

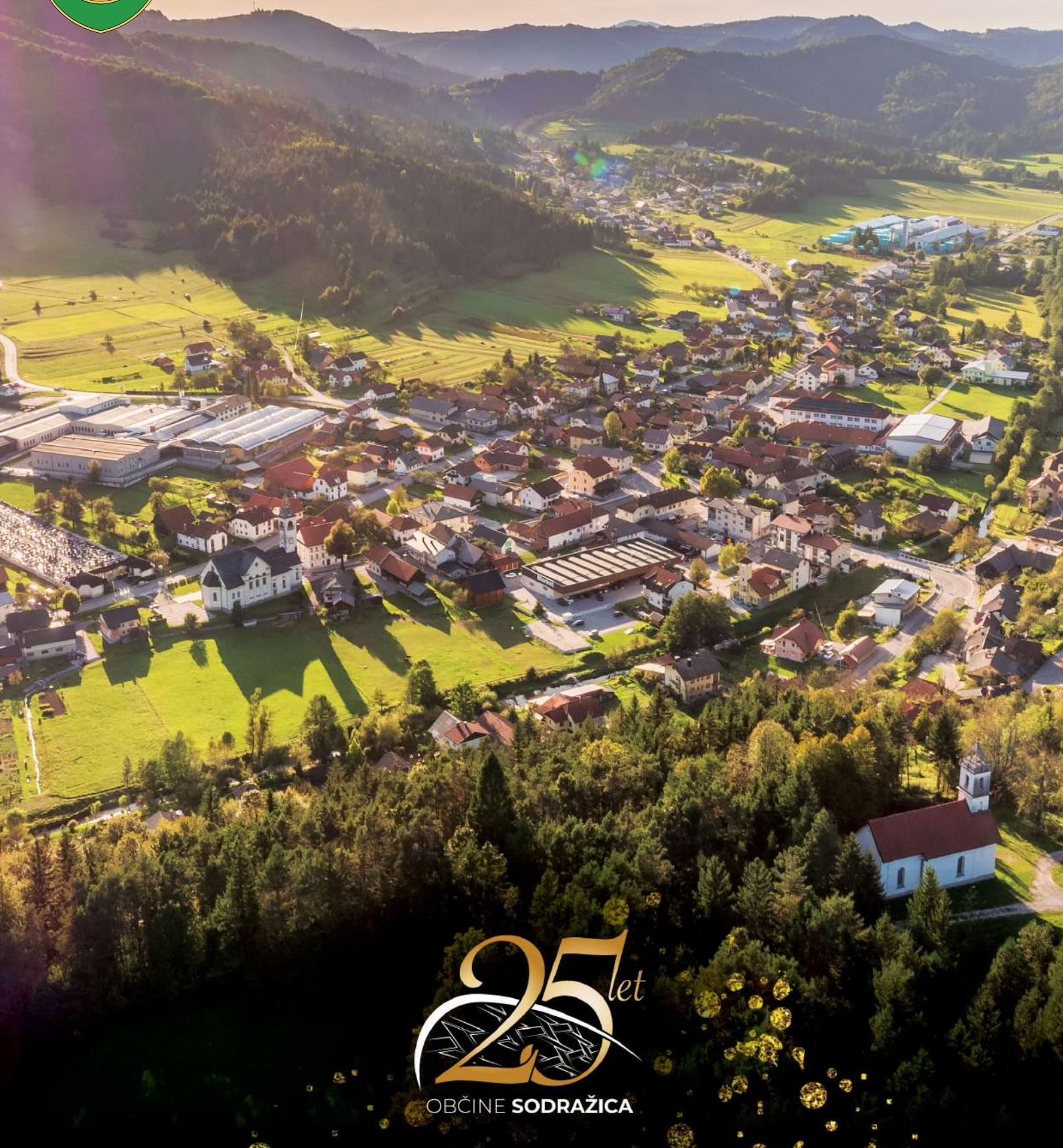
Poština plačana pri pošti
1317 Sodražica

Suhorobar

144/XXV, september-oktober 2023



**GLASILO
OBČINE SODRAŽICA**



25^{let}
OBČINE SODRAŽICA

Lepota jeseni

Nina Pirc Vovčko, urednica

Dragi bralci Suhorobarja, kaj radi počnete v jesenskih dneh? Pripravljate ozimnico? Lovite sončne žarke? Se lotite česa novega? Vse troje in še kaj? 😊 Jesen je živahen čas ne glede na to, v katerem življenjskem obdobju smo. Otroci se vračajo v šolo in na dejavnosti, vrtničarji pospravljajo pridelke, vedno zaposleni starši vijugamo med delovnimi in domačimi obveznostmi, pa tudi upokojemcem ne zmanjka delavnic, srečanj in priložnosti za druženje. Imamo v zaposlenosti čas opaziti, kako se na jesen spreminja narava? Od nje se lahko marsikaj naučimo, če jo le srečamo dovolj od blizu.

Uživam v toplih žarkih jesenskega sonca in opazujem prekrasne barve, v katerih te dni žarijo bukke. V njihovih krošnjah se prepletajo odtenki zelene, rumene, oranžne, rdečkaste, rjave. Če bi bukev jeseni oživila, bi bila, si mislim, ženska v zrelih letih, ki je že prehodila pot razigrane pomladi in bujnega poletja. Zdaj stoji trdno ukoreninjena, močna in dostojanstvena. Zaveda se številnih darov, ki jih je tekom življenja prejela: rose in ptičjega petja, nežnih sapic in lunine svetlobe, sončnih vzhodov in zahodov, zimskih koncev in pomladnih začetkov. Ve, da je bila tudi sama mnogim dom in zavetje, opora ali senca, ko so jo potrebovali. In v življenju ji gotovo ni manjkalo niti preizkušenj: tu so bila sušna obdobja, nevihte in neurja, zmrzali in žalost deževnih dni.

Vse to je bukev preživela. Zato je jeseni lahko hvaležna za toplino sončnih žarkov, ki ji božajo listje, ter zna vztrajati, mirno in potrpežljivo, dokler ne minejo hladni dnevi in znova posije sonce. Zato bukev jeseni kraljevsko razkošno žari v soncu in hvaležnem zavedanju teka življenja. In tako lahko, ko pride njen čas, odlaga svojo krono list za listom. Brez stresa in obžalovanja, brez jeze in strahu, predana trenutku, kakršen pač je. Ko jo gledam, si želim, da bi bila na jesen življenja tudi jaz kot bukev. Da bi znala že zdaj živeti preudarno in živo, da bom lahko nekoč s polno krošnjo raznobarnih doživetij in izkušenj praznovala življenje in se, ko bo čas, poslovila v zavedanju, da s svojim odhodom odpiram prostor novemu.

Jesensko obarvane pa niso samo misli urednice, raznobarno dogajanje boste našli tudi v tokratnem Suhorobarju. V njem so utrinki poletja in jesenski načrti, novi začetki in zahvale ob slovesu. Vsega je po malem, tako kot na platnu, na katerem se preliva vse, s čimer diha naša skupnost. Vabljeni k branju!

»Kolikor traja jesen, nimam zadosti rok, platna in barv, da bi naslikal lepoto, ki jo vidim.«

Vincent van Gogh

IZ VSEBINE

- 3 BESEDO IMA ŽUPAN**
25-letnica Občine
- 5 AKTUALNO**
6. seja OS
Pomoči in spodbude
Infrastruktura
- 8 PRAZNIK OBČINE**
- 10 DOGAJALO SE JE**
Festival poklicev
- 12 IZ PARLAMENTA**
- 14 STAREJŠI**
Jubilanti
Starejši za starejše
- 19 INTERVJU**
Žana in Tisa
- 23 GASILCI**
100 let PGD Žimarice-
Globel-Podklanec
- 35 VAŠA STRAN**
- 38 RAZVEDRILO**

NASLEDNJI SUHOROBAR

Rok za oddajo gradiva je **24. november 2023**. Gradivo, predloge in vprašanja nam lahko pošljete na naslov: **suhorobar@sodrazica.si**

Vabljeni k soustvarjanju našega skupnega glasila!

Fotografija na naslovnici:
Janez Kotar: Sodražica

Glasilo Suhorobar je vpisano v evidenco javnih glasil pri Ministrstvu za kulturo pod zaporedno številko 1646, praviloma izhaja šestkrat letno, in sicer februarja, aprila, junija, avgusta, oktobra, decembra; Izdajatelj: Občina Sodražica, Trg 25. maja 3, 1317 Sodražica; tel. št. 01 83 71 005 in 01 83 66 075; e-pošta: suhorobar@sodrazica.si; Tisk: Kamitex d.o.o.; Oblikovanje: Ines Oražem; Naklada: 900 izvodov; Uredništvo: Nina Pirc Vovčko - odgovorna urednica, Darja Vetrlih, Petra Marn; Programski svet: Slavka Tanko, Ana Modic, Jasna Janež Markič, Nadja Zobec Krže, Tadej Košmrlj. Lektoriranje: Anja Adamič

25 let Občine Sodražica

Mag. Blaž Milavec, župan

Foto: arhiv Občine, Marko Burger

Občina Sodražica je naša občina. Nanjo smo ponosni, ker smo tu doma. Ob 25-letnici njenega obstoja in delovanja se spomnimo njene (ponovne) ustanovitve, njenega pomena danes in našega odnosa do nje. Pri tem pa nimam v mislih občine le kot institucije, ampak občino kot lokalno skupnost. Zato je prav, da najprej sploh razumemo, kaj to je.

Lokalna samouprava je verjetno najstarejša oblika oblasti, ki deluje v sicer posodobljeni obliki še danes. Njeno aktualnost ohranja tesna povezanost in bližina z ljudmi, saj gre za najbližjo raven upravljanja prebivalcev, ki sestavljajo neko skupnost. Zato so občine kot najpogostejša oblika lokalne skupnosti in temeljna enota lokalne samouprave po večini tiste institucije, ki jih imajo ljudje širom po svetu dejansko za svoje, bistveno bolj kot regije ali države.

Ustanovitev

Občina Sodražica je nastala sredi 19. stoletja iz nekdanjih vaških občin, podobno kot večina ostalih občin na Slovenskem. Takrat je na temelju zgodovinskega razvoja občin nastal sistem lokalne samouprave, kot ga še danes poznamo vsaj v večjem delu celinske Evrope. V tem času se je izoblikovala sodraška »(lokal) patriotska« zavest, na kateri temelji tudi pripadnost naši občini. Čas od konca petdesetih do devetdesetih let prejšnjega stoletja je s preizkušanjem novega samoupravnega sistema prekinil obstoj naše občine, ni pa prekinil zavedanja pripadnosti. Ravno na tem temelju so se gra-



Govor župana Blaža Milavca na občinskem prazniku, 2022



Člani prvega sklica občinskega sveta z županom Andrejem Pogorelcem, 1998–2022

dila prizadevanja za ponovno ustanovitev občine po spremembi ureditve lokalne samouprave sredi devetdesetih. Žal prvi poskus ustanovitve leta 1994 ni bil uspešen, je bil pa toliko bolj uspešen štiri leta pozneje. Po obdobju izgubljenih priložnosti, kot je ta čas poimenoval prvi župan nove občine Andrej Pogorelec, je bilo večjemu delu sodraškega volilnega telesa jasno, da se je treba odločiti za samostojno pot. Sprememba funkcioniranja in nov sistem financiranja občin sta bila namreč naklonjena tudi manjšim občinam, ki so bližje ljudem. V letu 1996 je imel novoizvoljeni Svet Krajevne skupnosti, ki ga je vodil Zvonko Janež, sestavljali pa so ga še Anton Matelič, Vinko Drobnič, Franc Lesar, Brane Košir, Vinko Čampa in Vinko Zajc, le eno pomembno nalogo: ustanovitev občine, kot ta proces opisuje Andrej Pogorelec v poglavju *Zopet na svojem – ponovna ustanovitev Občine Sodražica* v monografiji *Sodraških 800*. Zahvala, da je bila pot do lastne občine tokrat uspešna, gre iznajdljivosti in preudarnosti Sveta KS s predsednikom Zvonetom Janežem na čelu v sodelovanju s poslancem DZ RS Benjaminom Henigmanom in člani občinskega sveta iz sodraškega območja – že omenjenim Andrejem Pogorelcem, Vinkom Zajcem in Jožetom Košmrljem. Izpostaviti je treba tudi konstruktivno sodelovanje s takratnim vodstvom Občine Ribnica, ki jo je vodil župan Jože Tanko, saj je ustanovitev občine, vzpostavitev lastnih institucij ter prenos pristojnosti in delitev premoženja potekalo brez zapletov. Državni zbor RS je 22. julija 1998, ravno na praznik sodraške zavetnice sv. Marije Magdalene, sprejel novelo zakona o ustanovitvi občin, s katero je bila ustanovljena tudi naša občina. Tako se je Občina Sodražica vrnila po skoraj štirih desetletjih.

Prevzem odgovornosti

Ko smo dobili svojo občino, smo prevzeli tudi odgovornost kot skupnost – podobno kot prevzame odgovornost vsak, ki se na poti odraščanja odseli od staršev. Enako kot si mora posameznik v življenju, ko stopi na samostojno pot, pridobiti poklic in potem še delo in si vsaj še urediti stanovanjsko vprašanje, so se s podobnimi izzivi morale spoprijeti tudi novonastale občine. Tudi Občina Sodražica je v prvih letih svojega delovanja pozornost posvečala zlasti vzpostavljanju uprave in osnovnim ravnem funkcioniranja. Sprejemali so se temeljni lokalni akti, ki so nadomeščali stare, vzpostavljale so se ustrezne službe in določili glavni simboli. Velik zalogaj je bila tudi delitev premoženja z Občino Ribnica in dogovori o medsebojnih razmerjih skupnih služb, kot so javni zavodi in javna podjetja. Nato je občina svojo razvojno energijo usmerila v gradnjo osnovne občinske infrastrukture. Ta usmeritev je temeljila na spoznanju, da so si občino izbrali ljudje, ki so tedaj živeli tu in njim je treba najprej kolikor je mogoče urediti osnovno komunalno opremljenost, saj je bila lokalna infrastruktura slaba oz. slabo razvita. To naziranje je dodatno krepilo dejstvo, da so bila z vstopom v EU na razpolago primerna evropska sredstva, ki so v veliki meri podpirala ravno ta področja. To nalogo je Občina Sodražica glede na realne možnosti dobro opravila. Seveda vsega še zdaleč nismo naredili, nekaj teh nalog še ostaja. Pomembno je, da smo s tem sicer počasi, pa vendarle začeli umikati vprašanja o ustrezni vodooskrbi, kanalizacijah, cestah in optičnih povezavah itd. iz ospredja. Sedaj, vsaj pri pripravah projektov, usmerjamo težo k drugim infra-

strukturnim izzivom in vprašanjem glede razvoja gospodarstva, starajoče družbe in stanovanjske ponudbe. S pripravo projekta enote DSO v Sodražici, ki mu sledi tudi program s področja dolgotrajne oskrbe, dobivamo ustrezen odgovor na lokalne izzive starejših. Z že izvedenimi projekti v šoli in vrtcu ter tudi s pred desetletjem zgrajeno športno dvorano smo že sedaj zagotavljali primerne pogoje za izvajanje vzgojno-izobraževalnih programov. Z načrti o širitvi vrtca in šole pripravljamo prihodnje rešitve za področja naših najmlajših in za osnovnošolsko mladino. Pred nas stopa tudi vprašanje novih stanovanjskih kapacitet v občini, na katerega bomo morali najti primerne odgovore v bližnji prihodnosti. V naslednjem letu prihaja tudi novi vozni red lokalnih avtobusnih linij, ki naj bi bistveno bolj povezal naše kraje z osrednjimi avtobusnimi in železniškimi povezavami. Tudi na drugih področjih občina poskuša odgovarjati na vsa pomembna vprašanja v svoji pristojnosti in v okviru zmožnosti, pri čemer ni mogoče spregledati, da so številni problemi občanov bolj povezani z odločitvami, ki so sprejete na drugih ravneh in ne na občinski.

Omejenost in izzivi

Še boljšo odzivnost in posledično več opravljenega dela žal omejuje finančna podhranjenost, lokalni razvoj, pa tudi prostorska omejenost območja (obkroženost s številnimi varovanimi območji). Vprašanje ustreznih finančnih virov pesti večji del slovenskih občin. Nekateri razlog za to vidijo predvsem v razdrobljenosti občin, žal pa pri tem pozabljajo, da ima naša država občine s številom prebivalcev krepko nad povprečjem ostalih držav EU (izjema so skandinavske države), in da ima po drugi strani opazno manjši delež sredstev znotraj sistema javnih financ, ki jih namenja delovanju in razvoju lokalne samouprave. Povedano drugače: v EU so občine v povprečju manjše od naših, a njihove države za njihovo delovanje in investicije namenjajo precej večji delež denarja kot pri nas. Poleg navedenega je v naši ureditvi nastal velik razkorak med občinami na področju financiranja. V želji vzpodbujanja razvoja določenih območij se je s prilagajanjem sistema financiranja občin ustvarila (pre)velika razlika, ki omogoča, da nekatere občine na letni ravni dobijo skoraj 2.000 evrov na prebivalca, druge manj kot 700. Žal naša občina ni med srečneži. Kljub temu da gre tu za vprašanja, ki jih je potrebno nasloviti na državni ravni, pa so to izzivi, s katerimi se neposredno ukvarja torej tudi naša obči-

na. Te okoliščine namreč narekujejo ritem razvoja in kakovost dela občine, ki se prepoznava najprej po tem, kaj je narejenega (izvedene investicije) in v pričakovanju visoke ravni izvajanja osnovnih nalog, zlasti javnih služb. Še več: pričakovanja vedno več ljudi gredo celo čez rob občinskih pristojnosti, saj si želijo večje vloge občine tudi na različnih drugih področjih, kjer jih obremenjujejo takšne ali drugačne težave. Vse to so izzivi, pred katerimi danes stojijo občine, tudi naša. Trenutno niso dobri časi ne globalno ne na državni ravni, tudi ne za lokalno samoupravo. A občine jih bodo zaradi svoje fleksibilnosti, racionalnosti in bližine ljudem kljub resnim, zlasti finančnim težavam mogoče od vseh ravni še najlažje prestale. To je končno tudi najpomembnejši razlog za odločitev za svojo občino, kar je ključno pri vprašanju odnosa in pričakanj do občine.

Vpetost v času in prostoru

Izzivi, s katerimi se občine ukvarjamo danes, so lahko delno posebni, ker se spreminja naš svet. Delno pa ostajajo podobni, če ne isti kot tisti izpred dveh in pol desetletij. Takrat smo se Sodražani odločili, da lokalne zadeve začnemo urejati sami. Tudi danes so pred nami deli starih, še nerešenih zadev, a tudi mnoge nove. Tako bo tudi jutri in čez mnogo let. Zato je prav, da tudi naša generacija, predvsem pa mladi, vidijo v samostojni občini pomemben dosežek in hkrati priložnost, a tudi odgovornost, da sami odločamo o pomembnih stvareh na lokalni ravni. Država pa mora lokalni samoupravi (to je njena ustavna zaveza) omogočiti ustrezne pogoje, zlasti z ustreznim financiranjem, da lahko vse občine izpolnjujejo svoje zakonske obveznosti in skrbijo za primeren razvoj.

Občina Sodražica je ena izmed 212 občin v Republiki Sloveniji. V Sloveniji sicer sodi med manjše občine, v EU pa je blizu povprečja. V slovenskem sistemu financiranja je, kot že rečeno, žal podhranjena, zato je morala izkoristiti druge možnosti, ki jih nudita država in EU, da je lahko preko različnih sofinanciranj sploh izvedla vse večje projekte do sedaj. Kakšna bo njena nadaljnja pot in usoda, je odvisno od razumevanja lokalne samouprave pri nas. Kakor imamo o naši občini in njenih dosežkih njeni občani različne poglede in mišljenje, so različni pogledi tudi na razvoj lokalne samouprave v naši državi. Vendar sem osebno prepričan, da je denar, namenjen občinam, eno najbolj neposrednih in transparentnih transferjev javnega denarja v okolje, ki je najbližji

konkretnemu državljanu oz. občanu. Vsi drugi javni podsistemi so večinoma lahko bolj problematični. Zato upam, da bodo občine šele pridobile pravo mesto v ustroju naše države in družbe.

Pot naprej

Do tedaj je naša naloga ta, da sodraško občino vodimo naprej v okviru zmožnosti in pristojnosti, brez prehitrega vdajanja raznim ihtam, »kaj vse bi moralo še biti narejenega in kaj vse je zamujeno« ali po drugi strani apatiji in brezbriznosti. Primerjalni objektivni pogled za Občino Sodražica izkazuje namreč stabilno stanje (nadpovprečno razvitost) in postopen razvoj, kar ji omogoča prebroditve težav tudi v zahtevnejših časih. Odločitev izpred 25 let o samostojni poti naše občine nas zavezuje, da gremo po tej poti naprej, s tem pa tudi novim, vedno bolj spreminjajočim se izzivom naproti.

S 6. redne seje Občinskega sveta

Rebalans, cene DOLB, občinska priznanja ter donacija sejnine za poplavljenе

Darja Vetrlih

Občinski svet Občine Sodražica se je v četrtek, 28. septembra, sestal na 6. redni seji, na kateri je obravnaval in potrdil Rebalans proračuna Občine Sodražica za leto 2023 ter se seznanil s polletnim poročilom o poslovanju občine. Župan je obrazložil, da je eden glavnih razlogov za sprejem rebalansa prolongacija projekta Kanalizacija Zamostec v leto 2024, saj Občina še vedno čaka na odločitev pristojnega ministrstva o sofinanciranju. Ob tem se na občinskem poslovanju odraža tudi inflacija, dvig stroškov tekočega poslovanja in višje cene blaga in storitev na trgu. Občina mora predvsem zagotavljati tekoče in nemoteno opravljanje zakonsko določenih nalog, od socialno-varstvenih storitev do vzdrževanja cest, ter zaključiti že začete projekte. Župan je dodal, da v teh težkih razmerah, v kakršnih se danes nahaja država, ni računati, da bo v kratkem občinska finanč-

na situacija boljša, si pa reprezentativna združenja občin zelo prizadevajo, da bi država zagotavljala vsaj zakonsko določeno višino sredstev primerne porabe ter ohranila sofinancerka sredstva za načrtovane investicije.

Občinski svet je nato obravnaval in na koncu tudi potrdil Sklep o cenah DOLB Sodražica. Občina Sodražica ima za daljinsko ogrevanje podpisano koncesijo, ki se izteče čez 10 let, na cene, ki jih predlaga koncesionar, pa žal nima bistvenega vpliva. Blaž Kovačič, višji svetovalec za infrastrukturo in gospodarske dejavnosti na Občini Sodražica, je svetnike seznanil s cenami v sosednjih občinah in drugod. Ob tem je bilo ugotovljeno, da so zaenkrat cene daljinskega ogrevanja v Sodražici med nižjimi.

Po tem, ko je Komisija za mandatna

vprašanja, volitve in imenovanja v juniju objavila javni poziv za podajo predlogov za občinska priznanja v letu 2023, so svetniki na njen predlog sprejeli sklep, s katerim se letos podelijo štiri občinska priznanja in ena zlata plaketa Občine Sodražica. Komisija je namreč obravnavala tri predloge, ki so prispeli v roku, svetnike pa je seznanila, da je en predlog prispel po razpisnem roku za predložitev priznanj. Prejemnikom bodo priznanja podeljena na osrednji prireditvi ob občinskem prazniku, ki bo letos 27. oktobra, ob 19. uri v Športni dvorani Sodražica.

Zvonko Janež, predsednik Komisije za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja, je svetnikom obrazložil predlog za imenovanje predstavnika javnosti v senatih za reševanje pritožb zoper delo

policistov in svetniki so potrdili kandidata Metoda Puclja, ki je navedeno funkcijo opravljal že do sedaj. V nadaljevanju so svetniki obravnavali vloge občanov s področja komunalnih zadev in prostorskega planiranja ter sprejeli Sklep o dopolnitvi Letnega načrta razpolaganja z nepremičnim premoženjem Občine Sodražica za leto 2023.

Ob koncu seje so svetniki tudi sprejeli sklep, da se odpovedujejo sredstvom sejnine za 6. redno sejo, v korist petčlanske družine iz Ljubnega ob Savinji, ki se poleg škode zaradi poplav sooča tudi s hudo redko boleznijo najmlajšega otroka. S tem so se pridružili zaposlenim v sodraški občinski upravi, ki bodo v isti namen donirali sredstva enodnevnega zaslužka. Skupaj bo tako družini nakazanih blizu 1000 EUR.

Skupaj zmoremo

Darja Vetrh
Foto: Freepik

Občinska sredstva za Občini Nazarje in Braslovče

Župan Občine Sodražica mag. Blaž Milavec, župan Občine Ribnica Samo Pogorelec in župan Občine Loški Potok Simon Debeljak so sprejeli sklep o finančni podpori občinam, ki so jim letošnje katastrofalne poplave znatno uničile infrastrukturo. S prispevkom 1 EUR na občana so tako občine že avgusta nakazale finančna sredstva v višini po 8.000 EUR Občini Nazarje in Občini Braslovče.

Občinski svetniki in občinska uprava donirali sejnine oz. dnevni zaslužek

Občinski svetniki so se na 6. redni seji odločili, da se odpovedujejo sejnini, ki bi jo sicer prejeli za to sejo, za potrebe poplavljenih v Savinjski dolini. Skupaj z zaposlenimi v občinski upravi, ki se za isti namen odpovedujejo svojemu enodnevnemu zaslužku, bodo tako sredstva v višini blizu 1000 EUR donirana mladi družini s tremi otroki iz okolice Ljubnega ob Savinji, ki so v poplavah izgubili hišo in celotno kmetijo, ob tem pa se družina sooča še z redko hudo boleznijo najmlajšega otroka.

Optične povezave Sodražica

Blaž Kovačič

Podjetje Tritel d. o. o. je po krajšem premoru ponovno pristopilo k izgradnji optičnega omrežja v Občini Sodražica. Dela se izvajajo od parkirišča v Petrincih do naselja Betonovo. Potek trase je večinoma ob javnih cestah, v naselju Kračali pa smo s soglasji lastnikov skrajšali razdajo in naredili povezavo ob komasacijski poti, čez hrib do vikend naselja v Kračalih. Od tam se optika gradi proti Betonovemu. Tudi podjetje Telekom d. d. je v septembru izvedlo optično povezavo v Zamostcu od Podgore do Vranovih njiv.



Pomoč mladim občanom

Darja Vetrh
Foto: Feepik

Podeljene štipendije za deficitarne poklice

Občina Sodražica je v letošnjem letu skladno s Pravilnikom o štipendiranju deficitarnih poklicev v Občini Sodražica, ki ga je sprejela v lanskem letu, tokrat drugo leto zapored podelila štipendije za deficitarne poklice za šolsko leto 2023/2024. S štipendijami želi Občina podpreti izobraževanje dijakov – občanov občine Sodražica, ki obiskujejo srednji poklicni in strokovni program izobraževanja na Gimnaziji in srednji šoli Kočevje. V lanskem letu so bile navedene štipendije razpisane zgolj za 1. letnik, v letošnjem letu je Občina razpisala pet štipendij za dijake 1. letnika in tri štipendije za dijake 2. letnika, in sicer za smeri mizar, oblikovalec kovin – orodjar, obdelovalec lesa, strojni tehnik ter računalniški tehnik. Na razpis za štipendije se je letos prijavilo sedem dijakov. Trije med njimi obiskujejo 2. letnik, eden pa 1. letnik smeri strojni tehnik, medtem ko še trije dijaki obiskujejo 1. letnik smeri računalniški tehnik. Štipendija se podeljuje za 10 mesecev v šolskem letu, znaša pa 80,00 EUR mesečno.

Za reševanje stanovanjskega vprašanja mladih pomoč že šestim vlagateljem

Občina Sodražica je letos tretje leto zapored razpisala subvencijo za mlade in mlade družine, ki prvič rešujejo stanovanjsko vprašanje. Na razpis skladno s Pravilnikom o podpori mladim in mladim družinam pri reševanju stanovanjskega vprašanja v Občini Sodražica lahko kandidirajo mladi občani naše občine, ki niso stari več kot 35 let in prvič rešujejo svoje stanovanjsko vprašanje, in sicer z gradnjo, nakupom ali najemom stanovanja oz. hiše. Občina je prvič objavila razpis v letu 2021, ko je na razpis kandidiral in tudi prejel sredstva za nakup hiše en vlagatelj. V letu 2022 sta kandidirala dva vlagatelja in prejela sredstva podpore za gradnjo oz. nakup hiše. V letošnjem letu je na razpisu kandidiralo pet vlagateljev, trije med njimi so izpolnjevali razpisne pogoje in prejeli sredstva podpore za gradnjo oz. obnovo. Občina je letos v ta namen razdelila skupno 5.400 EUR proračunskih sredstev.



Delovni terapevt za učence s posebnimi potrebami

Darja Vetrh



V sredo, 27. 9. 2023, so v prostorih Osnovne šole Ljubo Šercer v Kočevju župan Občine Sodražica mag. Blaž Milavec, župan Občine Kočevje dr. Vladimir Prebilič, župan Občine Ribnica Samo Pogorelc, župan Občine Velike Lašče Matjaž Hočevnar, župan Občine Loški Potok Simon Debeljak ter direktor Zdravstvenega doma Kočevje Gregor Košir podpisali pogodbo o financiranju izvajanja delovne terapije na Osnovni šoli Ljubo Šercer. S podpisom pogodbe občine podpisnice zagotavljajo finančna sredstva za izvajanje delovne terapije, ki jo bo za potrebe šole izvajal Zdravstveni dom Kočevje. Ob tem je posebno zadovoljstvo izrazila ravnateljica šole prof. Barbara Poje, ki se je ob tej priložnosti županom zahvalila tako za podporo omenjeni storitvi kot tudi za zagotovitev spremljevalca otrok na avtobusu, s katerim se učenci iz navedenih občin dnevno vozijo v njihovo šolo. Učenci šole so se ob tej priložnosti predstavili z glasbenim nastopom ter županom v zahvalo podarili simbolična darila, ki so sicer njihovo osebno delo.

Zahvala podjetju Inotherm d. o. o.

OZRK Ribnica

Foto: Polonca Vodopivec

Podjetje Inotherm d. o. o. je tudi letos zagotovilo sredstva za brezplačno letovanje petdesetih otrok iz vseh treh občin Ribnica, Sodražica in Loški Potok, za kar smo neizmerno hvaležni. Prav tako so vsi otroci, ki so bili na letovanju, od donatorja podjetja prejeli dve majici, čepico in žepnino za izlet z ladjico do Izole. Spletla so se nova prijateljstva in ostali lepi spomini. Hvala, hvala.



E-oskrba brezplačna do 30. junija 2025

ZDUS in Telekom Slovenije

Ministrstvo za solidarno prihodnost je v okviru javnega razpisa »E-oskrba na daljavo« izbralo izvajalca storitve e-oskrbe. To pomeni, da je e-oskrba še naprej brezplačna na voljo za najmanj 5.500 upravičencev od 1. oktobra letos do 30. junija 2025, to je do uveljavitve pravice do e-oskrbe iz Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki sistemsko ureja to področje.

E-oskrba je socialnovarstvena storitev socialnega servisa, ki starejšim, invalidom in kroničnim bolnikom omogoča samostojnejše, bolj varno in neodvisno bivanje v domačem okolju, saj zagotavlja 24-urno povezavo z asistenčnim centrom oz. zdravstvenim osebjem in organizacijo pomoči, če jo uporabniki potrebujejo.

Kdo je upravičen do brezplačne e-oskrbe?

Upravičenci, ki so bili vključeni v projekt »E-oskrba na domu«, bodo lahko storitev brezplačno uporabljali še naprej. Dosedanji uporabniki bodo po pošti prejeli vse potrebne informacije in dokumentacijo, uporabnike bodo obiskovali tudi prostovoljci društev upokojencev in jim pomagali urediti vse potrebno.

Do brezplačne e-oskrbe so sicer upravičeni vsi, ki so polnoletni, živijo doma in niso vključeni v celodnevne oblike institucionalnega varstva ter izpolnjujejo vsaj enega izmed naslednjih pogojev:

- v skladu s predpisi s področja invalidskega in pokojninskega zavarovanja jim je priznana invalidnost;
- v skladu s predpisi s področja invalidskega in pokojninskega zavarovanja prejema dodatek za pomoč in postrežbo;
- zaradi nevroloških oziroma nevromišičnih obolenj so ogroženi za padec oziroma so zaradi kognitivnega upada pri demenci izpostavljeni različnim neželenim dogodkom v okolju;
- imajo zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti omejeno sposobnost samooskrbe in bivajo pretežni del dneva sami;
- so stari 65 let ali več in živijo pretežni del dneva sami.

Podrobnejše informacije glede vključitve v projekt ministrstva za solidarno prihodnost so na voljo na Telekomu Slovenije in na ZDUS:

- pri Zvezi društev upokojencev Slovenije s klicem na številko 01 620 54 82 (vsak delovnik med 9. in 12. uro) ali prek e-pošte eoskrba@zds-zveza.si ali v lokalnem društvu upokojencev;
- pri Telekomu Slovenije s klicem na brezplačno številko 080 12 13 (vsak delovnik med 8. in 16. uro) ali prek e-pošte eoskrba@telekom.si ali z obiskom prodajnega mesta Telekoma Slovenije.



Obnova ceste in mostu v Podklancu

Blaž Kovačič

Občina Sodražica je pristopila v k obnovi ceste in mostu v Podklancu. Investicija obsega novogradnjo mostu, zamenjavo dotrajanih prepustov, novogradnjo meteorne kanalizacije v spodnjem delu vasi, obnovo asfaltnega vozišča v celotni dolžini vasi in asfaltiranje dveh krajših odsekov. Občina je s podjetjem Elektro Ljubljana d. d. dosegla dogovor, da bo sočasno ob izgradnji javne razsvetljave, ki je tudi del projekta, skozi celotno vas v zemljo položilo cevi za elektriko, kar bo sčasoma omogočilo prestavitev zračnega voda elektrike v zemljo.

V letošnjem letu je predvidena izdelava vseh inštalacij, novogradnja mostu in vgradnja grobega asfalta. V kolikor bodo vremenske razmere dopuščale, se bodo izvedli tudi fini asfalti. Ob izgradnji so možne kratkotrajne popolne zapore vozišča. Ob izgradnji mostu bo izveden obvoz, ki bo omogočal prehod osebnim vozilom in kmetijski mehanizaciji.

Občina Sodražica prosi vse stanovalce naselja Podklanec in uporabnike ceste za razumevanje.



Županska veriga Občine Sodražica – častni simbol povezovanja in občinskih odlik

Ylenia Zobec Mihelič

Županska veriga je pomemben del protokolarne oprave. Simbolizira župansko čast, dolžnost vodstva in povezovanja, ki jo župan sprejme ob izvolitvi, ter zaupanje, ki so mu ga izkazali občani z izvolitvijo. Veriga kot taka simbolizira povezovanje, medsebojno zaupanje, kot občinski simbol pa se mora pokloniti odlikam in vrlinam občine, ki jo predstavlja.

Veriga kot častni simbol Občine Sodražica v vseh pogledih in fazah izdelave predstavlja našo občino, izžareva povezovanje ter sodraške odlike.

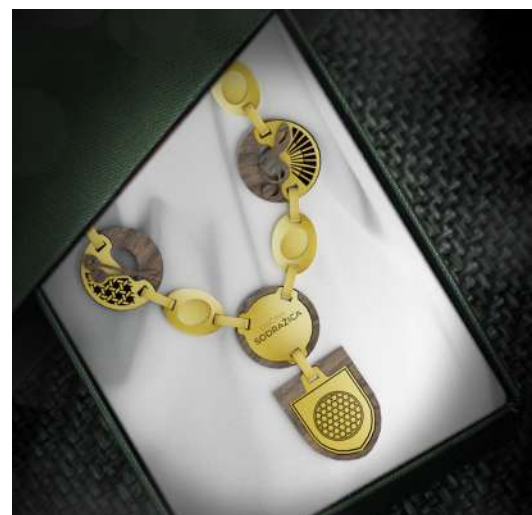
Oblikovni simbolizem izpostavlja najbolj izrazita in opevana sodraška simbola: suho robo in glasbo. Izbira materiala je simbolična sama po sebi, saj je veriga izdelana iz kombinacije kovine in lesa. Županske verige so običajno kovinske in kovino v naši verigi predstavlja patinirana medenina, ki odraža njeno plemenitost. Les je material, ki je pomemben in dragocen za našo občino, zato je povezan in vdelan v verigo. Izbrani les je oreh žametno rjave barve, ki se lepo usklajuje in elegantno dopolnjuje kovinski del verige.

Faza izdelave je bila tudi povezovalna, saj je povezala podjetje DVZ Ponikve d. o. o. in Rokodelsko zadruogo Sodražica – In situ.

Veriga je sestavljena iz štirih glavnih simbolnih medaljonov, ki so izdelani iz kombinacije medenine in lesa. Medaljona, ki krasita center verige, ponosno nosita grb Občine Sodražica in njen naziv. Eno stran verige zaznamuje medaljon s simboli suhe robe, ki je predstavljena s prepletom rajte s kuhalnicama, drugo stran pa karakterizira medaljon s simboli glasbe s klavirskimi tipkami in violinskim ključem. Ta dela sta zrcalna, sodelujeta in povezujeta simbolni pomen občinskih vrlin v celoto. V njuni povezanosti sobivajo marljivost in pozornost obrtniških rok in kreativna odličnost umetnosti, ki je v občini Sodražica tako globoko ukoreninjena. Verigo sestavlja še dvaindvajset členov iz medenine, ki predstavljajo oboje, simbol sodraške suhe robe v mnogih pogledih. Naštete člene pa povezuje 26 veznih medeninastih elementov.

Načrt verige mi je predstavljal prav

poseben izziv, saj sem do samega načrta čutila veliko odgovornost. V iskanju optimalne reprezentančne rešitve in s sodelovanjem z mojstri, ki vsakodnevno z ljubeznijo in odgovornostjo oblikujejo medenino in les, je nastal načrt za predstavljeno verigo, ki bo častni simbol povezovanja in občinskih odlik Občine Sodražica.



Zlata plaketa Občine Sodražica – za uspehe in dosežke, ki so Občini v čast in ugled

Ylenia Zobec Mihelič



Zlata plaketa Občine Sodražica se podeljuje posameznikom, podjetjem, zavodom, organizacijam in skupnostim ter društvom za izredno življenjsko delo ali za vrhunske uspehe ali dosežke, ki so pomembni za razvoj in ugled Občine Sodražica.

Ob jubileju ustanovitve Občine Sodražica je dozorela še zamisel za novo podobo zlate plakete. Osnovna ideja je, da se v njej strnejo tudi kvalitete in značilnosti Občine Sodražica. Materialni masivni del plakete predstavljata lesena elementa, ki simbolizirata oboje v različnih perspektivah, barvah in odsekih. Zadnji del plakete je narejen iz orehovega lesa, sprednji del pa je iz

hrasta. V svoji sredi lesena elementa objemata prozoren sloj iz pleksi stekla, ki predstavlja minljivost in neotipljivost glasbene umetnosti, zaznamovan z zlatim tiskom ovalnega oboda, ki simbolizira glasbeno noto celinko.

Tako zakoreninjena sodraška suhorobarska obrt objema kulturno vrlino – glasbo, ki se v Sodražici tako strastno širi med občani.

Z zlatim tiskom so na prosojnem sloju zapečateni svečani zapisi in simboli ter prejemniki zlate plakete – za uspehe in dosežke, ki so Občini Sodražica v čast in ugled. Plaketo bo skrbno čuvala posebej ročno izdelana embalaža v občinskih barvah.



OBČINA SODRAŽICA

25 let

OBČINE SODRAŽICA

Ob praznovanju občinskega praznika Občine Sodražica

Vas vabimo na slovesnost
s podelitvijo občinskih priznanj za leto 2023.

PETEK, 27. OKTOBRA 2023

OB 19. URI

Športna dvorana Sodražica

Večer bodo obogatili:

učenci OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica
in **Simfonični orkester Glasbene šole Ribnica** ter **Oto Pestner**.

Vabljeni!

župan Občine Sodražica
mag. Blaž Milavec

Potekal je že 4. Festival poklicev

Sara Krivdić Oražem

Foto: Klemen Petrič

V četrtek, 8. septembra, se je v Športni dvorani Kočevje odvil že četrti Festival poklicev. Ekipa Kariernega centra za mlade Kočevje, ki deluje pod okriljem Podjetniškega inkubatorja Kočevje ter Ljudske univerze Kočevje, je poskrbela za to, da se je več kot 430 osnovnošolcev in dijakov spoznalo s kar 35 različnimi poklici, ki so jim v večini po izobraževanju na voljo v lokalnem okolju. Nekateri izmed teh so poznani že desetletja, nekateri poklici pa so novost in bodo čedalje bolj iskani v prihodnosti. Smisel takšnega dogodka je predvsem v predstavitvi deficitarnih poklicev, kjer kadra izredno primanjkuje in postajajo manj zanimivi za prihajajoče generacije. Denimo, Zavod za gozdove bo v naslednjih petih letih primoran nadomestiti skoraj polovico kadra, ki je ravno pred upokojitvijo.

Kako je potekal včerajšnji dogodek? Izredno iskani deficitarni poklici, kot so električar, vodovodni instalater, cvetličar, kamnosek, mizar, so obiskovalcem svoje spretnosti uspeli predstaviti na zanimiv, izkustven in praktičen način ter navdušili marsikatero učenca. Del dvorane je žuborel ob mreženju s predstavniki tehničnih strok s področja elektrotehnike, kemije, strojništva, računalništva, kmetijstva, gozdarstva, komunale, gasilstva. Naj ne pozabimo omeniti zelo iskanega vojaka, policista in pravosodnega policista, vodnika službenega psa.

Perspektivni poklici prihodnosti niso le novi poklici, ki desetletje nazaj niti še niso obstajali, kot je strokovnjak za kibernetsko varnost, popravilalec robota, psihoterapevt, kineziolog ... Gre tudi za vsakdanje poklice, kot je poklic električarja ali zidarja, vedno bolj iskani pa je tudi zdravstveni in naravoslovni profil. Teh primanjkuje, saj se mladi vse pogosteje odločajo za privlačne poklice, ki v družbi uživajo večji ugled. Večji del Festivala poklicev je bil namenjen predstavitvi zdravstvene stroke: reševalec, patronažna sestra, zobozdravnik, tehnik zobne protetike in še drugi.

Vzornik lahko odigra pomembno vlogo pri odločanju za poklic. Odlični raziskovalci, inženirji ali medicinske sestre, ki mladim približajo poklicne priložnosti ter okrepijo njihovo samozavest, so ključni – in prav temu je namenjen Festival poklicev.

Dogodek postaja vse bolj priljubljen, saj se vsako leto povečuje število predstavljenih poklicev in interesa s strani delodajalcev je vse več. Tudi mladi se vsako leto navdušujejo, da jim je omogočena ta izkušnja, ki je v času šolanja niso deležni.

Festival poklicev je edini takšen dogodek v Sloveniji. S tem ekipa Kariernega centra za mlade Kočevje poziva tudi druge občine, sploh tiste manj razvite, da se podajo na to pot in naj se brez zadržkov obrnejo na Kočevje, če potrebujejo kakršnokoli usmeritev ali pomoč pri podobnih dogodkih.



Varno vključevanje starejših v promet

Darja Vetrh

V Evropskem tednu mobilnosti, natančneje 19. 9., je Občina Sodražica organizirala delavnico za starejše, in sicer na temo varnega vključevanja starejših v promet. Na delavnici sta sodelovala predstavnika PP Ribnica, Mitja Andoljšek in Sašo Janjič, ki sta izpostavila bistvene nevarnosti v prometu za pešce, kolesarje in šoferje. Skupaj z županom Blažem Milavcem in direktorico občinske uprave Darjo Vetrh so se dotaknili tudi nekaterih bolj izpostavljenih lokacij v Sodražici in drugih naseljih. Udeleženske so osvežile določene predpise, predvsem glede kolesarjenja, posebej pa sta policista apelirala, da smo starejši zgled otrokom in s tem tudi nosimo odgovornost za spoštovanje cestnoprometnih predpisov. V drugem delu delavnice, ki je bila izvedena v okviru projekta »S kolesom od nature do kulture«, je projektni sodelavec Občine Sodražica Gregor Pirc predstavil prednosti električnega kolesa. V okviru navedenega projekta je namreč Občina Sodražica v lanskem letu kupila 5 električnih koles, ki so na voljo za izposajo.



Projekt je zaključen, ni pa končan

Gregor Pirc, In situ

Preteklo obdobje je za Zadrugo pomenilo zaključevanje LAS projekta, Ribniški sejem in zastopanje na širšem lokalnem območju.

Uspešno smo zaključili LAS projekt Razvoj in trženje inovativnih lesenih izdelkov in turističnih produktov In situ. Projekt je uradno zaključen, a to ne pomeni, da je končan. V Zadrugi bomo sedaj gradili na temeljih, ki smo jih zgradili v času projekta. Zastavili smo si nove izzive in cilje, ki jih želimo doseči v prihodnjem obdobju.

Na Ribniškem sejmu smo se s svojimi izdelki predstavili že drugo leto. Glede na lansko izkušnjo so letošnji občutki precej boljši. Zaradi primernejše lokacije smo bili deležni veliko večjega obiska stojnice. Vzdušje je bilo enkratno, ljudje zvedavi in pripravljeni na prodajne dogovore. V splošnem so naši izdelki poželi veliko zanimanja in povpraševanj. Za marsikoga pa smo postali dodatna ideja, ko pomisli na novo prihajajoče praznovanje oz. darilo.

Kot skrbniki e-koles smo se udeležili delavnice o varnem vključevanju v promet, ki je bila namenjena starejšim v okviru projekta Od nature do kulture – e-kolesa. Policista iz Policijske postaje Ribnica sta nam »vsevednim« ponovno obnovila nekaj pravil in omejitev, ki smo si jih z leti izkušenj nevede prirojili po svoje. Vsem udeležencem smo približali električna kolesa. Na koncu smo vsi zaključili delavnico z novimi spoznanji in informacijami.

Prisotni smo bili tudi na odprtju razstave Vitra, masivni les in pohištvo, ki je nastala v sodelovanju z Lesarsko šolo Kočevje, Šolo za oblikovanje in design ter RC Ribnica. Razstava je dodaten primer povezovanja in prepletanja različnih mojstrskih znanj v en skupni cilj – brezčasen izdelek.

S svojo prisotnostjo podpiramo tudi našega združnika Festival lesa, ki sedaj organizira že tradicionalen istoimenski Festival lesa, z namenom ozaveščanja in spodbujanja rabe lesenih izdelkov. To kot rezultat prinaša povečano povpraševanje oz. potrebo po ustreznih kadrih in izobraževanju. Vsi obiskovalci Festivala lesa so si lahko ogledali združne izdelke, ki smo jih

razvili v ravno zaključenem projektu. Sami pa smo bili aktivni tudi na B2B srečanju.

Če bi vam prav prišel kakšen izstopajoč lesen izdelek, vas vabim, da obiščete našo spletno trgovino na www.in-situ.si, kjer najdete našo ponudbo izdelkov. Seveda smo vedno dosegljivi tudi preko GSM številke 041/369-704, kjer se lahko dogovorimo tudi za osebni ogled ali prevzem izdelkov. Isto GSM številko lahko izkoristite tudi za rezervacijo e-kolesa in tako aktivno izkoristite še preostale lepe jesenske dni. Pa lep pozdrav do prihodnjic.

ZOPET

**IZPOSOJA
E-KOLES**

RAZIŠČITE NAŠE KRAJE!

Izkoristite naravo in izposoja zanesljivih e-koles.
Za rezervacije pravočasno pokličite:
041 369 704
www.sodrazica.si/izposoja-e-koles








Olje ni za v okolje!

Luka Ilc, Komunala Ribnica

V zadnjem mesecu smo občani Sodražice lahko opazili novo pridobitev na posameznih ekoloških otokih po celotni občini. Če smo se do sedaj spraševali, kam z odpadnim jedilnim oljem, je vsak dvom v tem trenutku odveč. Občina Sodražica je v partnerstvu z Občino Ribnica, Občino Loški Potok in Komunalo Ribnica d. o. o. v sklopu projekta Olje ni za v okolje, sofinanciranega s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje, pridobila zbiralnike za odpadno olje na kar desetih ekoloških otokih. Odpadno olje, ki ga uporabniki gospodinjstev pridno zbiramo doma, bomo sedaj lahko odpeljali v poseben rumen zabojnik, namenjen zbi-

ranju odpadnega jedilnega olja.

V teh dneh je vsako gospodinjstvo prejelo posodice, v katerih uporabniki zbirajo odpadno jedilno olje in ga kasneje odpeljejo v zbiralnik enega izmed ekoloških otokov. Kljub temu ima vsak še vedno možnost odpadno jedilno olje pripeljati v zbirni center Komunale Ribnica. Prav tako še naprej v zbirnem centru zbirajo motorno in druga olja, ki v omenjeni zbiralnik ne sodijo. Samo »čisto« jedilno odpadno olje se namreč lahko z ustrezno predelavo koristi še naprej v npr. avtomobilski in farmacevtski industriji.

Naj zbiralniki služijo svojemu namenu in naj odpadno olje ne konča v odtokih. Narava nam bo za to vsekakor hvaležna!



Nerazsodne odločitve Golobove koalicije

Jože Tanko, poslanec



Septembra smo začeli z jesenskim zasedanjem državnega zbora. Sejo so zaznamovale nekatere povsem nerazsodne odločitve Golobove koalicije, s katerimi so grobo posegli v socialni in gospodarski položaj razrednih sovražnikov – kmetstva in duhovništva ter z »Zakonom o oprostitvi kazni izgredek, ki so ob covid ukrepah povzročali izgrede« nagradili ulične razgrajače, ki so jim pomagali priti na oblast. O tem obširneje kdaj kasneje.

Na tej seji državnega zbora sta bila obravnavana tudi dva zakona, ki sem jih sam predlagal, in sicer novela Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju ter Zakon o izplačilu nadomestil za razveljavljene vrednostne papirje, ki jih je vlada Alenke Bratušek pohopsala v šestih slovenskih bankah v postopku t. i. bančne sanacije leta 2013 in leta 2014.

Najprej o noveli pokojninskega zakona. Pred leti je bilo vsem, ki so izpolnili pogoje za starostno upokožitev, omogočeno, da lahko neodvisno od delodajalca podaljšajo delo pri delodajalcu, in za to v prvih treh letih prejmejo ob plači še 40 % pokojnine. Če pa se odločijo, da podaljšajo delo še za tri leta, jim v tem obdobju pripada le še 20 % pokojnine. Menim, da je bil takrat storjen pomemben korak, saj to možnost koristi okoli 20.000 upokožencev. Kljub tej navidezni ugodnosti pa so ti zaposleni upokoženci, kljub temu da iz dela plačujejo vse prispevke pokojninskemu in zdravstvenemu zavodu ter preko povečane dohodnine tudi davčni blagajni oziroma proračunu, kar konkretno prikrajšani v primerjavi s tistimi, ki se za to možnost ne odločijo in obsedijo doma na kavču. Zaposleni upokoženec namreč v prvih treh letih namesto 36 pokojnin prejme le 14,4 pokojnine, če pa delo podaljša še za 3 leta, pa prejme le še 7,2 pokojnine. Če to seštejemo, dobi namesto 72 pokojnin, ki bi jih moral prejeti v šestih letih, le 21,6 pokojnin. Kar pomeni, da je prikrajšan za dobrih 50 pokojnin, ki ostanejo pokojninskemu zavodu.

Z novelo zakona sem predlagal, da je takšna zaposlitev možna ob soglasju delavca in delodajalca, pri čemer zaposlenemu upokožencu poleg plače pripada tudi 100 % z njegovim minulim delom zaslužene pokojnine.

Menim, da je v primerih, ko delodajalec in upokoženi delavec najdeta soglasje, to mnogo bolje, kot da se išče delovno silo iz tretjih držav, za katero nismo prepričani o njeni strokovni in jezikovni usposobljenosti, delovljnosti, pri čemer je zanj potrebno iskati stanovanja, slej ko prej pa pride še do zahtev po raznih socialnih transferjih. V nekaterih poklicih, npr. v šolstvu, bi bilo tovrstno reševanje težav s pomanjkanjem učiteljev tudi precej problematično. Ob tem ne moremo prezreti dejstva, da leva vlada zaradi »pomanjkanja« delovne sile zelo znižuje standarde za delovno silo iz tretjih držav. Vse to in še marsikaj drugega bi v primeru sprejema mojega zakona odpadlo.

Je pa prav, da preden se odločimo za uvoz delovne sile, najprej izkoristimo možnosti in znanje doma. Plača očitno ni problem, saj jo delodajalci že sedaj plačujejo, potrebna je samo odločitev, da jim pripada še nerazumno odtegnjeni del pokojnine. Menim, da bi se v tem primeru precej povečala volja za nadaljevanje dela po upokožitvi in bistveno zmanjšale potrebe po delovni sili iz tretjih držav. Pa tudi osebni in družinski standard bi se našim državljanom precej izboljšal. Rešitev, ki sem jo predlagal, je ena boljših, boljša od umet(ell)nih programov za tretje življenjsko obdobje, ki

jih financira vlada in na katerih se pasejo razne institucije. Žal sta Golobova vlada in njegova koalicija zakonu nasprotovala.

Z drugim zakonom, zakonom o izplačilu nadomestila »razlaščenecem« v bančni luknji, ki jo je izvedla vlada Alenke Bratušek, v kateri je nad 100.000 vlagateljem po nepotrebem odtujila skoraj 600 mio €, pa sem predlagal, da država razlaščenecem izplača primerno nadomestilo. Podoben ukrep sanacije brez sodelovanja ali prisile t. i. trojke bank, kot ga je izpeljala vlada Alenke Bratušek, so v letu 2013 izvedle tudi vlade v Španiji, na Nizozemskem in v Avstriji. A v Španiji in na Nizozemskem so vlade razlaščenecem poplačale še isto leto, jim vrnili razlaščene finančne vložke in plačale še zamudne obresti. Avstrija je to izvedla leta 2016. Denar za poplačilo razlaščenecem so te države zagotovile iz proračunov. Izjema je le naša vlada.

Da je problem še večji, je bila bančna luknja določena na napačnih predpostavkah. V oceni, koliko kapitala se potrebuje za sanacijo, je bila upoštevana negativna gospodarska rast v letih 2013, 2014 in 2015, ki pa se ni zgodila. Bila je bistveno drugačna, kar močno pozitivna, kar pomeni, da so bili finančni tokovi izrazito drugačni od predvidenih in v sanaciji je tedanja vlada z zakonom »ukradla« med 1 in 1,5 milijarde EUR. Tedaj je bil na voljo tudi poceni sanacijski »evropski denar«, ki so ga pametne vlade koristile, le naša vlada ga ni potrebovala in je raje razlastila svoje državljane. Podoben pristop je sedaj ob sanaciji poplav ubrala Golobova vlada. Realne škode bo med 3,5 in 4 milijardami EUR, evropskega denarja skoraj ne črpajo, Golob pa je že napovedal, da bo potreboval 7,5 milijarde EUR. Jasno je, da gre v obeh primerih za organizirano državno krajo, s katero bodo ponovno prekomerno obremenili državljane in gospodarstvo.

Tudi tega zakona Golobova koalicija ni podprla, pa tudi NSi ne.

Zahtevno poletje in zamujeno leto

Janez Cigler Kralj



Letošnje leto, še posebej poletje, Sloveniji ne prizanaša. Najprej z vetrovnimi neurji, močno mokroto, nazadnje s katastrofalnimi poplavami in zemeljskimi plazovi 4. avgusta.

Veliko upanje je, da je cela Slovenija in Evropa nemudoma priskočila na pomoč. Na vse načine. V mnogih krajih se je življenje že začelo vračati v normalo. Ponekod bo sanacija težka in dolgotrajna.

Zdaj smo na potezi poslanci v Državnem zboru – sprejemamo interventno zakonodajo. Ključno je, da denarja za sanacijo, obnovo, novogradnje pri ljudeh in občinah še ni. Kot opozicijski poslanec imam posebno nalogo, da vlada s koncem poletja ne bo pozabila na oddaljene ljudi in prizadeta območja. Tega se namreč ljudje najbolj bojijo, ko se obračajo name. Ključno je poskrbeti za to, da se prizadetih ne pozabi, da se sanacija izvede do konca.

Ob tem opozarjam, da imamo v državi mnogo težav, ki se preteklo leto niso rešile, nasprotno – veliko se jih je še za-

ostrilo. Zdravstvene reforme ni nikjer. Trenutno tudi ministra za zdravje ni. Davčna reforma naše vlade je še vedno ustavljena, kar pomeni, da ljudem ostaja manj v žepu. Tudi gospodarstvo je vedno bolj obremenjeno, namesto da bi ga razbremenjevali davkov in birokratskih postopkov. Samo mimogrede omenim, da se je nemška leva (!) vlada nedavno odločila razbremeniti svoje gospodarstvo davkov v višini sedem milijard evrov. To je prava pot za uspešno gospodarstvo in družbo blaginje. Ni plačne reforme in kot kaže je v tem mandatu ne bo.

Namesto vseh prepotrebni sprememb imamo ravno nasprotno: nove in nove obremenitve za podjetnike in obrtnike. Imamo celo vrsto škodljivih ukrepov, ki jezijo kmete. Zaradi slabe novele Zakona o dolgotrajni oskrbi so ogorčeni upokojenci, kmetje in obrtniki, pa tudi srednji razred, saj uvaja nove obremenitve tudi na zalogo.

Ob tem pa nesposobnost in neuskkljenost koalicije in vlade zakriva megla resnično problematičnih predlogov zakonov: o evtanaziji, o verski svobodi in o zaščiti živali, ki jih na dnevni red prinašajo s strani civilne družbe, ki nima realne izkušnje življenja. Upravičeno se zaradi tega starejši bojijo za svoja življenja. Zakon o evtanaziji jim namreč pod krinko dostojne smrti sporoča, da so ogroženi takoj, ko ne morejo več aktivno prispevati. To je napačno sporočilo, ki se mu moramo upreti. Koliko možnosti zlorab bi se s tem odprlo. Koalicija naj se raje posveti krepitvi paliativne oskrbe. Dobro je, da so se škodljivemu predlogu Srebrne niti uprla vsa zdravniška združenja in vse verske skupnosti. Z zakonom o verski svobodi se nadaljuje dosledni ideološki boj Aste Vrečko proti vsemu normalnemu. Tokrat napada prispevke duhovnikov vseh cerkva in status cerkve kot organizacije, ki dela v javnem interesu. V času, ko Karitas in številne župnije ter vsi drugi res polno pomagajo prizadetim v naravnih in drugih nesrečah, je to resnično nož v hrbet vsem prostovoljcem in prostovoljcem. Tudi Zakonodajno-pravna služba je predlog raztrgala kot popolnoma neprimeren, da bi ga Državni zbor sploh obravnaval. Še je zdrava pamet.

Poslanci NSi nadaljujemo svoje delo mirno in odločno ter z rednimi obiski na terenu. Nazadnje smo obiskali Sodražico, Ribnico, Loški Potok, Dobropolje in Velike Lašče. Od obrtnikov, kmetov, podjetnikov, županov in drugih smo dobili mnogo potrditev naših stališč in našega dela. Hvala vsem!

Vsem bralkam in bralcem Suhorobarja želim čim bolj mirno jesen in novo šolsko in delovno obdobje ter čim manj pretresov. Pazimo nase in na naše bližnje.

Predmet meseca

Vasja Zidar, kustosinja dokumentalistka
Foto: Jernej Marinč

Glineni žličnik je rumeno loščen z rjavimi pisami. Visok je 36 cm, upodobljene ima tri križe, šest podob, devet glav in letnico 1894, ki velja za domnevno leto nastanka. Žličnik se je uporabljal za shranjevanje žlic in ostalega pribora, muzeju pa ga je leta 1961 podaril Anton Nosan iz Prigorice. Predmet nosi inventarno številko 49 in je danes razstavljen na stalni razstavi Suhorobarstvo & lončarstvo.



S kolesom od nature do kulture

Tina Zajc Zver

S kolesom od nature do kulture je ime LAS projekta, ki so ga izvajali partnerji Občina Loški Potok, Občina Sodražica, Občina Dobropolje, Lesna zadruga Loški Potok z. b. o., so. p., Občina Ribnica, Občina Osilnica, Zavod za kulturo in turizem Kostel, Občina Velike Lašče, Kolesarsko društvo Melamin, Javni zavod za turizem in kulturo Kočevje in dobili sredstva za sofinanciranje iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja v višini 79.798,57 EUR.

S projektom smo želeli povečati prepoznavnost območja, povezati in povečati lokalno turistično ponudbo in spodbujati trajnostno mobilnost (kolesarstvo).

S pomočjo projekta smo kupili 38 električnih koles, ki so na voljo za izposajo tistim obiskovalcem, ki se želijo nekoliko bolj lahko popeljati po gozdnih stranpoteh, saj jim pri tem pomaga električni motor. Električna kolesa so na voljo za izposajo na osmih lokacijah: na Klančarjevi domačiji, v TIC-u Kozolec, v Hostlu Bearlog, v Rokodelskem centru Ribnica, v Gostilni pri Kapcu, v Občini Sodražica, pri Turističnem društvu Osilnica in na Zavodu za kulturo in turizem Kostel.

Obiskovalci se lahko sami orientirajo po kolesarskih poteh, ki jih ponujajo že obstoječe kolesarske karte in označene poti, ali pa si izberejo poti iz novega digitalnega kolesarskega vodnika S kolesom od nature do kulture. Zamišljen je tako, da obiskovalcem ponuja spoznavanje narave in kulture celotnega območja LAS in je namenjen tudi povezovanju in promociji posameznih turističnih točk in ponudnikov, ki skupaj tvorijo privlačno, trajnostno naravnano destinacijo, kjer se lahko turisti zadržijo več dni.

Nekateri obiskovalci si želijo tudi spremstva vodnika, ki jih lahko vodi tudi po bolj skritih poteh ter jim pokaže tiste značilnosti kraja, ki jih še posebej zanimajo. V sklopu projekta smo organizirali izobraževanje za turnokolesarske vodnike, s katerim so lahko zainteresirani kolesarji pridobili uradno licenco in naziv turnokolesarski vodnik pri Planinski zvezi Slovenije, izobraževanja se je udeležilo 11 kolesarjev.

Za ozaveščanje o trajnostni mobilnosti in uporabi električnih koles so po občinah, ki so vključene v projekt, potekale tudi delavnice za različne starostne skupine.

Več informacij o ponudnikih električnih koles, o najemu kolesarskega vodnika, opis povezovalne poti in GPX sledi kolesarskih tras najdete v digitalnem kolesarskem vodniku, ki je na voljo na spletnih straneh partnerjev projekta, na www.las-ppd.si in prek QR-kode.



Počastitev letošnjih jubilentov v DU Sodražica

Ana Modic

»Vsak človek si želi dolgo živeti, nihče pa se noče starati.« (Swift)

V petek, 25. avgusta 2023, smo na balnišču v Sodražici člani DU Sodražica počastili tiste svoje člane, ki so ali bodo v letošnjem letu doživeli 60, 70 ali 80 let, in tiste zakonske pare, ki letos slavijo zlato ali železno poroko. Od 13 jubilentov se je srečanja udeležilo devet upokojencev, od treh zlatoporočencev pa le en par. 50 let skupnega življenja – zlato poroko sta praznovala Alojz in Magda Zabukovec iz Globeli, Alojz in Kristina Adamič iz Andola pa 65 let skupnega življenja ali železno poroko. Zakaj se ji reče železna? Najbrž zato, ker morata biti partnerja res kot iz železa, da ju tako dolgo skupno življenje ne razbije, prelomi ali raztrga. Prijetno je bilo gledati par iz Andola, ki se je veselil drobne pozornosti DU in je Alojz veselo mahal s šopkom papirnatih rož v roki, ko je spre-

jemal naše iskrene čestitke. Skromna darilca so od DU prejeli vsi letošnji jubilanti, izdelale pa so jih kvačkarice Nevenka Mladenovič, Berta Kovačič in Nirmala Prema.

Slano in sladko pecivo so spekle Marija Tanko, Nada Košir, Majda Vesel, Magda Zabukovec in Nirmala Prema. Ob sproščenem pogovoru pri mizah je bilo prijetno dati v usta še kaj sladkega ali slanega.

Enkrat je bil pogled na oba kuharska mojstra ob ogromnem loncu dišečega golaža: Andreja Pintarja kot glavnega kuharskega šefa in Danila Marna kot kuharskega pomočnika. Skupaj z Janezom Oražmom so skuhal enkrat en goveji golaž, ravno prav začinjen in z dovolj zmehčanim mesom, da so ga lahko zgrizli tudi naši tretji zobje. Mislim, da smo ga vsi udeleženci srečanja, bilo nas je 75, s slastjo pojedli.

Za veselo vzdušje sta poskrbela dva harmonikaša: Tone Klun – Španov Tonček iz Dolenje vasi in Jaka Oražem iz Prigorice,

ki sta raztegnila svoja mehova in zraven še pela šaljive, tudi malce opolzke pesmi.

Olga Bregar je vodila zabavne igre, v katerih so tekmovalci pokazali svoje ročne in telesne spretnosti: vtikanje svinčnika na vrvici v vrat steklenice med tekmovalčevimi nogami, menjava metle ob ritmu harmonike in zadevanje luknje na poševni lesenih ploščah z vrečkami, napolnjenimi z mivko. Pri zadnji igri so se najbolj izkazali tisti, ki vadijo balinanje.

Za ozvočenje je poskrbel novi član DU Janez Oražem skupaj s svojim sinom, za postrežbo pijače pa Majda in Marina Vesel. Pijača, predvsem voda, nam je bila v vročem popoldnevu zelo potrebna, predsončno pripeko so nas varovali obnovljena streha in senčila na lepo obnovljenem balnišču.

Pohvaliti je treba tudi vse tiste sodelavce, ki so pripravili vse za prireditev, ter vse, ki so prireditev vodili in pripeljali do konca.

Železna poroka Kristine in Alojza Adamiča

Cvetka Vesel

Foto: Jože Drobnič

Obletnico poroke zakonca lahko praznujeta vsako leto ali pa se vsaj spomnita poročnega dne. Večji pomen pripisujemo okroglim obletnicam poroke. Naša letošnja slavljenca Kristina in Alojz iz Andola sta tudi teh praznovala že veliko, letos po 65 letih zakona, še železno.

Železna poroka je edinstvena, le redki so pari, ki so uspeli dočakati tako visok jubilej skupnega življenja in ohraniti še toliko toplih čustev drug do drugega kot onadva. Strinjata se, da je naziv železna poroka za to obletnico ustrezen, saj moraš biti trden kot železo, da jo doživiš. Pripomnita pa, da tudi železo ni neuničljivo, treba ga je vzdrževati in negovati, tako kot medsebojne odnose. Tinka in Lojz, kakor ju kličemo, to dobro vesta in znata. V zakonu nista nikdar imela kakšne krize, skregala sta se že, a nikoli huje. Tudi sedaj v zrelih letih se lepo razumeta in skrbita drug za drugega. Vsako jutro se objameta in se veselita novega dneva. Vesela sta, da še vedno lahko skrbita sama zase.

Oba sta bila rojena v družini z veliko otroki. Živeli so iz rok v usta, lačni niso bili, a delati je bilo treba od jutra do poznega večera, da so lahko preživeli. Po poroki se je Tinka preselila k možu v Andol. Lojz pravi, da je bil takrat najbolj srečen človek, dobil je točno tako ženo, kot si jo je želel. Namesto na poročno potovanje sta šla delat na njivo. Življenje je bilo kljub temu lepo, a še naprej trpežno. Preživljali so se s kmetijstvom, reševala jih je suha roba, izdelovanje obodi je predstavljalo dodaten vir zaslužka. Lojz se pohvali, da je bil prvi v Slemenih, ki je imel



avto, njegovega nobel fička so hodili vsi občudovat. Sprva sta oba vozila kar brez izpita, a sta kmalu tudi to uredila. Lojz se je zaposlil šele pri 40 letih v zavarovalništvu in od takrat ga pozna vsa Ribniška dolina. Tinka je ostala doma in delala na kmetiji, skrbela za gospodinjstvo in za otroke. Rodili so se jima trije otroci. Danes ju razveseljuje že 10 vnukov in 15 pravnukov, ki ju pogosto obišejo in ju imajo radi. Tudi onadva na nobenem praznovanju ne manjkata.

Ves čas sta bila družbeno aktivna, tako v krajevnem kot občinskem merilu. Še pred petimi leti, ob njuni biserni poroki, sta opravljala delo pri Karitas in Društvu upokojencev. Člana Društva upokojencev Sodražica sta že 32 let in nedavno tega sta bila tu vključena v program Starejši za starejše. Obiskova-

la in pomagala sta tudi mlajšim od sebe. Takrat sta se hecala: »Midva delava v programu starejši za mlajše.« Svoje delo sta sedaj upočasnila, ker slabo vidita in slišita, tudi noge ne ubogajo več tako dobro. Ohranila pa sta prijaznost, gostoljubje, vedrino in tisto iskrico humorja, ki nikdar ne ugasne. Na vsako, tudi težko zadevo znata pogledati s smešne plati. Lojz se je ob zadnjem slabem počutju že videl pri sv. Petru, a ga je ta poslal nazaj, ker pri njih v nedeljo ne delajo. Poskusil je še v peklju, kjer so ga prav tako zavrnilo, češ da imajo dovolj starih, ki tu

samo napoto delajo. Tako je na veselje vseh še vedno doma. S takim pozitivnim razmišljanjem bosta ostala še dolgo med nami. Pohvalita se še, da sta v Slemenih najstarejša, Lojz jih je napolnil 94, Tinka pa bo kmalu 89. Tinka še vedno gospodinji, skuha tudi za vnuka, po potrebi tudi za sina. Vnuk pa ju vozi po opravkih.

Naj ostane tako, da bosta še dolgo izžarevala pozitivno energijo in nam vsem bila za vzor.

Letno srečanje prostovoljcev programa Starejši za starejše

Cvetka Vesel

Foto: Marija Levstek

Sončnega septembrskega dne, 9. 9. 2023, je bilo v Straži srečanje dolenjskih prostovoljcev iz 18 društev. Srečanja se je udeležilo okoli 200 prostovoljcev, iz našega društva 11. Skupaj s prostovoljci iz Kočevja in Žužemberka smo si ogledali zanimivosti Straže. Sprehodili smo se po 1 km dolgi krožni poti, kjer so na nekdanjih glinokopih opekarn uredili prijetno učno pot Glinokopi Zalag. Tu je možno v različnih biotopih opazovati ptice, dvoživke, rastlinje, lahko pa samo uživamo v raznolikosti narave. Videli in spoznali smo znamenitosti pokrajine, ki jih kot samostojni obiskovalci zagotovo ne bi.

Srečanje se je nadaljevalo z zborom vseh prostovoljcev v pokritem šotoru na prireditvi Straška jesen, kjer sta Upokojenski pevski zbor Straža ter veteranska godba pripravila kulturni program. Zbrane so nagovorili podpredsednik ZDUS Stanko Kranvogel, župan Straže Dušan Krštinc, »mama« programa ga. Rožca Šonc in pokrajinska koordinatorica Rozina Kum. Prostovoljcem so se zahvalili za njihovo nesebično pomoč in skrb za



starejše občane. V prijetnem vzdušju smo se okrepčali s kosilom, poklepetali, si izmenjali izkušnje.

Vsa pohvala izvajalcem srečanja, ki so se izkazali kot odlični gostitelji. Dan je bil lep – pa ne samo zaradi sonca.

Ponudba izobraževalnih vsebin v študijskem letu 2023/2024

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Ribnica, Sodražica, Loški Potok

Jezikovna izobraževanja

1. Angleščina za začetnike, 2. Angleščina s konverzacijo,
3. Angleščina – nadaljevalna, 4. Italijanščina za začetnike,
5. Italijanščina – nadaljevalna, 6. Nemščina za začetnike,
7. Nemščina – nadaljevalna, 8. Ruščina za začetnike,
9. Španščina za začetnike

Informacijska izobraževanja

Društvo namenja posebno pozornost vsem občankam in občanom, starejšim od 80 let, z vključevanjem v projekte računalniškega opismenjevanja EU, Slovenije in v občinske projekte digitalizacije starejših. Namenjeni so vključevanju starejših, ki še niso imeli opravka z IKT napravami, nujnimi za vključitev v komunikacijske mreže državnih institucij in bank. Računalniška izobraževanja najstarejših izvajamo z ustreznimi andragoškiimi metodami, v številčno manjših skupinah in parih ali tudi individualno.

10. Osnove računalništva; Word, internet, e-pošta za začetnike, 11. Računalništvo – nadaljevalno, 12. Osnove informacijske komunikacije, 13. Uporaba pametnih tele-

fonov za začetnike, 14. Uporaba pametnih telefonov – nadaljevalno, 15. Varni na internetu

Komunikacijska tehnologija prinaša tudi nevarnosti hudih zlorab. V zadnjih letih se je močno povečalo finančno in drugo materialno oškodovanje občanov vseh starosti. Izobraževanja državne ustanove SI-CERT so namenjena ozaveščanju o nevarnosti internetnih prevar in usposabljanju za ustrezno samozaščito.

16. Varnost starejših na internetu

Komunikacijsko so najbolj ogroženi starejši, ki se v svojem nekdanjem delovnem okolju niso vsakodnevno srečevali z računalniki. Številne težke prevare in posledično finančna oškodovanja so razlog, da je državna ustanova pripravila izobraževanja za zaščito in samozaščito starejših. Naši mentorji se usposabljaajo za kvalitetno posredovanje varnostnih vsebin. Prijavo na ta izobraževanja zelo priporočamo!

Druga izobraževanja

17. Umetnostna zgodovina, 18. Literarno ustvarjanje, 19. Učimo se igrati na citre, 20. Likovno ustvarjanje za za-

četnike, 21. Likovno ustvarjanje – nadaljevalni, 22. Dedki, babice, vnuki – izobraževanje za stare starše, 23. Vedeti ali verjeti – odnos med znanostjo in religijo v sodobnem času, 24. Ohranjanje spomina in kognitivnih funkcij, 25. Spoznajmo osnove logičnega mišljenja, 26. Bridž za začetnike, 27. Tarok za dame, 28. Šah za začetnike, 29. Zeliščarstvo, 30. Usposabljanje mentorjev

Dejavnosti

31. Izobraževalno pohodništvo, 32. Ohranjanje telesnih sposobnosti z vodeno telovadbo, 33. Plesni klub – zapletšimo standardne in skupinske plese, 34. Kolesarjenje, 35. Hoja na smučeh, 36. Plezanje za starejše

Ni šala! Plezalna stena v Športnem centru Ribnica ponuja tudi manj zahtevne horizontalne in vertikalne plezalne smeri, prilagojene sposobnostim starejših. Mentorstvo, ustrezno opremo, obutev in učinkovito varovanje zagotavlja Plezalno društvo Ribnica.

37. Balinanje, 38. Biljard, 39. Igrajmo šah

Društvo bo v ob zadostnem številu prijav organiziralo šahovska srečanja.

40. Igrajmo tarok

Društvo bo v ob zadostnem številu prijav organiziralo tekmovanje v taroku.

41. Krepitev ravnotežja

V poznejših letih je pogosta težava z ravnotežjem in vrtoглаvico. Pod zdravniškim vodstvom se boste seznanili z vestibularnimi vajami in priporočenimi gibalnimi aktivnostmi.

Raziskovalno izobraževanje

Univerza za tretje življenjsko obdobje uvaja nove vsebine in nove načine kakovostnega izobraževanja starejših – učenje z raziskovanjem.

To izobraževanje se uveljavlja pod sintagmo občanska znanost. Njena poglobljena vsebina je odkrivanje in dokumentiranje posebnosti naravne in kulturne dediščine bivalnega okolja: vodne vire, specifična orodja, tipične zgradbe, originalne delovne postopke. Zanimivo je tudi beleženje spominov najstarejših občanov in občanov na zanimive lokalne dogodke iz preteklosti, ki bodo sicer šli v pozabo.

Zainteresirani lahko sami predlagajo vsebine, UTŽO pa bo razpisala in financirala raziskavo.

V študijskem letu 2023/2024 vas vabimo k sodelovanju v naslednjih raziskavah:

1. Raziskava o izdelavi prvega slovenskega osebnega avtomobila

Imenoval se je »Našk«, izdelal ga je Jernej Kožar iz Hrovače, uspešno tekmoval na dirkah in z njim leta 1949 po Belem dvoru popeljal tudi samega Josipa Broza Tita.

Načrte in zadnje ostanke vozila hrani Marko Kožar.

2. Skrivnost Francozove doline

Zakaj se ena od dolin pri Jasnici v kolektivnem spominu Dolenjevaščanov imenuje Francozova dolina?

3. Evidentiranje, fotografiranje in opis vseh nekdanjih vodnih mlinov ali/in njihovih ostankov

Raziskava je razpisana posebej po občinah Ribnica, Sodražica, Loški Potok.

4. Svet mineralov

Predstavitve mineralov in kamnin s predavanjem o mineraloški značilnosti našega okolja.

Predavanja in forumi

Društvo UTŽO bo članstvu in širši javnosti v študijskem le-

tu 2023/2024 ponudilo predavanja z aktualnimi temami za starejše:

Skrb za možgane

Staranje kot dejavnik tveganja za neurodegenerativne bolezni, preventivna dejavnost in ustrezen življenjski slog.

Pomoč bolniku in samopomoč

Predstavitve spoznanj in izkušenj pomoči in samopomoči pri dolgotrajni skrbi za bolnika, hospitalizaciji in sodelovanja v rehabilitaciji.

Prehrana starejših

Vpliv in koristnost primerne prehrane za nadzorovanje kakovostnega telesnega in umskega staranja.

Forum: Starizem kot družbeni pojav in pomen socialne vključenosti starejših

Diskriminatorna zdravstvena, politična in medgeneracijska obravnava in stigmatiziranje starejših. Pomen socialne interakcije, politične udeležbe in družbenega povezovanja starostnikov.

Festival medgeneracijskega povezovanja, Cankarjev dom, oktober 2023. Soorganizator festivala je Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje. Organiziran bo skupinski obisk s prevozom.

Zagotavljanje pogojev izobraževanj

Financiranje izobraževanj

Društvo se bo tudi v nadaljevanju prijavljalo na državne in občinske razpise in skušalo zagotavljati brezplačna začetna izobraževanja v obsegu 20 študijskih ur. Financiranje nadaljevalnih izobraževanj bo možno ob sofinanciranju udeležencev. Višina zneska sofinanciranja bo odvisna od števila udeležencev. Letna članarina ostaja 10 evrov.

Prostorski pogoji

Najem prostorov je eden od večjih stroškov UTŽO. Nekatere skupine so se uspele dogovoriti za brezplačno uporabo prostorov različnih ustanov in društev, kar je predvsem zaželeno pri manjših skupinah.

Mentorstvo

Kakovostno mentorstvo je ključni pogoj privlačnega izobraževanja. Zagotavljanje dobrih mentoric in mentorjev ostaja poglobljena naloga UTŽO.

Prijave na e-naslov društva

info.u3.ribnica@gmail.com

ali na spletni strani **https://utzp-ribnica.si/**

ali pisno na naslov **Knafļjev trg 2, Ribnica**



Dogajalo se je v VDC Ribnica

Tomaž Košir, uporabnik VDC Ribnica in član društva Sožitje Ribnica

Foto: arhiv VDC in društva Sožitje

V sredo, 7. junija 2023, smo šli v Ljubljano v Drugo violino. Šlo nas je šest uporabnikov in dve zaposleni. Predstavil sem svojo knjigo Čarobnost branja. Ana je z mano naredila intervju in me vprašala, koliko časa sem jo pisal. Nato je naredila intervju še z Mojco, ki je za knjigo narisala risbice. Na čajanki in predstavitvi knjige so bili še uporabniki z Iga in iz Škofljice. Z Lucijo Čirovič sva se slikala s knjigo. Ona je ambasadorica lahkega branja. Lucija nas je zabavala z levčkom Leonom, z njim sta prebrala nekaj zgodbic iz knjige, jaz pa sem prebral zgodbico o Ribničanu Urbanu, ki sem jo napisal sam. Z Lucijo smo naredili skupinsko sliko. Po končani predstavitvi knjige smo jedli rogljičke in pili čaj in kavo. Ko smo odhajali iz gostilne Druga violina, smo srečali še Tanjo Žagar. Prosili smo jo, če bi se slikala z nami in se je. Imeli smo lepo dopoldne.

V petek, 9. junija 2023, smo obiskali podružnično šolo Sušje. Ko smo prišli tja, smo se zbrali na šolskem igrišču. Najprej smo z učenci tekli, skakali čez ovire, s kolednico, vodili žogo okoli stožcev. Potem smo imeli druženje z učenci. Pili smo malinovc. Po eni uri druženja pa smo se poslovili, učenci so morali nazaj v šolske klopi. Obljubili so, da nas bodo v jeseni obiskali, da bodo videli, kako dan preživljamo mi.

V četrtek, 15. junija 2023, smo šli z VDC-jem na Gorenjsko. Šlo nas je sedem uporabnikov in dve zaposleni. Najprej smo se ustavili v kampu River Bled, kjer smo si privoščili kavico in sok. Pot nas je odnesla

v Bohinj. Tam smo se sprehajali in občudovali naravo. Nato smo se odpeljali do Bohinjske Bistrice, kjer smo se vkrcali na avtovlak. Bila je lepa izkušnja, polna smeha in dobre volje. Z avtovlakom smo se peljali do Mosta na Soči. Vožnja je trajala 45 minut. Nato smo se odpravili na Sveto Goro. Tam je čudovit razgled vse do morja. Na koncu našega potovanja pa smo šli še na pico v okolici Postojne. Hvala vsem sponzorjem, ki so omogočili naš izlet.

V torek, 20. junija 2023, smo šli na žetev sivke na Debeli rtič. Ko smo prispeli, smo popili kavo in jedli piškote. Potem smo šli žetivko. Porezali smo jo s škarjami, nato pa smo jo odnesli v kombi. Iz sivke bomo naredili majhne vrečke za v omaro, da bo lepo dišalo. Potem pa smo šli še malo do obale, pojedli sendvič in popili vodo. Naša vodja VDC-ja je pogumno zaplavala v morju. Imeli smo lepo dopoldne

V sredo, 21. junija 2023, smo šli z VDC-jem na ogled predstave v TVD Partizan z naslovom Zrcalce. Nastopili so učenci prvega in četrtega razreda. Po predstavi so učenci četrtega razreda zaigrali na instrumente in zapeli dve pesmi. Potem pa smo se še uporabniki VDC-ja igrali z njimi. Učiteljica Katja Rus je rekla, da se vidimo v naslednjem šolskem letu. Po druženju z učenci smo odšli nazaj v VDC.

V sredo, 28. junija 2023, smo šli v Ljubljano na 11. rojstni dan Druge violine. Šlo nas je pet uporabnikov, ki plešemo folkloro. Program se je pričel ob 18.30. Najprej so nastopili učenci iz osnovne šole Liva-

da. Tudi kantavtor Žiga Bižal je zaigral na kitaro. Potem smo nastopili mi iz folklorne skupine. Zaplesali smo tri plesne skupine: sirota, zibenšrit in mazolka. Spremljal nas je Žiga Bižal s harmoniko. Gledalcem sem povedal, da ti plesi izhajajo iz Dolenjske. Napovedovalka me je vprašala, kateri ples mi je všeč. Povedal sem ji, da mi je všeč sirota. Bilo je veliko ljudi. Imeli smo se lepo in smo uživali. Hvala Alji, Lidiji in naši učiteljici Marti, ki nas uči folkloro.

V soboto, 19. avgusta 2023, smo imeli piknik pri Novi Štifti. Pridružili so se nam še iz društva Sožitje Cerknica. Vseh skupaj nas je bilo približno 104 članov in nekaj gostov. Prišla sta tudi gospa iz Zveze Sožitje Ljubljana in predsednik društva Sožitje Cerknica. Najprej smo imeli mašo, ki jo je daroval gospod Dobrovoljc, po maši pa je sledilo druženje z društvom Sožitje Cerknica. Za hrano in pijačo je poskrbelo gostišče Pugelj. Imeli smo lepo popoldne.



TD Sodražica – narodne noše v septembru

Marija Levstek

Foto: Jože Arko

Po sodelovanju na letošnjem Tržnem dnevu je bil september za našo skupino narodnih noš prav živahen. Predstavnice smo se udeležile kar treh dogodkov.

Najprej smo sodelovale na Ribniškem sejmu, kjer smo se spoznale z domžalsko skupino narodnih noš in z njimi izmenjale bogate izkušnje. Sredi septembra smo bile v Novi vasi na Mihaelovem sejmu, nato pa so nas povabili k maši za svetniške kandidatke ljubljanske metropolije, ki je bila v naši farnosti. Tu smo se družile s sestrami matere Terezije iz Kalkute, ki trenutno bivajo v župniji Ježica.

V programu smo imele tudi udeležbo na prireditvi Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine v Kamniku, ki pa je bila zaradi znanih okoliščin odpovedana. Tudi tokrat prisrčno vabljeni vsi, ki bi želeli sodelovati v skupini in s tem prispevati k ohranjanju te vrste kulturne dediščine.



Z rumeno rutko prvič v šolske klopi

Klavdija Janež in Teja Pintar

Foto: Anja Andolšek

V petek, 1. 9. 2023, ob 9.30 je 42 prvošolcev na matični in podružnični šoli skupaj s svojimi starši prestopilo vrata OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica. Vse zbrane v športni dvorani sta najprej z vzpodbudnimi besedami nagovorila ravnateljica Majda Kovačič Cimperman in župan Blaž Milavec. Učenci so se zabavali ob prigodah ovčke in volka v poučni predstavi Ovčka na večerji v izvedbi družinskega gledališča Kolenc. Po krajšem spoznavanju v matičnih učilnicah so učiteljice prvošolcem slovesno podelile rumene rutice, jim čestitale za vstop v prvi razred in jih fotografirale. Učence je v učilnicah čakala tudi prva šolska malica in posladek. Prvi šolski dan smo zaključili okrog 10.45, ko so nasmejani starši prišli po svoje otroke.

V prvih tednih se je zgodilo marsikaj zanimivega. Že v ponedeljek sta prvošolce obiskala junaka Lili in Bine ter jim podarila figurice v obliki čebelic. V torek smo prvič reševali naloge v čisto pravem



delovnem zvezku in se naučili uporabljati lepilo. Naučili smo se himno o Lili in Binetu, praznovali nekaj rojstnih dni, na sprehodu v spremstvu policista pa smo se naučili pravilno prečkati cesto. Brezčrtni zvezki so že polni pik, črt in različnih risb, ustvarjali smo z voščenkami in flomastri, se naučili več pesmi in izštevank ter spoznali nove pravljичne junake in junakinje. Za eno izmed njih, Muco

Copatarico, smo izdelali tudi prav posebne copate. Izpeljali smo prvi športni dan na prostem, ki smo ga zaradi slabših vremenskih razmer malo prilagodili. So se pa prvošolci kljub dežju v velikem številu udeležili pohoda, kar je zelo pohvalno.

Zdaj smo se na šolo že dobro privadili. Veselimo se vseh lepih trenutkov, zanimivih dogodivščin in domačih nalog, ki nas čakajo v tem šolskem letu.

»Odnos do igrāče je odnos do otroka«

Kolektiv vrtca pri OŠ

Lansko šolsko leto smo se v Enoti vrtca pri OŠ Sodražica vključili v projekt Turizem in vrtec, o čemer smo že pisali v eni od prejšnjih izdaj glasila. V namen projekta smo izdelali skrinjico in žig, ju namestili na vrh Strmce, naše zelo priljubljene pohodniške točke. Septembra, ko smo po poletnih počitnicah želeli nadaljevati z zbiranjem žigov v za to namenjene knjižice, pa nas je otroke in vzgojiteljice na vrhu Strmce pričakalo veliko razočaranje. Žiga s simbolom cerkve ni bilo nikjer.

Starši in pedagoški delavci skušamo biti odgovorni potrošniki. Hkrati želimo otroke vzgojiti in naučiti uživanja v naravi – travniki in gozdovi so polni naravnih igrāč in preko gibanja spodbujajo tako domišljijo kot tudi spoštovanje narave. Tudi zato je vsakršna oblika vandalizma nesprejemljiva. Razočaranje je toliko večje, ker od otvoritve ni minilo še niti pol leta! Kakšno sporočilo s takšnimi vedenji prenesemo na naše najmlajše, ki se še učijo veščin vključevanja v širšo družbo? Storičla ne ljubelega dogodka srčno naprošamo, naj škodo nemudoma popravi. Ne želimo namreč, da bi situacija kakorkoli vplivala na dobro počutje v domačem okolju, občutek varnosti ali medsebojne odnose.

Vzgojiteljice si še naprej prizadevamo za učenje in vzgojo v naravi ter z naravo. Tako bodo otroci naravo vzljubili, jo spoštovali ter oblikovali zdrave življenjske navade. Le zdrav otrok pa je tudi vedoželjen ter radoveden.

»Najbrž bom živel samo enkrat. Če zatorej lahko komu izkažem prijaznost ali naredim kakšno dobro delo, naj to storim sedaj, naj ne odlašam ali pozabim, saj ne bom šel večno po tej poti.«

(William Penn)

ZAHVALA

Osnovna šola dr. Ivana Prijatelja Sodražica se iskreno zahvaljuje Policijski postaji Ribnica in vsem policistom, ki so nudili pomoč učencem in otrokom vrtca pri spremljavi na šolski poti ter skrbeli za prometno varnost v jutranjem in popoldanskem času v prvem mesecu pouka v šolskem letu 2023/2024.

Hvala tudi vsem predstavnikom PGD Sodražica in drugim sodelujočim občanom, ki so prvih pet dni pouka dvakrat dnevno poskrbeli za varnost na šolskih poteh, na avtobusnem postajališču in parkirišču šole ter vrtca. Iskrena hvala tudi gospodu Mitju Andoljšku, Sašu Janiču in drugim predstavnikom s Policijske postaje Ribnica za izpeljavo vseh predavanj s področja varnostnih navodil v prometu za starše učencev matične in podružnične šole ter za učne sprehode z učenci prvega in drugega razreda.

Majda Kovačič Cimperman,
ravnateljica OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica

Vsi zaposleni in učenci na Podružnični šoli dr. Janeza Evangelista Kreka Sveti Gregor, ki deluje v sklopu Osnovne šole dr. Ivana Prijatelja Sodražica, se iskreno zahvaljujemo podjetju Inotherm iz Ribnice za donacijo kvalitetnih in varnih vhodnih vrat, ki smo jih v avgustu pred začetkom novega šolskega leta lahko vgradili v šolsko zgradbo.

Ravnateljica OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica
Majda Kovačič Cimperman

»Moraš biti kar potrpežljiv«

Sodraški firbcologinji o izkušnji snemanja priljubljenih otroških oddaj

Nina Pirc Vovčko

Foto: osebni arhiv, spletna stran firbcologov

V letošnjem letu sta se Tisa Lavrič in Žana Ogrinc – obe iz 6. a razreda OŠ Sodražica – prijavi na avdicijo za priljubljeno otroško oddajo Firbcologi in bili izbrani na avdicijah. Spomladi so sledila terenska snemanja, v avgustu so posneli še studijski del. Oddaje so se ravno začele predvajati, mi pa smo z njima pripravili pogovor o tej zanimivi izkušnji.



Žana in Tisa, kako je izgledal izbor za Firbcologe?

Tisa: Najprej si moral poslati posnetek, v katerem si se predstavil – kako ti je ime, koliko si star, kaj rad počneš.

Žana: Drugi krog avdicije je potekal v živo. Šli smo v Ljubljano, kjer smo se spet predstavili, morali smo povedati, zakaj radi gledamo Firbcologe.

Tisa: Nekateri so morali zaigrati napovednik ali pa kakšen dogodek. Dobili smo scenarij in smo šli najprej po njem, potem smo poskusili še na pamet.

Kaj bi rekli, je bilo težko?

Tisa: Če zdaj pomislim, niti ne.

Žana: Bolj je bilo zabavno, pa mogoče si bil malo živčen, kaj bo, kaj te čaka.

Kako je bilo, ko sta izvedeli, da sta izbrani?

Tisa: Ko sem tisti dan prišla domov, mi je mami rekla, da je na mail prišlo eno obvestilo in ko sem prebrala, da sem pri Firbcologih, mi je bilo čisto noro, res sem bila vesela.

Žana: Jaz pa sem tisti dan žalostna prišla iz šole in potem mi je ati rekel, naj si nekaj preberem. Res sem bila vesela, še posebej zato, ker sva bili že eno leto prej na avdiciji in nisva bili sprejeti.

Tisa: Sva pa najprej precej komplicirali okrog tega, kaj če bo izbrana samo ena in bo druga potem žalostna. To se nama je zdel kar problem.

Žana: In potem sva bili izbrani obe in je bilo res super.

Tisa: Poleg vabila smo dobili še kratka navodila, kako se naj pripravimo. Morali smo recimo imeti ves čas snemanj približno enako frizuro, nositi iste hlače.

Kako je bilo na snemanju?

Žana: Spomladi smo snemali na terenu. Vsak otrok je bil na treh ali štirih. O tem so nas obvestili, včasih pa so tudi iskali koga, ki zna recimo drsati, da je šel na teren za hitrostno drsanje.

Tisa: Pred RTV-jem smo se usedli v kombije in se odpeljali na tisti kraj. Jaz sem bila recimo pri papigah in šli smo v veterinarsko ambulanto Buba. Tam je bil veterinar, ki je bil že pripravljen na to, da bo snemanje, dva druga sta takrat pripeljala papige. Vse je bilo že dogovorjeno, nismo kar prišli in začeli snemati. Ko so rekli »akcija«, ti je urednica povedala vprašanje, ki si ga moral ponoviti, potem je vprašani odgovoril. Potem so rekli »stop« in potem spet »akcija« in tako naprej po delčkih.

Žana: Terene smo snemali ob četrtek, včasih popoldne in včasih dopoldne, lahko tudi cel dan. Enkrat sem šla na teren v živalski vrt gledat volkove, pa k prometnemu policistu, potem pa še za cel dan gledat svetilnik v Piranu. Šli smo tudi raziskovat mikroplastiko. Super je bilo, ko so

se nekateri dosti hecali. Na terenu je sicer tako, da smo morali velikokrat posneti eno in isto, ker smo imeli samo eno kamero. Enkrat so snemali samo vprašanja firbcologov, drugič samo tistega, ki odgovarja, potem pa recimo od daleč še to, kako se sprehajaš.

Tisa: Jaz sem bila na terenu za slikopleskarstvo in poštni muzej ter pri Jet Black Diamonds in smo eno točko posneli kakšnih petnajstkrat, ker sem vsakič zamešala eno besedo, sploh mi ni šla z jezika. Včasih se zmoti sogovornik in potem je treba vse še enkrat zaradi njega.

Žana: Moraš biti kar potrpežljiv. Posnetek, ki traja kakšnih 5–7 minut, smo snemali dve uri.

Ko potem gledamo oddajo, si tega sploh ne predstavljamo, kajne? Poleti pa ste snemali še v studiu.

Tisa: Meni je bilo to najboljše, ko smo snemali z Domnom Valičem, Pižamo, Jožetom Robežnikom in Pio Zemljič. Res mi je bilo dobro spoznati te ljudi v živo, saj sem jih že toliko časa gledala po televiziji in sem si jih res želela spoznati.

Žana: Meni je bilo tudi super, sploh ko sem izvedela, kdo vse bo prišel. Veliko smo se hecali.

Tisa: Ko smo snemali z Domnom Valičem, sem imela rojstni dan in mi je voščil.

Žana: Jaz pa sem si en teden prej zloмила roko in so se mi igralci in ostali firbcologi podpisali na gips.

Ste se na snemanja pripravljali vnaprej?

Tisa: Urednica nam je rekla, da je super, če imamo tudi kakšno svoje vprašanje, drugače pa so imeli že napisana, ni se nam jih bilo treba izmišljevati. Dan pred snemanjem smo dobili scenarij in smo se ga morali naučiti, učili pa smo se tudi v tistem stanovanju, kjer je bilo snemanje. V bistvu sploh ni bilo stanovanje, bile so samo skupaj postavljene stene.

Žana: Vse je bilo zelo majhno, ko sem gledala po televiziji, sem si predstavljala dosti večje. Prvi dan snemanj je prišla

igralka in nam je razlagala, kako se živimo v vloge, kako zaigramo, da smo recimo žalostni.

Kako ste uredili s prevozom?

Žana: Jaz in ati sva šla v Ljubljano največkrat kar z vlakom, saj je železniška postaja čisto blizu RTV. Ati je šel ali na kakšen sestanek za službo ali pa se je s kom dobil. Včasih pa je šel tudi kar domov. Če si snemal cel dan, si lahko domov prišel tudi ob petih popoldne.

Tisa: Mene sta vozila mami ali pa oči z avtom. Zmeraj smo šli še v park, kjer so bila super igrala. Mami in oči sta šla na kakšno kavico ali sta brala ali pa sta šla po nakupih. Včasih je bilo naporno, če si imel snemanje ob osmih zjutraj in si se moral zbuditi že ob petih zjutraj.

Vama je bilo pri snemanju za oddajo kaj še posebej všeč?

Žana: Meni je bilo še posebej všeč v studiu. Fantje in punce smo si malo nagajali, drugače pa smo se povezali in je bilo res dobro.

Tisa: Včasih smo se igrali skrivalnice.

Žana: Na snemanjih so bili tudi stari firbcologi in smo se pogovarjali. Enkrat pa smo se med vajo hecali, da se nam je predrla blazina, potem pa se nam je med snemanjem res predrla in smo zelo hiteli, da smo pravočasno posneli. (smeh)

Kaj menita, kakšna oseba moraš biti, da lahko nastopiš v takšni oddaji?

Žana: Po mojem ne smeš preveč razmišljati o tem, da je kdo boljši od tebe, in se truditi, da bi mu bil podoben. Da bi recimo jaz hotela biti takšna kot Tisa. Moraš biti tak, kakršen si, ne pa igrati nekaj, kar nisi.

Tisa: Tudi ne smeš biti prisiljen, pa da bi te bilo sram. Potem tudi na kameri ne izgleda dobro. Mora te veseliti, v tem moraš uživati.

Žana: Pri tem lahko vidiš, če je to sploh zate ali ne. Včasih dobiš tudi kakšno čudno vlogo, ampak meni je to zanimivo. Tudi v šoli sem vedno uživala, ko sem bila lahko nekdo čisto drug.

Tisa: Jaz sem bila enkrat babica, enkrat sem igrala nekega pijančka in to mi je bilo zabavno.

Žana: Ko sem bila majhna, sem imela baletno krilce in sem ves čas nastopala, mami me je morala snemati.

Tisa: Jaz sem pripravljala predstave z igračkami, imamo še zdaj posnetek doma. V njem sem rekla, da lev laja. (smeh)

Česa sta se naučili?

Žana: Zelo vesela sem bila, da sem bila na Firbcologih, ker je to dejansko vstopna

točka v tak svet. Da vidiš, da moraš velikokrat kaj ponoviti in kaj večkrat posneti. Pa da vidiš, da si včasih tudi utrujen.

Tisa: Dosti bolj si sproščen tudi v šoli, ko moraš kaj nastopati. Ni ti problem.

Žana: Mislila sem, da gredo firbcologi dejansko iz studia na teren, zdaj pa vem, da je to dvoje čisto ločeno posneto. Ali pa to, da prideš tja in govoriš karkoli, zdaj pa vidim, da pride scenarij.

Tisa: Vse piše – kdaj kaj rečeš, kdaj neko stvar premakneš ... Včasih te tudi napudrajo, ker je v studiu vroče, ali pa ti pridejo popraviti frizuro.

Imata kakšne načrte za naprej?

Žana: Če naju bodo poklicali, bova lahko sodelovali še naslednje leto. Drugače pa sem si vedno želela nastopiti v kakšnem filmu ali kaj podobnega.

Tisa: Z veseljem bi sodelovala še naslednje leto.



Poletno dogajanje v Klubu harmonikarjev Urška

Franc Lesar, Klub harmonikarjev Urška



V začetku junija smo začeli priprave za Tržni dan v Sodražici. Izvedli smo nekaj vaj in pripravili dva narodnozabavna venčka za nastop. V povorki smo nastopili z desetimi harmonikarji. Nastop nam je uspel, saj smo na plesišče celo privabili plesalce.

Sledile so priprave na tradicionalno tekmovanje harmonikarjev na prvo nedeljo v avgustu. Prijav in odziva harmonikarjev je bilo veliko. Zopet nas je rešil skedenj, saj so bile takratne vremenske razmere izredno slabe. Prijavilo se je več kot 20 tekmovalcev, ki so bili razdeljeni v pet tekmovalnih skupin. Tekmovanje je vodila naša članica Mojca Štupica, komisijo pa so sestavljali Neja Debeljak, La-

do Krže in Danijela Gruden. Pri izvedbi so nam pomagali tudi ostali člani kluba.

Zmagovalci po kategorijah so: Sinja Gračnar iz Šentjurja pri Celju, Kristjan Mehlin iz Male Slevice, Jurij King iz Novega mesta, Gašper Mirnik iz Ljubecne in Klun Tone - Špan iz Prigorice. Absolutna zmagovalka tekmovanja je bila Sinja Gračnar.

Sedaj pa se pripravljamo na 20. revijo narodnozabavnih ansamblov v Športni dvorani Sodražica, ki bo 29. 10. 2023 ob 17. uri. Vljudno vabljeni!

Na koncu bi se radi zahvalili vsem, ki ste pomagali pri izvedbi vseh prireditev. Hvala tudi podžupanu Ernestu Pirnatu za vzpodbudne besede.

Vpliv hrane in pijače na delovanje zdravil

Alenka Adamič, mag. farm., Lekarniška podružnica Sodražica
Foto: Freepik

Lekarniški farmacevti smo 26. 9. 2023 praznovali svoj praznik, dan slovenskih lekarn, tokrat že 19. po vrsti. Vsako leto je ta dan posvečen določeni temi s področja uporabe zdravil. Letošnja tema je imela naslov Prehrana in zdravila. V tem članku bi se rada osredotočila na vpliv hrane in pijače na delovanje zdravil, saj se v praksi srečujem s precej vprašanji na to temo.

Ob izdaji zdravila v lekarni lekarniški farmacevti podamo navodila glede jemanja zdravila, ki pogosto vključujejo tudi svetovanje glede sočasne uporabe s hrano. Večino zdravil namreč zaužijemo skozi usta (v obliki tablet, kapsul, raztopin), kar pomeni, da so hrana in zdravila v prebavilih izpostavljeni enakim pogojem ter imajo lahko medsebojne vplive.

Navodila glede jemanja zdravila v odvisnosti od hrane so najpogostejše:

- Zdravilo vzemite na tešče. To pomeni, da je treba zdravilo vzeti zjutraj eno uro pred zajtrkom.
- Zdravilo vzemite na prazen želodec. To pomeni, da je treba zdravilo vzeti eno uro pred jedjo ali dve uri po jedi.
- Zdravilo vzemite skupaj s hrano. To pomeni, da je treba zdravilo vzeti tik pred jedjo, med jedjo ali po jedi.
- Zdravilo vzemite neodvisno od hrane s kozarcem vode. Pri nekaterih zdravilih proizvajalec ne navaja bistvenega vpliva hrane na delovanje zdravila.
- Pri posameznih zdravilih so navodila za jemanje zdravila še bolj natančno določena, običajno gre za zdravila, katerih pričakovani učinki so v veliki meri odvisni od prisotnosti hrane. Tovrstna navodila moramo še skrbneje upoštevati.

Vplivi hrane na zdravljenje z zdravilom so lahko pozitivni ali negativni. V nadaljevanju navajam nekaj primerov, kako lahko hrana vpliva na terapijo s posameznim zdravilom.

- Hrana zmanjša učinke zdravila

Hrana lahko močno zmanjša prehod nekaterih zdravilnih učinkovin v krvni obtok, zato je nujno, da se jemljejo na tešče (npr. zdravila za zdravljenje osteoporoze, ščitnični hormoni ...). Zdravljenje z nekaterimi antibiotiki (antibiotiki iz skupine tetraciklinov, kinolonov) je lah-

ko neučinkovito, v kolikor jih jemljemo skupaj z mlekom. Kalcij, ki je v mleku, se namreč veže na antibiotik ter tako prepreči prehod zdravilne učinkovine v krvni obtok.

Antacidi (zdravila, ki v želodcu vežejo prekomerno kislino) lahko motijo prehod nekaterih drugih skupin zdravil iz prebavil v krvni obtok, kar pomeni manjši učinek zdravil. Zato svetujemo, da je treba druga zdravila vzeti vsaj eno do dve uri pred ali po zaužitju antacida.

Splošno velja, da je nastop delovanja zdravila hitrejši, če ga vzamemo na prazen želodec kot skupaj s hrano (hrana zakasni praznjenje želodčne vsebine), vendar pa obstajajo zdravila, ki so izjeme (zdravila, ki so v vodi slabo topna).

- Hrana poveča učinke zdravila
Sok grenivke v črevesni steni lahko poveča prehod določenih zdravilnih učinkovin v kri (npr. nekatera zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku, zdravila za zniževanje holesterola, nekatera psihiatrična zdravila). Učinki teh zdravil so ob sočasnem zaužitju grenivkinega soka lahko večji od pričakovanih, prav tako se lahko poveča resnost neželenih učinkov. Sočasno uporabo grenivkinega soka zato odsvetujemo pri večini zdravil.

V določenih primerih je sočasno jemanje zdravil skupaj s hrano koristno, kar se tiče učinkov zdravila, ker omogoča boljši in hitrejši prehod zdravila v kri (to lastnost izkoriščamo pri zdravilih spironolakton ter antiepileptiku karbamazepinu).

- Hrana izboljša prenašanje zdravila
Jemanje zdravil skupaj s hrano lahko v določenih primerih izkoristimo za zmanjšanje neželenih učinkov zdravila. Primer so nekatera zdravila za lajšanje bolečin, ki delujejo tudi protivnetno. Znano je, da ta zdravila dražijo oz. poškodujejo želodčno sluznico, hrana pa ta neželeni učinek ublaži ter tako bistveno vpliva na kvaliteto zdravljenja.

Neželene učinke na prebavila s pomočjo sočasnega zaužitja s hrano ublažimo tudi pri antidiabetiku metforminu (npr. napenjanje, slabost, vetrovi).

- Hrana se vpleta v delovanje zdravila
Poznamo več primerov, ko sestavine hrane direktno vplivajo na delovanje zdravila.

Tak primer je hrana, ki vsebuje veliko vitamina K (brokoli, cvetača, zeleni čaj, jetra). Večje količine zaužitega vitamina K zavirajo učinke zdravila, ki deluje proti strjevanju krvi (varfarin).

Pri farmacevtskih oblikah s prirejenim sproščanjem moramo biti še posebej pozorni na vplive hrane: gre za npr. tablete in kapsule s podaljšanim sproščanjem, gastrorezistentne tablete in kapsule itd. Modernejše tehnologije omogočajo izdelovanje zdravil, ki se v telesu prilagajajo razmeram ter skušajo doseči optimalnejše učinke zdravila ali pa prikriti slabosti posameznega zdravila. Takšna zdravila so še bolj občutljiva na morebitne spremembe pogojev pod vplivom hrane, zato moramo še bolj skrbno upoštevati navodila proizvajalca glede jemanja, da dosežemo pričakovane učinke.

Zelo pomembno je, da tovrstnih farmacevtskih oblik ne drobimo ali razpolavljamo, da ne odpiramo kapsul, ker se na ta način učinki zdravila lahko zmanjšajo ali pa so prekomerni. Pri določenih zdravilih to lahko pomeni hude neželene učinke. K morebitnim odstopanjem pri delovanju zdravil zaradi zunanjih dejavnikov so še bolj nagnjeni starejši ljudje, katerim moramo nameniti še večjo pozornost glede odmerjanja zdravil, tudi kar se tiče vpliva hrane.

Zdravila v obliki kapsul in tablet vedno pogoltnemo z večjo količino navadne vode (približno 2 dl). Zdravila se hitreje raztapljajo in bolje absorbirajo, če jih vzamemo z dovolj tekočine. Uporabo drugih tekočin, kot so čaji, sokovi ali mleko, odsvetujemo, ker lahko vplivajo na učinkovitost zdravila. Na splošno velja, da ob jemanju zdravil ne uživamo alkoholnih pijač, kajti nekatera zdravila bi sočasno z alkoholom lahko izkazovala resnejše neželene učinke (zlasti problematična so zdravila, ki delujejo na centralni živčni sistem, zdravila z negativnimi učinki na jetra). Zdravil prav tako ne jemljemo skupaj s kavo.

Pred uporabo zdravila vedno natančno preberite priložena navodila za uporabo ter se ob morebitnih nejasnostih glede odmerjanja oziroma vplivih hrane na zdravljenje posvetujte z lekarniškim farmacevtom.

Literatura

1. Tršinar M. Svetovanje v lekarni o vplivu hrane na jemanje zdravil. Farm. vestn. 2003; 54: 675–680.
2. Leibovitch E., Deamer R., Sanderson A. Food-drug interactions. Careful drug selection and patient counseling can reduce the risk in older patients. Geriatrics 2004; 59 (3): 19–33.
3. Več avtorjev, O pravilni in varni uporabi zdravil – Prehrana in zdravila; SFD 2023.

Ušesa – sluh

Katarina Arko iz društva ZDRAV.si

Naša ljuba ušesa, velika, majhna, s katerimi smo bolj ali manj zadovoljni ... Ali kdaj pomislimo na njihov pomen in vrednost, dokler dobro slišimo? Verjetno redkokdaj, bolj nas pritegne, da jih okrasimo z uhani, kar je seveda tudi del naše kulture in tradicije. Manj pa pomislimo na prebadanje ušes, ki je lahko podporno za telo ali pa tudi ne, saj mečica, kamor se najbolj pogosto namešča uhan, predstavlja glavo z vsemi čutili. Koliko je zavedanja pri tem, ne vem, večini, mislim, je bolj pomemben vizualni oz. estetski videz. Če samo pomislimo, kaj iz svojih ušes delajo nekatere afriške kulture, je to za naše razumevanje dokaj kruta obredna krasitev ušes.

Počasi se približujemo zaključku našega življenjskega kroga, skozi katerega smo s članki potovali zadnji dve leti. SLUH sem namenoma pustila za ta čas, ko po TKM (tradicionalni kitajski medicini) vstopamo v obdobje zime, ki se prične 8. novembra. To iz sistema petih elementov pomeni vodo, kar v telesu predstavljajo ledvice, mehur s celotno družino urogenitalnega trakta, rodila, hormoni in kostni mozeg.

Vstopišče in izstopišče ledvične energije so ušesa. Vse odprtine čutil lahko zapremo, da preprečimo izhajanje energije, le ušes ne moremo in ledvično –izvorno energijo tako še dodatno izgubljam. Ker naj bi bili čim bolj usklajeni z ritmi narave, bomo v tem času lažje pozorni na svoje zaznavanje in čutenje.

Z vidika branja obraza po TKM so ušesa »uradnik za informacije«, pokazatelj zdravlja, kažejo sposobnost učenja, modrosti, inteligence, intuicije. Torej znati poslušati in slišati, saj je njihova glavna funkcija sluh. Z vidika refleksologije nam zunanji del – uhelj – predstavlja celotno telo. Lahko si predstavljamo zarodek v maternici, obrnjen v poziciji za porod, z glavo navzdol. Na ušesu se lahko izvaja tudi tako imenovana aurikoloterapija, kjer delujemo v podporo telesu – organom, lahko pa odpravljamo določene simptome.

Ušesa so različnih oblik: velika, majhna, štrleča, mesnata, koščena, prožna, mehka, trda, imajo velik in majhen vstop v sluhovod, po barvi od bledih do bolj rdečih, hladnih, vročih, mečica priraščena ali prosta ... Vse nam nekaj pove. Kot smo si različni po zunanosti, značajih, našem delovanju – odzivanju, tako se odraža tudi na ušesih. Dober poznavalec lahko iz njih marsikaj razbere. Kažejo tudi čas našega otroštva. Velika ušesa, katerih zgornji rob sega

nad linijo obrvi, kažejo znak visoke stopnje inteligence, štrleča ušesa so lahko tudi pokazatelj svojeglavosti, neprilagodljivosti. Ušesne mečice, ki predstavljajo glavo, naj bi bile proste, kar je pokazatelj samostojnosti v življenju.

Uho je sestavljeno iz treh delov – zunanje, srednje in notranje uho. Vsak od teh ima svojo funkcijo, od sprejema do interpretacije zvoka v možganih. Po TKM je za dožemanje sluha zadolženo predvsem srednje in notranje uho, ki je vezano na ledvice, dočim je zunanji del (uhelj) bolj radar za zaznavanje in zaščito notranjosti ušesa in je vezan na tanko črevo. Funkcija tankega črevesja je ločevanje čistega od motnega oz. uporabno od neuporabnega, je selektor. In prav tako je tudi naš sluh lahko selektiven, kjer zavestno ali manj zavestno ločujemo slišano, tako da slišimo le tisto, kar želimo ali obratno. Tudi spomin slišane je v igri, saj je ta vezan na ledvice.

Pbliže si oglejmo sestavo ušesa:

Zunanji del sestavlja zunanji del uhlja, imenovan tudi aurikula, sluhovod in zunanja plast bobniča. Večina sesalcev lahko uhlje premika, ljudje pa smo funkcijo mišic, ki omogočajo premikanje uhljev, večinoma izgubili. Mišice, ki omogočajo premikanje, so notranje in zunanje obrazne, ki jih oživičuje facialni živec, veliki ušesni živec (VIII. možganski živec) in majni okcipitalni živci, ki izhajajo iz vratnega dela. Iz uhlja, ki zazna zvočno valovanje, potuje zvok po sluhovodu do srednjega ušesa.

Srednji del je del bobnične votline, sestavljen iz treh ušesnih koščic (kladivce, nakovalce, stremence), kjer slušne koščice prevzamejo glavno vlogo in v sodelovanju z ušesno trobljo – Evstahijevo cevjo, povezano z žrelom in funkcijo izenačevanja atmosferskega pritiska, posredujejo zvok v notranje uho.

Notranji del je v kostnem labirintu, sestavlja ga kost senčnica in osrednja votlina s tremi polkrožnimi kanali in polžem, slušnim živcem in centrom za ravnotežje. Ko zvočne zgoščine zanihajo bobnič, se valovanje prenese na slušne koščice in prek teh do polža, kjer so številne čutnice z dlačicami, ki se ob pretakanju tekočine v polžu vzdražijo. Ti dražljaji se prenesejo na čutilna živčna vlakna, ki potujejo po slušnem možganskem živcu do središča za sluh v možganih. Ta del vsebuje strukture, pomembne za več čutil: za ravnotežje, sledenje oči gibanju in sluh.

Sluh je torej vezan na moč ledvic. Čustvo, ki najbolj poškoduje ledvice, je strah. Poleg tega ledvice potrebujejo mir, tišino, nežnost v vseh ozirih. Vznemirijo jih vsa bučna glasba, ropot, vsi zunanji močni dražljaji. Sluh pa direktno poškodujejo razne poškodbe glave, vnetja itd. Z leti sluh počasi slabi, kot

vse v telesu, saj se telo počasneje obnavlja kot gradi in več življenjske energije potrošimo kot je pridelamo oz. preobrazimo spolne energije v življenjsko. Spolna energija domuje v ledvicah in počasi je zmanjkuje. Vse težave, ki so vezane na sluh, so zelo moteče tako za posameznika kot tudi za okolico oz. sogovornike.

Lahko pa si delno pomagamo, z lastno voljo do samopomoči, kajti volja je vrlina ledvic, da jih okrepimo in ublažimo prehitro izgubo sluha. Ledvice krepimo z gretjem, izogibanjem zgoraj omenjenim dejavnikom, ki jih poškodujejo, in z vsakodnevno masažo ušes, da jih prekrvavimo.

Masaža ušes

1. Sedimo in ob vdihu masiramo vdrtno za ušesi na zatilju (imenovano vetrni ribniki) na žolčnem meridiantu – predel viden iz fotografije. Malce nagnemo glavo navzgor, da lažje najdemo točke.
2. Izdih: nadaljujemo z masažo vetrnih točk, medtem ko se upognemo v pasu. Glavo nagnemo malce navzdol.
3. Izvajamo postopek, opisan v točki 1 in 2, od 30–60 sekund dnevno, nato se vrnemo v začetni položaj.

Vaja »Nesmrtnik udarja v nebeški boben«

1. Sedimo s prekrižanimi nogami. Z dlanmi pokrijemo ušesa, da prsti rok gledajo drug proti drugemu na zatilnem delu.
2. Vdih: postavimo kazalce čez sredince in s kazalcem udarjamo po zatilnem delu (vetrni ribniki) vsako sekundo en udarec ob lobanjo. Slišimo kovinski zvok.
3. Izdih: nagnemo se v pasu z glavo navzdol in udarjamo naprej.
4. Postopek izvajamo 20–30 sekund oz. tako dolgo, da izvedemo vsaj 36 udarcev. Telo nam bo zelo hvaležno za vse, kar bomo naredili za svoje zdravje, saj je to naše vozilo na poti življenja.



Vir: Slika je iz knjige *Preprosto zdravje* avtorjev Dušana Donka in Simone Kolar-Tomažič.

100-letnica gasilstva v PGD Žimarice-Globel-Podklanec

Darja Žunič Klun
Foto: Ines Oražem



V soboto, 26. avgusta 2023, smo v PGD Žimarice-Globel-Podklanec praznovali častljivo 100-letnico delovanja gasilstva v naših krajih. Osrednja slovesnost je potekala pri gasilskem domu v Žimaricah. Pričela se je z gasilsko parado, ki jo je vodil Matjaž Merhar, poveljnik GZ Ribnica. V mimohodu ešalonov gasilske mladine, članov in članic gasilskih društev GZ Ribnica in sosednjih društev se je kot tehniško-kulturna dediščina predstavila stara ročna brizgalna. S konjsko vprego jo je vozil Franci Kos iz Društva konjarjev Ribniške doline. Še posebej ponosni smo bili, da so v gasilski paradi prisostvovali gasilci iz sosednje države Hrvaške, DVD Čabar. Skupno je v svečani paradi sodelovalo približno 200 gasilcev.

Gasilke, gasilce, zbrane goste, krajanje in druge obiskovalce je uvodoma nagovoril Evgen Zajc, predsednik PGD Žimarice-Globel-Podklanec. Predstavil je razvoj društva skozi zgodovino od prvih začetkov pa vse do danes. Pisni viri v arhivu društva potrjujejo, da pričetki segajo že v leto 1909, ko je bilo ustanovljeno gasilsko društvo za takratno področje Žimarice. Društvo s sedemnajstimi člani in izvoljenim načelnikom se je razvijalo in krepilo vse do prve svetovne vojne. Zaradi vojnih razmer je delovanje usahnilo in se zopet obudilo leta 1923. Takrat je bilo društvo tudi uradno registrirano, zato se to leto šteje kot uraden začetek delovanja gasilstva v teh krajih. Predsednik je v svojem nagovoru posebej izpostavil cilje in načrte za prihodnost. V teku so intenzivne priprave za gradnjo novega vaško-gasilskega doma, ki bo nadomestil starega. Namen imamo tudi zamenjati gasilsko vozilo.

Zbrane sta nagovorila tudi Matej Lesar, namestnik predsednika GZ Ribnica, ter Blaž Milavec, župan Občine Sodražica. Slovesnost je s svojo prisotnostjo in nagovorom počastil Uroš Gačnik, predsednik regijskega sveta regije LJ II. Gostje so poudarili pomen prostovoljnega gasilstva, sploh v vidu nedavne naravne nesreče, ki je prizadela Slovenijo. Čestitali so članom in članicam PGD Žimarice-Globel-Podklanec ob visokem jubileju in jim zaželeli uspešno delo tudi v bodoče.

V nagovorih smo slišali, da nas 100-letnica delovanja gasilskega društva spominja na stoletno predanost, pogum in prizadevanje gasilcev za varnejše počutje in dobrobit krajanov. Gasilci znova in znova dokazujejo, da znajo stopiti skupaj, ko je potrebna pomoč. V tem se kaže pripadnost okolju, njegovim ljudem tako ožje kot tudi širše.

S hvaležnostjo se je treba ozreti nazaj na prehojeno pot prednikov,

ki so nam postavili trdne temelje in gojili vrednote, kot so delavnost, složnost in prijateljstvo. Prav te se v našem društvu še posebej trudimo prenesti na mlajše člane. Ponosni smo na naše pionirje in mladince, ki tekmujejo na tekmovanjih iz orientacije in gasilskega kviza in dosegajo lepe rezultate. Z velikim veseljem radi sodelujejo pri kakršnih koli aktivnostih v društvu. Na prireditvi so se nam z recitacijo gasilskih pesmi predstavile pionirke Lana Gornik, Sara Košir in Zala Perušek ter najmlajša pionirja Julij Klun in Matevž Indihar. Julij je na tamburico zaigral slovensko ljudsko pesem Sijaj, sijaj sončece.

V kulturnem delu programa je sodelovala tudi družina Žabkar. Dolores je na violini ob klavirski spremljavi mame Valerije zaigrala Mazurko skladateljice Natalije Baklanove. Amadej na saksofonu ter Tobija in Marcel Žabkar na violončelu pa so ob klavirski spremljavi zaigrali pesem Pairot skladatelja Christopherja Gunninga.

V okviru programa so bila podeljena potrdila izobraževanja, ki so se izvajala v letošnjem letu v GZ Ribnica: tečaj bolničarja, gasilca pripravnika in operativnega gasilca.

V vseh teh letih je PGD Žimarice-Globel-Podklanec napredovalo, se razvijalo in za to so zaslužni tudi mnogi zdajšnji člani. V zahvalo so jim bila na slovesnosti podeljena priznanja in odlikovanja gasilske zveze. Priznanje gasilske zveze Ribnica III. stopnje sta prejela Gašper Gornik in Nejc Drobnič, priznanje II. stopnje Janez Belaj, Aleš Košir, Bojan Kovačič, Jože Mustavar, Stanko Pahulje, Miha Pirc in Dejan Plos ter priznanje I. stopnje Matjaž Kovačič.

Na nivoju Gasilske zveze Slovenije sta iz rok najvišjega predstavnika Uroša Gačnika prejela odlikovanje 1. stopnje Slavko Kožar in Miha Vesel, Ivan Gornik pa plamenico 1. stopnje. PGD Žimarice-Globel-Podklanec je prejelo odlikovanje GZ Slovenije za posebne zasluge.

Po uradnem delu je sledila veselica z domačim Ansambлом Roka Žlindre, pripravljen je bil tudi bogat srečelov. Ob dobri hrani in pijači se je veselje nadaljevalo še dolgo v noč.

Gasilke, gasilci ter mlajši rod pionirjev in mladincev Prostovoljnega gasilskega društva Žimarice-Globel-Podklanec pogumno obračamo nov list papirja v novo stoletje delovanja društva za pisanje novih zgodb, vsekakor je ena najpomembnejših izgradnja novega vaško-gasilskega doma.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo tudi vsem vaščanom in krajanom vasi Žimarice, Globel in Podklanec za podporo, sodelovanje in pomoč pri izvedbi tako velikega dogodka. Hvala tudi vsem donatorjem in sponzorjem.



Pestro dogajanje v Zamostcu

Meta Brcar in Tina Troha
Foto: Meta Brcar, Igor Troha

Gasilske vaje in priprave na gasilsko tekmovanje

V mesecu avgustu smo se v društvu PGD Zamostec pričeli pripravljati na gasilsko tekmovanje. Na tekmovanje se je v našem društvu pripravljalo kar šest ekip v kategorijah pionirji, mladinci, člani A in članice A, člani B in članice B. Pionirji in mladinci so vadili pod vodstvom Bojana Miheliča in Mete Brcar. Z mladino smo vaje pričeli z vodnimi igrami v sredini avgusta, kjer sta poleg Bojana in Mete prišli na pomoč tudi Janja Glavonjič in Tina Prijatelj. Pionirji so imeli tri vaje, in sicer vajo z vedrovko, štafetni prenos vode in vajo razvrščanja za pionirje in pionirke. Pri mladincih smo imeli veliko več dela, saj so imeli mokro vajo s hidrantom, vajo z ovirami in vajo razvrščanja. Ostali člani pa vajo z motorno brizgalno ter vajo razvrščanja.

Pri gasilskih pripravah na tekmovanje nas zelo ovira okolica gasilskega doma, saj imamo zelo malo prostora za izpeljavo omenjenih vaj, predvsem pa smo zaradi dolžine vadili tako na travi kot na asfaltu, ki predstavlja cesto mimo gasilskega doma. Z mentorji in mladino se vztrajno trudimo, da bi vaje izvedli čim bolj po pravilih gasilskih in gasilsko-športnih tekmovalnih disciplin.

Upamo in želimo si, da bomo z Občino Sodražica kmalu našli dogovor o začetku izgradnje novega asfaltnega igrišča in umiku ceste iz okolice gasilskega doma, saj bi s tem omogočili večjo varnost naših najmlajših, konec koncev pa tudi varnost pri delu in gasilskih vajah naših gasilcev in gasilk. Mentorji si tudi prizadevamo, da bi bile obljube o izgradnji otroških igral kmalu izpolnjene.



Gasilci na Ribniškem semnju

Tudi letos, kot seveda vsako leto, nismo manjkali na Ribniškem semnju, ki se je odvijal prvo nedeljo v septembru. Udeleženci Ribniškega semnja so nas lahko našli na parkirišču pri gostilni Uršnjak. Poleg ohlajene pijače smo imeli v ponudbi tudi najboljše čevapčiče in pasulj. Hvala vsem, ki ste nas letos obiskali. Tudi drugo leto se ponovno vidimo!

Zahvaljujemo se tudi vsem pridnim rokam, gasilcem in gasilkam, ki so sodelovali in pomagali na Ribniškem semnju. Le kot ekipa nam lahko uspe izpeljati tak dogodek!



Gasilsko tekmovanje v Sodražici

V soboto, 16. septembra 2023, smo v dopoldanskem času nastopili z dvema ekipama pionirjev in mladincev. Otroci

so pokazali svoje znanje in zasedli zaviljiva mesta. Pionirji so prinesli domov pokal za 3. mesto, mladincem pa se je ta za las izmuznil in zasedli so 4. mesto, za kar smo mentorji zelo veseli!

V popoldanskem času so nastopile ostale ekipe gasilk in gasilcev, in sicer članice A, člani A, članice B in člani B. Člani A so dosegli 6. mesto od sedmih ekip, člani B zadnje, 5. mesto, članice B 2. mesto od štirih ekip ter članice A 1. mesto od petih ekip. Letos so gasilke in pionirji prinesli v društvo zlato, srebro in bron, ostali pa so sodelovali. Kljub rezultatom ostalih ekip smo se vsi veselili dobrih mest, udeležbe na tekmovanju ter dobre družbe po tekmovanju.

Iskrene čestitke vsem!

Zaključek tečaja strojnik

Naše društvo je pridobilo tri nove strojnike. To so postali: Bojan Mihelič, Jan Trhljen in Miško Glavonjič. V programu, ki je trajal od polovice avgusta do sredine septembra, so se bodoči strojniki naučili strojniške teorije delovanja črpalk in delovanja hidravličnega in pnevmatičnega orodja, ki se uporablja v gasilstvu. Znanje so zaokrožili s petimi praktičnimi vajami in eno zaključno skupinsko vajo. Tečaj je potekal ob torkih in četrkih v prostorih PGD Ribnica. Novi strojniki se zahvaljujejo vsem predavateljem in inštruktorjem, ki so predajali znanje in izkušnje. PGD Zamostec čestita novim strojnikom ter jim želi uspešno delo.



Letovanje gasilske mladine GZ Ribnica v Radencih ob Kolpi

Anita Andolšek

Foto: MK GZ Ribnica



Že peto leto zapored GZ Ribnica pelje otroke na štiridnevno letovanje ob Kolpi. Dom ČSOD v Radencih izberemo zaradi ugodne lege, ki omogoča gibanje v naravi, pa tudi udobno bivanje ponoči in v slabših vremenskih razmerah. Ravno te so dodobra vplivale na delo v letošnjih dveh skupinah, a se je kljub temu program uspešno izvedel.

Letos smo zaradi izrednega zanimanja izvedli letovanje v treh terminih. V prvem terminu, od 3. do 6. avgusta, so letovali otroci iz PGD Sušje, Sodražica, Nemška vas in Dolenji Lazi. V terminu od 6. do 9. avgusta so bili na vrsti otroci iz PGD Sveti Gregor, Dolenja vas, Rakitnica, Vinice-Zapotok in Zamostec. V zadnjem terminu, od 10. do 13. avgusta, in v najlepšem vremenu pa so letovali otroci iz PGD Gora, Goriča vas, Ribnica in Velike Poljane.

Po prihodu v Radence smo se najprej sprehodili po okolici in se spoznavali prek družabnih iger. Otroke smo spodbujali, da se družijo tudi z otroki drugih društev, saj bodo v prihodnosti ravno oni vodili svoja društva in bo sodelovanje med njimi nujno.

Dan smo pričenjali z jutranjo telovadbo, ki sicer ni pretirano priljubljena, a se izkaže kot uspešen način motivacije. Po zajtrku smo se razdelili v skupine in obdelali izbrano tematiko. Najprej je bila na vrsti orientacija. Že pred letovanjem je GZ Ribnica organizirala seminar za mentorje, kjer so se seznanili z osnovami orientacije in svoje znanje na letovanju predali mladini. Otroke smo peljali v naravo in jih naučili uporabe kombinacije karte in kompasa. Vadili smo tudi topografske znake in za finale izvedli tekmovanje v

programu Kahoot, ki je pri mladini izjemno priljubljen. Skupini, ki sta imeli več sreče z vremenom, sta izvedli tudi pravo orientacijo na terenu. Za sprostitev smo pripravili tudi poligon za »cici fire combat« in otroci so z navdušenjem premagovali postavljene ovire.

Naslednji dan je bil namenjen tematični evakuaciji. Otroke smo po starosti razdelili v štiri skupine. Mentorji smo jim predstavili teoretični del, IDA, požarni načrt in prvo pomoč. Vrhunec dneva je bila prava vaja evakuacije. Starejše mladince smo opremili za reševanje in jih poslali v zadimljen prostor reševati ponesrečence, ostale smo evakuirali.

Popoldne smo del igrišča posuli s peno in v vročem vremenu izvedli vodne igre. Tako smo vsaj malo potolažili tiste, ki so bili prikrajšani zaradi hladne in deročne Kolpe. Kljub temu da se niso mogli kupati, so bili mokri. Zadnji dan smo izkoristili za sprehod do Kolpe, ki je pri tretji skupini že malo upadla. Najpogumnejši so v vodo zabredli in trdili, da kljub 15

stopinjam voda ni tako mrzla.

Ob večerih smo izkoristili čas za razne igre z gasilsko tematiko: od prenašanja vode, vlečenja gasilske cevi, zvijanja cevi do prenosa žogice po cevi. Zmagovalce smo pridno beležili in na koncu letovanja najboljšim podelili medalje. Skupini, ki sta letovali v bolj deževnem vremenu, sta otroke zaposlili tudi z bolj »notranjimi« igrami, kot so domine, človek ne jezi se in podobne.

Poleg iger smo zvečer zakurili taborni ogenj in pekli hrenovke ter koruzo, pripravili filmski večer s pokovko in pekli palačinke, ki jih ni bilo nikoli dovolj. Izvedba letovanja ne bi bila mogoča brez požrtvovalnih mentorjev, ki so podarili svoj prosti čas in dopust, sponzorjev, staršev, ki nam zaupajo svoje otroke, in nenazadnje, podpore GZ Ribnica, ki v mladini vidi potencial. Letovanje so pomagali omogočiti: Deta & co. d. o. o., Arts d. o. o., Cementni izdelki Zobec d. o. o., Alf-f d. o. o., Riko hiše d. o. o., Ajda Kljun s. p., Ribiška družina Ribnica, Valentin Lipužič, Zamostec, Damjana Tanko, Nemška vas, Hermina Tanko, Nemška vas, Astero d. o. o., Maboles d. o. o., Tadej Adamič s. p., Biosing d. o. o., Tom Andoljšek, Tatjana Starc, Marjan Kljun. Iskrena hvala vsem.



Vstopamo v prvoligaško sezono

Frenk Ambrožič

Foto: Mateja Vesel, ŠD Extrem

V ŠD Extrem smo po lanskih uspehih zavihali rokave in počteno zagrizli v izzive, ki nam jih ponuja bližajoča se sezona – tokrat v prvi ligi članske ekipe in z novim generalnim sponzorjem.

Na začetku priprav sem se pogovarjal z dvema članoma na najbolj odgovornih mestih v klubu. Najprej sem dal besedo trenerju članske ekipe Niku Jeliću.

S pripravami na sezono ste že začeli. Ali gre vse po planu in imate že izdelan načrt treningov in prijateljskih tekem?

S pripravami smo že začeli. Tri dni smo bili na Turistični kmetiji Oblak na Riglju, kjer smo imeli zelo zahtevne fizične priprave. Sedaj pa nadaljujemo s treningi trikrat na teden. Na začetku se bo še bolj delalo na fizični pripravljenosti. Septembra sta bili v ospredju žoga in taktika. Imamo že tri dogovorjene prijateljske tekme (Mlinše, Siliko, Bronx). Zaenkrat gre vse po planu.

Ekipo sta okrepila dva igralca, povratnik v ŠD Extrem Timi Debeljak (FK Dobovec) in članski reprezentant Denis Totoškovič (MNK Square Dubrovnik). Je to to, kar ste iskali, sta to pravi okrepitevi?

Okrepitvi sta pravi, manjkale so nam predvsem izkušnje. Predvsem z Denisom Totoškovičem, ki je že ogromno futsala preigral tudi v tujini, smo jih tudi dobili. Timi Debeljak je igralec, ki bo določene situacije reševal predvsem v napadu, predvsem tiste, ki jih lani nismo. Vzgojen je pri nas in je domačin, na tej strategiji tudi gradimo prihodnost kluba – čim več domačih igralcev.

Štirje nosilci igre (Čop, Žlindra, Gregorič in Ambrožič) so šli od 3. do 10. septembra na evropsko prvenstvo U-19 v Poreč. Je to vplivalo na priprave in kasnejše tekme?

Vplivalo je tako, da smo v tednu evropskega prvenstva izpustili kakšen trening. Smo pa šli pogledat kakšno tekmo in spodbujati naše fante tako igralci kot trenerji.

Igralci so s prvenstva prinesli bogate izkušnje, kar bo tudi za njih in naš klub velik plus. kateri so cilji v sezoni 23/24

in kaj vi osebno pričakujete od ekipe?

Prvi in osnovni cilj je jasen, da obstane mo med elito, temu bomo tudi sledili. Gremo mesec po mesecu, tekmo po tekmo. Glede mojih pričakovanj je tako, da moram najprej videti te fante igrati na najvišjem nivoju z najboljšimi ekipami. Moja želja je nekje sredina lestvice,

vsekakor pa ne končnica za obstanek, kjer odloča tekma ali dve o tvoji usodi.

Naslednja sogovornica je prva oseba kluba, ki skrbi, da vse poteka, kot je treba. Že drugi mandat klubu predseduje Nuša Klajič Ambrožič.

Kako potekajo priprave na novo tekmovalno sezono v klubu (organizacijsko, marketinško, kadrovsko)?

Tudi letos bomo nastopali z vsemi mladinskimi selekcijami in člansko ekipo, tokrat v prvi ligi, kar je vsekakor velik zalogaj. Priprave so se začele že ob koncu prejšnje sezone. Klub so zapustile članice, saj so se odločile za samostojno pot. Vsi v klubu jim želimo srečno in uspešno nadaljnjo pot, dekleta so motivirana in zagotovo bodo v ženskem futsalu naredile še veliko. V izvršilnem delu kluba, ki skrbi za izvedbo tekem in ostalega dela v društvu, se nam je pridružil nekaj novih članov, ravno tako smo v upravni odbor izvolili predstavnike sponzorjev. Marketing izvajamo skozi vse leto, saj obiskujemo sponzorje in se dogovarjamo z njimi tekom vsega leta. Pri trenerskem kadru sledimo težnji po čim boljši strokovnosti in usposobljenosti naših trenerjev. V novi sezoni bomo imeli v klubu dva trenerja z B-licenco, poleg obstoječih pa so še trije igralci-člani pridobili trenersko licenco C. S tem delo na izboljšanju strokovnosti trenerskega kadra še ni zaključeno, saj gradimo sistem prenosa in pridobivanja znanja tako znotraj kluba kot z zunanjimi izobraževanji, ki jih nudimo našim trenerjem. Pogrešam pa v nekaterih, predvsem mlajših selekcijah večje sodelovanje in podporo klubu s strani staršev. Stremimo k okrepitevi tehnične osebe. Moram priznati, da smo nekoliko šibki pri časomerilcih. Okrepiti bomo morali tudi osebe na področju varovanja in novosti v letošnji sezoni, kadru pri vstopnih (samo pri članih).

ŠD Extrem je dobil tudi generalnega sponzorja THE NUTRITION.

Drži, to je bila naša velika želja, da privabimo generalnega sponzorja. V podjetju so prepoznali naše dobro in uspešno delo. Selekcije U-13, U-15, U-17, U-19 in člani bodo tekmovali z imenom THE NUTRITION – EXTREM. Pridobili smo tudi nekaj novih sponzorjev. Vsem se zahvaljujemo za njihov prispevek.

Kateri so cilji v sezoni 23/24 in kaj vi osebno pričakujete od ekipe?

Če začnem pri članih, je cilj postati soliden prvoligaš s čim več doma vzgojenimi igralci. Pri mladinski ekipi je cilj prihajajoče sezone ubranitev naslova iz prejšnje sezone, saj večina igralcev ostaja v ekipi. Pri mlajših selekcijah pa uvrstitve v končnico tam, kjer te bodo, in boj za čim višja mesta. Osebno si želim čim bolj mirno sezono brez poškodb in drugih pretresov v klubu, veliko gledalcev in dobro vzdušje na tekmah. Zato ob tej priložnosti vsi lepo vabljeni na tekme ŠD Extrem, da skupaj z domačimi navijači sršeni dokažemo, da smo skupaj močnejši!

Članska ekipa THE NUTRITION – EXTREM je začela tekmovalno sezono 23/24 v petek, 29. 9. 2023, v domači dvorani v Sodražici ob 20.00 proti lokalnemu rivalu FK Dobropolje. Liga se igra po trikožnem sistemu. V prvem delu sledijo še domače tekme po naslednjem sporedu: 20. 10. KMN Oplast Kobarid, 3. 11. FK Siliko, 17. 11. KMN Meteorplast. Vse tekme bodo ob petkih ob 19.00 v športni dvorani v Sodražici.

Naj za konec zaradi skorajšnje izdaje glasila samo omenimo, da je slovenska mladinska reprezentanca U-19 igrala v Poreču od 3. 9. do 10. 9. 2023 na evropskem prvenstvu. Za reprezentanco so nastopili štirje člani našega kluba (vratar Nik Ambrožič, igralci Anže Žlindra, Andraž Gregorič in Luka Čop). Reprezentanca je dosegla izjemen in zgodovinski uspeh – uvrstitev v polfinale, kjer so po trdi in srčni borbi klonili proti kasnejšim zmagovalcem Portugalcem. Več o izjemnem uspehu naših članov in o dnevu slovenskega futsala, ki je potekal v Sodražici, pa v naslednji številki.

Podpirajo nas:

Občina Sodražica, Občina Ribnica, Občina Loški Potok, Občina Bloke, Občina Loška dolina, T.H.E. d. o. o., Anis d. o. o., Blesk2 d. o. o., Deta&Co. d. o. o., Astero d. o. o., Inotherm d. o. o., Petek transport d. o. o., Štupica transport d. o. o., Riko d. o. o., Riko Ekos d. o. o., Koving d. o. o., Fragmat d. o. o., Fibran d. o. o., Barve Petrič Boštjan Petrič s. p., Šilc trade d. o. o., Robotix d. o. o., Riko-team d. o. o.



RAZPORED TEKEM ŠD EXTREM V ŠPORTNI DVORANI SODRAŽICA

1.SFL: THE Nutrition Extrem –
KMN Oplast Kobarid
20. 10., ob 20. uri

1.SFL: THE Nutrition Extrem –
KMN Meteorplast
17. 11., ob 20. uri

Tekma U19: THE Nutrition Extrem –
KMN Meteorplast
3. 12., ob 18. uri

Tekma U15: THE Nutrition Extrem –
KMN Oplast Kobarid
22. 10., ob 15. uri

Tekma U17: THE Nutrition Extrem –
NK Ribnica
18. 11., ob 16. uri

1.SFL: THE Nutrition Extrem – KMN
Bronx Škofije
8. 12., ob 20. uri

1.SFL: THE Nutrition Extrem –
FK Siliko
3. 11., ob 20. uri

Tekma U15: THE Nutrition Extrem –
KIX Ajdovščina
19. 11., ob 15. uri

Tekma U17: THE Nutrition Extrem –
KMN Bronx Škofije
16. 12., ob 16. uri

Tekma U17: THE Nutrition Extrem –
KMN Miklavž
4. 11., ob 16. uri

1.SFL: THE Nutrition Extrem –
KMN Sevnica
1. 12., ob 20. uri

Tekma U17: THE Nutrition Extrem –
FK Dobrepolje
17. 12., ob 15. uri

Tekma U19: THE Nutrition Extrem –
KMN Bronx Škofije
5. 11., ob 18. uri

Tekma U17: THE Nutrition Extrem –
FC Duplex
2. 12., ob 16. uri

Tekma U17: THE Nutrition Extrem –
ŠD Mlinše
17. 12., ob 18. uri

Občinska liga in pokal v malem nogometu Sodražica 2023

Vlado Vetrh
Foto: Miha Vetrh

Kot je že običajno, je tudi letos v poletnih mesecih potekala občinska liga in pokalno tekmovanje za pokal Občine Sodražica v malem nogometu v organizaciji KMN Sodražica. Letos je liga štela sedem ekip in po dvokrožnem ligaškem sistemu smo dobili zmagovalca, ki je letos postala ekipa KMN Grafit, drugo mesto je pripadlo igralcem Globeli in tretje mesto je osvojila ekipa Petek Transport KMN Kot. Za zaključek poletnega dogajanja na asfaltnem igrišču je sledilo še pokalno tekmovanje, kjer pa je prvo mesto osvojila ekipa Globel pred KMN Grafit, tretje mesto v tem tekmovanju je pripadlo ekipi Izlaz. Kar številčni gledalci so videli zelo dobre tekme, saj je bilo tekom obeh tekmovanj odigranih veliko kakovostnih dvobojev, saj so v posameznih ekipah nastopali igralci, ki igrajo v prvoligaški futsal konkurenci, nekateri izmed njih so tudi slovenski reprezentanti v svojih kategorijah.

Po končanem tekmovanju je seveda sledila še podelitev pokalov in nagrad najboljšim ekipam, letos jih je podeljeval podžupan Občine Sodražica g. Ernest Pirnat. Tudi najboljši posamezniki so dobili nagrade, in sicer je bil najboljši strelec Jure

Kordiš iz ekipe Globel, najboljši vratar Nik Ambrožič in najboljši igralec Andraž Gregorič, oba člana ekipe KMN Grafit. Na tem mestu se zahvaljujemo Občini Sodražica za podporo tekmovanja in seveda že sedaj vabilo ekipam, da se ga udeležijo tudi naslednje leto.



Balinarski kotiček

Tradicionalni Psoglavski turnir

Tadej Košmrlj

Balinarski klub Sodražica vsako leto sredi avgusta organizira tradicionalni klubski turnir dvojic, letošnji je bil že 19. Nastopajo samo igralci domačega kluba (aktivni in nekdanji), cilj balinarskega praznika pa je predvsem druženje. Letos je nastopilo kar 16 parov, ki jih večinoma določi žreb (pogosto je že sam žreb eden od vrhuncev celotnega dneva). In čeprav športni rezultati niso v ospredju, vseeno do konca dneva običajno odigrajo najboljše in najbolj srečne kombinacije dvojic. Letos so to bili:

1. Tiln Starčevič, Stane Gašperič
2. Tina Starčevič, Jan Vesel
3. Bojan Trdan, Tadej Košmrlj
4. Jan Trdan, Miha Lovšin



DRUŠTVO JOGA, MOJ NAVDIH V SODRAŽICI

Vabljeni na vadbo joge vsako sredo ob 19.00 v Osnovni šoli Sodražica. Prve tri vadbe v oktobru so brezplačne.

Vsako potovanje se začne z enim samim, prvim korakom. Joga je pot k sebi, naj bo to tudi tvoja pot.

Joga ni namenjena le fleksibilnim posameznikom, ki z lahkoto izvedejo težke položaje. Pogosto to zmotno prepričanje marsikoga odvrne od prakse joge. A ravno to je njena prednost – primerna je za vse starosti. Pri vadbi se vedno upošteva strukturo in zmogljivost telesa. Z vadbo joge postane počasi človekovo telo prožnejše, močnejše in bolj zdravo.



Organizatorica
in izvajalka: Milka Kastelic
milka.kastelic@hotmail.com
040 515 343

Se vidimo na joga blazini!

Energija je življenje, je moč in temelj živega sveta

Darinka Suljević

Foto: Freepik

Prana je sila, moč, energija, ki je temelj življenja. S prano je prepojeno vse, kar obstaja, saj brez nje ni življenja. Prana povezuje materijo, zavest in duha in tako omogoča življenje na materialnem, fizičnem nivoju, skrbi za vse telesne procese in jih uravnava. Sem sodijo dihanje, sprejemanje hranilnih snovi in izločanje, brez česar ni življenja. Ko prana zapusti fizično telo, se konča življenje tukaj. Po kvaliteti ali sorodnosti prane se ljudje tudi povežemo. To pomeni neko podobnost v razmišljanju, druženju, dejanjih, skratka v sprejemanju življenja. Z nekaterimi se ujemamo zelo dobro, v drugih vidimo svoje nasprotnike, a duhovno, notranje prečiščena oseba bo tolerantna, saj spoštuje življenje in vse, kar ga ustvarja, če je pozitivno usmerjeno. Pogosto pa opažamo, da je danes precej ljudi netolerantnih in gredo po svoje, želijo uveljavljati svojo moč – naj si bo v družini, v službi, v politiki, pripelje lahko v spore. Današnji svet je postal preveč nasičen z vsem, sploh je to opazno v naravi, ki si jo marsikdo želi podrediti, a to ne gre tako enostavno oziroma je sploh nemogoče, ker je ona močnejša in mora človek spoštovati njene zakonitosti, kar se povsem jasno kaže v trenutnem dogajanju po svetu in pri nas. Tudi posamezniki s svojimi negativnimi mislimi in nadvladovanjem onesnažujemo svet in pripomoremo k slabemu stanju narave.

Vsak človek naj najprej uredi sebe, svoje razmišljanje, ki naj bo tudi uravnovešeno, brez pretiravanja in merjenja moči. Da bi to dosegel, je dobro, če vstopi vase, se opazuje in se predvsem posveti dihanju, kajti prav slednje nas usmerja v življenje. Dihanje nam omogoča življenje, omogoča pa tudi naše zdravje, razumevanje, dobre odnose, srečo ... skratka telesno in duševno ravnovesje. Saj sami vemo, da uživamo, ko smo umirjeni in je tedaj tudi dihanje umirjeno, ko se jezimo, se to zelo pospeši in ni urejeno, ko nas je strah, se kar prekinja, zastane nam dih. Zadnjič mi je nekdo rekel, da ima pogosto vsak vdih in izdih drugačen in ima ob tem tudi določene psihične težave. Ko se uredi dihanje, se ureja tudi zdravje.

Na jogi se poleg gibanja med drugim veliko ukvarjamo tudi z dihanjem, saj nam to prinaša ne samo kisik in odnaša vse izrabljeno, temveč tudi v nas ustvarja red, harmonijo telesa in duha, vpliva na naše razmišljanje, trezen pogled na svet, nam daje notranjo moč, zdravje, lepoto, veselje brez stresa ali nam pomaga obvladovati stres, s tem vpliva na zdravje, lepše in lažje življenje.

Zato si je treba vzeti vsaj malo časa zase, a nekateri hitro zamahnejo, da ga nimajo, da jih ne zanima, in s tem povedo prav vse o sebi.

Društvo Joga v vsakdanjem življenju Ribnica vas vabi na vadbo joge v Ribnici, Kočevju, Velikih Laščah, Sodražici, Loškem Potoku in na Lavrici.

Prijave na 041 397 789 ali jogaribnica@siol.net.

Novičke iz Knjižnice Miklova hiša

Delovanje začasne enote v Ribnici

Nežka Klavžar, KMH

V petek, 4. avgusta, je vrata odprla začasna enota knjižnice v TVD Partizan. Na začasni enoti omogočamo izposajo in vračilo knjig od 1. septembra po rednem delovnem času. Dostop do strokovnega gradiva za odrasle zaenkrat ni možen, lahko pa ga pridobite po predhodni rezervaciji. Ponj se dnevno vračamo v Miklovo hišo, kjer je ostalo zaradi pomanjkanja prostora v TVD Partizan. Ravno tako ni možen dostop do čitalniškega oddelka, ki je v Miklovi hiši v celoti shranjen v škatlah. Zaradi obnove Miklove dvorane do nadaljnjega ne bo prireditev in ostalih delavnic; prav tako bodo omejeni obiski vrtca in izvajanje bibliopedagoških ur. Otroci pa na začasni lokaciji knjižnice ne bodo ostali brez pravljinskih uric!

Zaključna prireditev za Poletavce in NajPoletavce

Neža Tanko, KMH

Foto: Primož Tanko

Projekt Poletavci smo v knjižnici izvedli že deveto leto zapored, NajPoletavci pa so lahko sodelovali tretjič. Letos smo lanskim 222 sodelujočih prekoslili s kar 263 sodelujočimi.

V začetku poletja smo se projekta lotili tako kot običajno – knjižničarke smo

predstavljale projekt v šolah, delili smo bralne sezname, Poletavce in NajPoletavce smo vam poskušali približati tudi prek različnih medijev.

Želeli smo pripraviti dve zaključni prireditvi, eno v Ribnici in eno v Sodražici, žal pa smo obljubo snedli, saj je naše načrte odnesla poplava v Miklovi hiši, v katero so zdaj usmerjena vsa sredstva. Poletavci in NajPoletavci ste izredno pridno brali, mi pa smo si malce grizli nohte, kako bomo izpeljali zaključek. Zadali smo si cilj, da bomo mlade bralce nagradili s pomočjo donatorjev, ker pa smo naleteli na njihovo izjemno razumevanje in radosnost, smo z njihovo pomočjo in brez lastnega finančnega vložka uspeli izpeljati skoraj neokrnjen dogodek.

Četrtek, 21. 9., smo v knjižnici komaj pričakovali, saj je zaključna zabava za Poletavce in NajPoletavce najpomembnejši dogodek za naše osnovnošolske obiskovalce. 246 Poletavcev in 17 NajPoletavcev je prejelo vrečko s priznanjem, majico in nagradami donatorjev. Letošnja zabava je za razliko od preteklih let potekala v Športnem parku Ribnica. Na velikem športnem igrišču so otroci lahko igrali nogomet in badminton, trenirali na poligonu in plezali na plezalni steni. Po obilici športa je vsak udeleženec lahko dobil košček pice, na koncu pa so sledili nagovori direktorice Nastje Hafnar, ribniškega župana Sama Pogorelca in sodraškega podžupana Ernesta Pirnata.

Častna gosta sta nam pomagala pri žrebanju, kjer sta izžrebala glavni nagradi za Poletavce in NajPoletavce ter 10 dodatnih nagrad. Glavno poletavsko nagrado je prejel Fran Štupica, glavni izžrebanec med NajPoletavci pa je Aljaž Zajc. Prejemniki dodatnih nagrad so Nika Lavrič, Taja Modic, Loti Lukič, Neža Osvald, Olivia Gorše, Matevž Košir, Tinkara Ina Blatnik, Tajda Lesar, Iris Šegina in Vita Vesel. Iskrene čestitke vsem!

Za podporo se zahvaljujemo vsem trem občinam – Občini Ribnica, Občini Sodražica in Občini Loški Potok. Na razumevanje vedno naletimo v osnovnih šolah – OŠ dr. Franceta Prešerna Ribnica, OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica in OŠ dr. Antona Debeljaka Loški Potok. Izjemno dobro sodelujemo tudi z ekipo Športnega centra Ribnica. Pri izvedbi projekta so nam pomagali še Plezalni klub Ribnica in športni pedagogi Tadej Levstek, Dolores Arko ter Nik Zobec.

Vsem, ki ste nam pomagali pri projektu, se iskreno zahvaljujemo, hkrati pa že

komaj čakamo junij 2024, ko bomo začeli že deseto sezono Poletavcev!



Pravljinske urice

Neža Tanko, KMH

Jesen je že tu in zopet začinjamo naše ure pravljic! Tudi letos bomo brali pravljice, prisluhnili pesmicam, kravžljali možgane z ugankami, na koncu pa bomo kaj lepega ustvarili. Ure pravljic bodo potekale v sodraški knjižnici vsakih štirinajst dni. Lahko se nam pridružite na naslednjih terminih:

- Sodražica, vsak drugi četrtek v mesecu ob 17:30 – angleška ura pravljic
- Sodražica, vsak zadnji četrtek v mesecu ob 17:30 – slovenska ura pravljic

Udeležite se jih lahko brez prijave, s prijavo na posamičen termin ali s celoletno prijavo. Prijavite se lahko prek naše spletne strani, na e-naslovu knjiznica@miklovsahisa.si ali na tel. št. 041 390 057. Ure pravljic so primerne za otroke, starejše od štirih let.

Nov urnik odprtosti Knjižnice Sodražica

Z novim šolskim letom je z novim urnikom pričela delovati tudi knjižnica v Sodražici. Odslej vas v knjižnico vabimo ob naslednjih dnevih:

Ponedeljek: **15:00 - 19:00**
Torek: **15:00 - 19:00**
Sreda: **08:00 - 11:00**
Četrtek: **08:00 - 11:00**
Petek: **15:00 - 19:00**



Se je mladina že poleti pripravljala na zimsko spanje?

Blaž Krajnc

Foto: Arhiv MKS

V Mladinskem klubu Sodražica smo letos poleti šivali še bolj kot po navadi, glavni razlog pa ni bila vročina, ampak organizacija Poletnega dogajanja v Sodražici, ki je sledilo Psoglavskim dnevom. Ker je v letu 2023 minilo že 20 let, odkar so naši predhodniki postavili temelje društva, smo se potrudili, da je bilo dogajanje letos še bolj raznoliko, zato smo že spomladi pričeli z zbiranjem idej, organizacijo in predvsem pridobivanjem finančnih sredstev za izvedbo projekta, ki so ga letos predstavljali kar štirje različni dogodki in je kljub temu za vse obiskovalce ostal brezplačen, na kar smo zelo ponosni.

Na tem mestu se zahvaljujemo pokrovitelju projekta **Občini Sodražica**, ki je med drugim podprla tudi naš projekt z namenom aktivnega preživljanja poletnih mesecev. Iskrena zahvala gre tudi vsem donatorjem, ki nam prav tako že vrsto let na različne načine omogočate izvedbo takšnih dogodkov. Najlepša hvala podjetjem **PLETILNICA, RIKO TEAM, INOTHERM in FIBRAN**.

Poletno dogajanje je v petek, 14. julija, s svojo poučno delavnico in obiskom živali otvorilo Družinsko gledališče Kolenc. Poučna in zabavna interaktivna predstava je v Kostanjev park privabila več kot 100 obiskovalcev iz naše in sosednjih občin. Poleg zabavnega programa smo seveda poskrbeli tudi za brezplačno osvežitev



z lubenicami in brezalkoholno pijačo. Naslednji vikend je sledila zbirka potopisnih utrinkov, na kateri smo člani društva predstavili nekaj svojih potovanj, ki so obiskovalce popeljala do Kolpe, Prekmurja, Neaplja, Portugalske, Egipta, Tajske in Islandije. Pri tem dogodku nam jo je zagodlo vreme, na pomoč pa so nam priskočili iz PGD Sodražica in nam omogočili izvedbo programa v njihovih prostorih, za kar se jim lepo zahvaljujemo. Tretji zaporedni vikend smo ponovno zapolnili Kostanjev park, kjer smo po preverjenem receptu pripravili Kino pod zvezdami. Ambient med drevesi smo dopolnili z lučkami in na velikem platnu predvajali animiran film za mlajše obiskovalce, sledila pa je še projekcija slovenskega filma.

Po krajšem predahu smo bili ponovno v akciji s pripravo največjega dogodka v sklopu Poletnega dogajanja v Sodražici z naslovom »Prijetno družabno popoldne«. Dogodek je združeval kar tri dogodke v enem. Ob 15. uri smo pričeli z zabavnimi vrtnimi igrami in zabavo na napihljivih igralih ter risanjem karikatur v živo. Po 17. uri je sledil stand-up nastop, konec rajanja pa smo dočakali ob živi glasbi in karaokah. Kljub utrujenosti organizacijske ekipe ob koncu dneva smo se strinjali, da smo se imeli res fajn. Morda bi si želeli več obiska, saj smo se na preteklih dogodkih v sklopu Poletnega dogajanja malo razvadili, da je bil Kostanjev park povsem

zapolnjen. Termin žal ni bil posrečen, saj se je kljub temu da smo dogodek napovedali še pred začetkom poletja in ga takrat tudi oglaševali pripetilo, da so ob enakem terminu povsem v bližini potekale tudi druge prireditve. Seveda je to opazila tudi zvezda večera Lucija Čirovič, ki si je zato v svojem odličnem stand-up nastopu privoščila tudi kakšno šalo na naš račun.

Med dogodki v lastni organizaciji smo na pomoč priskočili tudi našim ribičem, ki so ponovno pripravili krasen piknik ob ribniku Smrekovec in poskrbeli, da prireditev ni minila v tišini in brez dodatnih parov rok. Vmes pa smo z našimi igrali in tehnično opremo priskočili na pomoč tudi drugim društvom in organizacijam v naši občini, zato je letošnje poletje na vseh vogalih dišalo po Mladinskem klubu Sodražica, pa četudi zaenkrat kaže, da dišav iz našega lonca letos pozimi ne bo.

Za nami je odličnih 20 let in vsi skupaj si želimo, da se bo naša zgodba uspešno nadaljevala in združevala mlade v naši občini. Zato je pravi čas, da se nam pridružite vsi mladi med 14. in 30. letom, ki bi si želeli družiti v svojimi vrstniki in skupaj z nami kakšno ušpičiti kot soorganizatorji ali pa le kot udeleženci utečenih ali povsem novih dogodkov v organizaciji našega društva.

Ribiški piknik 2023

Ribiški revir Sodražica, Jože Arko

Foto: Vida Arko

Tudi letos smo člani Ribiškega revirja Sodražica s pomočjo družinskih članov in prijateljev organizirali ribiški piknik v Smrekovcu. Vreme nam je bilo res naklonjeno in obiskovalci so začeli prihajati že okrog 12. ure. V letošnjem letu smo pred kočo naredili oporni zid z ograjo in s tem pridobili veliko prostora, ki ponuja še lepši pogled na ribnik in okolico.

Na pikniku smo nudili pečene postrvi, ribje polpete, čevapčiče, pomfrit in nekaj malega palačink za sladokusce. Z vso pripravo smo imeli res veliko dela, največ pa s pripravo polpetov. Za polpete, ki so res specialiteta, namreč potrebujemo tri vrste čistega ribjega mesa, kar pomeni, da so brez kosti in kože. Zaradi zelo zamudnega in natančnega dela pri pripravi ribjih polpetov jih ne ponujajo na podobnih prireditvah, za razliko od nas.

Od obiskovalcev smo bili deležni veliko pohval glede hrane ter hitre in prijazne postrežbe. Taka prireditev zahteva brezhibno organizacijo in zanesljive ljudi. Zato še enkrat hvala vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri pripravi in izvedbi piknika. Veseli smo, da je lepo uspel in bil v zadovoljstvo obiskovalcem in nam ribičem. Za pokroviteljstvo se zahvaljuje tudi Občini Sodražica.



Pohod na grad Strmec

Milena Klun

OZVVS Ribnica za svoje člane vsako drugo soboto v septembru tradicionalno organizira pohod po Ribniški dolini. Letošnji že 18. pohod veteranov vojne za Slovenijo iz Ribnice je bil v soboto, 9. 9. 2023, in je potekal po južnem delu občine Ribnica. Pohod je namenjen spoznavanju kraja in ljudi, kulturnih in zgodovinskih znamenitosti na območju pohoda ter medsebojnemu druženju udeležencev.

Pohodniki smo se na lep sončen dan v jutranjih urah zbrali pri lovskem domu v Dolenji vasi. Pohoda se je udeležilo 35 pohodnikov, od tega kar nekaj gostov iz sosednjih OZVVS, in sicer iz Domžal, Grosuplja, Kočevja in Vrhnike-Borovnice.

Po dobrodošlici z manjšo pogostitvijo je prisotne pozdravil predsednik združenja Franc Mihelič. V nadaljevanju je prisotne pozdravil še dolgoletni sekretar združenja Borut Kozina, ki je povedal nekaj dejstev o delovanju centra vez pri občinskem štabu Ribnica. Omenjeni center je imel med osamosvojitveno vojno leta 1991 sedež prav v tem lovskem domu. S potekom pohoda nas je seznanil podpredsednik OZVVS Ribnica in vodja pohoda Jože Klun.

Kot že rečeno, smo štartali od lovskega doma v Dolenji vasi po zgornjem delu vasi Rakitnica do gozdne vlake in pot brez postankov nadaljevali po gozdu proti gradu Strmec nad Grčaricami. Po slabi uri in pol smo prispeli do gradu. Pod njim smo se najprej okrepčali in odžejali, nato pa nas je sprejel direktor podjetja Sofido, g. Siniša Peteh. Povedal nam je, da so stavbo leta 2015 proti določenemu finančnemu nadomestilu dobili v 40-letni najem od Občine Kočevje in jo sedaj obnavljajo. Grad bodo uporabljali za raziskovalne dejavnosti podjetja. Povedal je, da je grad Strmec, nekdanj biser v kočevskem pragozdu, dolga leta propadal. Po prenosu lastništva iz MORS na Občino Kočevje leta 2006 so namreč nepridipravi zgradbo oskrunili do te mere, da bi se v nekaj letih zagotovo sesula. G. Peteh nam je razkazal tudi okolico pristave oz. gradu od bazenov, hlevov do dolinice, kjer naj bi preučevali divje zveri. G. Petehu se najlepše zahvaljujemo, da nas je sprejel in nam razkazal okolico gradu.

Navajam še nekaj podatkov o zgodovini gradu. Tik pred 2. svetovno vojno, leta 1939–40, je tedanji knez Auersperg začel z gradnjo novega gradu v Strmecu nad Grčaricami. Zaradi vojne grad ni bil nikoli dokončan. V povojnih letih so bile še vidne stavbe prav iz vasi Grčaric, kasneje jih je prerasel gozd.

Po končani predstavitvi smo pot nadaljevali proti Jasnici. Na Jasnici smo si ogledali grob francoskega vojaka. Dolina, kjer stoji grob, se še danes imenuje Francozova dolina. Za grob že dolga leta skrbi družina Pahulje iz Nemške vasi, še posebej je za ohranitev groba zaslužen pokojni Janez Pahulje. Sedaj pa za grob skrbita njegovi hčerki Helena in Tatjana.

Ob grobu nam je Jože Klun predstavil kratko zgodovino Jasnice v času francoskih vdorov. Povedal je, da je Jasnica (Svinjski hrib) postala pomembna za časa Napoleona. Marca 1797 je francoska vojska vdrla na Kranjsko, ogrožene pa so bile skoraj vse pokrajine, vendar vojske Ribnica v teh pohodih ni videla. Tistega leta je od kordonske komande prišlo povelje, da se mora med Ribnico in Kočevjem na Jasnici napraviti utrdbe (šance) proti Francozom. Maja 1809, v svojem tretjem pohodu, pa so Francozi dosegli in zasedli tudi Ribnico. Zaustaviti jih ni mogla niti črna vojska niti postavljenе šance. Francozi so pri nas ostali do sredine leta 1814. Pobili so veliko ljudi in požgali veliko vasi. Vodja pohoda nam je prebral

tudi pismo vnuka, ki je ubil tega vojaka. Pismo je bilo objavljeno v knjigi Domna Češarka z naslovom Tam med Malo in Veliko goro. Po končani predstavitvi sta nas Helena in Tatjana pogostili s pijačo in pecivom, za kar se jima iskreno zahvaljujemo.

Pot smo nadaljevali po dolnjevaškem polju proti izhodiščni točki. Ob 13.30 smo dobili zaslužno kosilo, saj smo v tem času prehodili kar 13 kilometrov in 240 m višinske razlike. Po kosilu smo polni vtisov in doživetij poklepetali ob dobri kapljici in sladica, za katere so poskrbele soproge naših veteranov. Pecivo sta nam podarila tudi Slaščičarna pri Isanu in Slaščičarstvo Kanija Muše iz Ribnice, katerima se najlepše zahvaljujemo.

Udeleženci pohoda so bili zelo zadovoljni z organizacijo, vzdušjem in pogostitvijo na pohodu. Povedali so, da se naslednje leto zagotovo ponovno srečamo.

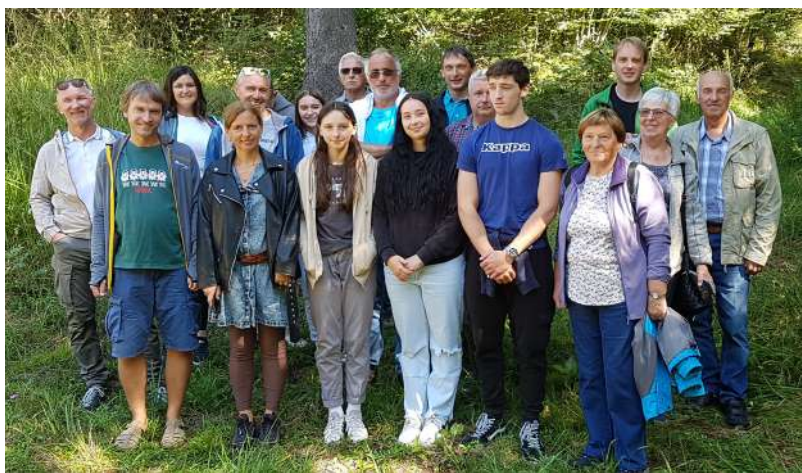


Obisk bunkerja Škrilj

Sonja Vesel Košmrlj

Foto: arhiv TŠD Gora

Turistično-športno društvo Gora si je na sončno soboto, 9. septembra, ob 10. uri pri Turistično-informacijskem centru Kočevska Reka ogledalo bunker Škrilj, ki je dolgo veljal za eno najbolj varovanih slovenskih skrivnosti, od leta 2017 pa je ogled mogoč za organizirane skupine. Vodnega ogleda se je udeležilo 18 članov TŠD Gora v pisani sestavi od otrok do upokoencev. Bunker Škrilj je bil zgrajen v času hladne vojne in se nahaja 72 metrov pod površjem. V njem je speljanih šeststo metrov hodnikov, v šestih podzemnih sobah z lastnim vodnim zajetjem in dvema generatorjema za proizvodnjo električne energije pa bi v njem ob atomskem udaru brez zunanje pomoči lahko preživeli tudi do sto dni. Gozd nad vasjo Škrilj ostaja zaprto vojaško območje, zato je tam gibanje omejeno, fotografiranje in snemanje pa prepovedana. Po končanem ogledu so dobro razpoloženi člani TŠD Gora prijetne vremenske razmere izkoristili še za strnitev vtisov ob skupni pijači v bližnjem baru.



Šedržanke na izletu

Petra Marn

Šedržanke smo si že spomladi rezervirale soboto, 26. avgusta, za naš izlet. Odpravile smo se v neznano – le vabilo, v katerem so bila napisana priporočila (da ne glede na vroče avgustovsko vreme s seboj vzamemo toplo jopico oz. tanjšo bundo in dodatne nogavice ter da pohod oz. ogled ni naporen, saj bo potrebno prehoditi 600 metrov v eno in drugo stran oz. se povzpeti do tretjega nadstropja in nazaj), je marsikateri članici razkrilo, da gremo nekam na hladno oz. v jamo. Odpravile smo se v nam znane in bližnje kraje na Notranjsko.

Prvi postanek smo privoščile že na Blokah, pot pa smo nato nadaljevale do gradu Snežnik, kjer nas je čakala vodička in nas popeljala po zanimivih sobanah. Sprehod čez štiri etaže nam je pričaral vzdušje izpred sto petdesetih let, saj so grajske sobe še vedno opremljene s pristnim pohištvo in drugo opremo iz druge polovice 19. stoletja. Saloni in spalnice knezov Hermana in Ulrika, kneginje Ane ter sobe za goste so urejene prav moderno, saj jih napolnjujejo številne sedežne garniture, stene pa krasijo družinski portreti in stare fotografije ter lovske trofeje. V prezbiteriju smo si ogledale tudi trenutno razstavo likovnikov in mozaičarjev iz Rakeka.

Naslednja postaja našega izleta je bil ogled Križne jame. Pred vhomom v jamo smo si oblekle tople jopice in se preobule v škornje. Ker jama ni osvetljena, smo dobile tudi svetilke ter se z vodičem odpravile v temen, hladen svet na -8 oC. Posebnost kraške vodne jame (poleg velikih dvoran, kapnikov, skal) so tudi razstavljene kosti jamskih medvedov in številna podzemna jezera. Šedržanke smo si ogledale Medvedji rov in



prehodile predvideno traso ter se s čolnom popeljale po jami. Navdušene nad zanimivim podzemljem smo izlet nadaljevale na Slivnico, ker nas je v domu na Slivnici pričakalo kosilo in razgled na Cerknjsko dolino.

Zadnja postaja izleta je bila delavnica presenečenja. V Loški dolini nas je pričakala Janja Urbha Kozarka, ki nas je popeljala v svet ročnih spretnosti in nam predstavila osnove polstenja (filcanja). S potrpežljivostjo in spretnimi rokami Šedržank so iz česane ovčje volne nastale kroglice, ki so se z razrezom spremenile v pisane rožice. Vsi izdelki – kroglice oz. rožice so bile različne, saj smo vse udeležence uporabljale različno barvno paletto filca.

Dan smo zaključile z mislijo, da smo si tudi letos naredile odličen izlet – pa čeprav v krajih, mimo katerih se pogosto le peljemo.

Govedina in brokoli na azijski način

Anita Krajnc

Poletja ni več, odšlo je drugam in prišel je čas, ko bodo poletne jedilnike zamenjali jesenski.

Ni še čas za koline, tudi zelje še ni povsod kislo, zato mi je zadišala malo drugačna kulinarčna poslastica, azijska. Samo en problem je. Všeč mi je okus, kuhala pa je še nisem. Ko česa ne znam, prosim za pomoč. In sem jo dobila (pa še kuhati mi ni bilo treba). Kosilo je bilo odlično. Naj vam zaupam recept.

Najprej na trakce narežeš govedino in pripraviš marinado, v kateri naj meso počiva vsaj dvajset minut. Za marinado potrebuješ sesekljan česen in ingver (lahko je v prahu), jedilno žlico koruznega škroba, rastlinsko olje, žlico sojine omake in žlico omake iz ostrig.

Potem se posvetiš omaki, ki jo kasneje dodaš govedini in brokoliju. Potrebuješ 150 ml jušne osnove, žlico sojine omake, žlico omake iz ostrig, poper in čajno žličko rjavega sladkorja.

Nato narežeš brokoli in pristaviš posodo, v kateri boš skuhal riž.

Ko je govedina dovolj počivala, je čas, da jo popražiš na vročem olju ter jo po nekaj minutah odstraniš iz ponve. Namesto nje v ponev daš malo olja, drobno nasekljan česen in ingver ter na koncu še brokoli. Po nekaj minutah dodaš pripravljeno omako in pustiš, da zavre. Za zgostitev uporabiš mešanico vode in koruznega škroba (1 : 2), dodaš govedino in vse skupaj še malo pokuhaš.

Na plitev krožnik položiš kepico ali dve kuhanega riža, zraven



priileš kuhano govedino v omaki. Po rižu potrosiš nasekljane zelene dele mlade čebule, po mesu pa pražena sezamova semena.

Ne samo, da izgleda fantastično, tudi okus je tak.

Hvala mladini za kosilo, pa še kdaj. Gospodu Blažu Lušinu pa hvala za nasvet, kako pripraviti pečen krompir. Na pekaču je izgledal res bolj ubogo, ko pa je začel dobivati barvo in hrustljivo skorjo ... slastno.

»Stopi na pot, ki jo kaže Gospod!«

Ela Maxine Košir, voditeljica Oratorija Sodražica 2023

Konec poletja v Sodražici so si nekateri otroci popestrili s pustolovščino v svetu hobitov, škratov in zmajev na oratoriju v Sodražici. Letošnji 26. Oratorij Sodražica je potekal v terminu od 21. do 27. avgusta 2023 v župnijskem domu Sodražica in okolici. Projekta, ki ga je pripravljalo in izvajalo 43 animatorjev, se je v zelenih majicah udeležilo 126 otrok med 6. in 14. letom starosti. Poleg učenja pomembnih življenjskih pojmov v povezavi z Bogom na oratoriju ni manjkalo iger, delavnic, petja in veselja. Teden druženja smo animatorji popestrili z izletom v Arboretum Volčji Potok, vodnimi igrami in Oratorijsko nočjo, ko smo v župnišču prenočili s starejšimi otroki. Za vsak denarni prispevek ali donacijo dobrot smo neizmerno hvaležni. Najbolj pristne občutke in spomine pa lahko delijo tudi sami animatorji, katerim sem zastavila nekaj vprašanj.



Kako bi s petimi besedami opisal/-a letošnji oratorij?

»Pustolovščina, sonce, igra, zabava, vera.«

Ema Zbačnik

»Zabaven, poučen, zanimiv, vroč in prekratek.«

Miha Ogrinc

»Petje, igranje, zabava, učenje, spoznavanje.«

Maja Klun

Po čem si boš najbolj zapomnila letošnji oratorij?

»Letošnji oratorij je bil velik dosežek in dodaten spominek za nas animatorje. Spoznavanje novih otrok in kup svežega animatorskega *materiala* je vedno izziv, ki se ti za vedno zapiše v spomin. Vsi pogovori, igranje z mlajšimi, trenutki neskončnega smejanja, barvanje zastave in petje oratorijskih pesmi ob spremljavi kitare me bodo spomnili, da je bilo to prijateljsko povezovanje v resnici iskanje samega sebe. Vse to si bom zapomnila, še najbolj pa obujanje spominov iz preteklih oratorijskih dni.«

Zara Kordiš

Najlepši spomin na letošnji oratorij?

»Zaključna maša, ko sem slišal, koliko otrok je sodelovalo po najboljših močeh.«

Miha Ogrinc

»Ko so si na katehezah na listke pisali srčne misli in jih potem dali drug drugemu in prebrali na glas, res so se potrudili.«

Ema Zbačnik

»Vožnja z avtobusom. Na poti do parka Arboretum smo z otroki ob spremljavi kitare prepevali oratorijske pesmi.«

Maja Klun

»Vodne igre, saj smo se poleg otrok zabavali tudi animatorji. V spomin se mi bo vtisnil tudi vsakdanji obisk cerkve in češčenje Najsvetejšega ob branju litanij in petju.«

Hanna Kordiš

Česa si naučil/-a otroke?

»Da ni pomembno, koliko materialnih stvari ima kdo, temveč da imajo med sabo dobre odnose.«

Miha Ogrinc

»Otroke smo pri katehezah učili o poklicanosti, božji previdnosti, srčnosti, vztrajnosti in rasti, mislim pa, da so se naučili tudi kakšne stvari, ki jim bo prišla prav v prihodnosti.«

Ema Zbačnik

»S soanimatorkama smo se trudile, da bi otrokom čim bolj približale vrednote, kot so vztrajnost, srčnost ... Te so bile ključno vodilo letošnjega oratorija.«

Maja Klun

Novoštiftarski otroci v Strunjanu

Zala Lesar

Pa je prišel čas, ko smo se lahko z otroki, ki pri Novi Štifti sodelujejo v pevskem zboru, ministrirajo ali pomagajo na stojnici ob velikem šmarnu, končno odpravili na morje v Strunjan.

V nedeljo, 16. 7., smo se po procesiji v čast Karmelski Materi Božji spet odpravili na morje pisat nove spomine. Ob 18. uri nas je pred cerkvijo pri Novi Štifti čakal avtobus, s katerim smo čez približno eno uro in pol že varno prispeli v naše prebivališče za en teden. Prišli smo v večernih urah, zato so kuharice za naše lačne želodčke že pripravile večerjo, ki je bila kot vsako leto odlična. Sledil je spoznavni večer, na katerem je bilo obilo smeha.

Po spoznavnem večeru je za nas animatorje sledil najtežji del dneva, saj je bilo treba otroke spraviti k počitku. Ta čas je bil predvsem najbolj zahteven za glavno animatorko Ano, saj so se otroci v joku zanesli nanjo, solzic pa je bilo vsak večer manj, ker niso imeli več časa jokati ob toliko zabave.

V novo jutro nas je prebudila budnica, ki jo je vodila soba 2 (fantovska soba), ki se je vsako jutro zbudila le za ta užitek,

da so lahko poslušali pritoževanje vseh, ki bi radi izkoristili še kakšno minuto spanja. Vsak dan sta bila določena dva animatorja, ki sta vodila jutranjo telovadbo, ki bi se po besedah nekaterih otrok lahko ukinila. Kuharice so vstale še prej in nam pripravile zajtrk, po njem pa smo se pripravili za na plažo. Ko smo prišli s plaže, smo imeli mašo, ki jo je vsak dan vodil drug duhovnik, ki se je pripeljal iz naših domačih krajev.

Sledilo je kosilo in kasneje prosti čas, ki smo ga lahko izkoristili, kakor smo želeli. Nekateri so v prostem času spali, drugi prepevali ob zvokih kitare, ki jo je igral glavni animator Rok, večina pa se je pripravljala na petkov večer, tako imenovan »Nova Štifta ima talent«.

Okrog 15. ure smo se ponovno odpravili na plažo, kjer smo bili do večerje. In tako je bilo vsak dan, z izjemo srede in četrтка.

V sredo smo se z ladjico odpravili v Izolo, kjer so otroci kupili spominke. Ob vračanju v Strunjan smo se ustavili na morju. Le najpogumnejši so se odločili skočiti vanj in zaplavati. Posadka nam je pripravila »fish piknik«. Ladjica in njena posadka sta nas varno pripeljali na pomol, tam pa smo se lahko še malo kopali. V četrtek smo po večerji odkorakali do Portoroža, kar je otroke tako izmučilo, da so vsi trdno zaspali takoj, ko so se ulegli v postelje.

Iz Strunjana smo se vrnili v soboto, 22. 7., in vsi stekli pod streho, saj vreme ni bilo najbolj idealno.

Zahvala gre Marijanu, ki vsako leto vztraja in nam omogoči odhod v Strunjan. Hvala ekonomu, ki je omogočil, da smo vsak dan dobili svežo hrano, in kuharicam, ki so poskrbele, da smo bili vedno siti. Hvala animatorjem in glavnima animatorjema, ki so se potrudili, da bi otroci uživali v vsakem trenutku, ki so ga tam preživeli. Naslednje leto pa se nam lahko pridružiš tudi ti in skupaj napišemo nove spomine.



Nedelja svetniških kandidatov

Blaž Kovačič

Foto: p. Ivan Rampre DJ

V nedeljo, 17. septembra, smo v ljubljanski metropoliji praznovali nedeljo svetniških kandidatov. Letos je bila v ospredju Božja služabnica Magdalena Gornik. V Sodražici je sveto mašo obhajal ljubljanski nadškof metropolit msgr. Stanislav Zore, OFM, ob somaševanju upokojenega beograjskega nadškofa koadjutorja, Stanislava Hočevarja, ljubljanskega pomožnega škofa Franca Šuštarja in upokojenega novomeškega škofa Andreja Glavana in 38 duhovnikov. Nadškof msgr. Zore je v pridigi predstavil vseh šest svetniških kandidatov. Razmišljal je o pomenu trpljenja Magdalene Gornik, omenil pa je tudi domačinko Ivanka Novak, ki so jo komunisti kruto umorili v šestem mesecu nosečnosti.

Pri sveti maši je pel župnijski pevski zbor pod vodstvom Valerije Žabkar in ob



orglanju Braneta Koširja. Po sveti maši je bila predstavitev posameznih postopkov za posamezne svetniške kandidate v ljubljanski metropoliji. Sodelovale so tudi

sodraške narodne noše. Župnija Sodražica je pripravila manjšo pogostitev s pečovom, ki so ga spekle pridne sodraške gospodinje.

Obnova cerkve na Strmci

Blaž Kovačič

Tudi letos smo vaščani in farani iz Zamostca pod vodstvom Franca Lesarja ponovno pristopili k obnovi cerkve Žalostne matere Božje na Strmci. Letos smo v notranjosti cerkve odstranili odstopljen omet do višine enega metra, da se bo osušil kamniti zid. Pripeljali so se trije kamioni zemlje. Poplanirala in zatravila se je leva stran cerkve, iz katere je gledalo kamenje.



V letošnjem letu je zaradi črvičnosti in odstopanja barve predvidena še obnova angelov na oltarju in obnova tabernaklja. Za obnovo tega dela smo se dogovorili z Lojzeto Mušičem, konservatorjem in restavratorjem. Ravno tako se letos načrtuje še obnova dotrajenih polken na zvoniku, za kar se tudi že pogovarjamo z mizarjem.

Sredstva za pomoč pri obnovi lahko nakažete na račun Župnija Sodražica SI56 0232 1009 2130 944 s pripisom Obnova Strmca ali osebno pri gospodu župniku.

Branetu Pintarju v slovo



V petek, 18. avgusta 2023, je prenehalo biti srce našega gasilskega tovariša in nekdanjega predsednika društva Braneta Pintarja iz Lipovšice. Žalno sejo smo pripravili v gasilskem domu v nedeljo, 20. avgusta. Braneta smo v četrtek, 24. avgusta, pospremili z gasilskimi častmi.

Brane se je prostovoljnemu gasilskemu društvu pridružil januarja 1963 kot pionir, leta 1970 je pri rosnih 18 letih postal operativni gasilec z opravljenim nadaljevalnim usposabljanjem za gasilca. Kljub mladim letom, službi, kmetiji in otrokom je veliko svojega prostega časa posvetil gasilstvu. Leta 1980 je bil izvoljen za namestnika poveljnika. Istega leta je PGD dobilo prvo pravo gasilsko vozilo kot poklon zdomcev iz Nemčije. Ob kolektivnem odstopu vodstva leta 1986 je ostal na položaju poveljnika, edini iz starejše generacije, in bil v veliko pomoč novemu mlajšemu vodstvu. Leta 1994 je bil izvoljen za predsednika društva. V sklopu njegovega predsedovanja se je zgodilo več pomembnih dogodkov: sprejet je bil statut društva, obnovljena sta bila stolp in sirena, uredila se je okolica gasilskega doma. Intervencij, kjer je sodeloval, ni manjkalo, vedno je bil pripravljen za pomoč in sodelovanje. Kot predsednik je vodil društvo pet let, tudi po zaključku predsedovanja je še vedno aktivno sodeloval, najprej kot podpredsednik in kasneje kot član nadzornega odbora.

Dragi Brane, ne vem, če smo se ti za tvoje delo kdaj zahvalili, verjetno ne ali pa ne dovolj. Naj se ti v tem trenutku v imenu PGD Zamostec zahvalimo za vse, kar si storil. Gasilci sočustvujemo s tvojo družino in ji izrekamo globoko in iskreno sožalje.

PGD Zamostec



*Kam odhajaš dragi sin,
kliče žalostno srce, niti zbogom
nisi rekel, ne podal mi roke.
Naši skupni dnevi minili hitro
so, a na koncu zemeljskih dni
se zopet srečava.
(Mami Marija)*

Zahvala

V 61. letu starosti nas je zapustil sin,
nečak in bratranec

Janko Debeljak
(1963–2023)
iz Malih Vinic

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom,
prijateljem in znancem za izrečena sožalja,
darovano cvetje, sveče in maše.

Žalujoči: vsi njegovi



*Odšel si daleč stran.
Zaman oko te išče,
ostalo prazno je dvorišče.*

Zahvala

Od nas se je nenadoma poslovil

Branko Pintar
(5. 6. 1953–18. 8. 2023)

Ob boleči izgubi se iskreno zahvaljujemo vsem
sosedom, vaščanom, sorodnikom in znancem
za izrečena sožalja, darovano cvetje in sveče.

Hvala vsem, ki ste se poslovili od njega.

Posebna zahvala gasilcem PGD Zamostec za
častno spremstvo k večnemu počitku.

Hvala Vokalni skupini Koral in vsem ostalim službam,
ki so sodelovale ob zadnjem slovesu.

Žalujoči: vsi njegovi



*Čuden čas je čas jesenski,
preko polja gre drget.
Listje pada, listje vene,
veter sive megle žene,
v dalj zastirajo pogled ...*

Zahvala

ob smrti naše mame

Ane Starc

(9. 9. 1932–22. 9. 2023)
iz Zapotoka 21

Iz srca se zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, sosedom, nekdanjim sodelavkam iz vrtca in OŠ Sodražica in znancem za izrečena sožalja, darovane sveče in cvetje ter sv. maše.

Hvala vsem in vsakemu posebej, ki se je prišel poslovit od nje in jo pospremil na njeni zadnji poti.

Posebna zahvala ge. Angeli Tanko za dolgoletno prijateljstvo in ge. Marini Kordiš za pomoč pri njeni oskrbi.

Lepa hvala ge. Mariji Čampa za besede ob slovesu, pevcem za ganljivo zapete pesmi, gasilcem PGD Vinice-Zapotok in Komunalni Ribnica.

Hvala osebju DSO Loški Potok in dr. Petru Rusu ter hvala gospodu župniku za lepo opravljen obred.

Mama, počivaj v miru!

Žalujoči: vsi njeni



*Bolezni, stiske, revščina
bile so ti popotnica.
Življenju si le to dajala,
kar zmogla si in kar si znala.*

Zahvala

ob boleči izgubi drage mame, babice,
prababice, sestre in tete

Kristine Požar

(4. 12. 1932–8. 8. 2023)

Iskrena hvala vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem in znancem za izrečena sožalja, podarjeno cvetje, sveče in darove za svete maše. Prav tako iskrena hvala zdravstvenemu osebju ZD Ribnica, zlasti dr. Šmalc in patronažni službi, g. župniku Andreju Muleju za lepo opravljen obred, ge. Andreji za lepo zapete pesmi in Komunalni Ribnica.

Hvala vsem, ki ste jo imeli radi, se poklonili njenemu spominu in jo pospremil na njeni zadnji poti.

Žalujoči: vsi njeni



*Ves si še tu. Zdaj le še bolj med
nami in z nami. Si nas sploh
zapustil kdaj? Že rahel vzgib
spomina v nas te vzdrami, da
skupaj se povprašamo:
Zakaj?
(Ciril Zobec)*

Zahvala

Nepričakovano nas je zapustil brat in stric

Anton Mihelič

(1943–2023)
iz Sodražice

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, znancem in sosedom za izrečena sožalja, darovano cvetje, sveče in maše. Hvala vsem, ki ste ga pospremil na njegovi zadnji poti.

Žalujoči: vsi njegovi

Knjižne novosti

Nežka Klavžar, Knjižnica Miklova hiša

Meseca sta ponovno naokoli in ponovno smo se potrudili izbrati nekaj najobetavnejših knjižnih novosti za prihodnje jesenske dni, da bodo še lepši in večeri ne preveč dolgi. Poleg tega so ljudje, ki berejo, srečnejši kot tisti, ki jim je knjiga deveta briga. Tudi Albert Einstein je poudarjal pomembnost branja od rosnih let. Nekoč je tudi dejal, da je domišljija pomembnejša od znanja. Zatorej izkoristimo dneve, ki prihajajo, tudi za kakšno dobro knjigo.

Jan Dobraczyński: Magdalena

Slavni poljski pisatelj, ki ga slovenski bralci že poznajo po romanu o svetem Jožefu z naslovom Očetova senca, v tem delu predstavlja ganljivo in na trenutke napeto zgodbo Marije Magdalene, spokornice mladenke, ki je bila zaradi svoje ljubezni deležna velikih milosti in priča zgodovinskim dogodkom. Pisatelj ustvarjalno povezuje različne interpretacije iz krščanske tradicije in zgodovinskih okoliščin, saj je Magdalena zgodba spričo redkih opisov v evangelijih precej skrivnostna. A kakršnakoli je že bila njena življenjska pot, lahko predstavlja pot vsakega človeka: od izkušnje slabosti in nemoči preko iskanja nečesa večjega od nas, kjer bi lahko potešili svoja hrepenenja. Lepo berljiv zgodovinski roman.

Gary Chapman: 5 jezikov ljubezni

Avtor je s svojo metodo petih jezikov ljubezni navdušil bralce vsepovsod po svetu zaradi preprostega recepta, kako odkriti ključ trajnega in ljubečega zakona. Po dolgoletnem svetovanju zakoncem je ugotovil, da obstaja pet čustvenih jezikov ljubezni – pet načinov, kako ljudje izražamo in razumemo ljubezen. Avtor zagotavlja: ko boste prepoznali sozakončev prvi jezik ljubezni, boste lahko učinkoviteje ohranjali ljubezen tudi po številnih letih zakona. Hrepenenje po romantični ljubezni v zakonu je namreč globoko zakoreninjeno v nas. In morda vam jo prav ta knjiga lahko pomaga ohraniti.

Carole Matthews: Sreča za začetnike

Molly Baker živi na veliki kmetiji, obkrožena s svojim živalskimi prijatelji in čudovito naravo. Vodi kmetijo kot alternativno šolo

za vzgojno težavne otroke in za tiste s posebnimi potrebami, ki v običajnih šolah niso uspešni. Četudi je delo naporno, si ne bi želela drugega. Na kmetiji se pojavi uglasjeni Shelby Dacre in želi v program vpisati svojega odmaknjenega sina, za katerega Molly spozna, da bo morda bolj težaven, kot je pričakovala. Dodatna neprijetnost pa je tudi, da je njegov oče moteče lep. Molly mora misliti tudi na svojo kmetijo. Bi bilo to, da ju sprejme, strašna napaka ali začetek nečesa lepega? Zgodba, ob kateri se vam bo raznežilo srce.

James Patterson: 21. rojstni dan

V 21. trilerju iz zbirke Klub preiskovalk umorov se narednica Lindsay Boxer upravičeno sprašuje, ali bo pogrešana dočakala svoj 21. rojstni dan. Ko namreč pretresena mati novinarko Cindy Thomas roti, naj razišče izginotje hčere Tare in vnučke, se Cindy nemudoma obrne na narednico sanfranciške policije Lindsay Boxer. Toda Tarin mož, glavni osumljenec, poda drugačno razlago: Taro naslika kot svojeglavo ženo, ki je nespametno zapravljala denar in po prepiru preprosto pobegnila. Lindsay se loti raziskovanja in stvari se hitro začnejo zapletati. Ob pomanjkanju dokazov ne ve, komu naj verjame, obupani materi ali možu, ki se ne zdi pretirano zaskrbljen. Gre za tragičen primer nasilja v družini ali pa je resnica veliko bolj zapletena?

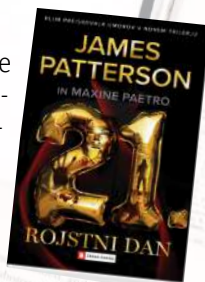
Sally Page: Zbiralka zgodb

Glavna junakinja romana je Janice, ki ji življenje ni najbolj naklonjeno; njen zakon in služba je ne osrečujeta preveč. V mestecu, kjer se vsi poznajo, že vrsto

let opravlja delo čistilke in se trudi za svoje preživetje. Njen vsakdan ji osmišlja zbiranje zgodb ljudi, ki jo dostikrat najdejo kar sami, da bi ji pripovedovali svoje življenjske zgodbe. Razporedi jih v svoji miselni knjižnici ter jih sem in tja potegne na plano. Njeno življenje pa v temeljih zamaje nova nepričakovana stranka – gospa B. Izkaže se, da je bila ta samosvoja, trmasta in odločna ženska, ki je že prestopila prag devetega desetletja, nekoč celo vohunka. Z Janice se pogodi, da ji bo povedala življenjsko zgodbo o skrivnostni ženski, ki je bila intimno povezana s kraljem Edvardom VIII. Si bo Janice upala povedati svojo zgodbo in se prekopati čez mučne spomine? Gre za prvenec britanske pisateljice, ki nas z zgodbami posameznikov posrka vase, začini pa ga svojevrsten angleški humor. Roman je bil tudi med nominiranci za britansko književno nagrado leta 2023.

Marie Force: Ljubezni ne moreš kupiti

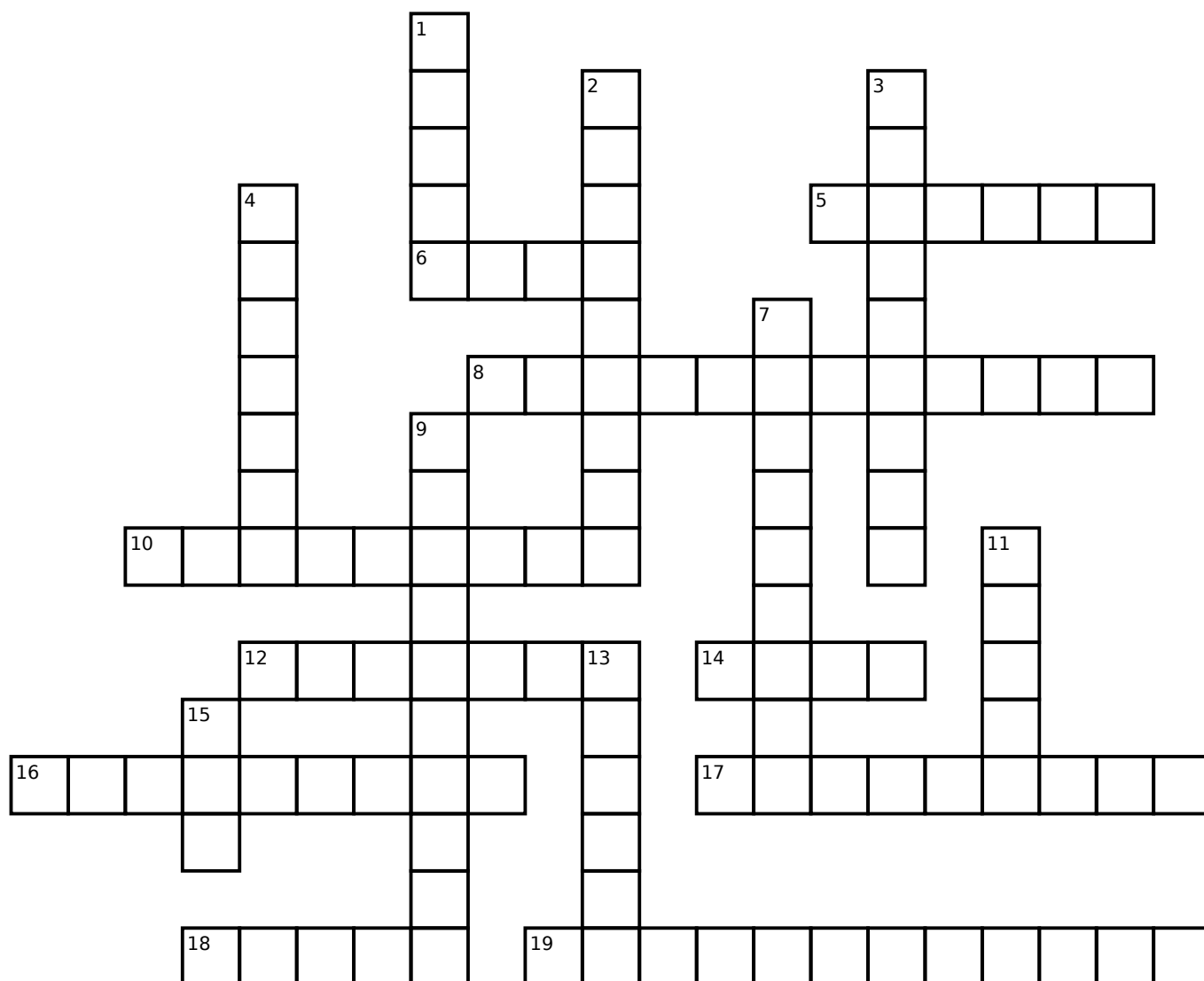
Mary Larkin uživa v svojem predvidljivem in zadovoljujočem življenju. Ni ravno vznemirljivo, a njej popolnoma ustreza. Pridno dela kot poslovodkinja v trgovini, ko Cameron Murphy na ogled svojega delovnega mesta pripelje očeta, Patricka. Po tem, ko sreča Patricka in ga na poroki njegove hčerke bolje spozna, jo začne znani in privlačni poslovnež in milijarder zelo zanimati. Patrickovo zanimanje je enako močno. Odkar je pred tridesetimi leti nenadno izgubil ženo, je končno spet spoznal žensko, ob kateri se počuti manj osamljenega. Iz spogledljivih telefonskih klicev se razvije skupni konec tedna, ki njuno razmerje popelje na višjo raven. Ampak ali lahko Patrick in Mary, ki šest ur vožnje narazen živita zelo različni življenji, kljub temu najdeta svoj srečni konec? In ali bo Cameron, ki je očetu nedavno zabičala, da naj se Mary nikaner ne približuje, sprejela očetovo novo ljubezensko zvezo?



Toliko za tokrat. Radi in lepo se imejte in na branje do naslednjič.

Jesenska križanka

Nežka Klavžar, Knjižnica Miklova hiša



Navpično:

1. odtok Planinskega polja
2. študent ob zaključku študija
3. ukanje
4. pretveza
7. kar daje mladosten videz
9. meddržavna pogodba
11. naslovni junak Jurčičeve povesti
13. sorta jesenskih jabolk
15. pecelj pri gobi

Vodoravno:

5. orjak
6. klic, javen poziv
8. pretirano branje romanov
10. nenavadna, izredna lepota
12. glavno mesto italijanske dežele Toskane
14. pecivo iz krhkega testa z nadevom
16. bralna akcija za osnovnošolce
17. nasprotje od nedomačnosti
18. žensko ime, Jasna
19. skupnost ljudi, ki jih veže program

Rešitve avgustovske križanke:

1. bibliografija, 2. lojalnost, 3. čebelar, 4. Zelandija,
5. modrost, 6. peresnica, 7. jubilent, 8. tolažilo, 9. por, 10. polmesečnik,
11. samospoštovanje, 12. flirt, 13. vrtina, 14. dovolilnica, 15. kikirikanje,
16. Alamut, 17. magnituda, 18. sestavljanka, 19. kaplja, 20. tir

KLUB HARMONIKARJEV URŠKA IN OBČINA SODRAŽICA

vas v počastitev občinskega praznika vabita na

20. REVIJO DOMAČIH ANSAMBLOV,
ki bo v nedeljo, 29. oktobra 2023,
ob 17. uri
v Športni dvorani Sodražica.

Nastopili bodo:

KLUB HARMONIKARJEV URŠKA
LOZN BODN BEND

ANSAMBEL GAŠPERJA MIRNIKA

ANSAMBEL RIBNIŠKI PUŠELJC

VOKALNA SKUPINA ANAMANKA

ANSAMBEL TIKTAK

ANSAMBEL TOMAŽA ROTA

ANSAMBEL UGIB

Prireditve bosta vodila **Danijela in**
Marko Modrej.

Na prireditvi bo poskrbljeno tudi za
presenečenje, zato lepo povabljeni na revijo
domačih ansamblov.

Vstop je prost.

Društvo gojiteljev pasemskih malih
živali Velike Lašče prireja

33. RAZSTAVO PASEMSKIH MALIH ŽIVALI

V SOBOTO, 28., IN V NEDELJO,
29. OKTOBRA 2023.

V dvorani OŠ dr. Ivana Prijatelja,
Cesta Notranjskega odreda 10,
Sodražica.

Razstavljali bomo:

10 pasem kuncev

20 pasem perutnine

10 pasem golobov in

15 vrst ptic.

Razstava bo odprta
v soboto od 9. do 18. ure
in v nedeljo od 8. do 16. ure.

Vljudno vabljeni!

microera

Microera Jože Šilc s.p.

Hrovača 14A - 1310 Ribnica - trgovski center SPAR

☎ 01 837 31 16

☎ 051 358 762

✉ info@microera.si

www.microera.si

- vsi paketi NAJ že za 7,99 €/mesec
- paketi NEO po enotni ceni že za 28 €/mesec

* več na www.telekom.si

PON - PET
SOBOTA

DELOVNI ČAS

8.30 - 11.30 in 14.00 - 17.00

8.30 - 11.30



Telekom Slovenije

MEGADOM

UREŠNIČI IDEJE CENEJE!

VSE ZA 1. NOVEMBER



SVEČA
MAJA

PREJŠNJA MPC: 2,69€

2,39€

AKCIJSKA MPC:
KOMPLET SVEČ 8/1

AKCIJSKA MPC:
16,80€



ZEMLJA
NEUHAUS N8

PREJŠNJA MPC: 15,90€

AKCIJSKA MPC:

14,31€



NOVO V
PONUDBI

elektronska sveča
Herkul

SUHO CVETJE

MEGADOM | RIBNICA | 01/8351 640

KOLENDAR DOGODKOV V SODRAŽICI

Otvoritev obnovljene regionalne ceste skozi Žimarice

18. 10. ob 10. uri

Pri Gostilni pri Lukatu, Žimarice
(Občina Sodražica)

4. memorialni turnir Mihe Čampe v futsalu

21. 10., ob 15. uri

Športna dvorana Sodražica
(KMN Sodražica)

Prehranska urica z dr. Anjo Meszaroš, univ. dipl. inž. živ. teh.

26. 10., ob 9.30

Sejna soba Občine Sodražica
(Večgeneracijski center Skupaj)

OBČINSKI PRAZNIK OBČINE SODRAŽICA

27. 10., ob 19. uri

Športna dvorana Sodražica
(Občina Sodražica)

Društvena razstava pasemskih malih živali

Od 28. do 29. 10.

Telovadnica pri OŠ Sodražica
(Društvo gojiteljev pasemskih malih živali Velike Lašče)

20. revija domačih ansamblov

29. 10., ob 17. uri

Športna dvorana Sodražica
(Klub harmonikarjev Urška)

Prehranska urica z dr. Anjo Meszaroš, univ. dipl. inž. živ. teh.

7. 11., ob 9.30

Sejna soba Občine Sodražica
(Večgeneracijski center Skupaj)

Interni koncert

16. 11., ob 18. uri

Telovadnica pri OŠ Sodražica
(Glasbena šola Ribnica)

15. Zaigraj na vasi

1. 12., ob 19. uri

Gostilna Urška, Zamostec
(Klub harmonikarjev Urška)

Novoletni bazar

7. 12.

Avla in dvorišče šole
(OŠ Sodražica)

Prehranska urica z dr. Anjo Meszaroš, univ. dipl. inž. živ. teh.

12. 12. ob 9.30

Sejna soba Občine Sodražica
(Večgeneracijski center Skupaj)

Prireditev ob dnevu samostojnosti in enotnosti

22. 12., ob 9.15

Športna dvorana Sodražica
(OŠ Sodražica)

Organizatorji si pridržujejo pravico do sprememb.



Mali véliki SUV.

Popolnoma nova KONA.

5: Garancije
brez omejitve kilometrov

Povprečna poraba goriva: 5,445 – 7,130 l/100 km, emisije CO₂: 123,40 – 161,55 g/km.

8: Garancije
na baterijo

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.

 HYUNDAI

Avtohiša Zalar d.o.o.

Male Lašče 105, 1315 Velike Lašče prodaja@avtohisazalar.si 01 7881 999 031 331 920 www.avtohisazalar.si