICE



NIKOLI SAMI



DoNatural



Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Drenikova 24, 1000 Ljubljana, Slovenija

Tel.: +386 (01) 500 15 00 | e-mail: info@zveza-gns.si | www.zveza-gns.si



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



Mednarodni teden gluhih: zakaj je pomemben?

Obeležitev Mednarodnega dneva gluhih in 70-letnice Društva gluhih in naglušnih Južne Primorske leta 2025.

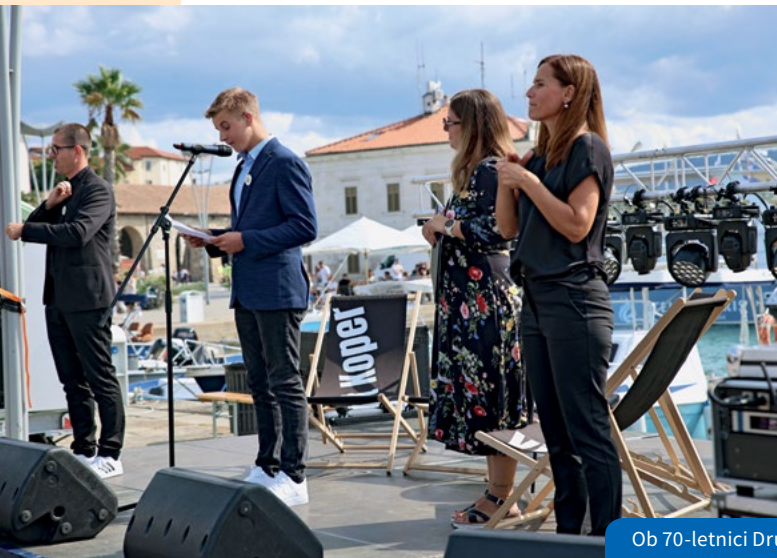
Vsako leto septembra po svetu poteka Mednarodni teden gluhih. Namenjen je povezovanju gluhih skupnosti ter opozarjanju na vprašanja, ki so pomembna za življenje gluhih ljudi, od pravice do znakovnega jezika in dostopnega izobraževanja do enakopravnega sodelovanja v družbi. Teden je bil prvič organiziran leta 1958 v Rimu in se je od takrat razvil v svetovno gibanje, pri katerem sodelujejo gluhe skupnosti, organizacije, države in številni drugi. Fotografije v članku so iz preteklih let in prikazujejo utrinke z dogodkov ob Mednarodnem tednu gluhih.

Mednarodni teden gluhih ni namenjen le ozaveščenju širše javnosti. Pomemben je tudi kot priložnost, da gluhe osebe same spregovorijo o svojih izkušnjah, potrebah in pravicah. Svetovna zveza gluhih (WFD), ki je bila ustanovljena leta 1951, že desetletja opozarja na ovire, zaradi katerih gluhi ljudje ne morejo vedno v celoti sodelovati v družbi. Med njenimi pomembnimi področji delovanja so pravice gluhih, priznanje znakovnih jezikov, dostopnost in sodelovanje pri odločitvah, ki vplivajo na življenje gluhih ljudi.

Letošnji Mednarodni teden gluhih bo potekal od 21. do 27. septembra 2026. Svetovna zveza gluhih je za osrednjo temo izbrala »Declaring

Deaf People's Human Rights«, kar lahko prevedemo kot »Razglasimo človekove pravice gluhih«. Tema je povezana tudi s pomembnim mejnikom za samo Svetovno zvezo gluhih, ki letos praznuje 75 let delovanja. Organizacija je bila ustanovljena 23. septembra 1951 v Rimu, zato ima letošnji september zanj še poseben pomen.

Letošnja tema izhaja iz preprostega, vendar pomembnega sporočila: pravice gluhih so človekove pravice. Pri tem ne gre samo za dostop do storitev, temveč tudi za pravico do lastnega jezika, kulture, izobraževanja, informacij in sodelovanja pri odločanju. Pomembno je tudi na-



Ob 70-letnici Društva gluhih in naglušnih Južne Primorske in Mednarodnem dnevu gluhih, 2025.



čelo »nič o gluhih brez gluhih«, saj pri vprašanjih, ki jih neposredno zadevajo, morajo imeti gluhi ljudje možnost sodelovati in odločati.

Svetovna zveza gluhih je za vsak dan tedna pripravila tudi posebno temo. 21. september je namenjen 20. obletnici Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov (CRPD) in nacionalnim znakovnim jezikom, 22. september kakovostnemu večjezičnemu in vključujočemu izobraževanju, 23. september človekovim pravicam gluhih, 24. september dostopnosti brez nacionalnega znakovnega jezika, 25. september načelu »nič o nas brez nas«, 26. september kulturi gluhih kot človekovi pravici, 27. september pa 75-letnici Svetovne zveze gluhih.

Posebno mesto ima tudi 23. september, Mednarodni dan znakovnih jezikov. Datum je po-

vezan z ustanovitvijo Svetovne zveze gluhih. Združeni narodi so leta 2017 23. september razglasili za Mednarodni dan znakovnih jezikov, s čimer so poudarili pomen znakovnih jezikov pri uresničevanju človekovih pravic gluhih.

Leto 2026 je za WFD pomembno tudi zaradi 75. obletnice. Organizacija bo obletnico zaznamovala s konferenco v Rimu 24. in 25. septembra, sledila pa bosta še pohod in festival. Osrednja tema praznovanja ostaja enaka: človekove pravice gluhih.

Mednarodni teden gluhih bo zaznamovan tudi v Sloveniji. Deaf Expo I FEEL DEAF LOVE bo v soboto, 26. septembra, potekal na Pogačarjevem trgu v Ljubljani. Dogodek bo posvečen slovenskemu znakovnemu jeziku in kulturi glu-



Praznovanje Mednarodnega dneva gluhih v Slovenskih Konjicah leta 2024.



Dogajanje ob Mednarodnem dnevu gluhih v Velenju leta 2023.



Pesnik Ervin Fritz je leta 2018 na Mestnem trgu v Ljubljani predstavil pesniško zbirko Vrane, ki je bila prvič tolmačena v slovenski znakovni jezik.

hih. Gluhe osebe iz Slovenije in tujine bodo lahko predstavile svoje talente, spretnosti, hobije in poklicna znanja na različnih področjih, med drugim v kulturi, umetnosti, obrti, kulinariki, zdravju in športu. Dogajanje bo potekalo na glavnem odru in številnih stojnicah.

Takšni dogodki imajo poleg praznovanja tudi širši pomen. Gluhi ljudje niso samo uporabniki storitev, ki potrebujejo prilagoditve, ampak tudi ustvarjalci, športniki, umetniki, strokovnja-

ki, delavci, starši in aktivni člani družbe. Ko imajo možnost uporabljati svoj jezik, izražati svojo kulturo in sodelovati pri odločitvah, ki jih zadevajo, se ustvarjajo pogoji za bolj enakopravno družbo.

Mednarodni teden gluhih zato ni pomemben samo v septembru. Je priložnost, da se o pravicah gluhih govori glasneje, vendar tudi opomnik, da se njihovo uresničevanje nadaljuje vse leto.



Nastop na prireditvi ob Mednarodnem dnevu gluhih leta 2021.



Antonija Selišnik, takratna predsednica Društva gluhih in naglušnih Koper, med govorom ob Mednarodnem dnevu gluhih leta 2015.



SLOVENIA
DEAF EXPO 2026

DEAF EXPO I FEEL DEAF SLOVENIA

Praznovanje znakovnega jezika
in kulture gluhih



Povezovalka Nina Orešnik

10.00 SLAVNOSTNA OTVORITEV

Tango, BA Tango in Nina Orešnik

Otvoritev, Gorazd Orešnik, predsednik ZDGNS

Krog življenja, Tihe stopinje ZDGNS

Nagovor, Zoran Jankovic, župan MOL

Metuljev let, Zara Smrtnik, Mila Gojak in Nel Delošto

Čakalnica, DGN Severne Primorske

Hands Dance, Vera Sagulová in Veronika Slamová

Telo v dialogu, Društvo za sodobni ples Slovenije

Dežnik v vetru, DGN Južne Primorske

Tople oči, Valerija Škof

Glasba v tišini, Tihe stopinje ZDGNS

Svet je tvoj, Tina Strel in Nel Delošto

11.30 DOUTEN TAIKO SLOVENIA

12.30 KULTURNI PROGRAM

Metuljev let, Zara Smrtnik in Nel Delošto

Glasba v tišini, Tihe stopinje ZDGNS

Hands Dance, Vera Sagulová in Veronika Slamová

Drevo, Gledališka skupina ZDGNS

Čakalnica, DGN Severne Primorske

Ljubljanski zmaj, Petra Šiler

Telo v dialogu, Društvo za sodobni ples Slovenije

Krog življenja, Tihe stopinje ZDGNS

Svet je tvoj, Tina Strel in Nel Delošto

Varen prostor, Daša Peperko

Dežnik v vetru, DGN Južne Primorske

13.30 BIG OCEAN

Parastar entertainment, K-pop skupina gluhih
in naglušnih (video)

14.00 NARODNO ZABAVNA GLASBA



POGOVORNA SKUPINA POLŽEV VSADEK

SREČANJA VODI UPORABNICA PV



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 19. URI

**SREČANJA POTEKAJO
PREKO SPLETA
(ZOOM)**

UDELEŽBA V 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:



Od pobude do razglasitve dneva tinitusa

Razglasitev 3. februarja za slovenski dan tinitusa predstavlja pomemben korak pri večji prepoznavnosti tinitusa in skrbi za zdravje sluha v Sloveniji. Pot do te razglasitve je predstavljena v zborniku Od pobude do razglasitve vlade RS 3. februar za dan tinitusa v Sloveniji, ki ga je pripravila Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS).

Pobuda je nastala v okviru dolgoletnega dela ZDGNS na področju tinitusa. Po pridobitvi reprezentativnosti so se prizadevanja nadaljevala s posveti, delavnicami, predavanji in videospoti. Namen teh aktivnosti je bil opolnomočiti osebe s tinitusom ter opozarjati na potrebo po sistemskih rešitvah.

Ker na tem področju ni bilo zaznati večjih sistemskih sprememb, je ZDGNS nadaljevala prizadevanja s predlogom za razglasitev dneva tinitusa v Sloveniji. Po vložitvi pobude so sledila srečanja s predstavniki Ministrstva za zdravje, ki je pobudo podprlo in pripravilo predlog za Vlado Republike Slovenije. Vlada je predlog obravnavala skupaj z mnenji drugih ministrstev in prepoznala potrebo po razglasitvi dneva tinitusa. Za dan tinitusa je bil določen 3. februar.

V zborniku je ta pot predstavljena skozi različna besedila in uradne dokumente. Med njimi so prispevek o slovenskem dnevu tinitusa, besedilo o tinitusu, predlog ZDGNS za razglasitev dneva tinitusa, predlog Ministrstva za zdravje, obrazložitev razglasitve ter mnenja različnih ministrstev.

V enem od uvodnih prispevkov dr. Valentina Prevolnik Rupel, ministrica za zdravje v času pobude in razglasitve slovenskega dneva tinitusa, poudari pomen razglasitve za večje razumevanje, prepoznavanje in obravnavo tinitusa. Opozarja tudi na pomen preventive in varovanja sluha, saj lahko dolgotrajna izpostavljenost hrupu vpliva na zdravje sluha.

Zbornik pa ne vsebuje le dokumentacije o postopku razglasitve. V njem so zbrana tudi različna gradiva, namenjena ozaveščanju in informiranju. Predstavljeni so program Skrb zase ob tinitusu, letak Vam piska v ušesih?, gradiva posveta ZDGNS, zloženka Tinitus in videospot ob dnevu tinitusa. Dodana sta tudi učna lista za osnovne in srednje šole, na koncu pa še plakat ob dnevu tinitusa.

Zbornik tako na enem mestu združuje dokumente, prispevke in različna gradiva, ki prikazujejo pot od začetne pobude do uradne razglasitve slovenskega dneva tinitusa. Hkrati ohranja tudi gradiva, ki so nastala z namenom ozaveščanja o tinitusu, preventive in podpore osebam, ki se z njim srečujejo.

Kot je zapisano v uvodu zbornika, naj bo ta spodbuda vsem, ki delujejo na področju tinitusa, da se delo nadaljuje v korist vseh oseb s tinitusom.

Zbornik lahko naročite na spletni strani ZDGNS v zavihku Založništvo.

OD POBUDE DO RAZGLASITVE VLADE RS 3. FEBRUAR ZA DAN TINITUSA V SLOVENIJI

Zbornik



Skrb zase ob tinitusu

Na podlagi 21. člena Zakona o Vladi Republike Slovenije (Uradni list RS, št. 24/05 uradno prečiščeno besedilo, 109/08, 38/10 – ZUKN, 8/12, 21/13, 47/13 – ZDU-1G, 65/14, 55/17, 163/22 in 57/25 – ZF) je Vlada Republike Slovenije sprejela

SKLEP O RAZGLASITVI 3. FEBRUARJA ZA DAN TINITUSA V REPUBLIKI SLOVENIJI

I
Vlada Republike Slovenije razglašja 3. februar za dan tinitusa v Republiki Sloveniji.

II
Ta sklep se objavi v Uradnem listu Republike Slovenije. Št. 00704-8/2026
Ljubljana, dne 26. marca 2026 EVA 2025-2711-0095

Ljubljana, 2026



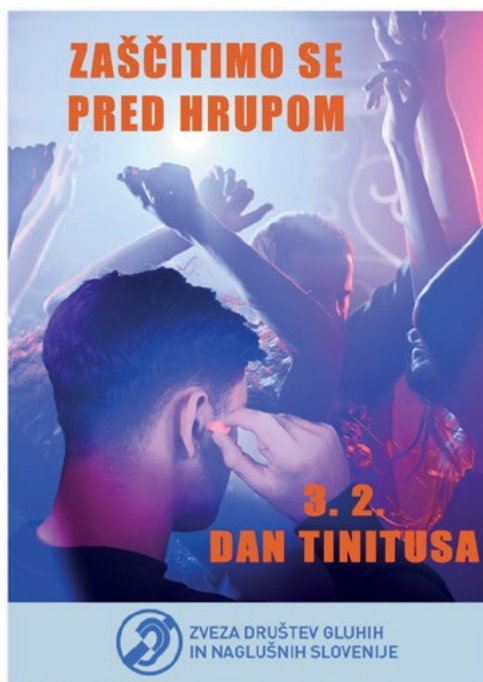
22. Letak Vam piska v ušesih?



44



28. Plakat Dan tinitusa



51



24. Zloženka ZDGNS Tinitus



46



Kako glasno je preglasno?

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je marca 2026 objavila posodobljene informacije o varnem poslušanju in zaščiti sluha. Glasba, slušalke, koncerti in drugi glasni zvoki so del vsakdanjega življenja, zato so v nadaljevanju predstavljena nekatera najpomembnejša priporočila za varnejše poslušanje in zaščito sluha.

Po glasnem koncertu, dogodku ali dolgotrajnem poslušanju glasbe lahko opazimo, da nekaj časa slabše slišimo ali da se v ušesih pojavi piskanje oziroma šumenje. To se zgodi, ker glasen zvok obremeni senzorične celice v notranjem ušesu. Če je izpostavljenost kratkotrajna, se lahko te celice opomorejo in težave izginejo.

Glasnost	Čas varnega poslušanja	Primer zvoka
10 dB	Neomejeno	Normalno dihanje
30 dB	Neomejeno	Tiho šepetanje
40 dB	Neomejeno	Knjižnica
60 dB	Neomejeno	Običajen pogovor
80 dB	40 ur	Zvonec
85 dB	12 ur in 30 minut	Gost promet (v avtomobilu)
90 dB	4 ure	Glasen pogovor
95 dB	1 ura in 15 minut	Motorno kolo
100 dB	20 minut	Sušilnik za lase
105 dB	8 minut	Avtomobilska hupa na razdalji 5 m
110 dB	2,5 minute	Kričanje v uho
120 dB	12 sekund	Bližina sirene
130 dB	Manj kot 1 sekunda	Pnevmatsko kladivo
140 dB	0 sekund	Vzlet letala
150 dB	0 sekund	Petarde

Vir: Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), 2026. Prevedeno in prirejeno po izvirniku.





Težava nastane, kadar smo glasnemu zvoku izpostavljeni pogosto ali dalj časa. Takrat se lahko senzorične celice in druge strukture v ušesu trajno poškodujejo. Posledica je lahko trajna izguba sluha, tinitus ali oboje. Izguba sluha zaradi hrupa se pogosto razvija počasi, zato je človek sprva niti ne opazi.

Zakaj je pomembno, kako glasno in kako dolgo poslušamo?

Pri poslušanju glasbe ali drugih zvokov ni pomembna samo njihova glasnost. Pomembno je tudi, koliko časa smo jim izpostavljeni in kako pogosto. Višja kot je glasnost, krajši je čas, v katerem lahko zvoku varno prisluhnemo.

Svetovna zdravstvena organizacija zato opozarja, da lahko tudi zvok, ki se nam sprva ne zdi posebej nevaren, ob dolgotrajni ali pogosti izpostavljenosti poškoduje sluh. Na primer, pri 80 decibelih je priporočeni čas izpostavljenosti precej daljši kot pri 100 decibelih. Zato ni pomembno le, kako glasen je zvok, ampak tudi, koliko časa smo mu izpostavljeni.

Včasih težko ocenimo, kako glasen je zvok okoli nas. Preprost znak, da je okolje morda preglasno, je, če moramo osebi, ki stoji približno na dolžini roke, govoriti zelo glasno, da nas lahko sliši. Pri tem si lahko pomagamo tudi z aplikacijami za merjenje ravni zvoka.

Pomembno je vedeti, da ni nevarna samo dolgotrajna izpostavljenost hrupu. Tudi en sam zelo glasen zvok lahko poškoduje sluh. Izjemno

glasen pok, eksplozija ali drug nenaden zvok lahko poškoduje občutljive strukture v notranjem ušesu. Zato je pri zelo glasnih dogodkih pomembno, da se pred hrupom zaščitimo in smo od vira zvoka čim bolj oddaljeni.

Pri slušalkah Svetovna zdravstvena organizacija poudarja predvsem to, da problem ni samo v slušalkah, ampak v kombinaciji glasnosti in časa poslušanja. Če glasbo poslušamo zelo glasno in dolgo, povečujemo tveganje za poškodbo sluha. Priporočila so, da glasnost na napravi nastavimo na največ 60 % največje glasnosti.

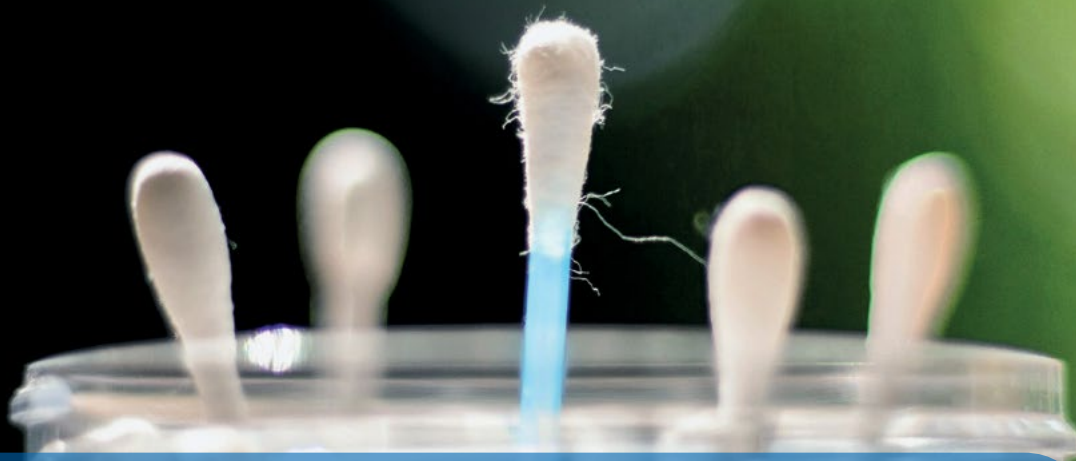
Zanimivo je tudi priporočilo glede slušalk z odpravljanjem hrupa (noise cancelling). Ne zato, ker bi bile same po sebi »bolj zdrave«, ampak zato, ker v hrupnem okolju zmanjšajo potrebo po dodatnem zviševanju glasnosti. To je posebej uporabno na avtobusu, vlaku, letalu ali v glasni kavarni. Dobro prilegajoče se slušalke imajo pri tem podobno prednost.

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje tudi, da skrajšamo čas poslušanja glasne glasbe in si med poslušanjem privoščimo premore. Za ljudi, ki veliko časa preživijo na klicih ali pri delu s slušalkami, posebej poudarjajo odmore v mirnem okolju, da si ušesa lahko odpočijejo.

Kako pa lahko prepoznamo, da je glasen zvok že pustil posledice? Eden od znakov je vztrajno piskanje, šumenje ali drug zvok v ušesih. Pozorni moramo biti tudi, če težje slišimo visoke zvoke, na primer zvonec, telefon ali ptičje petje, če težko razumemo govor ali če vse težje sledimo pogovoru v hrupnem okolju. Takšne težave je dobro vzeti resno in preveriti sluh pri strokovnjaku.

Naš sluh je nekaj, česar pogosto ne opazimo, dokler ne začne pešati. Zato je bolje, da zanj skrbimo že prej. Kot poudarjajo, pri varnem poslušanju ni pomembna samo glasnost, ampak tudi čas, ki ga preživimo v hrupu, in kako pogosto smo mu izpostavljeni.





Ali ušesa res potrebujejo čiščenje?

Notranjost ušesa se čisti sama, zato je ni treba posebej čistiti. Za nego zadostuje, da se zunanji del ušesa obriše z mehko krpo ali bombažem. V sluhovod pa ni priporočljivo vstavljati predmetov ali tekočin, razen če jih predpiše zdravstveni delavec.

Pomembno vlogo pri zaščiti ušesa ima tudi ušesno maslo. Gre za normalen izloček, ki pomaga zadrževati umazanijo, dlake in druge tujke, ki lahko pridejo v uho. Tako pomaga ščititi uho in ga ohranjati čistega. Ušesnega masla zato običajno ni treba odstranjevati. Odstranitev je potrebna predvsem takrat, ko povzroča težave s sluhom, opravi pa naj jo usposobljen zdravstveni delavec.

Posebej odsvetovana je uporaba vatiranih palčk in drugih predmetov za čiščenje notranjosti ušesa. Z njimi se lahko ušesno maslo potisne globlje v sluhovod, poškoduje bobnič ali pa v ušesu ostane košček vate, kar lahko povzroči okužbo.

Bolečina v ušesu ima lahko različne vzroke. Med pogostejšimi so močno zagosteno ušesno maslo, okužba sluhovoda ali bobniča ter poškodba ušesa. Ob bolečini, izcedku iz ušesa ali težavah s sluhom je priporočljiv obisk zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca. Bolečine ni priporočljivo lajšati z domačimi pripravki, kot je vroče ali hladno olje, ali z zdravili, ki jih zdravstveni delavec ni predpisal.

Tudi izcedka ali gnoja iz ušesa ne gre zanemariti. Najpogosteje je povezan z okužbo, ki jo je mogoče zdraviti z zdravili, v nekaterih primerih pa je potrebno tudi kirurško zdravljenje. Če se okužba ne zdravi, lahko povzroči resne zaplete. Zato je ob izcedku priporočljiv čimprejšnji pregled.

Podobno velja za močno srbenje ali če v uho zaide tujek oziroma žuželka. Tudi v takem primeru ni priporočljivo posegati v uho z vatirano palčko, saj lahko pride do poškodbe sluhovoda ali bobniča.

Če v uho pride voda, običajno čez nekaj časa sama izteče. Če voda ostaja v ušesu ali se to pogosto dogaja, je priporočljiv posvet z zdravnikom ali zdravstvenim delavcem. Eden od možnih razlogov je lahko ušesno maslo, ki zamaši sluhovod in zadržuje vodo.

Veliko težav z ušesi in sluhom je mogoče preprečiti z dobro skrbjo za ušesa. V hrupnem okolju je priporočljiva uporaba zaščite za sluh, na primer ušesnih čepkov, sluh pa je dobro redno preverjati. Pomembno je tudi, da se v ušesa ne vstavljajo vatirane palčke, olje ali bučike, da se ne plava oziroma umiva v umazani vodi ter da se slušalk in ušesnih čepkov ne deli z drugimi. Izogibati se je treba tudi glasnim zvokom in glasni glasbi.

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.



Sam/a sebi dovolj

10 nasvetov, kako kvalitetno preživeti čas sami z seboj.

1 Za začetek prenehajte primerjati svoje socialno življenje z drugimi.

2 Vsaj dva dni poskusite preživeti brez brskanja po socialnih omrežjih.

3 Za eno uro na dan se popolnoma umaknite od telefona in ne bodite dosegljivi nikomur.

4 Povabite sami sebe na zmenek. Lahko greste na večerjo, v lokalno kavarno ali v kino.

5 Poskusite fizično aktivnost, saj vadba sprošča hormone sreče. Priporočljivo je jutranje raztezanje ali sprehod v naravi.

6 Preživite čas v naravi, saj to zmanjšuje možnost pojava depresije. Lahko se sprehodite po parku, preživite čas ob vodi ali preprosto uživate na domačem dvorišču.

7 Napišite list stvari, za katere ste hvaležni, saj hvaležnost v nas vzbudi občutek sreče.

8 Pripravite si romantično večerjo za enega. Pogrnite mizo, prižgite svečo in ob večerji ne glejte televizije.

9 Bodite kreativni. Lahko kaj naslikate, napišete pesem ali preuredite svoje stanovanje.

10 Naredite plan za prihodnost. Kje se vidite čez 5 let? Kako lahko dosežete svoje cilje?



Prostovoljstvo odpira poti do vrhov in povezuje ljudi, skupaj v hribe, skupaj do zdravja

Sorica, Bohinjsko sedlo

Na razglednem grebenu med Lajnarjem, Slatnikom in Možicem je bilo slišati veliko smeha, spodbudnih besed in pristnih pogovorov. Med pohodniki so bili slepi in slabovidni, gibalno ovirani, gluhi in naglušni, nevrorazlični, dolgotrajno bolni, njihovi spremljevalci, prostovoljci ter številni ljubitelji gora. Vsak s svojo življenjsko zgodbo, vsi z istim ciljem, da doživijo gore skupaj.

To je tudi bistvo programa Inkluzijski koraki k zdravju z inPlaninci, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru programa Dober tek Slovenija – za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Program dokazuje, da planinstvo ni namenjeno le najhitrejšim in najmočnejšim, tem-

več vsem, ki si želijo varno stopiti v naravo in doživeti občutek pripadnosti.

Pohod se je začel z ogrevalnimi vajami, ki so jih udeleženci opravili skupaj, zaključil pa z raztezanjem. Takšne podrobnosti so pomemben del programa, saj inPlaninci ne spodbujajo le obiskovanja gora, temveč tudi zdrav življenjski slog, varno gibanje in skrb za lastno zdravje.

Na poti so se odpirali razgledi na Julijske Alpe, Triglav, Črno prst, Ratitovec, Porezen in številne druge vrhove. Veliko teh vrhov smo z inPlaninci že osvojili na preteklih pohodih, zato so pogledi nanje obujali prijetne spomine na skupne podvige, premagane izzive in trenutke, ki smo jih doživeli skupaj. Posebno navdušenje je



požel lesen daljnogled, ki je na preprost način približal okoliške vrhove in znova dokazal, da so včasih najlepše ideje tudi najbolj preproste.

Prostovoljstvo se začne veliko pred pohodom

Ko pohodniki naredijo prvi korak, je za organizatorji že več tednov dela. Najprej se rodi ideja. Sledi ogledna tura, preverjanje zahtevnosti poti, dostopnosti, možnosti prevozov, parkiranja, sanitarij, okrepčil in vseh podrobnosti, ki omogočajo varen pohod za ljudi z zelo različnimi sposobnostmi.

Temu sledijo priprava vabil, promocija, obveščanje udeležencev, usklajevanje spremljevalcev, iskanje sponzorjev, zbiranje sredstev, sodelovanje z lokalnimi skupnostmi, usposabljanje prostovoljcev in številna organizacijska opravila, ki jih obiskovalci največkrat sploh ne opazijo. Prav zato je vsak uspešno izveden pohod tudi zgodba o prostovoljstvu.

Prostovoljci niso le pomočniki. So soustvarjalci.

V programu inPlaninec prostovoljci prihajajo iz vseh življenjskih okolij. Med njimi so učitelji, zdravstveni delavci, fizioterapevti, podjetniki, študenti, dijaki, planinski vodniki, športniki,

upokojenci in tudi invalidi. Mnogi imajo bogate planinske izkušnje, drugi prvič stopajo v svet vključujočega planinstva.

Skupno jim je nekaj drugega, in sicer pripravljenost, da del svojega prostega časa namenijo ljudem.

Med prostovoljci so najmlajši, ki prve vrednote sodelovanja spoznavajo že v vrtcu, pa vse do upokojencev, ki svoje življenjske izkušnje pre-



našajo na mlajše generacije. Ta raznolikost ustvarja posebno moč programa.

Invalidi pa niso samo udeleženci pohodov. Veliko jih sodeluje tudi kot prostovoljci, organizatorji, svetovalci in ambasadorji vključujočega planinstva. S svojimi izkušnjami pomagajo oblikovati pohode, ki so varni, kakovostni in dostopni.

Prvič v vlogi spremljevalke

Poseben trenutek letošnjega pohoda je doživela Maja, ki je po spomladanskem izobraževanju inPlaninec prvič spremljala invalidno planinko. *»V hribe hodim že vrsto let in mislila sem, da poznam vse, kar planinstvo ponuja. Tokrat sem ugotovila, da je najlepši razgled pravzaprav zaupanje med dvema človekoma. Spremljanje ni pomoč iz usmiljenja, ampak skupna pot, na kateri se učiva obe.«*

Njena izkušnja je le ena izmed številnih zgodb, ki nastajajo na pohodih inPlanincev.

Leto, polno aktivnosti

Pohodi predstavljajo le del delovanja programa. V letu 2026 bo inPlaninec izvedel 70 aktivnosti po vsej Sloveniji. Med njimi so inkluzijski pohodi, plezalne aktivnosti, usposabljanja prostovoljcev in spremljevalcev, delavnice, predstavitve po planinskih društvih, sodelovanja z vrtci, šolami in drugimi organizacijami, dogodki za ozaveščanje javnosti ter številne aktivnosti, ki spodbujajo gibanje, zdrav življenjski slog in vključevanje oseb z različnimi oviranostmi. Za izvedbo vseh aktivnosti je po-

trebnih na stotine prostovoljskih ur, ki jih posamezniki opravijo z veliko predanostjo.

Evropsko priznanje za vključenost

Da program ustvarja pomembne spremembe, potrjuje tudi nagrada #BeActive, ki jo je Evropska komisija junija 2026 v Bruslju podelila programu inPlaninec – inkluzijski pohodi v kategoriji vključenosti.

To priznanje pripada predvsem pohodnikom, invalidom in osebam s posebnimi potrebami, prostovoljcem, planinskim vodnikom, partnerjem, društvom in udeležencem, ki vsak na svoj način dokazujejo, da lahko gore povezujejo bolj kot katerikoli drug prostor.

Več kot planinstvo

Pohod smo zaključili v Sorici, rojstni vasi Ivana Groharja. Njegov Sejalec, ki ga poznamo tudi s slovenskega kovanca za pet centov, simbolizira potrpežljivost in vero v prihodnost. Prav to počnejo tudi prostovoljci inPlanincev. Sejejo majhna dejanja, kot so podana roka, prijazna beseda, občutek varnosti in sprejetosti. Morda se zdijo drobna, vendar iz njih raste nekaj velikega, samozavest, nova prijateljstva, boljše zdravje in skupnost, v kateri nihče ne ostane sam.

Ko se pohod konča, se zgodba ne zaključí.

Za prostovoljce se že začne priprava naslednjega pohoda. Ker vedo, da vsak korak, ki ga naredimo skupaj, pomeni korak bližje družbi, v kateri bodo gore resnično dostopne vsem.

Seznam pohodov inPlaninec

12. sep. PLANINA KOROŠICA

13. sep. ČEPA

15. sep. MIZA NA MEJI*

20. sep. TRAVNA GORA*

26. sep. MIRNA GORA*

3. okt. KRAS *

8. okt. PEČKE

11. okt. BEGUNŠČICA

8. nov. TITOVA VAS, SLAP HUDIČ BABO PERE

26. dec. NOČNI POHOD UŠTE

Pohodi, označeni z *, imajo dve poti: daljšo po planinski poti in krajšo, ki je primerna tudi za osebe na invalidskih vozičkih. Za več informacij pišite na inplaninec@pzs.si.



Štiriindvajset ur po prvih korakih z inPlaninci

Štiriindvajset ur po prvih korakih z inPlaninci sedim na balkonu, gledam proti Lubniku in razmišljam, ali naj obujem planinske čevlje ter se še pred hudo vročino odpravim na vrh. Ne da se mi. Lena sem. A nekje v meni se oglasi notranji glas, ki pravi drugače.

V tistem trenutku me prešine misel na večerajšnji dan. Večina ljudi, ki sem jih spoznala na pohodu, ne bi oklevala. Ne bi iskala izgovorov in ne bi bila lena, če bi se jim ponudila priložnost, da gredo v hribe. Ta misel je bila ravno prava brca, da sem vstala in se odpravila na pot.

Narava in gibanje v njej sta že dolgo del mojega življenja. Rada hodim v gore, peš, s kolesom ali na smučeh, v družbi prijateljev ali sama. Višina, skale, čudoviti razgledi in razgibane poti me vedno znova vabijo k sebi. Sem tudi članica planinskega društva in spremljam delo Planinske zveze Slovenije. Tako sem že pred leti zasledila program inPlaninec in bila navdušena

nad pomembnim delom, ki ga opravljajo njihovi prostovoljci.

Opazila sem tudi, da je med njimi kot prostovoljka aktivna moja znanka. Kadarkoli sva se srečali, je pogovor prej ali slej nanesel na inPlanince. Njene zgodbe in navdušenje so me vedno znova spomnili na program, ki me je pritegnil že prej, hkrati pa v meni krepile željo, da bi nekoč tudi sama stopila med inPlanince.

In letošnje leto je bilo očitno namenjeno prav temu.

Sprva ni bilo nič načrtovano. Ker delam z otroki s posebnimi potrebami na Zavodu za gluhe in naglušne, sem tam opazila razpis za izobraževanje v okviru programa inPlaninec. Izobraževanje je zajemalo različna področja posebnih potreb in invalidnosti. V treh dneh smo poslušali kar 29 ur zanimivih strokovnih in interaktivnih predavanj, ki so jih izvajali predavatelji z bogatimi praktičnimi izkušnjami. Izo-



braževanje je nadgradilo moje dosedanje znanje, mi ponudilo nov pogled na marsikatero področje ter me opremilo z veliko uporabnimi informacijami. Vse to mi koristi tako pri mojem vsakodnevnem delu kot pri spremljanju invalidov in oseb s posebnimi potrebami.

Končno pa sem štiri mesece po izobraževanju prvič odšla tudi na pohod z inPlaninci. Pot nas je vodila po Soriški planini na Lajnar, Slatnik in Možic.

Začetna trema je ob tako srčnih in prijaznih ljudeh hitro izginila. Ob začetku pohoda sem dobila nekaj navodil o planinki, ki sem jo spremljala. Izkazalo se je, da je zelo izkušena pohodnica, prijetna sogovornica in polna zanimivih zgodb. Ob njenem pripovedovanju, izmenjavi življenjskih izkušenj, dobri družbi in čudovitih razgledih na okoliške vrhove je čas minil veliko hitreje, kot sem pričakovala.

Ta dan mi ni prinesel le še ene lepe planinske izkušnje. Opomnil me je, kako dragoceni so volja, vztrajnost in hvaležnost za možnosti, ki

jih imamo. Včasih potrebujemo le en sam korak, da spoznamo, kako veliko nam lahko dajo ljudje, za katere mislimo, da bomo pomagali njim, na koncu pa oni obogatijo nas.

In kaj bi počela, če ne bi šla z njimi? Moj odgovor je preprost: najverjetneje bi bila v hribih, na kolesu ali pa bi doma opravila kakšno delo. Morda bi si celo privoščila dan brez obveznosti in ne bi počela ničesar. Kakorkoli že, zagotovo mi ne bi bilo dolgčas.

A odločitev, da sem se pridružila inPlanincem, je bila ena najboljših, ki sem jih sprejela v zadnjem času. Ni mi prinesla le še enega dneva v gorah, temveč veliko več. Spoznala sem čudovite ljudi, njihove zgodbe, njihovo voljo, vztrajnost in veselje do življenja. Domov nisem prinesla le lepih spominov in prehojenih kilometrov, ampak tudi nov pogled na to, kako pogosto to, kar zmoremo, jemljemo za samoumevno. Prav zato vem, da to ni bil moj zadnji pohod z inPlaninci, ampak šele prvi korak na poti, po kateri želim hoditi tudi v prihodnje.



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 V 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





Predstava »De Siste« v izvedbi Tetar Manu. Avtor Lars Otterstedt, režija Josette Bushell-Mingo.

Udeležba na festivalu Clin d'Oeil 2026

Od 2. do 5. julija 2026 je v Reimsu v Franciji potekal 12. mednarodni festival umetnosti v znakovnih jezikih Clin d'Oeil. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) je imela na festivalu svojega predstavnika, ki je spremljal bogat program ter se srečal z ustvarjalci in predstavniki organizacij iz različnih držav.

Festival Clin d'Oeil je eden večjih mednarodnih kulturnih festivalov gluhih. Organizira ga združenje CinéSourds, njegov namen pa je spodbujanje znakovnih jezikov ter predstavljati kulturne in umetniške ustvarjalnosti gluhih. Letošnji festival je povezal umetnike in obiskovalce iz približno 40 držav. Program je bil dostopen v francoskem in mednarodnem znakovnem jeziku.

V glavnih gledaliških dvoranah La Comédie de Reims in Le Manège so potekale različne gledališke predstave, plesni in drugi odrski nastopi. Predstavile so se gledališke skupine gluhih iz različnih držav, ki so skozi različne umetniške pristope predstavile svoje ustvarjanje.

Del festivalskega programa so bili tudi filmi in dokumentarna dela gluhih ustvarjalcev. Ob filmskih projekcijah so potekali pogovori z ustvarjalci, ob zaključku filmskega programa pa tudi podelitev filmskih nagrad.

Pomemben del festivala je bila festivalska vas. Na številnih stojnicah so gluhi umetniki,



Arnaud Balard, francoski gluhoslepi umetnik in avtor zastave Sign Union, med predavanjem na festivalu Clin d'Oeil v Reimsu.



Stojnica poljskega podjetja GM Design na festivalu Clin d'Oeil v Reimsu.

ustvarjalci, društva in organizacije predstavljali svoje delo, umetniške izdelke, projekte in dejavnosti. V festivalnem dogajanju so se zvrstile tudi ulične predstave, razstave, predavanja in strokovna srečanja. Program so dopolnjevali koncerti, nastopi v znakovnem jeziku in večerna druženja.

Na festivalu je bilo mogoče srečati tudi udeležence iz Slovenije, ki so se ga udeležili zasebno, ter spoznati številne gluhe iz drugih držav. Srečanja so bila priložnost za pogovor, izmenjavo izkušenj ter spoznavanje različnih znakovnih jezikov, kultur in načinov dela.

Clin d'Oeil je pokazal, kako raznoliko in ustvarjalno je področje umetnosti gluhih. Gledališče, film, ples, glasba, likovna umetnost in druge umetniške dejavnosti so bile predstavljene v mednarodnem okolju, ki je omogočilo tudi spoznavanje novih kulturnih in gledaliških pristopov.

Udeležba na festivalu je prinesla nova znanja, ideje in navdih, ki bodo lahko koristni pri nadaljnjem delu na področju kulture, gledališča, znakovnega jezika in vključevanja gluhih. Izkušnje s festivala bodo lahko prispevale tudi k nadaljnjemu razvoju kulturnih dejavnosti in povezovanju na področju kulture gluhih v Sloveniji.



Udeleženci festivala Clin d'Oeil v Reimsu.



Pliskovica se je poklonila Srečku Kosovelu

Krajevna skupnost, Mladinski hotel in Razvojno društvo Pliska iz Pliskovice ter Občina Sežana so s sloganom Rad bi povedal preproste besede obeležili 100. obletnico smrti velikega kraškega in širše slovenskega in svetovnega pesnika Srečka Kosovela. Na prireditvi je sodeloval tudi častni član Društva gluhih in naglušnih Južne Primorske in dolgoletni predsednik kraške podružnice, domačin Milan Šuc.

V Pliskovici je med leti 1906 in 1908 služboval učitelj in nadučitelj Srečkov oče Anton Kosovel, ki so ga zaradi narodne zavesti kazensko premestili iz sežanske šole v Pliskovico, potem pa se je družina preselila na Kosovelovo domačijo v Tomaj. Prav pred stavbo bivše osnovne šole v Pliskovici so pripravili Kosovelove odmeve, kjer je bilo slišati preplet Kosovelovih verzov, ki so jih prebirali domači učenci dutovske osnovne šole. Starosta Milan Šuc, ki bo prihodnje leto dopolnil 90 let, pa je prebral svojo pe-

sem Kosič, ko je povzel Kosovelove besede o številnih ptičjih priimkih, pogostih v vasi Pliskovica, ki šteje okrog 200 prebivalcev v 100 gospodinjstvih, pred 1. sv. vojno pa je imela več kot 500 prebivalcev. S tem so zaživel spomini na Srečka Kosovela, ki je zgodnje otroštvo preživel prav v ptičji vasi, v Pliskovici, kjer je veliko domačij s ptičjimi priimki: Vrabec, Kos, Kosič, Petelin, Ščuka idr.





Pevke KD Kraškega šopka iz Sežane so v narodnih nošah popestrile z ljudskimi pesmimi, dogodek pa sta obogatila še violinist Savo Vrabec, po rodu iz Pliskovice, in harmonikar Miloš Mozetič. V cerkvi sv. Tomaža so si prisotni ogledali razstavo mašnih plaščev župnikov, mašnih prtov in starih fotografij. Na orgle iz leta 1941 je zaigral Matej Petelin in zaključil prireditve z Ave Marijo. Ob zgodovini vasi so se zaustavili ob slikah velikega dogodka v Pliskovici leta 1935, ki prikazuje slovesen prihod kipa Matere Božje v novi obleki. Po 90. letih je božja mati Marija dobila novo obleko. Prvotna obleka je lepo ohranjena in so jo predstavili na razstavi. Razstavili so tudi stare prte, ki so nekoč krasili oltarje, in mašne plašče župnika Ivana Delpina, ki je bil v težkih časih od 1937 do 1985 dušni pastir v Pliskovici. Na razstavi so stare fotografije vaščanov, ki so bili na misijonu leta 1974 v Pliskovici. Razstava bo na ogled še v juliju ob praznovanju sv. Tomaža. S šopkom rož so se zahvalili dolgoletni predsednici domačega razvojnega društva Pliska in pobudnici dogodka Majdi Ščuka.

Večer so nadaljevali s poezijo, glasbo in spomini na dvorišču Mladinskega hotela, ki prav letos praznuje 23 let uspešnega delovanja na področju turizma. Zgledno je sodelovanje z do-

mačim razvojnim društvom in krajevno skupnostjo, gostili so številne obiske, spletli veliko prijateljstev in skupnih zgodb, je povedala vodja hostla Laura Fornazarič. O življenju vasi nekoč pa govori razstava »Pliskovica na starih fotografijah in razglednicah«, ki jih je posodil vaščan Milan Metlikovec. Razstavo, ki jo spremlja zgibanka, pa je postavil dr. Miha Zobec. Razstava prikazuje življenje in običaje ljudi od 1. sv. vojne dalje in govori o težkih časih, ko je bila Pliskovica zaledje Soške fronte, poljska bolnišnica v Kosoveljah in nudi vpogled v zgodovino Krasa pod Kraljevino Italijo, ko so vas preimenovali v Pliscovizza della Madonna. Na fotografijah so tudi ženske, ki so v času bndime (trgatve) nosile grozdje v plenirjih (naglavnih košarah). Na stenah visijo tudi motivi več kot 40 let stare Slamičeve domačije, kjer sedaj domuje Mladinski hotel.

Obiskovalci so se seznanili s preteklostjo, prisluhnili pripovedim in spominom, ki so jih vaščani pobrskali in pripravili za mlade rodove. Spet je bilo slišati interpretacije Kosovelovih poezij. Prijetno druženje v domačem vzdušju ob kozarčku terana in kraškem pršutu in drugih kraških dobrotah so obogatili člani ansambla Naši fantje. Obe prireditvi sta povezovala Mojca in Branko Širca.

Moja življenjska pot organizatorke



Sem Alenka Šifrer, gluha članica društva AURIS Kranj. Ko sem bila stara deset let, sem prvič začutila, kaj pomeni organizacija. Vrata so bila odprta samo tri centimetre, pa sem vse videla. Moj oče je bil šef, organizator in vodja. V službi je bil natančen, točen in zelo uspešen. Čeprav mi ni dovolil, da bi se učila njegovega dela, sem jaz opazovala tiho, iz ozadja. Videla sem, kako pripravlja zabave, potovanja, sestanke in pomembne dogodke. Ko sem ga obiskala v pisarni, sem opazila njegove sezname, hitro pisavo in urejenost. Sedela sem tiho, on pa ni vedel, da jaz vse razumem. Oče ni maral, da se učim organizacije. Mislil je, da to ni zame. A jaz sem se učila skrivaj – od desetega leta do petinštiridesetega. Vse sem videla, vse sem razumela, on pa ni nikoli vedel, da poznam njegov sistem in način dela.

Leta 2011 sem pogledala v njegovo torbo. Videla sem, koliko je pisal, načrtoval in kako je bil uspešen. V torbi je pustil veliko papirjev, seznamov in zapiskov.

Vse sem naredila sama – od priprave prostora, hrane, vabil, besedila do celotne izvedbe. Ko sem bila stara 58 let, sem že načrtovala svoj 60. rojstni dan. Sama sem hodila po gostilnah, iskala prostor, razmišljala o vabilih in oblikovanju. Moja botra me je povabila na večerjo v Šobec, kjer sem videla lep prostor in prijazne ljudi. Rekla sem mami: »Tukaj bom imela zabavo za svoj 60. rojstni dan.« Mama je odgovorila: »Sama se boš odločila. Ti znaš organizirati.« In res je.

Moja organizacija je uspela. Mama je bila brez besed – tako kot je bil nekoč oče. Zabava je bila čudovita. Mama ne more pozabiti, kako lepo je bilo.

Jaz pa vem: organizatorka sem postala sama.

To je moja zgodba.

To je moj ponos.

To je moje življenje.



Naglušni niso popolnoma gluhi in kako mi pomaga UI Copilot



Naglušnost ne pomeni, da človek nič ne sliši. Naglušnost pomeni, da človek ne sliši popolnoma. Besede so včasih nejasne, pretihe ali popačene.

Naglušni ljudje se trudijo vsak dan poslušati, brati z ustnic, slediti pogovoru in se vključiti v družbo. Naglušnost ni napaka. Naglušnost je življenje, ki zahteva več potrpežljivosti, miru in razlage.

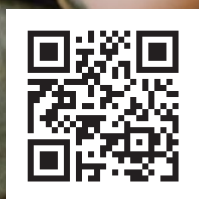
Jaz zelo veliko uporabljam UI Copilot. Pomaga mi pri pisanju, popravljanju stavkov, razlagi

besed in pri tem, da bolje razumem stvari, ki jih včasih zaradi naglušnosti težje slišim.

UI Copilot uporabljajo tudi moje prijateljice in moje sošolke. Vsem nam pomaga, da lažje napišemo besedilo, pripravimo članke, uredimo vabila ali razložimo nekaj, kar ni jasno.

UI Copilot nam daje mirne, jasne in počasne razlage, ki jih naglušni potrebujemo. Zato je postal naš vsakdanji pomočnik – ne samo moj, ampak tudi mojih prijateljic in sošolk.

Pomagaj razumeti
svet okoli sebe



prispevajkrettnjo.si

Obogatimo slovenski znakovni jezik, ki gluhih omogoča
boljše sporazumevanje in vključevanje v družbo.
Izberite besedo in **prispevajte za njen razvoj!**

VSE JE V NAŠIH ROKAH





ZVEZA DRUŠTEV GLUHIH
IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE

Pomagaj razumeti
svet okoli sebe



prispevajkretnjo.si

Obogatimo slovenski znakovni jezik, ki gluhim omogoča
boljše sporazumevanje in vključevanje v družbo.
Izberite besedo in **prispevajte za njen razvoj!**

VSE JE V NAŠIH ROKAH

