

glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



Ob svetovnem dnevu diabetesa

**60 let Društva upokojencev
Šempeter pri Gorici**

Popotovanje po Cipru

zima 2021

december 2021

Spoštovane občanke, cenjeni občani!



Verjetno se boste vsi strinjali z mano, da je Občina Šempeter-Vrtojba, čeprav je čudovita prav vse dni v letu, decembra še posebej pravljica, saj ulice in domovi zažarijo v prazničnih lučkah. Te sicer naznanjajo, da se leto nezadržno bliža koncu in da bomo kmalu zakorakali novim izzivom ter pričakovanjem naproti, hkrati pa obljublajo nekaj dni, ko si v krogu družine in prijateljev lahko malo oddahnemo ter se umirimo. Žal pa bodo tudi letošnji prazniki potekali v senci pandemije, za katero smo lani ob tem času upali, da bo ob koncu letošnjega leta le še grd spomin.

Ko smo že mislili, da se epidemija covida-19 počasi poslavlja in da bo čez zimo izzvenela, se je nedavno pojavila nova različica koronavirusa, ki nam daje slutiti, da bo epidemija še nekaj časa krojila naš vsakdan. Upajmo, da ne bo tako kot jeseni, ko smo se, ne samo v naši občini, temveč na območju celotne Slovenije, soočili z doslej največjim valom epidemije. Čeprav javno življenje ni bilo popolnoma ustavljeno in je bilo ob izpolnjevanju pogoja PCT mogoče marsikaj narediti ter organizirati, pa se je razmah bolezni vendarle poznal. Bolezen v taki ali

drugačni obliki ni zaobšla niti občinske uprave in na trenutke nas je kar precej manjkalo, kljub vsemu pa se redno delo ni ustavilo. Seveda se posledice epidemije poznajo na večini področij, tudi gospodarskem, kar je opazno tudi pri našem delu in projektih. Med drugim se namreč soočamo s problematiko dvigovanja cen energentov in gradbenih storitev. Opažamo tudi, da so projektanti in izvajalci gradbenih del zelo zaposleni, kar zamika izvedbo nekaterih del, ki so že naročena.

Ne glede na vse okoliščine pa se zadeve vendarle premikajo. Trenutno občina ureja vodovod in kanalizacijo na Cesti goriške fronte, ob poslovni coni Polje pa urejamo neustrezno kanalizacijo. Vlagamo tudi v obnovo iztrošene infrastrukture v zapuščenih poslovnih conah, ki se sedaj obnavljajo. Brez tega namreč tamkajšnja podjetja ne morejo obratovati. Vsekakor nas veseli dejstvo, da se doslej degradirana območja razvijajo in urejajo, kar občini kot lokalni skupnosti prinaša dodatne možnosti za gospodarski razvoj, poleg tega pa pripomore k lepšemu izgledu naselij in boljšemu počutju vseh.

Gospodarska rast in polna zaposlenost po drugi strani prinašata podjetjem tudi določene težave, saj težje zagotovijo potreben kader za izvajanje svoje dejavnosti, pojavljajo se motnje v oskrbi in recimo zagotavljanju prevozov, pojavljajo se tudi cenovna nihanja, včasih celo špekulacije. Verjamem, da smo kot družba vendarle dovolj zreli, da se zavedamo, da so stabilne razmere velika vrednota, ki omogoča relativno blaginjo. Seveda se je pri reševanju težav treba zavedati načel socialne pravičnosti in solidarnosti ter med drugim poskrbeti tudi za tiste, ki si sami težje pomagajo.

Veliko naporov občinska uprava v zadnjih mesecih vlaga v usklajevanje zadnjih mnenj z nosilci urejanja prostora, da bi lahko sprejeli spremembe občinskega prostorskega načrta. Veliko investorjev jih namreč že predolgo pričakuje. Upamo, da bomo

v nekaj mesecih vse uskladili in prišli končno do spremenjenega prostorskega načrta.

Poleg sprememb občinskega prostorskega načrta je občina na področju prostorskega načrtovanja že začela postopek sprejemanja novega Občinskega podrobnega prostorskega načrta za stanovanjsko sosesko Lada. Lastnik zemljišča in investitor želi zgraditi novo stanovanjsko sosesko z okoli 200 stanovanjskimi enotami različnih velikosti. Računamo, da bi podrobni prostorski načrt sprejeli v približno letu dni, za tem pa se bo lahko začelo pridobivati gradbena dovoljenja.

Občinska uprava je izvedla tudi javni posvet na temo izhodišč za pripravo Občinskega podrobnega prostorskega načrta ob Žnidarčičevi ulici v Šempetru pri Gorici. Izhodišč z investorjem in pobudnikom sprejetja podrobnega prostorskega načrta še nismo uskladili, zato se postopek za sprejem le-tega še ni začel. Želja investitorja je zgraditi nadomestno trgovino, ki danes v Šempetru na Žnidarčičevi ulici že obstaja. Nova trgovina bi bila veliko modernejša, poleg tega pa bi na to lokacijo prenesel tudi sedež in upravo trgovskega podjetja, ki ima v celotni Sloveniji 53 prodajnih mest in se razvija. Nameravane gradnje seveda vedno burijo duhove in popolnoma logično je, da so tudi interesi deležnikov različni. Zemljišče, ki je namenjeno pozidavi, je že desetletja stavbno zemljišče in občina težko odreka investitorjem pravico do gradnje, če se je za to nekoč že odločila. Seveda pa mora tudi investitor, da bi lahko gradil, najprej pridobiti zemljišča v last. Poleg trgovine in uprave podjetja se na območju podrobnega prostorskega načrta predvideva še gradnja drugih poslovnih prostorov in večstanovanjskih objektov.

Veseli nas, da dela potekajo tudi na objektu socialnega centra v Vrtojbi. Doslej so se sicer izvajala le dela, ki jih je bilo mogoče izvajati skladno z veljavnim gradbenim dovoljenjem, v kratkem pa bo mogoče izvajati tudi dela po novem gradbenem dovoljenju, ki ga je koncesionar po informacijah, s katerimi razpolagamo, že pridobil. Zelo verjetno bo z vsemi deli lahko pravočasno zaključil v naslednjem letu in socialni center do konca leta 2022, kot se je zavezal s koncesijsko pogodbo, tudi predal v uporabo.

Spoštovani!

Pred dvema letoma smo zadnjič na običajen način pričakovali božično-novoletne praznike. Lanski so potekali pod strogimi pogoji, letošnji bodo kot kaže podobni, vseeno pa upam, da vsaj malo bolj sproščeni. Čeprav se nam zdi, da na razmere ne moremo vplivati, lahko k njihovemui izboljšanju pripomoremo vsi: z nošnjo zaščitne maske, z razkuževanjem in umivanjem rok, z izogibanjem gneči v zaprtih prostorih in seveda s cepljenjem proti novemu koronavirusu. Vsem, ki ste tudi doslej to počeli, najlepša hvala.

Nenazadnje pa mi dovolite, da se na tem mestu zahvalim še vsem, ki ste karkoli in kakorkoli doprinesli k razvoju naše občine in dobrobiti naših občanov, saj tega zaradi trenutnih epidemioloških razmer ne morem storiti osebno. Iskrena hvala vsem članicam in članom občinskega sveta in drugih občinskih organov, zaposlenim v občinski upravi, zavodih, članom občinske civilne zaščite, društvom ter podjetjem in posameznikom, ki ste s svojim delom, poslanstvom in

pripadnostjo skrbeli ter ustvarjali pogoje za napredek in za varno, predvsem pa zdravo bivanjsko okolje v naši občini. Še posebej pa hvala vsem zdravstvenim delavcem, ki ste se in se še vedno v prvih vrstah borite proti epidemiji koronavirusa in zagotavljate našo varnost.

»Življenje je izzivalna pustolovščina. Če se znamo soočiti s spremembami in se svobodnega duha spopadamo z usodo, smo nepremagljivi,« je zapisala Helen Keller. Ne dopustimo, da nas zaradi trenutnih razmer zajame malodušje, temveč leto 2022 sprejmemo kot novo priložnost in izziv.

Vsem skupaj čestitam ob dnevu samostojnosti in enotnosti in seveda želim vesele božične praznike ter srečno, predvsem pa zdravo novo leto!

Vaš župan
Milan Turk

#CepimoSe

Uradne ure Občine Sempeter-Vrtojba:

Ponedeljek

8.00–12.00;

Sreda

8.00–12.00 in
14.00–16.30;

Petek

8.00–12.00.

Županove ure za občanke
in občane so **vsako sredo**
15.00–17.00.

Termin si rezervirajte v
tajništvu
T: 05 335 10 00.

Sprejem vlog in informacije:

**Ponedeljek, torek in
četrtek** 8.00–15.00;

Sreda

8.00–16.30;

Petek

8.00–14.00.

**www.sempeter-
vrtojba.si**

Pred okužbo s covidom-19 se najučinkoviteje zaščitimo s cepljenjem



**Cepljenje
proti
covidu-19**

**Zaščitimo
sebe in
svoje
bližnje**

**Vsak od nas lahko pomembno pripomore,
da se epidemija uspešno obvlada**

**Na cepljenje se lahko prijavimo na portalu zVem.ezdrav.si
ali na spletni strani www.cepimose.si**

Informacije o cepljenju pridobivajmo iz zanesljivih virov: www.cepimose.si

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada v okviru odziva Unije na pandemijo COVID-19.

Drage bralke, dragi bralci!



Kar težko verjamem, da se je leto že obrnilo naokoli, da smo popisali že celotno knjigo 2021 in odpiramo novo, ki ima trenutno še prazne liste papirja. In na nas je, da si zapišemo novo zgodbo. Prav je, da je ta zgodba ena najlepših, ki ste jih kadarkoli brali, zgodba, kjer ste vi glavni junak in kjer se vaše sanje uresničujejo druga za drugo, kjer je vsak dan točno takšen, kot ste si ga zamislili. Tu pa tam bodo na pot prišle ovire, kakšen padec, ki je le lekcija in pomoč, da je naslednja točka lažja in lepša. Uživajte še teh nekaj decembrskih dni v krogu vaših najdražjih, naj vas ovije toplina trenutka in naj vas najlepše misli popeljejo v novo leto.

Vabim vas še k soustvarjanju nove, pomladne številke Glasila, ki bo izšla konec marca 2022. Ideje, članke, misli in fotografije nam pošljite na glasilo@sempeter-vrtojba.si najkasneje do 25. februarja 2022.

Naj vam za konec serviram en tak super specialni recept: "Vzemi dvanajst mesecev, jih natančno očisti vsake grenkobe, skoposti, malenkosti in strahu ter razdeli vsak mesec na trideset oziroma enaintrideset delov, tako da bo vse skupaj zadostovalo za eno leto. Vsak dan posebej vzemi eno do dve tretjini veselja in humerja. Dodati je treba tri zvrhane žlice optimizma, žličko strpnosti, zrnce ironije in ščepec obzirnosti. Vse bogato prelij z ljubeznijo. Pripravljen jed okraši še s šopki malih pozornosti in z vedrino serviraj."

Srečno!

Lara Soban,
odgovorna urednica

Štipendije v Občini Šempeter-Vrtojba za štipendiranje nadarjenih dijakov in študentov



Občina Šempeter-Vrtojba s štipendijami aktivno podpira mlade občane, ki imajo s tem priložnost, da razvijajo posebne talente in predstavljajo naložbo v prihodnost naše občine. V letošnjem letu je Občina Šempeter-Vrtojba razpisala 7 štipendij: 4 za študente in 3 za dijake. Skupaj smo dobili 14 upravičenih prijav.

Pravico do štipendije lahko uveljavljajo dijaki in študenti, ki imajo stalno bivališče v Občini Šempeter-Vrtojba, so državljani RS, se redno šolajo in so v preteklem šolskem/ študijskem letu dosegli povprečno oceno najmanj 4 oz. 8, ob vpisu v 1. letnik niso starejši od 17 let (dijaki) oz. 26 let (študenti). V kolikor so kandidati dejavni tudi na drugih področjih (kultura, šport, umetnost, izobraževanje ...), lahko z ustreznimi dokazili ob prijavi pridobijo nekaj več točk.

Občina z letošnjim šolskim letom štipendira skupno 18 dijakov in študentov, za kar je rezerviranih 45.000 EUR proračunskih sredstev. Višina štipendije je odvisna od uspeha posameznika. Najnižja dijaška štipendija je 90 EUR, najvišja 150 EUR, najnižja štipendija za študente je 230 EUR, najvišja pa 330 EUR.

V tem šolskem letu podpiramo 6 dijakov splošne gimnazije, 1 dijaka tehnične gimnazije, študente slovenistike, prava, medijskih komunikacij, glasbe, biotehničnih in ekonomskih ved, farmacije in 4 študente medicine.

Ksenija Ušaj,
višja svetovalka za družbene dejavnosti

Med protokolarnim obiskom predsednika Pahor in Mattarella spoznala dosedanje dosežke EZTS GO



21. oktobra 2021 sta Novo Gorico in Gorico obiskala predsednika Republike Slovenije in Italijanske republike Borut Pahor in Sergio Mattarella in s tem potrdila podporo projektu Evropska prestolnica kulture 2025. EPK 2025 sta pozdravila kot simbol povezovanja, razumevanja in strpnosti, ki ponazarja Evropo brez meja.

V okviru protokolarnega obiska sta si predsednika ogledala tudi solkansko brv pri Kajak centru v Solkanu, kjer ju je pričakal župan Občine Šempeter-Vrtojba mag. Milan Turk in ju skupaj s predsednikom Evropskega združenja za teritorialno sodelovanje EZTS GO Paolom Petiziolom ter z vodjo kandidature za Evropsko prestolnico kulture 2025 Nedo Rusjan Bric pozdravil.

Na pobudo slovenskega predsednika Pahorja sta se visoka gosta v spremstvu županov Nove Gorice, Gorice in Šempetra-Vrtojbe Klemna

Miklaviča, Rodolfa Ziberne in Milana Turka sprehodila po novi brvi, ki jo je zgradil EZTS GO v sklopu Programa Interreg Italia-Slovenija 2014–2020. Ob tem je predsednik EZTS GO Paolo Petiziol predstavil tudi vse ostale dosedanje dosežke združenja, v katerem že 10 let sodelujejo omenjene tri občine iz obeh držav.

V nadaljevanju so se vsi skupaj udeležili osrednje slovesnosti na Trgu Evrope med obema Goricama, kjer sta predsednika nastopila kot slavnostna govornika. Glasbeni program so sooblikovali solisti iz Slovenije in Italije ter orkester in zbor

GO! Borderless iz Glasbene matice Furlanije - Julijske krajine in Piccolo Opera festival. Sodelovala sta tudi otroški zbor VocinVolo iz Vidma in vokalna zasedba **Mladinskega pevskega zbora Šempetra-Vrtojbe – Singgirls.**

Mateja Poljšak Furlan

Novi razglednici naše občine

V Občini Šempeter-Vrtojba smo to jesen izdelali dve novi razglednici, in sicer z območja obeh krajev Šempetra pri Gorici in Vrtojbe. Razglednice so prilagojene tudi slepim in slabovidnim, saj so opremljene z napisoma **“Pozdrav iz Šempetra pri Gorici”** ter **“Pozdrav iz Vrtojbe”** v Braillovi pisavi.

Razglednice so brezplačno dostopne vsem zainteresiranim v avli občine. Lepo vabljeni, če želite komu kar na njih poslati praznične pozdrave in lepe želje ob prihajajočem novem letu.

Razglednice smo izdelali v okviru projekta Dostopno podeželje, za katerega smo pridobili sredstva iz Evropskega sklada za regionalni razvoj z naslova podukrepa “Podpora za izvajanje operacij v okviru strategije lokalnega razvoja, ki ga vodi skupnost” v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske

kohezijske politike v obdobju 2014–2020.

Projekt se zaključuje spomladi 2022, Občina Šempeter-Vrtojba pa je tako izvedla vse predvidene aktivnosti v okviru projekta in s tem dosegla vse zadane cilje.

V sklopu projektnih aktivnosti smo se osredotočili predvsem na izboljšanje dostopnosti storitev Zdravstvenega doma Šempeter. Zdravstveni dom Šempeter je javna stavba, ki jo uporabljajo prebivalci širšega območja, ne samo občine, zato je zelo pomembno, da je stavba ustrezno prilagojena tudi ljudem s posebnimi potrebami, slepim in slabovidnim, gluhi in naglušnim, gibalno oviranim, seveda pa tudi ostalim uporabnikom storitev zdravstvenega doma. V ta namen je občina že izdelala načrt dostopnosti, ki zaobjema tako analizo predhodnega

stanja kot tudi smernice in predloge ukrepov, s katerimi je mogoče izboljšati dostopnost ter prilagoditi objekt za ranljive skupine.

Na podlagi načrta dostopnosti smo del ukrepov tudi realizirali. Zdravstveni dom smo tako opremili z novimi označevalnimi tablamami, ki so nameščene na vratih vseh ambulant zdravstvenega doma, ter usmerjevalnimi tablamami. Table so modre barve, naslovi ambulant z osnovnimi podatki pa so zapisani z večjo pisavo in v braillici, tako da so table primerne za ljudi s slabšim vidom ali slepe.

Pri projektu sodelujemo z Medobčinskim društvom slepih in slabovidnih Nova Gorica, Mestno občino Nova Gorica, Občino Brda ter s podjetjem VIDEO PRO, d. o. o. Skupna vrednost projekta znaša 54.569,08 EUR, od tega naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj v znesku 40.049,43 EUR. Več informacij o projektu pa najdete na spletni strani občine www.sempeter-vrtojba.si.

*Nina Fiorelli Derman,
višja svetovalka za projekte Občine
Šempeter-Vrtojba*



Evropska sredstva za pomoč ljudem ob naravnih nesrečah – poplavam in ostalih ujmah tudi za Goriško



Na podlagi odobrenih nepovratnih evropskih sredstev bo tudi širše goriško območje pridobilo novo opremo, ki bo v pomoč pri morebitnih novih poplavam. Služba Vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko je namreč odobrila evropska sredstva za projekt "Zagotavljanje ustrezne opreme za izvajanje nalog na področju zaščite, reševanja in pomoči ob poplavam na državni, regionalni in lokalni ravni". Za 28 milijonov evrov vreden projekt, ki ga bo izvajala Uprava RS za zaščito in reševanje, bo Kohezijski sklad prispeval kar 20 milijonov evrov. Gre za rekorden znesek, saj še nikoli doslej za civilno zaščito in tehnično opremo za pomoč ob naravnih nesrečah ni bilo namenjenih toliko evropskih sredstev.

"V Službi Vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko se zavedamo, da je varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami eden od ključnih stebrov nacionalne varnosti, saj zajema aktivnosti na področju zaščite, reševanja in pomoči. Da bo Uprava RS za zaščito in reševanje še naprej uspešno opravljala svoje delo in prispevala k dolgoročnemu obvladovanju

poplavne ogroženosti, smo odobrili 20 milijonov evrov evropskih sredstev za 40 specialnih tovornih vozil, 164 menjalnih nadgradenj in 10 priklopnih visokozmogljivih črpalnih enot. Nova sodobna oprema bo omogočila hiter, varen, učinkovit in koordiniran odziv na pojav poplav na celotnem ozemlju Republike Slovenije in zagotavljala večjo zaščito premoženja in življenj ob poplavam," so zapisali v vladni službi.

Vozila bodo locirana na območju celotne države, s čimer bodo omogočene hitre in učinkovite intervencije ter zagotovljena ustrezna tehnična podpora pripadnikom civilne zaščite, gasilcem in ostalim na lokalnem nivoju, in sicer na 20 hidroloških območjih:

1. Tržič, Radovljica, Jesenice, Kranjska Gora;
2. Železniki, Škofja Loka, Kranj, Žiri;
3. Dol pri Ljubljani, Ljubljana, Medvode;
4. Dobrova-Polhov Gradec, Ig, Ljubljana, Škofljica, Horjul, Vrhnika, Cerknica, Brezovica, Loška Dolina;
5. Kamnik, Komenda, Domžale,

Mengeš, Trzin, Cerklje na Gorenjskem;

6. Hrastnik, Trbovlje, Litija, Moravče, Zagorje ob Savi;
7. Celje, Štore, Žalec, Laško, Nazarje, Vransko, Gornji Grad, Mozirje, Velenje, Solčava, Braslovče, Ljubno, Prebold, Rečica ob Savinji, Šmartno ob Paki, Šoštanj, Vojnik;
8. Radeče, Krško;
9. Brežice, Kostanjevica na Krki, Grosuplje, Dobrepolje, Ribnica;
10. Brežice, Rogatec, Rogaška Slatina;
11. Prevalje, Ravne na Koroškem, Dravograd, Črna na Koroškem, Mežica, Slovenj Gradec;
12. Duplek, Ptuj, Maribor, Gorišnica, Kidričevo, Pesnica v Slovenskih Goricah, Videm;
13. Ruše;
14. Slovenske Konjice, Poljčane;
15. Gornja Radgona, Šentilj, Črenšovci, Beltinci, Kungota, Ljutomer;
16. Murska Sobota, Moravske Toplice, Odranci, Dobrovnik, Lendava, Velika Polana
17. Idrija, Cerkno;
18. Šempeter-Vrtojba, Nova Gorica, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko, Vipava;
19. Koper, Izola, Piran;
20. Kočevje.

Mateja Poljšak Furlan



V pripravi je občinski podrobni prostorski načrt za stanovanjsko sosesko Lada

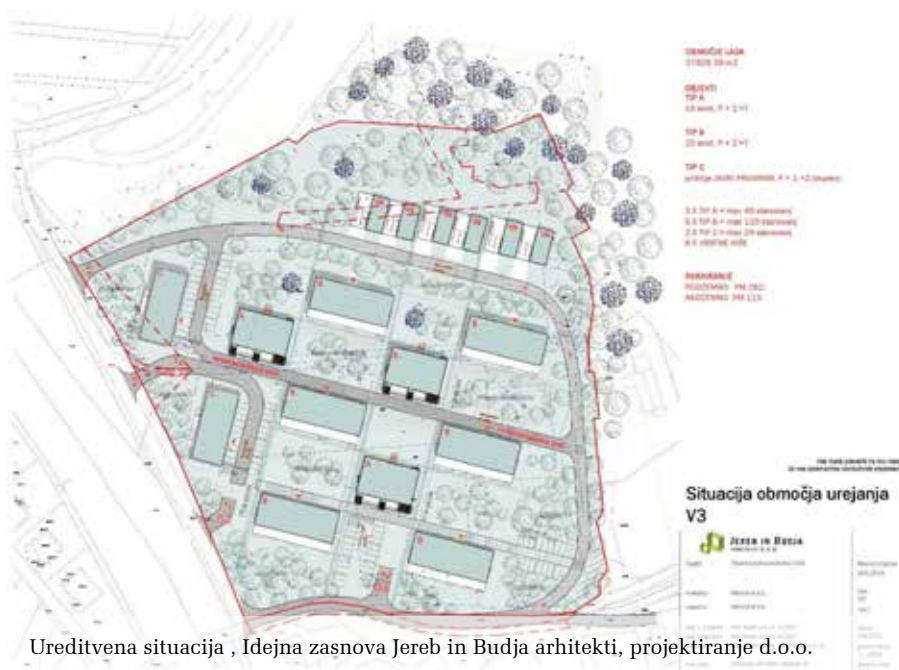
Na območju nekdanje vrtnarije Lada v Šempetru namerava družba Norson nepremičnine, d. o. o., iz Goriških Brd graditi **ново stanovanjsko sosesko z okoli 200 stanovanjskimi enotami različnih velikosti**. Zato je družba junija na Občino Šempeter-Vrtojba naslovila pobudo za pričetek postopka priprave občinskega podrobnega prostorskega načrta (OPPN) za omenjeno območje ob obvoznici v bližini Biotehniške šole, kjer je sicer že v nadrejenem prostorskem aktu predvidena večstanovanjska pozidava. Pred začetkom priprave novega OPPN so bila pripravljena izhodišča za pripravo OPPN, pri oblikovanju katerih je pred poletjem s pripombami in pobudami sodelovala zainteresirana javnost. Na podlagi potrjenih izhodišč se že pripravlja osnutek OPPN, na katerega bodo svoja mnenja podali nosilci urejanja prostora, ki bodo s tem vplivali na ureditveno zasnovo območja. Po koncu postopka bo novi OPPN za stanovanjsko sosesko Lada nadomestil trenutno veljavnega iz leta 2009.

Po besedah župana mag. Milana Turka gre za **pomemben korak v smeri zagotavljanja novih stanovanj na območju Občine Šempeter-Vrtojba**. Ker bo izgradnja nove soseske dodatno obremenila obstoječo občinsko infrastrukturo, bo med drugim izdelana prometna študija, izdelovalci OPPN pa so se že lotili tudi ugotavljanja, kako ustrezno rešiti meteorno odvodnjo območja in odvajanje zalednih voda.

Mateja Poljšak Furlan



Prikaz območja OPPN za večstanovanjsko sosesko Lada



Ureditvena situacija, Idejna zasnova Jereb in Budja arhitekti, projektiranje d.o.o.



Pogled na območje OPPN z jugovzhodne strani proti Šempetru



Pogled na območje OPPN z jugozahodnega roba proti Markovem hribu

Odprtje prostora za ustvarjalnost – Točka KREA

V Primorskem tehnološkem parku so v oktobru odprli prenovljen prostor – HUB, kjer bodo ustvarjalni posamezniki in ekipe imeli možnost razvijati svoje projekte in poglobljati znanja startup podjetništva in se srečevati z ljudmi, ki so na področju kreativnih panog in drugih industrij že naredili prebojne korake. Ob odprtju so predstavili tudi trajnostno zasnovan pilotni projekt podjetja LED Luks, ki predstavlja sodelovanje med visokotehnološkim gospodarstvom in kreativnimi industrijami.

“Točka KREA v Primorskem tehnološkem parku je prostor inovativnih kreativnih srečanj z namenom prenosa znanja in izkušenj med različnimi strokovnjaki. Je prostor učenja, pridobivanja podjetniških znanj in je namenjen tudi mladim. V kreativni HUB vabimo zagonska podjetja, večja podjetja, kreativne podjetnike, predstavnike tradicionalne industrije, šol, univerz, agencij, zavodov in mnoge druge,” je ob uradnem odprtju povedala direktorica Primorskega tehnološkega parka Tanja Kožuh. Dodala je še, da “s kreativnim prostorom Točko KREA vzpostavljamo multifunkcijsko okolje, v katerem bomo organizirali raznovrstne dogodke, delavnice, predstavitve, promocijske in marketinške aktivnosti”.

Ob tej priložnosti je Matija Klinkon, direktor podjetja LED Luks, d. o. o., predstavil pilotni projekt Recyclable

LED. V projektu Recyclable LED se bo skupaj s kreativnim partnerjem Bojanom Ceglarjem, Družba Procenta, razvijalo prototip svetilke iz recikliranega materiala in raziskalo se bo, kako odpadne materiale združiti v nov, estetsko privlačen in funkcionalen izdelek. Pri tem se bo stremelo k zamenjavi klasičnih aluminijastih materialov in k temu, da se svetilko izdela iz popolnoma recikliranih materialov. Projekt predstavlja prelomno oblikovalsko rešitev v širšem mednarodnem prostoru tudi v smislu množične proizvodnje. Poleg estetskega proizvoda bo ta tudi kakovostno izdelan in inovativen, prispeval bo k kakovostnemu življenju posameznika, dolgoročni uporabi svetilke in nenazadnje k ohranjanju okolja.

Točka KREA je nastala v okviru strateškega projekta DIVA iz programa

Interreg Italija/Slovenija. Namen mednarodnega projekta, ki povezuje slovenske in italijanske partnerje, je vzpostaviti inovativno okolje, v katerem bosta našla svoj prostor kreativni sektor in gospodarstvo, zato da bo v medsebojnem sodelovanju prišlo do inovativnih in kreativnih idej ter proizvodov, tudi na področju digitalne transformacije. Temelj čezmejnega sodelovanja je vzpostavitev sodelovanja, pretoka znanja in povezav, v katerem bo Art in Design thinking pristop pripomogel k novim pobudam in idejam. Te pa naj bodo tudi dolgoročno zastavljene, usmerjene v prihodnost z namenom, da se poišče odgovore na vprašanja globalnega značaja.

Marjana Simčič Humar



Primorski tehnološki park postaja magnet za ambiciozne mlade iz cele Evrope



Obisk mladih iz sedmih držav evropske regije

Tekmovanje POPRI, ki ga je Primorski tehnološki park letos spomladi prvič organiziral tudi na mednarodnem nivoju, že privablja ambiciozne mlade iz Evrope. V Vrtojbi so novembra gostovali mladi iz sedmih evropskih alpskih držav, ki jih združuje iniciativa EUSALP. Mladi gostje so člani strateškega sveta pri tem projektu. V Primorskem tehnološkem parku so spoznavali osnove vitke metodologije v podjetništvu – pristopa, ki ga uporabljajo najuspešnejša zagonska podjetja v svetu. Med obiskom so tudi поблиžje spoznali življenje startup podjetnikov iz skupnosti Primorskega tehnološkega parka. Svoje izkušnje je z njimi delila soustanoviteljica podjetja KOBİ Ursula Lavrenčič.

Obisk nagrajencev tekmovanja Popri iz Severne Makedonije

Goriško regijo in Primorski tehnološki park je obiskala tudi ekipa študentov iz Severne Makedonije, ki je na mednarodnem tekmovanju POPRI z inovativnim poslovnim modelom

dobila posebno nagrado Borderless, ki jo je podelila Evropska prestolnica kulture 2025.

Mladi so si posebno nagrado prislužili s trajnostno zasnovanim projektom BIONEERS, ki na kmetijah spodbuja uporabo mikroorganizmov, ki odpadke iz stiropora razgrajujejo v gnojilo.

Med obiskom v Primorskem tehnološkem parku so mladi srečali ustanovitelje zagonskih podjetij iz Primorskega tehnološkega parka. V interaktivnem pogovoru so se jim je namreč pridružili Rok Gulič, ustanovitelj podjetja Ollo Audio, oblikovalka Anja Korenč in soustanovitelj podjetja Gina's Woofs.

Skupina mladih iz alpskih držav in Makedonije je bila navdušena nad možnostmi, ki jih ponuja naše lokalno okolje. Tudi s takšnimi izkušnjami se utira pot prepoznavnosti regije kot podjetništvu in mladim prijazne.

Marjana Simčič Humar

Obisk start-upov iz Azerbajdžana v Primorskem tehnološkem parku



Za sodelovanje s Primorskim tehnološkim parkom se zanima devet zagonskih podjetij iz Azerbajdžana, ki so v novembru tudi obiskali Slovenijo ter tehnološki park v Vrtojbi.

Zakaj je Primorski tehnološki park zanimiv za startupe iz Azerbajdžana?

- Ker podjetja obravnavamo individualno.
- Ker odlično razumemo, kaj podjetje v posamezni razvojni fazi potrebuje, in mu zato lahko ponudimo personalizirano storitev.
- Ker se lahko pohvalimo s hitrorastočimi podjetji, kot je LED Luks, ki nas je tudi sprejelo v svojih prostorih in delilo izkušnjo rasti in razvoja.
- Ker smo pomemben partner nacionalnega startup ekosistema.

Vse to je prepoznalo tudi Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, ki je s Slovenskim institutom za meroslovje in z azerbajdžansko agencijo za inovacije organiziralo zanimivo srečanje.

Marjana Simčič Humar

Primorski tehnološki park v sodelovanju z RTV Slovenija promovira podjetnost mladih

RTV Slovenija je v sodelovanju s Primorskim tehnološkim parkom začela z izvajanjem medijskega projekta "Smarter, Greener, Closer&Social", ki vključuje tudi podjetne mlade. Projekt bo pripomogel k vidnosti mladih v Sloveniji in drugih evropskih državah.



Konec septembra je Primorski tehnološki park organiziral srečanje, ki ga je povezovala novinarka RTV Barbara Zrimšek in ga je predvajala tudi nacionalna RTV v okviru oddaje Podjetno naprej.

Slišali smo lahko navdihujočo zgodbo študentk Rebeke Udvanc in Maje Gazvoda, ki sta kot dijakinji zmagali na tekmovanju POPRI in imata danes poleg uspešne študentske tudi že podjetniško kariero. Barbara Zrimšek se je pred kamerami pogovarjala tudi s srednješolcema iz ekipe VISUS, Nikom Stanojevičem in Valom Vidmarjem, ki sta letos zmagala tako na nacionalnem kot na mednarodnem tekmovanju POPRI. Njun produkt See with me ekipe je pametna naprava, namenjena za vsestransko pomoč slepim in slabovidnim v vsakdanjem življenju. Posebno zanimiva je bila izkušnja osnovnošolk Tine Princes Ledinek in Vide Furlan, ki sta s sošolcem Rokom Kopatinom na POPRI dosegli drugo mesto. Ekipa je s produktom BIPAR reševala problem izgubljenih nogavic med pranjem. Preprosto, a vendar tako zanimivo, da so pritegnili pozornost slovaškega podjetja Dedoles, ki je naknadno s

presenečenjem ugotovilo, da ima opravka z osnovnošolci.

Skupni imenovalac teh zgodb sta energija in znanje mladih, ki že ustvarjajo svojo, boljšo prihodnost. Pri tem od odraslih pričakujejo, da jih jemljejo resno in z njimi ravnaajo spoštljivo.

Na dogodku sta sodelovali tudi mag. Nina Seljak, direktorica Urada za evropsko teritorialno sodelovanje in finančne mehanizme, **Služba vlade za razvoj in evropsko kohezijsko politiko**, in mag. Andreja Jerina, nacionalna koordinatorica za makroregionalne strategije, **Ministrstvo za zunanje zadeve**, ki sta zbranim mladim pojasnili mehanizme evropskih skladov ter kako lahko tudi sami prispevajo k evropskemu povezovanju.

Marjana Simčič Humar

Startup pristopov so se učili učitelji

3-dnevni Startup izziv za strokovne delavce izobraževalnih ustanov

Pri podjetniškem izobraževanju sta učinkovit razvoj kompetenc učencev in izgradnja šolskih kapacitet za zagotavljanje podpornih in spodbudnih izobraževalnih okolij enako pomembna kot razvoj osebnih kompetenc in motivacije učiteljev.

Na tridnevni online delavnici Startup izziv, ki jih je konec oktobra organiziral Primorski tehnološki park, so učitelji in pedagogi razvijali konkretno podjetniško idejo in ob tem poglobljali veščine timskega dela, razvijali ustvarjalnost in inovativnosti ter podjetnost.

Dogodek je potekal pod strokovnim vodstvom podjetniških mentorjev in z uporabo sodobnih orodij in pripomočkov za razvoj ideje v podjetniške zgodbe. Na ta način so udeleženci pridobili lastno izkušnjo pri razvoju podjetniške ideje in njene implementacije na trg, s tem pa lažje spodbujali mlade pri razvoju ustvarjalnosti, inovativnosti in podjetnosti. Usposabljanje se hkrati šteje tudi kot priprava učiteljev in profesorjev na izvedbo krožkov s področja spodbujanja ustvarjalnosti, inovativnosti in podjetnosti v osnovnih in srednjih šolah.

Delavnice Startup izziv se je udeležilo 20 pedagogov, vodila pa jo je podjetnica Urša Žorž ob podpori mentorjev Andreja Peršolja iz startupa KOBİ in Mitje Mikuža iz Primorskega tehnološkega parka.

Marjana Simčič Humar

LAS V objemu sonca



Ekipo upravljalca LAS V objemu sonca: RRA severne Primorske, d. o. o., Nova Gorica.

V letošnjem letu je LAS V objemu sonca zaključila z vsemi postopki, povezanimi z izborom in s potrditvijo projektov, ki so bili prijavljeni na 2. javni poziv za izbor operacij za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja za lokalno akcijsko skupino LAS V objemu sonca iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Med šestimi projekti je bilo dodeljenih (v skupni višini) 317.976,87 EUR sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj: **“Spodbujanje podjetništva mladih v lokalnih skupnostih – nove zaposlitve**

in podjetniške priložnosti” prijavitelja Območne obrtno-podjetniške zbornice Nova Gorica, **“Inovativno partnerstvo sodobne umetnosti”**, prijavljenega s strani Zavoda za turizem, kulturo, mladino in šport Brda, **“Urbani EKOKROG”**, prijavljenega s strani Občine Šempeter-Vrtojba, **“Obrnimo svet na BOLJE”**, prijavljenega s strani Komunale – Komunalno podjetje Nova Gorica, d. d., **“Mirenski Grad med Krasom in Vipavo”** prijavitelja Samostana lazaristov Mirenski Grad in **“Supanje po Vipavi”** prijavitelja Občine Renče-Vogrsko.

V okviru projekta “Spodbujanje podjetništva mladih v lokalnih skupnostih – nove zaposlitve in podjetniške priložnosti” bodo partnerji razvijali podjetništvo pri ciljnih skupinah mladih z namenom dviga zaposljivosti na podeželju in v urbanih središčih, s čimer bomo dosegli povečanje števila podjetniških priložnosti ter zagon novih podjetij. Preko aktivnosti projekta se bodo mladi opremili s temeljnimi znanji, da se bodo lahko samozavestno podali v svet podjetništva in aktivno dobo odraslosti. Obenem bodo mladi motivirani za pogumen korak na podjetniško pot preko promocije dobrih zgodb (tako uspešnih podjetniških zgodb iz domačega, lokalnega okolja kot mednarodno uspešnih in prepoznavnih slovenskih podjetnikov).

Projekt “Inovativno partnerstvo sodobne umetnosti” je nadgradnja že uveljavljene blagovne znamke “Krog umetnosti”. Celotno območje LAS je z vidika turizma eno privlačnejših točk Slovenije, zato je velika težnja po širitvi uspešnih zgodb, kot so ambasade kulture in umetnosti. Vodilni partner bo skupaj s partnerji vzpostavil dva nova turistična produkta (umetniške ambasade) v Dornberku in v Šempeter pri Gorici, kar bo za ta območja zagotovo pripomoglo k bogatitvi kulturnih vsebin in možnosti za razvoj novih kulturno-umetniških produktov.

Projekt “Urbani EKOKROG” prijavitelja Občine Šempeter-Vrtojba je odgovor na potrebo po ohranjanju narave in kulturne dediščine v občini. V okviru projekta se bo realizirala manjša naložba v hortikulturno ureditev v občini, kar bo vplivalo na revitalizacijo in bolj racionalno rabo primestnega prostora. Gre za pilotni ukrep trajnostnega upravljanja s primestnim prostorom, katerega načela narekujejo varstvo in ohranitev zmogljivosti okolja, naravnih virov ter podpornih sistemov za bodoče generacije. Občina kot vodilni prijavitelj bo skupaj z ostalimi partnerji prepoznala pomen valorizacije kulturne identitete, vezane na ohranjanje aromatičnih in zdravilnih rastlin, predvsem z vidika spodbujanja naravi prijaznega načina kmetovanja, gojenja tradicionalnih aromatičnih in zdravilnih rastlin ter ohranjanja avtohtonih vrst rastlin.

V projektu "Obrnimo svet na bOLJE" je prijavitelj Komunala – Komunalno podjetje Nova Gorica, d. d., izpostavil realno potrebo prebivalstva po zdravem okolju (zdravi uporabi virov pitne vode) tudi zaradi nepravilnega izlivanja odpadnega olja v kanalizacijske cevi in greznice. V Komunali skupaj s partnerji želijo posebej izpostaviti škodljivo početje, kot je tudi polivanje odpadnega olja po kompostih ali travnatih površinah, saj olje pronica v podzemlje do podtalnice, ki je v Sloveniji vir pitne vode. Tako je bistvo projekta vzpostaviti sistemsko zbiranje odpadnega jedilnega olja na pilotnem območju znotraj LAS ter njegovo predelavo v nove produkte in tako ekološko ozaveščati prebivalce območja o pomenu pravilnega zbiranja in odlaganja odpadnega jedilnega olja ter s tem prispevati k varovanju okolja in ohranjanju narave (zmanjševanje obremenitve okolja in naravnih virov z odpadnim jedilnim oljem).

Na območju Občine Miren-Kostanjevica prijavitelj Samostan lazaristov Mirenski Grad skupaj s partnerji v projektu "Mirenski Grad med Krasom in Vipavo" odgovarja na spodbude o medgeneracijskem sodelovanju in zagotavljanju kakovostnega preživljanja prostega časa, aktivnega sodelovanja starejše populacije pri vzgoji otrok in mladih tako, da jim približajo naravo in skrb za naravne danosti v smislu samooskrbe v domačem okolju. Poleg tega si partnerji želijo vzpostaviti pogoje za razvoj novih poslovnih priložnosti za trajnostni razvoj zelenega turizma in ohranjanje kulturne dediščine z ureditvijo pešpoti na območju Mirna, postaviti premični tunel za namen talne pridelave zelenjave in postaviti učilnico v naravi v smislu postavitve nove opazovalnice za divjad.

V Občini Renče-Vogrsko pa občina kot vodilni partner skupaj z ostalimi partnerji prepoznava vzpostavljane pogoje preživljanja prostega časa, predvsem mladih ob in na reki Vipavi. Tako je nastala ideja po projektu "Supanje po Vipavi", saj reka Vipava, ki teče na območju dveh občin partneric, Občine Renče-Vogrsko in Mestne občine Nova Gorica, nudi možnost razvoja različnih vodnih športov, predvsem je v vzponu vodni šport supanje na vodi. V okviru športnega tekmovanja v supanju

na Goriškem bodo partnerji izvedli izobraževalno-športne dogodke, predvsem za osnovnošolsko mladino iz Dornberka, Prvačine in Renč. Cilj dogodkov bo, da mladim in ostalim obiskovalcem športnega dogodka iz območja LAS V objemu sonca na inovativen način omogočimo pristno doživljanja narave in približamo vodni šport (supanje) kot možnost kvalitetnega, aktivnega, zabavnega načina preživljanja prostega časa na reki Vipavi. V okviru projekta bo izpeljan športni dogodek pod nazivom "Skupaj supamo po Vipavi od Dornberka do Renč".

V prvi polovici leta so člani upravnega odbora LAS V objemu sonca potrdili tri zelo zanimive in za naše okolje dobrodošle projekte LAS, sofinancirane iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, v katerih nastopa LAS kot vodilni partner. Prvi projekt LAS je nastal na pobudo Galerije Oskar Kogoj pod naslovom "**Vzpostavitev digitalne baze izdelkov in pričevanj oblikovalca Oskarja Kogoja**". Projekt je trileten in uresničuje predvsem digitalizacijo in ohranitev bogate zbirke oblikovalca Oskarja Kogoja. V času projekta bo nastala bogata zbirka o življenju in delu Oskarja Kogoja, katere glavni cilji so implementacija Kogojevega koncepta oblikovanja in tehnoloških inovacij, možnost razvijanja potencialov, idej in prenosa znanja, dvig kvalitete življenja, možnost razvoja novih poslovnih priložnosti, ki se navezujejo na ta del (umetnostnega) turizma, ter prikaz življenjske poti mednarodno poznane oblikovalca iz Mirna.

V drugem projektu LAS pod nazivom "**Z znanjem do trajnostne prihodnosti naravnih virov – VZ TRAJNOST**" se na območju LAS usmerja v ohranjanje naravnih danosti okolja, spodbujanje trajnostne rabe naravnih

virov, okrepitev povezovanja različnih akterjev in ciljnih skupin ter podporo trajnostnemu turističnemu razvoju območja LAS, ki predstavlja perspektivno gospodarsko dejavnost. Partnerji bodo izvajali izobraževanja in ozaveščanja na temo varstva okolja in trajnostne rabe naravnih virov, na voljo bodo individualna svetovanja v procesu pridobivanja okoljskih znakov Zelene sheme slovenskega turizma za zainteresirane turistične ponudnike v Občini Renče-Vogrsko, partner Zavod GOST pa bo nudil strokovno podporo pri zasaitvi vzorčnega primera avtohtonih zelišč.

Zadnji projekt LAS pa nosi naziv "**Vzpostavitev in zagon Centra za kulturo sadja Kojsko**" in je bil zasnovan pod okriljem partnerja Cepika, zavod za kulturne in naravovarstvene dejavnosti. Zasnovane naloge v okviru tega projekta LAS so logično nadaljevanje večletnega dela ohranjanja in oživitve starih in avtohtonih vrst sadja na goriškem, ki je bilo izvedeno v sklopu zbirnega sadovnjaka v Kojskem. Ta vzorčni sadovnjak starih sadnih sort v Kojskem je edina genetska banka na Primorskem, ki se načrtno in v praksi ukvarja z ohranjanjem, s popisom in s popularizacijo starih in avtohtonih sort sadja. Korak naprej pa je vzpostavitev prepoznavno turistične točke v smislu sadovnjaka starih avtohtonih goriških sadnih vrst kot kraj ohranjanja biodiverzitete lokalnega področja, ki bo v duhu novodobnih multimedijskih pristopov vključen preko sodobnih spletnih platform kot interaktivna spletna stran.

Vse projekte sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija.

Amelija Skomina



60 let Društva upokojencev Šempeter pri Gorici

Da, res je minilo že šest desetletij od ustanovitve Društva upokojencev Šempeter pri Gorici, ustanovni občni zbor nosi datum 2. junij 1961. Trenutno število članov v društvu je okoli 500.

Kot je bilo že opisano v brošuri Jesen v Šempetru, izdani ob petdeseti obletnici društva, so se šempetrski upokojenci že pred tem združevali v skupnem društvu, ustanovljenem v Vrtojbi leta 1952, ki je zajemalo šempetrsko-vrtojbenski okoliš.

Za današnje čase je zanimivo, s čim vsem so se v začetkih ukvarjali v društvu. Glavna skrb je bila gmotno stanje upokojencev in vse povezano s tem in seveda pomoč socialno ogroženim članom.

Tedaj je bila pomembna aktivnost društva nabava in razdeljevanje premoga, ki je prihajal na železniško postajo.

Šempetrski upokojenci so ustanovili svoje društvo s svojimi programi in dejavnostmi, ki so v glavnem sledili potrebam in času, vedno so živeli s svojim krajem in bili sredi dogajanja in življenja v Šempetru. Začeli so z organizacijo letovanj ter izletov po domovini.

V okviru društva je bil organiziran pevski zbor, ki pa je že pred leti utihnil. Na športnem področju se

je posebej uveljavilo balinanje. Balinarji so s svojimi športnimi in rekreacijskimi dosežki tudi danes ponos društva. Tudi v zadnjem desetletju so v društvu potekale dejavnosti organizacije proslav ob prazniku kulture, dnevu žena, potekalo je srečanje članstva ob poletnem pikniku, prednovoletno srečanje s kulturno-zabavnim programom, organizirana sta bila vsaj dva izleta vsako leto, od tega eden turističen, drugi pa namenjen v glavnem težje gibljivim članom. Udeležba je bila vedno polnoštevilna. Poleg tega so potekale tudi druge dejavnosti, organizacija briškoljade, udeležba na medgeneracijskih srečanjih v Ljubljani, razne delavnice in predavanja, sodelovanje in organizacija različnih razstav, pozornost do članic in članov s čestitko ob okroglih jubilejih, prisotnost praporščaka s praporom na pogrebih članov, komemoracijah in še veliko drugega.

Rdeča nit delovanja pa je bila vedno skrb za posameznika.

Članice in člani društva so bili vključeni v dejavnosti Centra za dnevne aktivnosti starejših, kjer ima društvo od leta 2011 svoj sedež in popoldansko uporabo prostorov za svoje dejavnosti. Tedaj je veljalo: sodelovanje med centrom in društvom je nujen pogoj učinkovitosti obeh. Sedaj temu ni več ravno tako,

saj je CDAS institucija, Društvo upokojencev Šempeter pri Gorici pa del organizirane civilne družbe kot društvo. Delujeta naj skladno s svojima programoma. Člani društva so lahko deležni organiziranih programov centra kot občani Občine Šempeter Vrtojba.

Posledice epidemije v zadnjih dveh letih tudi društva žal niso obšle, zato je bilo nujno spreminjati program dela in aktivnosti v okviru možnosti glede na razmere. Srečanj v živo žal skoraj ni bilo oziroma bore malo, zato je bila dejavnost posvečena obiskom na domovih in v domovih upokojencev s pozornostjo in z drobnimi darili, da bi vsaj malo omilili posledice razmer zaradi epidemije, ki je prinesla omejitve gibanja in osamljenost, posebej tistim, ki živijo sami. Ob koncu leta je v programu še en obisk članic in članov. To nalogo opravljajo področni poverjeniki in drugi člani upravnega odbora, katerim iskrena hvala za to in vse opravljeno v društvu.

V društvu se je v vseh teh letih zvrstilo kar nekaj predsednikov oziroma predsednic, največ časa je to funkcijo opravljal Jožko Martelanc – polnih dvajset let in je tudi častni predsednik društva. Vsem iskrena hvala za trud in požrtvovalnost.

Bliža se novo leto, zato vsem članicam in članom društva, vsem občankam in občanom v imenu upravnega odbora društva želimo lepe, prijazne božične in novoletne praznike, v novem letu 2022 pa veliko zdravja in optimizma, predvsem pa življenje brez covida-19.

Zdenko Šibav,
predsednik



Spoznavali smo Kozjansko



Sredi septembra je Društvo upokojencev Šempeter organiziralo izlet v nam manj poznan del naše domovine – na Kozjansko.

Po pretežno gričevnati pokrajini v srednjem delu vzhodne Slovenije smo se najprej pripeljali do Podsrede, kjer smo si ogledali Kukovičev mlin, ki je danes eden redkih delujočih mlinov na vodni pogon v Sloveniji. Po predstavitvi celotnega postopka mletja žit smo imeli pokušino več vrst domačega kruha, namazov in soka.

Nadaljevali smo z obiskom srednjeveškega gradu Podsreda, ki velja za najbolj grajskega izmed vseh gradov na Slovenskem. Je eden redkih kulturnih spomenikov romanske dobe, ki je v zadnjih tridesetih letih iz skoraj propadajočega stanja skozi celovito prenovo postal pomemben nosilec kulturne, promocijsko-izobraževalne, družabne in turistične ponudbe v tem delu Slovenije.

Nato smo se odpeljali v Kozje, kjer smo se sprehodili do Kroflove domačije in si ogledali etnološko zbirko predmetov in starega pohištva, ki so ga nekoč uporabljali stanovalci. Na ogled je tudi stara kleparska delavnica.

V samem središču kraja, na starodavnem trgu Kozje, je kozjanski rojak Marjan Marinšek uredil muzejsko učilnico iz časov Kraljevine Jugoslavije. Ob ogledu prostorov in razstave smo se vrnili v čase našega otroštva in nazaj. Kot zadnje pa smo si ogledali še stari zapor nekdanjega Okrajnega sodišča Kozje.

Za konec našega potepanja po Kozjanskem so nam v Kozjanskem dvoru postregli pozno kosilo. S pesmijo in plesom smo zaključili dan. Zvok harmonike, pesem in dobra volja so nas spremljali do doma, kamor smo se vrnili polni vtisov, saj smo raziskali malo bolj odtujen, a čudovit kotiček naše Slovenije.

Darja Furlan

Balinarji Društva upokojencev Šempeter

V letošnjem letu praznuje Društvo upokojencev Šempeter častitljivo 60. obletnico ustanovitve. Ob tej priložnosti je treba posebej poudariti balinarsko sekcijo, ki nepretrgoma deluje že od leta 1986, ko je pobudo zanjo dal Janko Klančič. Od leta 2000 pa sekcijo vodi Fausto Čučat. Sekcija je zelo hitro napredovala in v vseh teh letih se je zvrstilo nič koliko uspehov. Posebej je treba poudariti tudi sodelovanje z balinarji iz tujine, zlasti iz Štandreža in okoliških krajev, ki sega v same začetke delovanja balinarjev.

Najprej smo balinarji trenirali na balinišču Zlate kapljice, kasneje pa smo s prostovoljnim delom uredili balinišče ob gasilskem domu. Tako smo lahko poleg rednih tekmovanj začeli z organizacijo vsakoletnega mednarodnega turnirja ob praznovanju občinskega praznika. Na turnirju so sodelovali balinarji iz Italije, Nove Gorice, Solkana, Renč, Vrtojbe, Opatjega sela, Grgarja, pa od Brd do Idrije. Seveda pa nam brez pomoči članov in zlasti članic DU in finančne pomoči naše občine to ne bi uspelo.

Veliko uspehov in prvih mest smo dosegali v ligah območne balinarske zveze, ko pa je sponzorstvo nad klubom prevzelo podjetje Agrochem, smo uspehe dosegali tudi na višjem nivoju. Po prvem mestu v prvi ligi OBZ smo se leta 2014 prebili v drugo državno ligo zahod in po dveh letih celo v super balinarsko ligo Slovenije. Toda tekmovanje v super ligi je postalo tako finančno kot organizacijsko preveč zahtevno, zato smo se vrnili v prvo ligo OBZ, Agrochem pa je začel samostojno pot v super ligi. Po doseženem prvem mestu tudi v tej ligi bi se lahko uvrstili v drugo državno ligo, ker pa nimamo štiristeznega igrišča, pa tudi stroški bi bili previsoki, smo se morali tekmovanju odpovedati.

Kljub vsem težavam smo z vztrajnostjo in zagnanostjo ter s pomočjo Društva upokojencev Šempeter skozi vsa ta leta dosegali lepe uspehe. In na to smo lahko vsi zelo ponosni.

Ivana Konič



Obiski na domovih članov društva upokojencev



Čeprav smo upali, da bo leto 2021 spet "normalno", da bomo lahko v celoti izvedli vse, kar smo načrtovali, se to na žalost ni uresničilo. Tudi letos nam je covid-19 prekrizal načrte. K sreči nam je uspelo v drugi polovici leta organizirati dva zanimiva in poučna izleta, ki ju je delno financiralo društvo. Imamo pa v društvu kar nekaj članov, ki se zaradi zdravstvenih in drugih razlogov teh izletov niso mogli udeležiti. Ker pa nanje nismo pozabili, smo se v odboru odločili, da jih obiščemo, se z njimi malo pogovorimo in jih razveselimo s skromnim darilom. Takih članov je na žalost vsako leto več, letos že sedemdeset.

Prav vsi poverjeniki, ki so člane obiskali, so povedali, kako veseli so bili našega obiska in še posebej pogovora. In prav ta socialna nota je v teh težkih časih postala naše glavno vodilo delovanja, seveda ob striktnem upoštevanju vseh ukrepov.

Ivana Konič

Kljub koronavirusu odšli na izlet



V krajevnem odboru ZZB za vrednote NOB v Šempetru smo kljub koronskim časom karseda aktivni. Predvsem mislimo na svoje članstvo; to so starejše generacije, ki pa nam pomagajo obujati vrednote NOB.

V ta namen smo v tem letu med drugim organizirali dva izleta. Spomladi smo bili v Celju, kjer smo obiskali Muzej novejše zgodovine in zloglasni celjski Stari pisker, kamor je okupator zapiral zavedne Slovence, antifašiste, člane odporne gibanja, na dvorišču zapora pa je med letoma 1941 in 1942 brez kakršne koli sodbe v šestih streljanih ustrelil 374 talcev. Še posebej pa bo udeležencem ostal v spominu izlet v Ilirsko Bistrico in okolico, ki je bil 14. oktobra 2021. Udeležilo se ga je 34 naših članov. Vsi so izpolnjevali pogoj PCT.

Naša prva postaja je bilo Ostrožno Brdo v Brkinih, kjer smo si ogledali spominsko sobo partizanske bolnišnice Zalesje. Nahaja se v stavbi, kjer je bila po 2. svetovni vojni šola, v kateri je poučevala mati našega člana Slavka, ki je tu živel prvi dve leti. Zato in zaradi

zanimivega pripovedovanja domačina je bilo vse skupaj zelo čustveno. Še danes so "vezi" s to bolnišnico. V njej je deloval ruski zdravnik Gadžijev, ki se je poročil z domačinko, njegov sin pa še vedno živi v Sloveniji – tudi on je zdravnik. Sam se je vrnil v Rusijo.

V Brkinih in na Bistriškem je bilo močno odporneško gibanje; še posebej po tem, ko so v te kraje prišli Prekomorci. Njim in padlim domačinom je posvečen veličasten spomenik na Hribu svobode ali Brinškovem hribu nad Ilirsko Bistrico, kjer so urejene tudi parkovne površine in sprehajalne poti. Tu je naša pevka skupina s harmonikašem Brankom zapela nekaj partizanskih pesmi, vsi skupaj pa smo se žrtvam poklonili z minuto molka. Bili smo tudi na gradu Prem in se spomnili našega pesnika Dragotina Ketteja.

V krajevno organizacijo zveze borcev si želimo pritegniti čimveč novih članov, zlasti mladih, da bomo tudi z vrednotami NOB pomagali graditi boljši jutri in se boriti proti tistim, ki skušajo potvarjati zgodovino.

Branka Zaletel Marušič

Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni obarvani v modro

14. novembra obeležujemo svetovni dan sladkorne bolezni, kar je bilo prvič razglašeno leta 1991. Od takrat se na ta dan izobražuje, ozavešča prebivalstvo o preprečevanju širjenja sladkorne bolezni. S tem namenom smo v Medobčinskem društvu diabetikov Goriške na pobudo Zveze društev diabetikov Slovenije tudi letos pristopili k akciji Obarvani v modro in tako tudi letos odeli v modro objekt občine Coronini in humanitarno hišo. Namen akcije, ki jo organizira Zveza društev diabetikov Slovenije, je pritegniti čim večjo pozornost javnosti in opozoriti na problem sladkorne bolezni tudi v naši občini.

Svetovni dan sladkorne bolezni smo v naši občini obeležili v soboto, 20. novembra 2021, ob družabnem srečanju diabetikov iz Tolmina, Ajdovščine in Vipave.

Namen tega druženja je bil ogled znamenitosti in da si člani med seboj izmenjajo izkušnje na področju sladkorne bolezni ter pridobijo nova prijateljstva.

Stanislav Črvič,
Medobčinsko društvo diabetikov Goriške



Materinski dom



V Materinskem domu Šempeter smo v okviru projekta "Urbani EKOKROG" Občine Šempeter-Vrtojba in partnerjev v oktobru in novembru izvedli delavnici **"Kako si pripravimo ozimnico iz zelenjave in sadja"**. Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija.

Čeprav je bilo letos zaradi pozebe manj sadja, nas to ni ustavilo pri pripravi ozimnice malo drugače. Na delavnicah smo se seznanili z različnimi marmeladami: kivi, jagoda/robidnica, breskev; vložninami: česnovi pski, kumarice, bučke, čili; omakami: zelenjavna, čilijeva.

Udeleženci so lahko poskusili izdelke z domačim kamutovim kruhom.

Pogovarjali smo se tudi o čajih in spoznali, katere okoliške rastline lahko posušimo za čaje. Predstavljene posušene zeli smo skupaj zmešali v čajno mešanico proti prehladu, ki so si jo udeleženci naložili v večjo filter vrečko za čaje za s seboj.

V zimskem času se radi okrepčamo tudi z domačimi zeliščnimi sirupi, zato smo spoznali pripravo sirupov iz vrtnic, mete, melise, bezga in sivke.

Zanimivo, pa tudi okusno se nam je zdelo sušenje sadja in zelenjave v domačih sušilnikih sadja. Spoznali smo, kako sušimo jesensko sadje in zelenjavo in na kaj je treba biti pozoren pri sušenju. Poskusili smo sušene jabolčne krljce in sadno usnje iz sušene mešanice gozdličevja.

Pripravili smo si tudi kuhinjsko zeliščno sol iz različnih domačih zelišč, ki so si jo udeleženci naložili v steklene kozarčke za domov. Dodala bo tisto piko na i, skrivno sestavino velikih kuharskih mojstrov.

Veselim se delavnic tudi drugo leto, ko bomo spoznavali destilacijo, eterična olja in razne izdelke iz kozmetike. Toplo vabljeni!

Klementina Bajec,
strokovna delavka

Razstava ročnih del v Opatjem selu



V Opatjem selu se je 10. in 11. septembra zbralo 10 rokodelskih sekcij severnoprimorskih društev upokoencev. Gostitelj razstave je bilo društvo Žbrinca iz Opatjega sela in Kostanjevice, pokrovitelj pa severnoprimska zveza DU Slovenije s predstavnikom Zlatkom Martinom Marušičem in koordinatorko Nevenko Vidmar.

Na razstavi so pod vodstvom Katjuše Rabzelj sodelovale tudi naše članice s čudovitimi izdelki iz čipk in volne ter z voščilnicami. Srečanje vztrajnih ustvarjalcev je bilo izredno prisrčno, čudoviti pa so bili tudi razstavljeni izdelki: torbice, slike, čipke, nakit, prtički in še množica drugih izdelkov.

Vse prisotne je pozdravil in pohvalil še predsednik za tehnično kulturo ZDUS-a Branko Suhadolnik, ki je posebej poudaril, da je treba za to bogato izročilo naših prednikov prebuditi in spodbuditi tudi mladi rod.

Otvoritev so popestrili mladi domači glasbeniki in pevci, zaključila pa se je v prijetnem druženju in izmenjavi izkušenj.

Ivana Konič

Športno društvo Mark



Počasi se naše življenjske navade vračajo v okvire, ki smo jih v preteklosti zapustili ob vdoru virusa v utečene običaje. Nihče, prav nihče se ni zavedal, kakšna usoda nas čaka, s čim se bomo morali spoprijeti. V tej dilemi se je znašel cel svet, vsi narodi so se morali in se še dejansko borijo za svoj obstanek. Situacija je čudna, skoraj neobvladljiva, saj ne ve nihče, zakaj se je bolezen razvila, kje je nastala in kdaj se bo zaključila.

Poglejmo, kako je vplivala na dejavnost našega društva.

Virus nas je oplazil in odnesel v nepovrat našo dolgoletno zvesto in prizadevno članico. Še nekaj drugih članov se je dotaknil, vendar smo bili dovolj utrjeni, da se nismo pustili in še vlečemo naprej.

Strogi protivirusni ukrepi nam onemogočajo vsakršno druženje in izvajanje programov, ki smo jih sproti pripravljali z namenom utrjevanja zdravja, telesne pripravljenosti.

Del letnega programa, ki smo ga sicer mesečno dopolnjevali, pa nam je le uspelo uresničiti. V glavnem so to bili krajši pohodi v bližnjo okolico ter celodnevni obisk naše prestolnice.

V Ljubljani smo na dan odprtih

vrat obiskali predsednika države Boruta Pahorja. Poimenovali smo ga kar za znanca iz sosednje ulice, saj to dejansko je. Predsednik nam je opisal svoje delovno okolje, predstavil svoj program in nas popeljal po prostorih, v katerih so predstavljeni stiki s prijateljskimi državniki.

V pohodu po stari Ljubljani smo v spremstvu vodičke spoznali nastanek in zgodovino prestolnice ter glavne arhitekte, ki so zaslužni za današnji izgled mesta. Žal nismo čutili običajnega vrveža turistov, ki dandanes raje ostanejo doma in pričakujejo varnejše zdravstvene razmere.

V upanju, da bomo tudi mi kmalu doživeli lepše čase in ponoven razcvet naše dejavnosti, vam iz srca želimo zdravja in uspešnejšo prihodnost.

Silvo Kokot,
Športno društvo Mark Šempeter



Kolaž aktivnosti Mešanega pevskega zboru Vrtojba v letu 2021



V Mešanem pevskem zboru Vrtojba smo v letu 2021, navkljub pandemičnim razmeram in ob krčenju vaj, uspeli realizirati kar nekaj dogodkov. Največji zalogaj je gotovo predstavljalo naše gostovanje v Pragi, kjer smo se konec avgusta udeležili tridnevnega festivala Slofest, ki se je odvil na pobudo tamkajšnjega veleposlaništva Republike Slovenije na Češkem. Na kratko – imeli smo ze zelo lepo, uživali v petju, plesu, dobri družbi in spoznavanju drugih članov folklornih in tudi pevskih skupin širom Slovenije. Vzdušje je bilo sproščeno, nabito z dobro voljo in zanimivimi dnevnimi kulturnimi dogodki slovenskih kulturnih društev. Čez dan smo odkrivali lepote in dražesti Češke, občudovali Prago iz avtobusa, z ladjice in peš, zvečer pa prepevali v pivnicah ... seveda brez dobrega piva ni šlo. Tako smo koncu poletja pridali lep kulturno-spoznavni pečat.

V septembru smo izvedli **jubilejni koncert ob naši 40. obletnici delovanja** v cerkvi Srca Jezusovega v

Vrtojbi. Takrat je **Sabina Volk Simčič**, vodja novogoriške območne izpostave Javnega sklada Republike Slovenije za kulturne dejavnosti, nekaterim našim pevcem podelila **Gallusove značke** za njihovo dolgoletno aktivno delovanje na področju ljubiteljske vokalne glasbe.

V **Mešanem pevskem zboru Vrtojba** združujemo različnost in znamo kovati nove ideje. Tu smo in prepevamo. Še vedno. Nekateri že od vsega začetka, nekateri so se nam priključili v tem letu. Vse nas povezuje ljubezen do glasbe. Brez te ljubezni, ki nas greje že 40 let, ne bi več hodili na vaje, izvajali koncertov, skupaj potovali na razna gostovanja in sodelovali na kulturnih dogodkih doma in v tujini. Ljubezen do glasbe nam daje krila, energijo, nas povezuje v dobrih, pa tudi slabih časih. Ponosno zremo na prehojeno pot. Začetki našega prepevanja segajo v leto 1979, ko se je skupini fantov, ki so se v prostem času radi družili in prepevali, pridružila še skupina deklet. Da bi bilo petje bolj ubrano, so

fantje na pobudo pevovodje **Zdravka Lebana** začeli s pevskeimi vajami in istega leta skupaj s povabljenimi dekleti pripravili program za božično mašo. Od takrat prepevamo umetne in narodne pesmi, posegamo pa tudi po pesmih iz domače in tuje cerkvene zakladnice. Po zaslugi dolgoletnega in prizadevnega zborovodje **Zdravka Lebana** smo tekom let osvojili kar obsežen repertoar iz različnih stilnih obdobj. Od svojega nastanka pa do danes smo izvedli vrsto samostojnih koncertov v domači občini, sodelovali na mnogih pevskeih revijah in festivalih, preizkusili pa smo se tudi na tekmovalnem parketu. Delujemo tudi izven meja Slovenije, gostovali smo že v Italiji, Franciji, Bosni in Hercegovini, na Hrvaškem, Češkem, v Avstriji, Srbiji, Ukrajini in Švici. Zdravko Leban je bil naš dolgoletni zborovodja, ki nas je z energijo, vztrajnostjo in ljubeznijo do glasbe tekom več desetletij naučil obširen repertoar. Od leta 2018 je vodenje našega zboru prevzel zborovodja **Luka Vetrih**.

“Pravijo, da je petje nekaj, kar pove to, kar naša govornica ne zmore.”

In torej ... česar ne znamo povedati z besedami, lahko zapojemo. Verjamemo, da smo na ta način – z vsem našim srcem in dušo – zapeli tudi v Zrečah, kamor smo se podali to jesen na povabilo tamkajšnejega **Kulturnega društva Jurij Vodovnik, Zreče**, s katerim smo se spoznali v Pragi. Enkratno doživetje pri tem gostovanju sta bila poleg petja in druženja tudi sprehod med drevesnimi krošnjami jelk na Pohorju ter vzpon na 38 metrov nad tlemi visok stolp. Počutili smo se kot doma, saj so nam tamkrajšnji člani društva – posebej pa še njihova predsednica – izkazali lepo dobrodošlico.

Radi bi se zahvalili vsem našim dolgoletnim podpornikom. Čestitamo vsem sedanjim in bivšim pevkam in pevcem našega zboru ob 40. jubileju delovanja! Želimo si, da bi pri petju vztrajali in v prihodnosti obležili še kakšen višji jubilej.

Si talent za petje, bi rad prepeval, se družil? Pridruži se nam, veseli bomo vsakega novega člana. Vaje so ob četrtkih zvečer. Vabljeni!

*Jerica Turk,
Mešani pevskei zbor Vrtojba*

Mešani pevski zbor Ciril Silič



Mešani pevski zbor Ciril Silič iz Vrtojbe neprekinjeno prepeva že 76 let in zaradi znanih ovir je bilo lansko praznovanje 75-letnice preloženo. Tako so 75-letnico praznovali z letom zamude in visok jubilej obeležili 24. septembra 2021 s koncertom v Vrtojbi, ki je zajel pisano paleto skladb – Gallusove, domoljubne, gospel, ljudske, tuje, popevke. Koncert je zbor zaključil z eno najlepših Venturinijevih pesmi na Gregorčičevo besedilo z naslovom Znamenje. Program sta popestrili solistki Julija Polanc in Alenka Marušič ter pianistka Zulejka Devetak.

Zbor je leta 1945 ustanovil Ciril Silič iz Bilj, in sicer kot Mladinski pevski zbor Jadran. Iz mladinskega pevskega zbora je z leti nastal Moški pevski zbor Jadran, ki se je začel udeleževati večjih prireditev in tekmovanj. Leta 1973 je Ciril Silič preminil. Naslednje leto je zbor prevzel njegovo ime in se preimenoval v Moški pevski zbor Ciril Silič. Leta 1983 je tedanja zborovodkinja Alenka Saksida zbor ponovno preimenovala v Mešani pevski zbor Ciril Silič. Poleg omenjenih so poslanstvo zbora nadaljevali zborovodje: Gvido Filipčič, Franc Župančič, Stanko Benko, Barbara Šinigoj, Mojca Sirk, Milena Prinčič.

Konec leta 2015 je vodenje zbora prevzel Silvan Zavadlav, ki prihaja iz zamejstva in s svojo ustvarjalno energijo in posebno zavzetostjo za

zbor ter slovensko besedo nenehno išče pot naprej. Z vsestranskim programom pesmi omogoča zboru, da sodeluje na različnih prireditvah doma in v tujini. Z izborom pesmi se prilagaja različnim kulturnim, prazničnim, spominskim in družabnim prireditvam.

Ko se v teh dneh ozirajo na prehojeno pot, lahko s ponosom in z veseljem ugotovijo, da so v Vrtojbi doma ljudje, ki ljubijo petje. S svojo vedrino so v svoje vrste privabili tudi pevke in pevce iz bližnje okolice. Njihova nešteta odpovedovanja ter vztrajnost pevk in pevcev, izjemnih zborovodkinj in zborovodij ter podpora Občine Šempeter-Vrtojba, Javnega zavoda KŠTM Vrtojba in lokalnih organizacij so zaznamovala vsa ta leta delovanja zbora. Ob tej priliki se zahvaljujejo tudi zvesti publiki, ki jim je vsa leta stala ob strani. Upajo, da se je tudi tokrat, na jubilejnem koncertu, začutila njihova pesem.

Želijo, da zbor deluje še vrsto let, zato vabijo medse pevke in pevce iz bližnje in daljne okolice, da obogatijo njihov zven in nadaljujejo bogato tradicijo zbora.

*Alenka Ternovec in
Katja Leban Blažič*

LUNG – svetla stran učenja

Kaj dobite na LUNG-u?

Na Ljudski univerzi Nova Gorica skrbimo, da sta kakovostno izobraževanje in svetovanje dostopna vsem. Ponujamo različne programe, najbolj pa velja izpostaviti:

- osnovno šolo za odrasle (brezplačno),
- poklicne in srednje šole (frizer, trgovec, predšolska vzgoja, ekonomski tehnik),
- nacionalne poklicne kvalifikacije (socialni oskrbovalec na domu, računovodja),
- jezikovne, računalniške in druge tečaje.

Potrebujete nasvet?

Sodobno življenje od nas zahteva, da nenehno pridobivamo in izpopolnjujemo svoje znanje, zato so informacije in nasveti o različnih možnostih izobraževanja, ki jih brezplačno dobite v Svetovalnem središču ISIO na LUNG-u, še posebno dragoceni. Pomagamo vam pri odločitvah za izobraževanje in učenje med celotnim potekom izobraževanja. Zatorej, obiščite nas.

Osnovna šola za odrasle – brezplačno

Poznate koga, ki bi mu ta informacija prišla prav?

Na LUNG-u lahko **brezplačno** dokončate Osnovno šolo za odrasle. Pridite k nam, imamo odlične in prijazne učitelje, posvetimo se vsakemu posebej.

Zaupajte vase in nas pokličite, skupaj nam bo uspelo.

Dominik B. (udeleženec OŠ za odrasle na LUNG-u) pravi:

“Meni osebno je na LUNG-u največ pomenilo to, da me razumejo in da sem tu dobil vso podporo in motivacijo, ki sem jo potreboval. Dokončanje šole ni noben babbav. LUNG priporočam vsem, sploh tistim,



ki imate odpor do šole. Splača se napraviti ta korak. Meni je to uspelo, po OŠ na LUNG-u sem zaključil še poklicno in nato še tehnično šolo.”

Računalniška pismenost za odrasle – brezplačno

Vabljeni tudi na 60-urni brezplačni računalniški tečaj, v okviru katerega boste spoznali osnove in se tako naučili uporabljati Word, PowerPoint, e-mail in še marsikaj. Tečaj je namenjen zaposlenim in brezposelnim.

Tečaj bo potekal ob torkih in četrtek med 16.30 in 18.30 s pričetkom v torek, 4. januarja 2022.

Če ste zainteresirani, pišite na neza.grillo@lung.si ali pokličite na 051 607 259.

Kolektiv LUNG-a

brezplačno

OSNOVNA ŠOLA ZA ODRASLE

V spomladanskem semestru je vpis mogoč med 3. in 28. 1. 2022.

Dodatne informacije:
tel.: 05 335 31 04
e-pošta: agnes.tomazincic@lung.si

VPIS

Ljudska univerza Nova Gorica, Cankarjeva 8, Nova Gorica

Društvo Downov sindrom Slovenija

Konec avgusta so člani Društva Downov sindrom Slovenija na izrednem zboru članov za novo predsednico društva izvolili Valerijo Bužan, doktorico psihologije, specialistko klinične psihologije, za podpredsednico društva pa Jano Šelih.

Valerija Bužan že več kot tri desetletja svoje delo posveča osebam s posebnimi potrebami, dolga leta kot direktorica Centra za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič v Dragi, bila je članica različnih delovnih skupin s tega področja, v zadnjih letih pa dela v Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov in v Razvojni ambulanti v Zdravstvenem domu dr. Franca Ambrožiča Postojna. Bila je tudi dolgoletna predsednica Skupnosti organizacij za usposabljanje Slovenije, predsednica Socialne zbornice Slovenija, je pa tudi že drugi mandat podpredsednica EASPD (Evropsko združenje izvajalcev socialnih storitev).

Širši javnosti je morda bolj poznana po pobudi o odprtju gostilne Druga violina na Starem trgu v Ljubljani, kjer so zaposlene osebe z motnjo v duševnem razvoju. Gostilna Druga violina je primer dobre prakse, kjer se na praktičen način izvaja Zakon o socialnem vključevanju invalidov, ki poudarja čim bolj samostojno in neodvisno življenje ter vključevanje invalidov v skupnost.

Kot novoizvoljena predsednica Društva Downov sindrom Slovenija se bo še naprej neomajno in neutrudno trudila uresničevati cilje in ideje društva, katerih namen je, da osebe z Downovim sindromom živijo svoje življenje na način, da so vključene v skupnost in ne na rob družbe.

V društvu je od septembra dalje zaposlena Nataša Tanko, ki bo skrbela za organizacijski del delovanja društva in delala na projektu Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladih s posebnimi potrebami v lokalno okolje, na katerem si je Društvo za Downov sindrom Slovenija zadalo izdelati turistični vodič za mesto Ljubljana za osebe z motnjo v duševnem razvoju.

Nataša Tanko

Pomoč naturopatije pri sladkorni bolezni



Sladkorna bolezen je v 90 % primerov bolezen napačnega načina življenja. Pojavi se, ko se oseba slabo prehranjuje, ima povišano telesno težo in se ne giblje redno. V redkejših primerih jo lahko sprožijo endokrini problemi ali genetska predispozicija.

Prekomerna maščoba v predelu trebuha, zamaščenost jeter in zamaščenost mišic ustvarjajo rezistenco na hormon inulin. Zato je prva sprememba, ki jo je nujno uvesti, redna telesna vadba. Dovolj je že trikrat tedensko od 20 do 30 minut.

V prvi polovici dneva se sladkorji izkoriščajo bistveno bolje kot v drugi polovici dneva. Zato pomaga, da popoldan in zvečer ne uživamo več enostavnih sladkorjev in živil z visokim glikemičnim indeksom. Za večerjo se torej odrečemo testeninam, kruhu, krompirju, polenti in seveda raznim poobedkom, ki zelo radi sledijo po večerji. V tem času nam bojo najbolj škodili, ker telo skladišči neporabljene sladkorje kot maščobo, saj se takrat ne gibljemo več.

V prehrani ne smejo manjkati dobre maščobe omega 3, ker pomagajo transportirati sladkor glukozo v celico. Zato je nujno uživanje lanenega semena, rib ali pa posežemo po datokih, ki ta olja vsebujejo.

Mineral krom poveča občutljivost na inzulin tudi takrat, ko oseba že

jemlje zdravilo metformin. Veliko ga vsebujejo datlji, gobe, brokoli, stročji fižol in grah.

Kot pri vsaki bolezni je tudi pri sladkorni bolezni pomembno, v kakšnem stanju je črevesje. Zlasti je pomemben hormon glukagon like peptid, ki se proizvaja v črevesju z ustrezno mikrobioto. Pri njegovi sintezi je v pomoč vitamin A. Ta deluje zelo dobro v kombinaciji z vitaminom D, ki uravnava glikemijo.

Lahko je prisotna slaba funkcija žolčnika, ki mu koristi drenaža z rastlino, kot je artičoka ali regrat. Boljšo sintezo žolčnih soli pospeši tudi mineral magnezij ali aminokislina taurin. Ko žolč bolje deluje, je oseba tudi manj razdražljiva in vzkipljiva.

Ključna sestavina inzulina je žveplo, ki ga lahko vnesemo v telo v obliki oligoelementa ali kot MSM ali s česnom. Žveplo zelo pomaga tudi jetrom v postopku detoksifikacije in deluje kot antagonist toksičnemu živemu srebru.

Cimet je začimba, ki je vsem najbolj poznana kot dober urejevalec sladkorja. A treba ga je zaužiti 2 čajni žlički dnevno.

Stres je tisti dejavnik tveganja, ki poveča možnost razvoja skoraj vsake bolezni. Pri kontroli stresa nam lahko zelo učinkovito pomaga medicinska goba Reishi, ki se pri sladkorni bolezni kombinira z medicinsko gobo Maitake.

Tudi nekatera zdravila predstavljajo dejavnike tveganja za razvoj sladkorne bolezni. Eno zdravilo, ki je v široki porabi, so statini, ki se uporabljajo pri povišanih vrednostih slabega holesterola. Beta blokatorji, ki so eno izmed zdravil za zniževanje krvnega pritiska. Zdravila za zdravljenje psihoz in protivnetni kortikosteroidi.

Po Edwardu Bachu, utemeljitelju cvetne terapije, je k razvoju sladkorne bolezni nagnjena oseba, ki prekomerno skrbi za druge in je zato konstantno tesnoba.

Vsaka oseba je svoj "svet" in jo je treba obravnavati individualno s svojo specifično fizično in emocionalno sliko. Naturopat se osebi posveti, opravi z njo dolg pogovor, telesni pregled, lahko tudi iridološki pregled (pregled očesne šarenice) in kineziološke (mišične) teste za ugotovitev energetskega neravnovesja v posameznih organih.

Potem je na vrsti oseba sama, da udejanji potrebne spremembe, da se pozdravi. Ni čudežev, potrebni sta le volja in vztrajnost.

Celostni pristop k zdravju
Vipavska cesta 4f, Ajdovščina
www.ti-natura.si

Tina Kobal, dr. vet. med.



Elektronski odpadki

So vas črni petek in prihajajoči prazniki premamili, da ste kupili nov elektronski izdelek? Letos bomo zavrgli toliko gospodinjskih aparatov, računalnikov, televizorjev, igrač na baterije, telefonov in zabavne elektronike, kot je težek Kitajski zid! Elektronski odpadki so najhitreje rastoča vrsta odpadkov, nekateri pa spadajo med nevarne.

Zmanjšajmo e-odpadke:

- **Ne kupuj nepotrebnih e-naprav!**
- **Odsluženo električno in elektronsko opremo odpelji v poseben zabojnik ali zbirni center!**
- **Namesto e-napravo v okvari nadomestiti z novo, poskrbi za popravilo in ji podaljšaj življenjsko dobo!**

V Sloveniji ločeno zberemo manj kot polovico odpadne električne in elektronske opreme, s čimer ne dosegamo zadanih 65 %!

Kristina Furlan



Območni odbor sev. Primorske vabi v KLUB ZA ŽALUJOČE

Klub je namenjen druženju žalujočih in daje priložnost za medsebojno podporo in izmenjavo izkušenj.

Tolmin: vsak 1. torek, od 18.00-19.30
Coworking baza, Cankarjeva ulica 3

Nova Gorica: vsak 3. torek, od 17.00-19.00
Sr(e)čna hiša, Tumova 5

Prostore Kluba omogočata
Coworking baza Tolmin
Ustanova Zdenke Gustinčič, Nova Gorica

Vabljeni žalujoči, ne glede na vrsto izgube ali pretečeni čas po izgubi bližnjega.

Prijave na
s.primorska@hospic.si
ali na tel. št.

040 652 820 (Tolmin)
031 606 309 (N. Gorica)

Klub vodijo prostovoljci
Območnega odbora sev.
Primorske

Jesen pri Oblakih



Oblaki smo jesenjski mesec oktober, ki nam je bil z vremenom zelo naklonjen, izkoristili in dve dejavnosti na temo "Jesenjski plodovi" izvedli v naravi.

Najprej smo v bližini vrtca iskali jesenske plodove. Pri tem raziskovanju in iskanju smo našli oziroma odkrili buče, fige, grozdje, koruzo ...

Otroci so imeli nato nalogo, da v vrtec prinesejo jesenske plodove. Kar nekaj se jih je nabralo (buče, koruza, kostanj, želod, lešnik ...). Ko smo si nekaj dni te plodove ogledovali, jih poimenovali, tipali ... smo se odločili, da postanemo pravi mali detektivi in se odpravimo eno sončno dopoldne na lov za skritim zakladom.

Zaklade smo si pripravili iz plodov, prinesenih v vrtec.

Te sem odnesla in nastavila ob poti, po kateri smo naslednji dan hodili. Vodila nas je do gozda.

Dobro napete oči in ušesa so nam pomagala najti vse zaklade. Te pa smo na koncu pogledali in jih poimenovali.

Seveda brez zdrave malice v naravi z ogledom bližnjih živali ni šlo.

Tako se je naša detektivska pot končala.

*dipl. vzg. Mateja Pahor in
vzg. pred. otrok – pom. vzg. Vanja Vrtovec*



Čipkarski festival



Zeleni balončki smo v naše raziskave vključili tudi čipko. Spoznali smo, da izhaja iz Idrije, da rabimo nitko, kleklje, punklj (blazino) in košaro, pa še igle in narisane vzorce. Pa tudi to, da je to zelo natančno in naporno delo. Primerjali smo jo s pletenjem, a je veliko bolj "drobna". Ogledali smo si razne izdelke iz čipke: prtički, okraski, uhani, zapestnice ... Nazadnje pa smo še sami ustvarili čipkarski vzorec in ga odtisnili ter improvizirano klekljali s pomočjo niti, žebličkov in cvetličarske spužve.

Le kaj bomo raziskali naslednjič ... sledi kmalu!

Barbara Žorž



Podzemni svet

Zeleni balončki smo se odpravili v podzemlje in spoznali lepoto kamna, ki se skriva v globinah. Občudovali smo kapnike, se naučili, kako nastanejo, jih poimenovali ter ustvarili poskus ... in sedaj čakamo, da nam v sobi zrastejo kapniki.

Spoznali smo tudi zanimivo živalco – človeško ribico. Vse smo umetniško oblikovali v slikah in modeliranju.

Še veliko novega in zanimivega nas čaka. Do takrat pa lep pozdrav!

Barbara Žorž



Pohod na Sveti Ot

Lep novembrski dan smo si Zeleni balončki izbrali za daljši pohod na Sveti Ot. Takoj po malici smo se odpravili proti Vrtojbi, nato zavili na Laze, pa mimo parkirišča in že smo bili pod vzponom do našega cilja.

Med potjo smo se zabavali, lovili, šprintali, skakali s kamnov, občudovali drevesa in brez težav osvojili vrh. Tam smo si privoščili sadno malico in pijačo, potem pa nas je že čakal povratek, saj pot nazaj ni bila nič krajša.

Ker pa smo res super turbo Zeleni balončki, smo pot brez joka in stoka opravili z lahkoto, po kosilu pa so nas sladke sanje hitro ujele.

In že sanjamo o novih podvigih!

Zeleni balončki, Barbara in Maja



Glasbena šola Nova Gorica v času covida-19



Ko se je pred slabima dvema letoma pojavila epidemija novega koronavirusa, si je le redkokdo upal napovedati takšen razplet. Optimisti so govorili o tednih, tisti bolj pesimistični o mesecih. Le redkokdo, če sploh, si je takrat upal zamisliti, da po dveh letih konca še ne bo na obzorju. Kakorkoli: "koronko", kot ga naši najmlajši radi kličejo, je tu in to je neizpodbitno dejstvo. Ob tem se rad spomnim razmišljanja meni ljubega Umberta Galimbertija, ki pravi, da "je zanikanje evidentnega jasn pokazatelj norosti".

S to realnostjo se je, podobno kot ostale izobraževalne inštitucije, morala spoprijeti tudi Glasbena šola Nova Gorica. Vsekakor bi želel pohvaliti vse učitelje šole, ki so se v zelo kratkem času prilagodili ter začeli nemoteno izvajati pouk na daljavo. Žal so nekatere skupinske dejavnosti, kot so komorna igra, zbor in orkester, najbolj utrpeli posledice zaprtja, saj je zaradi samih specifik izvajanje preko video povezav skoraj nemogoče oziroma zelo oteženo. Tudi drugo zaprtje, ki je trajalo še dlje od prvega, je terjalo svoj davek, predvsem pri motivaciji najmlajših. Kljub temu, da smo organizirali nekaj online nastopov, so učenci pogrešali pouk in nastope v živo ter druženje z vrstniki. Spomnim se, kako smo se takrat vsi goreče zavzemali za povratek v šole, kar se je zgodilo šele letos spomladi. Vsi zaposleni na Glasbeni šoli Nova Gorica zagovarjamo dejstvo, da je pouk v živo neprimerljivo bolj učinkovit od pouka na daljavo, ter si prizadevamo, da ne bi prišli do točke, ko bi bilo potrebno ponovno zaprtje.

Letošnje šolsko leto se je začelo brez večjih težav. Na glasbeni šoli poteka pouk vseh glasbenih in plesnih

programov, z zadovoljstvom pa ugotavljam, da je število vpisanih otrok, razmeram navkljub, višje kot v letih 2018 in 2019. Verjamem, da ukrepi za preprečevanje širjenja virusa seveda niso nikomur po godu, še posebej ne meni kot ravnatelju, ki sem prisiljen spremljati različna navodila in usmeritve, ki se spreminjajo na tedenski, včasih tudi na dnevni ravni. Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil vsem staršem otrok, ki obiskujejo glasbeno šolo za njihovo razumevanje, skrb, empatijo in kooperativnost. Velika večina vpletenih v zgodbo izobraževanja (otroci, učitelji in starši) razume, da se, poleg v zadnjem času tako opevanih in čaščenih pravic, pojavljajo tudi dolžnosti, ki jih ima posameznik do družbe. Zelo sem ponosen tudi na dejstvo, da se na Glasbeni šoli Nova Gorica po zloglasnem odloku, ki je nalagal samotestiranje otrok v šoli, zgolj dober odstotek otrok šola na daljavo – za vse ostale otroke smo uspeli najti primerne rešitve in zanje pouk poteka nemoteno. To me navdaja z optimizmom ter vero, da smo kot družba uspeli ohraniti zdravo jedro.

V decembru se učenci intenzivno pripravljajo na številne nastope. Število poslušalcev bo sicer omejeno, verjamem pa, da bodo najmlajši kljub temu uspeli pričarati čarobno vzdušje. Oziramo se tudi že bolj naprej: spomladi nas čakajo različna tekmovanja, v aprilu in maju pa bo že potekal vpis za naslednje šolsko leto. Vabljeni, da se nam pridružite.

Sandi Vrabec



Gledališka šola

Sanje, igra, pogum



Osební arhív mentorja in arhív
Zavoda Svet montessori

V novembru je v Novi Gorici zaživela gledališka šola, ki mladostnike in odrasle vabi, da se prepustijo sanjam, igri in samozavestno stopijo pred publiko. Gledališka šola se odvija v Zavodu Svet montessori v Kromberku pod mentorstvom priznanega gledališkega igralca Romea Grebenška.

Šola je zanimiva za mladostnike in odrasle ljubitelje gledališča, ki bi ponovno želeli obuditi umetniško izražanje, ter tudi za tiste, ki bi se prvič želeli soočiti z gledališkim besedilom in se želeli preizkusiti v igranju na odru ter izgubiti strah pred javnim nastopanjem.

Postavljanje dramskega besedila na oder je zanimiv proces, ki ga ob gledanju predstave ne moremo popolnoma videti in razumeti. V gledališki šoli odkrivamo posamezne dela tega procesa. Z Romeom se srečujemo z osnovami igralske tehnike, posvečamo se govornemu aparatu in odkrivamo, česa je sposoben naš glas.

Ste se že kdaj znašli v situaciji, ko ste želeli spregovoriti, a ste se naenkrat ustavili in vas je vaš glas pustil na cedilu? Ali pa ste pozabili besedilo?

V gledališki šoli se bomo z različnimi govornimi tehnikami naučili nadzorovati glasilke, z dihalnimi vajami se bomo umirili in si pridobili samozavest, kako glasno spregovoriti pred publiko. Spoznali bomo načine, kako se naučiti daljše besedilo in kako kljub tremi izpeljati suveren nastop.

Posebej se bomo posvetili tudi gibu in premikanju na odru. Zavedanje svojega telesa je tukaj bistvenega pomena. Kako deluje moje telo, kako ga vidijo drugi? Vsak dan nam služi, da lahko delujemo in se izražamo, ampak a se kdaj vprašamo, kakšen vpliv imamo na druge in kako nas vidijo?

Gledališče je enkratni prostor, kjer lahko v sodelovanju z drugim ustvarimo nekaj čudovitega. Spoznavali bomo sebe in svoje meje, učili se bomo novih vlog in tehnik, kako se prelevimo v nekoga drugega.

Posebno poslanstvo ima gledališče tudi pri mladih. Vse bolj deluje kot svet iz preteklosti, saj ga izpodriva virtualnost, na mlade deluje že skoraj staromodno.

A še zdaleč ni tako! Gledališče ponuja mladostniku prostor, kjer lahko igrivo odkriva svet. Med igro se preda vlogi in se spozna v novi luči. Za trenutek si lahko nadane kostum in postane nekdo drug, kar mu pomaga pri iskanju lastne identitete.

Oder ne spodbuja samo kreativnosti, ampak tudi intelektualne, čustvene in socialne sposobnosti naših otrok. Omogoča, da soustvarjajo in aktivno doživljajo okolico, kar je v nasprotju s pasivnim doživljanjem virtualnega sveta.

Preko učenja vloge in besedila se urijo v koncentraciji in razvijajo empatijo. Spoznavajo drugega, mu prisluhnejo in se srečajo s skupinskim delom. Predstavo sestavlja veliko različnih figur in le s sodelovanjem in z razumevanjem drug drugega je lahko uspešna. Začnejo spoznavati, kako so odvisni drug od drugega, in tako usvajajo socialne in demokratične kompetence. Brez skupnega napa, zanesljivosti, soodgovornosti pri skupinskem procesu in pomoči drug drugemu končnega izdelka na odru ne bo. In dober končni izdelek je izredna motivacija, ki je poplačana z aplavzom publike.

In nenazadnje ... V gledališču spoznamo nove prijatelje, dobimo nove priložnosti za druženja, na kar pri tej hitri vožnji sveta (nehote) malo pozabljamo.

Vsak član gledališke šole je pomemben košček sestavljanke, ki jo bomo gradili skozi vse šolsko leto. Sestavili bomo čisto pravo gledališko predstavo! In to od A do Ž! Sami si bomo izdelali sceno, kostume, kaj zapeli in celo plesali ter suvereno odigrali svojo vlogo.

“Gledališče pomeni igranje, iz igre se rodi smeh, smeh zraste v veselje in veselje podarja ljubezen. Zato – smejmo in igraymo se skupaj,” pravi Romeo Grebenšek.

Prijave za gledališko šolo sprejema Zavod Svet montessori do konca decembra na info@svetmontessori.si ali na telefonski številki 041 486 998.

Grebenšek je izkušen dramski igralec. Študiral je na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo v Ljubljani, in sicer smer Dramska igra in umetniška beseda. Ustvaril je številne gledališke in filmske vloge. Bil je tudi član ansambla SSG v Trstu. Ukvarja se še z radijskim napovedovanjem in gledališko režijo.

Razgrnimo zavese, prižgimo odrske luči, naj se igra prične!

*Tamara Vicman,
Zavod Svet montessori*



Glasbeno obarvana nedelja

V nedeljo, 7. novembra 2021, smo imeli zopet možnost prisluhniti izjemnemu duetu sopranistke Rebeke Pregelj in kitarista Tilna Lancnerja, ki sta nas s svojim raznolikim programom popeljala v čarobni svet glasbe in mnogoterih melodij. Koncert je bil izpeljan v okviru Kulturnega društva Tobja, a. d. 1200. Rebeka Pregelj je bila del društva že pred tem, saj je kot pevka

in solistka prepevala v Mladinskem pevskem zboru Šempeter-Vrtojba, ki deluje pod okriljem KD Tobja. Tilan Lancner pa je večletni spremljevalec zbora v vlogi kitarista na koncertih in gostovanjih v tujini. Naveza med glasbenikoma stopa v svoje četrto leto delovanja. Kljub temu, da sta oba zelo zaposlena, skupaj ustvarjata navdušujoč program, s katerim vsakič znova očarata poslušalce. Oba živita v Ljubljani, a očitno je, da nikoli ne pozabita na rodne kraje, v katere se,

po njihnih besedah, "vedno znova rada vračava", z nasmehom na obrazu povesta v en glas. Mlada glasbenika sta skupaj nastopila že v sklopu ciklov Nedeljske matineeje v Narodni galeriji Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani, Glasba na vodi Festivala Ljubljana, na festivalu Poletje v Celju, knežjem mestu in v Pomladnem paviljonu Mestne občine Ljubljana. Slišati ju je bilo moč tudi na recitalu v Botaničnem vrtu ob njegovi 210. obletnici. Z glasbeno-pevskim programom sta se predstavila tudi ob otvoritvi razstave "Zastrta svetloba" španskega fotografa Jorgeja Pozuela. Njune ubrane melodije so obiskovalce znova navdušile, ko so odmevale najimenitnejše skladbe za kitaro in sopran.

Odnosi

V petek, 12. novembra 2021, je v Mladinskem centru v Vrtojbi ob 18. uri svoja vrata odprla razstava "Odnosi 1". Kustos te razstave je Denis Volk. Postavljena je bila v sklopu "Dnevi fotografije na Goriškem", organizatorji razstave pa so Zavod iManalAB, fotografinja Maša Lancner, KŠTM Šempeter-Vrtojba ter Kulturno društvo za umetnost KONS iz Trsta. Vanjo so bili vključeni tako slovenski kot tudi zamejski fotografi. Razstava nosi pomenljiv naslov, saj so odnosi povsod okrog nas. Predvsem v časih, ko smo velikokrat v izolaciji in dalj časa ne srečamo nikogar ali so naši stiki izjemno okrnjeni, je pomembno, da se zavedamo, kako dragoceni so kvalitetni in raznoliki odnosi. Vse naše življenje, življenjski prostor in okolje sestavlja mnogo tero odnosov, ki se med seboj prepletajo, združujejo, izključujejo in povezujejo. Bistveno je, da jih znamo umetno zediniti v nam smiselno celoto, ki ji pravimo življenje. Raznolikost odnosov nam tokrat skozi svoje oči predstavlja fotografinja Nika Furlani in Maša Lancner ter fotografi Matija Brumen, Andrej Furlan, Boštjan Pucelj in Jernej Skrt. Fotografsko postavitev so si lahko obiskovalci ogledali v prostorih Zavoda za kulturo, šport, turizem in mladinske dejavnosti Šempeter-Vrtojba do 12. decembra 2021.

Neža Podbersič



Literarno srečanje na Biotehniški šoli



Na Biotehniški šoli nas je obiskala Mateja Gomboc, pisateljica, prevajalka, avtorica učbenikov, profesorica slovenščine in članica Društva slovenskih pisateljev. V sproščenem srečanju z dijaki je spregovorila o svojem ustvarjanju, ljubezni do slovenskega jezika in literature. Posebno pozornost je namenila svojemu najnovejšemu romanu *Balada o drevesu*.

Pisateljica se v romanu spopada s težko problematiko, ki je žal tudi danes obravnavana kot tabu, in sicer je to samomor med mladimi. V zgodbi sledimo dijakinji Adi, ki poskuša preboleti bolečo izgubo svojega fanta Majka, ki je nekega jutra storil samomor. V Adi se čustva razraščajo kot drevo in prehoditi mora težko pot skozi vse faze žalovanja, od razbolele jeze do sprejetja izgube. Na tej poti ji izjemno pomaga glasba, z igranjem violine se na pogrebu poslovila od Majka. *Balada o drevesu* nas je globoko ganila, njen zaključek pa nam je ponudil sporočilo, da je treba o svoji bolečini spregovoriti, se v težkih trenutkih oprijeti majhnih stvari in življenje z drobnimi koraki premakniti z mrtve točke.

Srečanje je organiziral Bralni klub Biotehniške šole, ki ga že vrsto let vodi knjižničarka Karmen Sirk, pogovor je vodila Valentina Kobal.

Dogodek je potekal v sodelovanju z Društvom slovenskih pisateljev in Javno agencijo za knjigo RS v okviru programa Povabimo besedo.

Tajda Hvala,
dijakinja 4. letnika Biotehniške šole





Nik Šuler: “Ples imam v sebi od vedno.”

Letošnji občinski nagrajenec Nik, profesionalni breakdancer, izjemen študent in še veliko več si je samo za nas vzal čas in z nami delil njegovo izjemno zgodbo, ki je lahko super motivacija za vsakogar.

Kdaj si začel plesati in kaj je bilo tisto, zaradi česar si rekel, da je to to?

Plešem v bistvu že od svojega 8. leta. Ko sem bil majhen, sem sprva plesal družabne ples pri Plesnem klubu Urška, nekaj let kasneje sem nato pri istem klubu eno leto plesal tudi hiphop. Ples mi je že od vedno bil všeč, tako da mislim, da je ta strast oz. veselje do plesa nekaj, kar sem imel v bistvu v sebi od vedno.

V svoji karieri si treniral več različnih zvrsti plesa, katere so ti najbolj všeč in zakaj?

V svoji karieri sm prvo nekoliko resneje treniral hiphop, nato pa sem pri svojih 11 letih spoznal breakdance, katerega profesionalno treniram še danes. V zadnjih 15 letih sem poleg tega na raznih nastopih

plesal še druge plesne, hkrati pa sem tudi na delavnicah spoznal različne plesne, med drugim melbourne shuffle, electric boogie, locking, popping, jazz, contemporary, modern in afro dance.

Kdaj si spoznal breakdance, kdaj si rekel, da je to tisto, s čimer se želiš ukvarjati?

Breakdance sem spoznal že, ko sem bil majhen otrok. Pri svojih 10 letih sem namreč na italijanski televiziji videl plesno točko, kjer je več plesalcev izvajalo gibe, ki so se mi takrat zdeli res nekaj neverjetnega. Takrat sem v dnevni sobi poizkušal tudi sam posnemati gibe, ki so jih izvajali, kar mi je bilo tudi zelo všeč, saj sem večinoma počel vse, kar mi je prišlo na pamet. In čeprav takrat moji gibi seveda niso bili dobri in sem v bistvu počel stvari, ki niso imele

neke oblike oz. smisla, je ravno ta svoboda giba ter izražanja nekaj, kar mi je bilo pri tej zvrsti plesa najbolj všeč. Kasneje sem začel tudi gledati razne posnetke na internetu, kjer me je takrat najbolj pritegnil legendarni francoski plesalec B-Boy Junior, ki je izvajal gibe, za katere se mi je zdelo, da so nemogoči. Najbolj so me na začetku sicer zanimali powermovi oz. gibi, ki so bili bolj akrobatski, ter freezi – gibi, kjer telo zamrzneš v določenem položaju na rokah. Na srečo se je leta 2007 v osnovni šoli breakdance tudi prvič izvajal kot dodatna dejavnost, jaz pa sem se takrat odločil, da se le-te udeležim ter končno izpolnim svojo veliko željo po treniranju tega plesa. Ples mi je seveda bil zelo všeč in čez dve leti sem se vpisal v moj prvi klub v Novi Gorici.

Breakdance je zmes plesa, akrobacije. Ko vas gledam na odru, vas res lahko samo občudujem z odprtimi usti. Kakšni pa so tvoji občutki, ko si na odru pred publiko?

Breakdance je res ples, ki je zelo poseben ter se tudi razlikuje od ostalih plesov, saj vsebuje veliko akrobacij, ki so tehnično zelo zahtevne. Hkrati pa se pri učenju tega plesa ni treba učiti koreografij in je tako v primerjavi z ostalimi plesi breakdance veliko bolj svoboden ples. Ko sem pred publiko, se počutim neverjetno, saj je publika, tako kot si tudi sama že omenila, vedno zelo navdušena nad gibi, ki jih breakerji izvajamo. Seveda pa sem tudi sam ponosen in vesel, da znam določene gibe, ki jih skoraj nobeden ne zna izvesti, in da lahko svoje trike pokažem širši množici.

Verjamem, da je tudi pri tem športu velika mera tveganja poškodb, si se morda kdaj poškodoval?

Res je, pri tem športu je veliko poškodb, zaradi česar ta ples velja za enega izmed najnevarnejših. Pred izvajanjem gibov je tako res nujno, da se dobro ogrejemo ter dobro premislimo, kako bomo določen trik izvedli. Sam sem imel že kar nekaj poškodb, vse pa so se zgodile med izvajanjem bolj akrobatskih gibov. Poškodbe so se zgodile tako na treningih kot tudi na tekmovanjih, zajemale pa so poškodbe vratu, kolena, zapestja, rame, hrbta, komolca, gležnja, stopala ...

Kaj bi predlagal nekomu, ki bi si želel začeti, morda preizkusiti v breakdancu?

Breakdance je šport, ki ti lahko zelo veliko da in s katerim lahko tudi živiš. Breakdance je namreč ples, ki je cenjen v raznih krogih, npr. šovbiznisu in gledališču. Ples ti bo tudi predstavljal veliko sprostitev in pri njem boš lahko izrazil svojo umetniško plat. Prav tako pa je ta ples veliko več kot le akrobacije in je hkrati zelo kompleksen, čeprav to spoznaš šele, ko ga treniraš že nekaj več časa. Po mojem mnenju je zaradi tega breakdance eden izmed najboljših športov, saj vključuje veliko akrobacij in fizičnega napora, kar je značilno za šport, hkrati pa je ta ples tudi umetnost.

V vseh teh plesnih letih si bil že na veliko tekmovanjih, v oddajah, na dogodkih. Katere bi izpostavil in zakaj?

Mednarodna tekmovanja so vselej vedno nekaj posebnega, saj je vzdušje,

ko s celotno ekipo ter z ostalimi slovenskimi plesalci drugih disciplin tekmuješ za največje lovorike, res dobro, prav tako pa se še nikoli ni zgodilo, da smo šli domov brez pokala. Poleg tekmovanj pa mi je v lepem spominu ostala tudi naša udeležba na šovu Slovenija ima talent, kjer smo s skupino prišli do polfinala. Ta projekt je bil kar zahteven, saj smo s celotno skupino več mesecev trenirali vsak vikend, tudi po 8 ur na dan. Hkrati pa je bil to eden izmed najboljših časov, saj smo s skupino takrat bili zaradi tega največ časa skupaj.

Leto 2017 je zate zelo posebno leto, zakaj?

Res je, leto 2017 je leto, ko sem se pridružil skupini Unity Crew, ki je bila ustanovljena leta 2016. Skupina je že prvo leto postala državni prvak, leta 2017 pa smo s skupino postali evropski in svetovni prvaki. Istega leta sem tudi sam dosegel svoj največji uspeh v solo kategoriji, kjer sem dosegel 5. mesto na evropskem prvenstvu ter 4. mesto na svetovnem prvenstvu. Prav tako smo istega leta na mednarodnem tekmovanju Dance Masters (tekmovanje, kjer sodelujejo vse države Balkana vseh plesnih disciplin) s skupino zmagali v glavni kategoriji Gran Prix. Ta zmaga je še dodatno potrdila to, da smo kot skupina dobri – ne samo v svoji kategoriji, ampak se lahko primerjamo tudi s preostalimi ekipami drugih disciplin.

V vseh teh letih trdega dela si se moral marsičemu odreči, da si dosegel to, kar si?

Mislím, da je to nekaj, kar je značilno za večino profesionalnih športnikov. Zaradi velike konkurence je namreč treba biti 100 % osredotočen ter trenirati vsak dan po več ur, saj samo tako lahko prideš do velikih uspehov. Prav tako se moraš odreči določenim praznikom, zabavam ter večjemu delu socialnega življenja, še posebej, če vmes študiraš, saj ti potem tudi študij vzame še toliko več časa. Ko pa sam pogledam nazaj na vse, kar sem osvojil, vidim, da se je definitivno izplačalo.

Ne le plesalec, tudi izjemen študent? Kaj študiraš in kako takšna kombinacija študija?

Že od nekdaj se mi je zdel študij zelo pomemben, zaradi česar sem se tudi odločil, da se bom po končani gimnaziji poleg športa še naprej izobraževal. Leta 2020 sem tako diplomiral na Ekonomski fakulteti v Ljubljani, trenutno pa sem vzporedno vpisan na podiplomskem študiju na AGRFT-ju, kjer študiram Film in televizijo, ter na Ekonomski fakulteti. V bistvu ni nobenega specifičnega razloga, zakaj sem se odločil za takšno kombinacijo študija, so me pa že od vedno zanimali tako ekonomija, finance in management kot tudi vse, kar je povezano s filmom in televizijo.

Kako si organiziraš čas med študijem in športom?

Glede na to, da imam vsak dan trening, je organiziranje časa med študijem in športom kar naporno. Na srečo imam na fakulteti status športnika, saj se lahko tako lažje organiziram in tudi sam določim, do kdaj moram narediti določene seminraske naloge ter projekte za študij. Študij mi dejansko vzame zelo veliko časa, ampak mislim, da je s pravo voljo in trdim delom mogoče tudi to uskladiti in istočasno biti uspešen na obeh področjih.

Letos si prejel poleg vseh nagrad tudi občinsko nagrado. Kaj ti pomeni ta nagrada?

Občinska nagrada mi pomeni veliko, saj mi s tem tudi občina da vedeti, da so ponosni na moje dosežke ter da zelo spoštujejo šport in ples, za kar so posamezniki na koncu tudi nagrajeni. Hkrati pa mi nagrada daje veliko motivacije, saj s tem dobim neko potrditev, da sem na pravi poti in da je moj trud na koncu tudi plačan.

Kakšni so tvoji načrti, cilji za prihodnjega leta?

Trenutno sem najbolj osredotočen na to, da bom nadaljeval s plesom, hodil na tekmovanja ter osvajal lovorike. Moja največja želja je priti na olimpijske igre, ki se bodo odvijale leta 2024 v Parizu in na katerih bo breakdance tudi prvič del programa iger. Sicer pa želim v naslednjih dveh letih še naprej študirati ter magistrirati.

Lara Soban

Ciper – otok, ki leži na križišču treh celin

Ciper je država na istoimenskem otoku v vzhodnem delu Sredozemskega morja. Glede na geografsko lego se uvršča med države zahodne Azije, vendar po kulturnih in političnih značilnostih spada med evropske države. Ciper ima izrazito sredozemsko podnebje s suhimi in z vročimi poletji ter z vlažnimi in milimi zimami.

Otok je deljen na dva dela, in sicer na severni del, ki je turški, in južni del, ki je grški. Obiskala sem severni del Cipra. To je del otoka, ki spada pod Turčijo. Otok je zanimiv zaradi izredno bogate kulturne dediščine in bogate zgodovine. V muzejih si lahko ogledate zapuščine starih Grkov, Feničanov, Egipčanov in drugih velikih civilizacij.

Bogat je z lepimi peščenimi plažam in visokimi hribi, ki so priljubljeni med pohodniki. Peščene plaže so vabljive, saj jih obdaja kristalno čisto morje.

Ciper je bil neuradno razdeljen že leta 1964. Uradno pa so si grški in turški Ciprčani otok razdelili leta 1974. Takrat so speljali 180 km dolgo zeleno črto "green line". Na tem območju so morali izprazniti bivališča tako turški kot grški Ciprčani. Pred nekaj manj kot dvema desetletjema so odprli mejne prehode, da lahko prebivalci in turisti obiskujejo tako severni del kot južni del otoka.

Otok je zelo raznolik – kot tudi prebivalci. Na severnem delu Cipra živi veliko tujcev. Na tem delu otoka je veliko zasebnih univerz, ki jih obiskujejo študenti iz arabskega in

afriškega sveta. Otok ima kar nekaj igralnic, ki jim prinašajo zaslužek. Ciper ima tudi izredno rodovitno zemljo. Če se sprehajate po tržnicah, ki so v vsakem kraju, vas raznovrstno sadje in zelenjava kar privablja. Uradna valuta je turška lira. Ker je bil v preteklosti otok angleška kolonija, so sledi britanskih kolonialistov kar vidne.

Kyrenija je romantično mesto, znano je po mogočnem bizantinskem gradu. Zaradi lege pod Kyrenijskim hribovjem je tudi poleti bivanje prijetno. Številne trgovine in restavracije privabljajo turiste, da si ogledajo zanimivosti starodavnih uličic. Mesto bogati tudi velika marina.

Na vzhodnem delu otoka sem obiskala srednjeveško mesto **Famagusta**. Mesto z gradom je obdano z mogočnim beneškim obzidjem. V preteklosti je bilo znano po številnih cerkvah, od katerih so danes ohranjene le redke. Katedrala sv. Nikolaja je danes spremenjena v mošejo **Lala Mustafa Pasha**, ki se nahaja v središču starega mestnega jedra in predstavlja največjo znamenitost. Pred mošejo stoji "fikus *Sycomorus*",



star več kot 700 let. Nekoč je mesto veljalo za eno najbogatejših pristanišč v Sredozemlju. Tako Kyrenijo in Famagusto krasijo dolge peščene plaže, obdane s kristalno čistim morjem.

Na obrobju mesta Famagusta, nekdanj največji turistični raj, se razprostira mesto **Varosha ali Maras**, delno dostopno prvič po letu 1974. Kraj so zgradili v 60. letih, ko se je začel razvijati množični turizem. Tu so postavili več kot 100 hotelov, apartmajskih hiš, banke, gledališča ter odprli so več kot 3000 manjših in večjih trgovin, lokalov. Mesto je bogato živelo in prinašalo ogromno turističnega prihodka. Na severni del Cipra so leta 1974 vkorakale turške sile in zavzele otok ter mesto Varosha. Ker se je konflikt stopnjeval, je iz mesta pobegnilo okrog 45.000 ljudi. Na pročeljih hiš so vidne strelne luknje, ki so ostanek takratnega boja. Na severnem delu Cipra so se naselili turški Ciprčani, a mesto Varosha je ostalo prazno. Mesto se je spremenilo v mesto duhov, zaprto je z bodečo žico in razglašeno za prepovedano vojaško območje. Nekoč cvetoče mesto je postalo mesto duhov.

Po ogledu Famaguste sem obiskala kraj **Salamina**. Znan je po arheoloških najdiščih. Tu so ostanki antičnega gledališča, amfiteatra ter term. Sledil je ogled samostana svetega Barnabe, ki je bil ustanovitelj ciprske ortodoksne cerkve, ene najstarejših vzhodnih pravoslavnih cerkva.

Naslednji moj ogled je bilo glavno mesto **Nikozija**, ki je razdeljeno na grški in turški del. Mesto obdaja mogočno obzidje. Ogledala sem si turški del, kjer se bohoti nenavadna gotška katedrala sv. Sofije, ki je danes spremenjena v mošejo Selimiye. Zanimiv je bil obisk bazarja, ker si lahko kupil in barantal z vsem mogočim. Prečkala sem tudi mejo, ki deli mesto na dva dela. Na meji sem pokazala dokument in odšla v grški del Nikozije. Grški del mesta je že povsem evropski. Razlika je v prodajalnah, vrsti blaga ter načinu prodaje. To je mesto, ki te popelje v čas različnih kultur.

Polotok **Karpas** velja za enega najlepših delov otoka. Obdaja ga neokrnjena narava in objema kristalno morje z dolгими peščenimi plažami. V kraju **Dipkarpaz** živijo grški in turški Ciprčani v sožitju, kar je redkost tega

otoka. V ribiški vasici si lahko naročiš njihove specialitete in predvsem ribje jedi. Pot te pelje naprej po polotoku do samega rta, do samostana apostola Andreja in izvira svete vode. Območje na tem polotoku je zaščiteno kot naravni narodni park. Ta del otoka je obiskan predvsem zaradi kristalnega morja, dolgih peščenih plaž in neokrnjene narave. Znan je tudi kot romarska pot. Tu se svobodno sprehajajo divji oslički, ki se radi fotografirajo s turisti. Pravijo, da so to edini divji osli, ki še živijo v Evropi – postali so nekakšne simbolne živali Severnega Cipra. Na tem predelu polotoka lahko na dolgih samotnih plažah med majem in avgustom opazite ogromne morske želve, ki tukaj valijo jajca.

Otok, ki leži na križišču treh celin – Evrope, Azije in Afrike, ima bogato zgodovino, zanimiva mesta, lepe dolge plaže, zanimivo kulinariko in precej sončnih dni.

Haideja Černe



Medalje z veteranskega atletskega tekmovanja v Albaniji

17. in 19. septembra 2021 je v Albaniji, natančneje v Korči, potekalo balkansko atletsko tekmovanje veteranov (BAMACS), na katerem so sodelovali tekmovalci iz 13 držav (Slovenija, Hrvaška, Srbija, Makedonija, Kosovo, Bosna in Hercegovina, Črna Gora, Albanija, Bolgarija, Romunija, Grčija, Turčija, Moldavija) in tekmovalci, ki so tekmovali izven konkurence kot predstavniki Ukrajine, Belorusije in Italije. Tekmovanja sta se udeležila tudi dva atleta iz Šempetra, člana Atletskega kluba Gorica.

Bogdan Kragelj in Egon Arčon se redno udeležujeta veteranskih atletskega tekmovanj na državnem in mednarodnem nivoju in prinašata domov številne medalje. Tako je bilo tudi letos. Bogdan Kragelj je tekmoval v kategoriji M 70 in osvojil kar tri zlata odličja: v teku na 100 in 200 metrov ter v skoku v daljino. Poleg tega se je v troskoku uvrstil na drugo mesto.

Njegov mlajši kolega Egon Arčon je tekmoval v kategoriji M 55 in v teku na 100 metrov osvojil zlato, v teku na 200 metrov pa srebro. Kot član slovenske ekipe je tekel tudi v štafeti 4-krat 100 metrov in skupaj z Albertom Šobo (AK Maas Ljubljana), Markom Božičkom (AK Kladivar Celje) in Milosavom Simšičem (AK Gorica) osvojil še eno zlato.

Pohvale vredno je, da veterani trenirajo in tekmujejo tudi v tem negotovem času. Še lepše pa je, da s tekmovanj prinašajo medalje.

Majda Arčon



Egon Arčon



Silvester Jemenšek

Bogdan Kragelj



Luka Simšič

Zlato v štafeti M 55 (Božiček, Šoba, Arčon, Simšič)

Za Rokometni klub Šempeter-Vrtojba uspešna sezona



Letošnja sezona je Rokometnemu klubu Šempeter-Vrtojba prinesla nove dosežke, nove izkušnje, nove stvari ... V obdobju epidemije, ko nas obdajajo množice informacij o koronavirusu in omejitvah, smo za trenutek pozabili na občutek sreče in zadovoljstva.

Naše kadetinke so nam s svojo vztrajnostjo in z maksimalno udeležbo na treningih ob upoštevanju vseh ukrepov za omejitev širjenja okužb in navodil trenerja Erika Bitežnika Tomanovića

povrnile upanje v lepši jutri, saj so se uvrstile v prvo državno kadetsko ligo. Za kadetinkami pa prihaja podmladek kluba, ki pod okriljem trenerjev Domna Pelicon in Braneta Jančarja kaže in meri svoje znanje na turnirjih. Z vsako tekmo se njihova kakovost igre stopnjuje in kaže jasno sliko, da bodo tudi one nekoč dobre rokometasice. S pomočjo doniranih sredstev s strani okoliških podjetij so dekleta lažje zakorakala v sezono. Klub je tako nabavil nove drese, tokrat v modri barvi. Dekletom želimo, da

bi jih nova barva popeljala k velikim dosežkom v prvi ligi.

Seveda pa brez pomoči trenerjev in staršev ne bi zmogli doseči tako velikega uspeha, zato se vsem iskreno zahvaljujemo. Hvala tudi vsem navijačem in drugim podpornikom rokometu. Veseli nas, da bomo lahko za naša dekleta navijali še močneje in glasneje.

Rokometni klub Šempeter-Vrtojba

Delavnica dihanja

Kdaj: 15. januar 2022.

Kje: Hiša rekreacije.

Ura: od 10.00 do 12.00.

Čas trajanja delavnice: 3 ure.

Cena: 20,00 EUR.

Prijava: hisa.rekreacije@gmail.com

ali 05 996 75 58.

Dihalna praksa nam lahko na dolgi rok izredno pomaga, da zmanjšamo stres v telesu in preprečimo kronična vnetja. Dihalne tehnike spodbujajo delovanje imunskega sistema in sproščajo strahove. Program lahko vključite kot promocijo zdravja na delovnem mestu.

Delavnica je pretežno praktične narave, vsebovala bo veliko takoj uporabnih tehnik, ki jih boste lahko vključili v svoje življenje ali delo. Pripomočki: podloga za vadbo.

Hiša rekreacije



Zadnji pozdrav dirkaškega doktorja na domačem pragu



Nedelja – dela prost dan, družinsko kosilo, glasba po željah, obiski sorodnikov, sprehod v naravi ... Najbrž so to odgovori večine ljudi na vprašanje: "Kako preživljate nedelje?" Moj je malce drugačen. Nestrpno dopoldne, majica rumene barve s številko 46, predčasno kosilo, da ne zamudim Moto GP – bolje rečeno, da ne zamudim dirke Valentina Rossija.

Ime, za katero verjamem, da ni nikomur neznanka, dirkač s

26-letno kariero na najvišjem nivoju motociklističnega dirkanja, 9-kratni svetovni prvak, edini, ki je postal svetovni prvak v štirih različnih razredih, na zmagovalne stopničke se je povzpel 235-krat, od tega 115-krat na najvišjo. To so le nekatere izmed števil, ki opisujejo njegove dosežke, ampak njegov pečat seže globlje od števil. S svojo hudomušno osebnostjo, z vztrajnostjo, s predanostjo, s pogumom in s strastjo je postal vzor množicam navijačev po vsem svetu. Je pomemben del mojega otroštva, spremljevalec na moji poti življenja od 5. leta starosti do danes. Leta bežijo in čeprav smo malce egoistično želeli, da se ta pot ne bi nikoli končala, je Valentino 14. 11. odpeljal svojo zadnjo dirko kot Moto GP dirkač.

Kot je ob vseh slovesih običajno, na plano pridejo spomini. Tisti, ki nas nasmejejo, ob katerih nam poskoči srce ali se celo orosijo oči, pa tudi tisti malce manj prijetni. Eden najbolj bolečih spominov za Valentina in nas navijače je izgubljen (beri: ukraden) tako željen deseti naslov svetovnega prvaka v sezoni 2015. Naslov, ki v njegovi uradni evidenci osvojenih naslovov ni zapisan, je v srcih nas

navijačev zapisan z odebeljenimi številkami.

S svojo osebnostjo in z načinom dirkanja mu je uspelo združiti nepopisne množice ljudi po vsem svetu pod nadimkom "popolo giallo". Navijači vseh narodnosti in starosti, združeni v eni ljubezni in strasti do rumene barve in kultne številke 46, katero je Valentino prevzel od svojega očeta Graziana. Najbolj nepozabne dirke za Valentina in nas navijače so zagotovo bile v italijanskem Mugellu, katerega se drži tudi sloves "A Mugello non si dorme", ter v njemu domačem Misano, na dirkališču, ki je le streljaj oddaljen od njegove domače Tavullie.

Čeprav smo čutili, da je zaključek kariere 42-letnega dirkaškega doktorja nekje za vogalom, je avgustovska novica zarezala v naša srca. Zame pozdrav ne bi bil pristen, če si tudi njegovi zadnji dve domači dirki ne bi ogledal v živo. Strast do številke 46 je del naše družine. Ne dolgo zatem, ko je novica o zaključku kariere razžalostila navijače po svetu, dobim sestrino sporočilo: "Gremo v Misano!" In že sta bila datuma 19. 9. in 24. 10. na koledarju obarvana v rumeno.



Dirke v Misanu se je greh udeležiti, ne da bi se korak zaustavil tudi v Tavullii, ki ji jaz namenim sobote pred dirko. Vsakič, ko se zapeljem mimo table, na kateri je poleg nalepk in posvetil napis "Tavullia" le bežno viden, začne srce biti drugačen ritem. Na plano pridejo vsi spomini iz otroštva, predčasna kosila, neprespane noči ob dirkah v krajih s časovno razliko, ogledi dirk iz prve vrste ... vsa čustva 26 let se združijo v sekundi. Čudovita vas s starim mestnim jedrom, nad katero je nebo obarvano rumeno. Rumene zastave na oknih, balkonih, javni razsvetljavi, na vaškem obzidju v centru vasi izobešena ogromna plakata "Welcome to Tavullia 46" in sestavljanka fotografij, ki opominja na Valentinove dosežke, povedo le eno stvar – vas živi in diha za Valentina. Številne navijače, ki si jutranjo kavo ali večerno pico privoščijo v restavraciji "Da Rossi" vedno postreže prijazno osebje. Prijaznost in razumevanje do številnih navijačev, ki oblegajo vas, pa spremljata tudi njene prebivalce. Le nekaj kilometrov oddaljeno je tudi posestvo s peščeno stezo "MotoRanch", na katerem Valentino s svojimi člani VR46 Riders Academy preživlja veliko skupnega časa. Do samega ranča je dostop onemogočen, vendar je na vrhu posestva prostor s pogledom na ranč, namenjen oboževalcem, kjer se ob prihodu na treninge Valentino velikokrat ustavi ter svoje navijače pozdravi, podeli kakšen avtogram ali skupno fotografijo. Na sobotni večer pred dirko pa se Tavullia spremeni v plesišče, ki je polno zvestih navijačev in domačinov, glasbo pa velikokrat prekinejo spontani aplavzi z vzkliki: "Vale, Vale, Vale!" Nepozabno!

Sobota pred oktobrsko dirko je imela še poseben pomen, ki nas je vodil v bližnji Coriano. 23. 10. 2021 je namreč minilo 10 let od smrti dirkača Marca Simoncellija, Valentinovega prijatelja in odličnega drikača, katerega muzej se nahaja v njegovem rojstnem kraju. Ni obiskovalca, ki muzeja ne zapusti s solznimi očmi ob spominu na Sica.

In tu sta zadnji dve domači Valentinovi dirki. V zgodnjih jutranjih urah rumene kolone navijačev hitijo proti dirkališču, da ne zamudijo prvega ogrevanja dirkačev. Občutki, ki jih doživljam in vidim v očeh navijačev, se borijo med navdušenjem, veseljem in žalostjo. Septembrska dirka mogoče za spoznanje malce manj zaznamovana z občutki žalosti, saj je bila prisotna tolažba – "še enkrat se bomo videli". Pred vhodom na tribuno uradnega navijaškega kluba VR46 nas kot vedno pričakajo člani kluba, ki nam podelijo rumene zastave s številko 46. Prvi pogled na motor s številko 46, ki se približuje, roka, ki nas pozdravlja, imata name vedno enak učinek – kepa v grlu in solzne oči. Pozdravi z zastavami, ko se je zapeljal mimo, odmevi s tribun: "Ole, ole, ole, Vale, Vale!" Vsi na nogah, ko komentator dirke omeni njegovo ime, in rumeni dim, ki ti pusti pekoč občutek v očeh, ampak ne boli. Tisoči src, ki se za tisto uro obarvajo rumeno in pozabijo na svet okoli njih, so utrip pripadnosti, je "popolo giallo". Kot vedno se je tudi ob zaključku zadnjih dveh domačih dirk Valentino ustavil pod tribunami v pozdrav in zahvalo svojim navijačem. Na mojo veliko srečo se je na septembrski dirki ustavil tik pred našo tribuno. G.O.A.T (Greatest of all time) – on, nekaj metrov stran od nas, ki se nam priklanja v znak

hvaležnosti. Najbrž ne rabim posebej omenjati, da se solze tokrat niso uspele zadržati v očeh. Konec dirke (še posebnost zadnje) in vrnitev domov je spremljala otožna tišina v kombiju, vsak izmed nas v svojih spominih, mislih in podoživljanju tako zadnjega dne kot občutkov, ki nam jih je podaril Valentino v vseh teh letih.

Klub dejstvu, da je 14. 11. 2021 (datum, katerega spremlja ironično naključje $14 + 11 + 21 = 46$) Valentino zaplesal svoj zadnji ples kot Moto GP dirkač, po tistem upamo, da ga bomo lahko še kdaj videli na stezi, mogoče kot "wildcard" dirkača na kateri izmed dirk Moto GP s svojo novo ekipo VR46 Racing Team. Pustimo sanjam prostor ...

"Zakaj Valentino Rossi? Zakaj ima zate tako velik pomen, da si pripravljen prevoziti toliko kilometrov – in to ne enkrat? Zakaj žaluješ tako intenzivno zdaj, ko zaključuje kariero?" Vprašanja, ki so mi bila večkrat zastavljena. Ne znam pojasniti. To so občutki, ki se jih težko ubesedi, če te zadane, razumeš, drugače tega ne boš nikoli razumel. To imaš v sebi, enostavno ga imaš rad, ga spoštuješ in ceniš. Nihče pa ne more mimo dejstva, da Valentino je in bo ostal največja ikona tega športa. Legenda, ki presega številke njegovih dosežkov. Je neponovljiv. Njegova zapuščina je enostavno prevelika.

Zaključilo se je eno posebno obdobje. Občutkov je preveč, besed za jih opisati pa premalo. Toliko spominov, čustev, strasti, veselja, ljubezni, solz sreče ... za vse to in še tisoč drugih razlogov – "Grazie, Vale!"

Elis Ličen





Uspešen začetek Športnega centra Šempeter-Vrtojba

Prenehanje epidemije marca nam je omogočilo uspešen začetek delovanja športnega centra. Skupaj z domačimi klubi smo takoj organizirali počitniške športne delavnice za otroke, kjer so bile predstavljene različne panoge, ki potekajo v športnem centru.

Domači klubi so dogajanje pospešili, ko so postopoma začeli z uvajanjem utečenih treningov. Hitro so začeli z aktivnimi vadbami tudi rekreativci in posamezniki, tako da je center zaživel in skoraj nemoteno deloval do poletja.

V poletnem času je občina izvajala več investicij na območju centra. Urejeni so nov glavni električni priključek in dodatni priključki znotraj objekta, ki služijo za organizacijo različnih prireditev. Po dolgih letih se je popravilo zunanjo razsvetljava, urejena sta bila priključek za plin in nova kotlovnica, s katero bomo znižali stroške ogrevanja sanitarne vode. Prav tako se je s ciljem znižanja stroškov uredilo priključek za vodovod in hidrantno omrežje.

V zavodu smo hkrati urejali manjša vzdrževalna dela tako, da so bile urejene vse garderobe, popravljene so bile sanitarije, v določenih prostorih zamenjana razsvetljava, urejeno

je brezžično omrežje, objekt smo generalno očistili, uredili igrišče za beach volley, popravili skladiščne prostore in še veliko drugih manjših popravil.

September se je začel s polno paro, uporaba prostorov se je dnevno višala, v treh mesecih je bila kapaciteta športnih igrišč skoraj v celoti zapolnjena. Na podlagi vsega tega se je znatno povečal obseg dela na KŠTM-ju, zato smo zaposlili novega uslužbenca, ki skrbi za nemoten potek uporabe objekta, in čistilko. Med vikendi so se odvijale raznorazne prireditve, veliko le-teh pa je bilo treba odpovedati zaradi trenutnih razmer.

Drage občanke in občani, v tem neprijetnem obdobju je najpomembnejša skrb za zdravje. Ključnega pomena pri zdravem življenjskem slogu sta gibanje in rekreacija; glede na pestro ponudbo izbora, ki ga imamo, bo gotovo vsak posameznik našel nekaj primernega tudi zase.

Ponudba v Športnem centru Šempeter-Vrtojba: igrišča za badminton, igrišče za squash, igrišče

za odbojko in košarko, atletska steza, skok v daljino in višino, manjši fitnes ... Večnamenska dvorana v športnem centru pa je primerna za igranje malega nogometa, rokomet, košarke, odbojke in podobno na najvišjem nivoju.

Športni center je odprt med 15. in 21. uro od ponedeljka do petka za posameznike, ki bi želeli popoldansko rekreacijo, ali pa večje skupine ter klube.

Na vhodu vas bo pričakal receptor, ki vas bo usmerjal ter podal vse potrebne informacije.

Na spletni strani upravljalca KŠTM Šempeter-Vrtojba (www.kstm-sempeter-vrtojba.si) se pod zavihkom športni center nahajata podroben opis ter cenik Športnega centra Šempeter-Vrtojba.

Vstop v športni center je dovoljen vsem ob spoštovanju navodil in zahtev NIJZ-ja (ter PCT pogoja).

KŠTM Šempeter-Vrtojba

Sladkorna bolezen pri naših hišnih ljubljenceh

Ker je 14. november svetovni dan sladkorne bolezni, je prav, da nekaj besed posvetimo tudi sladkorni bolezni pri psih in mačkah, da opozorimo na prve znake, preventivo in samo zdravljenje.



Prvi znaki bolezni so zelo podobni sladkorni bolezni pri ljudeh, lastniki živali lahko opazijo povečano žejo, povečano uriniranje in dober apetit, ki je povezan z izgubo telesne teže hišnega ljubljence, pri mačkah se lahko pojavijo še neprijeten zadah iz gobčka, ki je podoben vonju acetona, bruhanje in naporno dihanje. Pri mačkah so simptomi diabetesa podobni bolezni ledvic in hipertiroidizmu, veterinar le s preiskavo krvi in urina določi dokončno diagnozo. Nekatere mačke je treba po diagnosticiranju diabetesa hospitalizirati zaradi neuspešne presnove glukoze. Pri psih s slabšim imunskim sistemom ali z drugimi bolezenskimi stanji se lahko pojavijo veliko resnejši znaki, kot so bruhanje, neješčost in slabo počutje. In tako kot se pri ljudeh pojavi poslabšanje vida,

se tudi pri živalih razvije siva mrena, kar bo opazno tudi s poslabšanjem vida ali popolno slepoto.

Ena izmed komplikacij, ki jo poznamo prav tako pri ljudeh, je hipoglikemija, znižanje koncentracije sladkorja v krvi ali po domače rečeno "hipa", ki se lahko pojavi ob prevelikem doziranju inzulina ali če žival zaužije premajhno količino obroka, kar povzroči prevelik padec sladkorja v krvi. Tudi tukaj so znaki zelo podobni znakom, ki jih doživlja človek, ko doseže hipoglikemijo: nemir, utrujenost, tresenje, huda žeja, napad lakote, zanašanje med hojo, krči, zmedenost. V takem primeru je treba živali nemudoma pomagati z obrokom hrane, na dlesni mu lahko namažete nekaj medu ali pa uporabite glukozne preparate (sirupe, gele), ki jih dobite

v lekarni. V takem primeru se je treba tudi posvetovati z veterinarjem, ki vam bo povedal, kako nadaljevati z zdravljenjem.

Podobno kot pri ljudeh se tudi pri živalih pojavlja več tipov diabetesa:

1. **Diabetes tipa 1** – avtoimuno uničenje trebušne slinavke, ki posledično privede do premajhnega izločanja inzulina. Za tem tipom bolezni zbolijo približno polovica pasjih diabetikov, obolevajo pa predvsem starejši psi.
2. **Diabetes kot posledica drugih bolezni ali jemanja drugih zdravil.**
3. **Diestrični tip diabetesa** – sladkorna bolezen, ki se pojavlja pri nesteriliziranih psicah zaradi učinka hormona progesterona. V teh primerih je nujna sterilizacija, saj lahko le tako dosežemo ozdravitev sladkorne bolezni pri psičkah.

Zdravljenje diabetesa pri živalih je sestavljeno iz dnevnega doziranja inzulina ter primerne diete oziroma urejene prehrane vašega ljubljence. Vaš veterinar vam bo določil primerno dozo inzulina, pravo prehrano za vašega ljubljence in naučil vas bo, kako se injekcije uporablja doma.

Kot preventivo za pojav sladkorne bolezni žal lahko storimo zelo malo. V kolikor gre za diestrični tip, je vsekakor priporočena sterilizacija psice. Pri tipu 1 mogoče ima največji vpliv telesna teža, tako da lahko s primerno telesno težo in z ustrezno prehrano največ postorimo za to, da do sladkorne bolezni ne bi prišlo.

Seveda je pomembno, da za naše štirinožne prijatelje preventivno poskrbimo, da do raznih hujših obolenj ne bi prišlo, zato sta tukaj zelo pomembni skrb in ljubezen, ki jim ju je treba dnevno posvečati. Pa tudi zdrava prehrana, o kateri se lahko vedno posvetujete z vašim veterinarjem, redne aktivnosti in pozornost na znake in sporočila, ki nam jih dnevno sporočajo. Velikokrat sta hitra reakcija in pravočasen obisk veterinarja najboljši rešitvi.

Leon Koršič, dr. med. vet.



Sočutna točka v Centru za dnevne aktivnosti starejših Šempeter

Bližina in sočutje sta potrebi, ki predstavljata temelj zdravih medsebojnih odnosov. Posebej pomembni postaneta v manj lepih trenutkih življenja, ko se mi sami (ali naši najbližji) spopadamo z razočaranjem, izgubami in žalovanjem.

V Centru za dnevne aktivnosti starejših Šempeter smo skupaj s Slovenskim društvom Hospic v ta namen odprli sočutno točko, kotiček, ki je namenjen vsem občanom Občine Šempeter-Vrtojba, ki doživljajo stisko zapuščenosti in se ob tem soočajo z vrtnicem negativnih čustev in občutij.

Slovensko društvo Hospic izvaja program, ki je namenjen odraslim osebam v procesu žalovanja, ki so doživele smrt bližnje osebe. S programom se nudi pomoč žalujočim in njihovim najbližjim pri olajšanju procesa žalovanja in čim boljši ponovni integraciji v družbo in življenje. S pomočjo različnih oblik pomoči, podpore in izobraževanja se pomaga žalujočim pri odkrivanju lastnih virov moči in vzpostavljanju (samo)pomoči.

Pomembno je razumeti in sprejeti dejstvo, da vsak posameznik

preboleva bolečino na svojevrsten način, predvsem pa v svojem tempu.

Proces žalovanja, ko se od umrlega nismo imeli možnosti posloviti, predstavlja bolečo izkušnjo, ki lahko dolga leta vpliva negativno na naše razmišljanje in vedenje. Nadalje nas to lahko vodi v občutek nemoči pri premagovanju vsakdanjih življenjskih izzivov. Vse, kar v težkem trenutku nekdo želi in potrebuje, je "čustven prostor", zato je pomembno nuditi sočloveku priložnost, da o bolečini odkrito spregovori.

V progresivnem spopadu s koncem življenja človeka premagajo močna, protislovna čustva, ki ga ženejo v strah, jezo in obup.

V teh neprijetnih razmerah epidemije je čas, ko pokažemo svoje vrednote, da smo zmožni povezovanja s sočlovekom, da človeka v stiski čutimo in smo ob njem. Ob sočutnih ljudeh se posamezniku povrne upanje v boljšo prihodnost, počuti se bolj varnega. V sebi začuti ponovno sposobnost in moč za povezovanje z drugimi pri oblikovanju svojega sveta, ki temelji na pozitivnih vrednotah solidarnosti in humanosti.

Civilizacija se trenutno nahaja v prelomnem obdobju in od slehernega človeka je odvisno, ali bo s svojimi ravnanji prispeval k poglobljanju splošnega družbenega negativizma ali pa bo svojo energijo vložil v razvoj, ki bo prinesel rešitve za nastale težave, ker bo podprl najšibkejše po svojih najboljših močeh.

Sočutna točka v Centru za dnevne aktivnosti starejših Šempeter je na voljo vsak prvi torek v mesecu, vse leto, in sicer od 10. do 12. ure. Je brezplačna storitev pod strokovnim vodstvom Slovenskega društva Hospic. Svetovanja izvajajo Roberta Noemi (strokovna delavka Slovenskega društva Hospic) in drugi strokovni delavci ter usposobljeni prostovoljci Slovenskega društva Hospic.

Lepe božične praznike in vse dobro v letu 2022. Prijazno vabljeni v Center za dnevne aktivnosti starejši Šempeter.

*Mojca Satler,
CDAS Šempeter in Slovensko društvo Hospic*

Do zdravnika prej preko ePosveta kot po telefonu

Trenutna situacija nas vse obremenjuje in nam otežuje vsakdan. Kot je lahko pričakovati, so ambulate osebnih zdravnikov našega Zdravstvenega doma Nova Gorica v tem izrednem stanju izjemno obremenjene. Zavedamo se, da je vsak klic pacienta izredno pomemben in naši zaposleni se resnično trudijo, da bi vsakomur odgovorili, a včasih je to praktično nemogoče in za kar se v tem trenutku opravičujemo.



Posamezna ambulanta znotraj svojega 6,5-urnega ordinacijskega časa namreč prejme več kot 1000 telefonskih klicev – telefon praktično zveni neprestano. Kaj so razlogi, da se v tem obdobju pogosto zgodi, da so telefonske linije nenehno zasedene ali zvonijo v prazno?

- Zaradi dodatnih delovišč (v covid ambulantah in na cepljenju) ter premestitev zdravnikov nanje so vsak dan tri ambulate osebnih zdravnikov zaprte. To pomeni, da so ambulate, ki jih nadomeščajo, dvakratno obremenjene.
- Zaradi velikega števila covidnih bolnikov (zanje je treba urejati diagnostiko, jih naročati na testiranje, dnevno telefonsko spremljati zdravstveno stanje in urejati bolniške odsotnosti) se je število telefonskih klicev v ambulate skoraj potrojilo.
- Zaradi preprečevanja stikov v

čakalnicah pacienti ne morejo več prosto prehajati do ambulant za sporočanje svojih potreb (naročila receptov, napotnic, terminov za pregled) kot poprej. Vsa ta komunikacija se je sedaj premaknila na telefonsko in elektronsko komunikacijo.

- V ambulantah osebnih zdravnikov je samo ena medicinska sestra, ki ob svojem rednem strokovnem delu, ki ga je treba opraviti v ambulanti (preveze ran, nastavljanje infuzij, aplikacija terapije, opravljanje diagnostičnih testov ...), sprejema tudi vse telefone, triažira prispela naročila itd.
- Večina ambulant ima opredeljenih več pacientov, kot narekujejo strokovni normativi, zato je frekvenca klicev in obravnav pacientov izredno visoka.

Razlogi za zasedenost telefonskih linij ambulant so torej večplastni in poskušamo jih reševati na ravni zavoda, vendar brez sistemskih ukrepov na državni ravni ne moremo zagotavljati bistveno boljše telefonske dosegljivosti. Prizadevamo si, da bi se skladno z dejanskimi potrebami zdravstvenim domovom omogočilo, da bi zaposlili dodaten kader, ki bi bil namenjen prav komunikaciji po telefonu. Tako bi uporabniki naših storitev lažje vzpostavili stik z ambulantami osebnih zdravnikov. A tam še nismo.

Prav zaradi tega predlagamo, da se ljudje v večji meri poslužujejo komunikacije preko elektronske pošte oz. spletne strani Gospodar zdravja.

Gospodar zdravja vam omogoča najboljši pregled in nadzor nad vašimi zdravstvenimi podatki in dokumenti ter hkrati omogoča neposreden kontakt z ambulanto vašega osebnega zdravnika preko ePosveta. Klasična elektronska pošta ne zagotavlja ustrezne varnosti za prenos izvidov in drugih zdravstvenih podatkov. ePosvet, ki se ga opravi znotraj Gospodarja zdravja, pa je funkcionalnost, ki omogoča varno izmenjavo izvidov, drugih dokumentov in sporočil med vami in vašim zdravnikom. Podatki so med prenosom šifrirani in zato popolnoma varni. Z ePosvetom boste do zdravstvenega nasveta tako prišli hitreje, kot če bi čakali na prosto telefonsko linijo. Predlagamo, da so sporočila kratka in jasna. V njih lahko naročite določene listine (recepte, napotnice, bolniški stalež, medicinske pripomočke), posredujete izvide ali izrazite željo po kontaktu z ambulanto, vzdržite pa se dolgega opisovanja simptomov.

Prijava v aplikacijo Gospodar zdravja je brezplačna, za dostop do nje potrebujete zgolj dostop do interneta in elektronsko napravo (pametni telefon, računalnik, ali tablični računalnik).

Obiščite spletno stran Gospodarja zdravja (www.gospodar-zdravja.si) ter izvedite registracijo s klikom na gumb "Brezplačna registracija" in sledite navodilom. Z registracijo pridobite vaš osebni varni profil v Gospodarju zdravja, preko katerega boste lahko e-sodelovali z ambulantami.

ZD Nova Gorica

Brošura “Umetnost življenja z okvaro vida”

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica je izdalo brošuro “Umetnost življenja z okvaro vida” v sklopu projekta Dostopno podeželje. Slepí in slabovidni imajo namreč predvsem na podeželju velike težave z dostopnostjo, zato sta za vsak kraj potrebni posebna analiza in obravnava. Pri tem imajo glavno besedo uporabniki, njihovi člani in drugi, ki pripravljene rešitve tudi praktično preizkusijo, nato pa skupaj izberejo najboljše.

Novoizdana brošura je prva te vrste v Sloveniji, kjer so zbrane informacije o:

1. slabovidnosti,
2. slepoti,
3. prilagoditvah na slabovidnost in slepoto,
4. Medobčinskem društvu slepih in slabovidnih Nova Gorica,
5. pripomočkah za slepe in slabovidne,
6. uporabnih naslovih.

Brošuro v elektronski obliki najdete na sledeči povezavi (designrr.page/?id=142805&token=961859311&type=FP&h=9988), v tiskani obliki pa na sedežu Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Nova Gorica (Ul. Gradnikove brigade 33, 5000 Nova Gorica).

Vabljeni tudi k ogledu videa Dostopnost dobrin in storitev za ranljive skupine na podeželju – Dostopno podeželje.

Brošura je pripravljena v sklopu operacije Dostopnost dobrin in storitev za ranljive skupine na podeželju, ki je sofinancirana s sredstvi Evropskega sklada za regionalni razvoj za uresničevanje lokalnega razvoja LAS V obsevu sonca.

Mateja Poljšak Furlan



Rehabilitacija oseb z dolgotrajnimi posledicami covid-19

Utrujenost, mišična oslabelost, pomanjkanje energije, zasoplost, zmanjšana telesna zmogljivost, rahlo povišana telesna temperatura, problemi s koncentracijo, težave pri iskanju besed, motnje spanja, motnje razpoloženja (tesnoba, depresija), mišične bolečine, glavobol ... Dolgi covid-19 lahko prizadene številne organe in organske sisteme, vključno z dihalnim, s srčno-žilnim, z nevrološko-psihičnim, želodčno-črevesnim in mišično-skeletnim. Obremenjujoči simptomi lahko bistveno poslabšajo kakovost življenja, zato je pomemben čim zgodnejši in celostni strokovni pristop.

V Centru za krepitev zdravja Nova Gorica so začeli z izvajanjem programa po navodilih NIJZ za rehabilitacijo oseb z dolgotrajnimi posledicami covid-19. Namenjen je osebam, pri katerih simptomi po prebolelem covidu-19 vztrajajo 12 tednov in dlje. Cilj programa je opolnomočiti posameznika, da bo ponovno izvajal vse aktivnosti v vsakdanjem življenju kot pred boleznijo, vključno z delovno storilnostjo.

Program se bo izvajal individualno in/ali v skupini in bo zajemal vsebine:

1. Prehrana (ocena stanja posameznika, individualna prehranska obravnava, prehranska podpora za okrepitev imunskega sistema).
2. Gibanje (respiratorna fizioterapija in gibalna rehabilitacija).
3. Duševno zdravje (podpora pri povrnitvi dobrega duševnega stanja, razvijanje psihične prožnosti za soočanje z novimi izzivi).
4. Opuščanje kajenja (strokovna podpora in pomoč pri opuščanju kajenja).

Program bodo izvajali dipl. medicinska sestra, dipl. fizioterapevt, dipl. dietetik, univ. dipl. psiholog.

Kako pacienti vstopijo v program?

Prijave na vstopni razgovor z dipl. medicinsko sestro sprejemajo **preko aplikacije IPPO** (usmeritev: POST COVID REHABILITACIJA) ali pa se pacienti sami naročijo preko e-naslova ckz@zd-go.si ali po telefonu 05 33 83 289 med 7. in 15. uro.

Center za krepitev zdravja Nova Gorica

Rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojke



Letošnja aktivnost ob rožnatem oktobru je potekala pod sloganom "Bodi in ostani zdrav".

Z zdravim načinom življenja vplivamo na manjše tveganje za razvoj raka dojke. Vsak dan lahko veliko naredimo za svoje zdravje s preprostimi odločitvami za zdrav življenjski slog.

Življenjski slog je način življenja, ki si ga največkrat ustvarimo sami. Gre za naše vsakodnevno vedenje. Pomembno je, da se zavedamo, da smo mi tisti, ki imamo moč, da vplivamo nase. Velik vpliv na oblikovanje zdravega življenjskega sloga ima tudi celostni pristop, pri čemer je pomembno, da se posvetimo svojemu počutju na vseh nivojih – telesnem, duševnem in socialnem.

Elementi zdravega življenjskega sloga so: zdrava prehrana, gibanje, sprostitve, nočni počitek,

izogibanje alkoholu, kajenju in drugim škodljivim substancam ter vzdrževanje primerne telesne mase.

- **Zdrave prehranjevalne navade.** Pomembno je, da je prehrana pravilno sestavljena, enakomerno razporejena skozi ves dan, pokriva energijske potrebe in potrebe po hranilnih snoveh, je varna, uravnotežena, kakovostna, neoporečna in dostopna.
- **Telesna dejavnost.** Pomembno je, da v naš vsakdan vključimo dovolj raznolikega gibanja in izkoristimo vsak trenutek za aktivnost. Poleg vsakodnevnega aerobnega treninga, kot sta hoja in kolesarjenje, pa je koristno, da večkrat tedensko vključimo tudi vaje za moč, gibljivost in ravnotežje.
- **Obvladovanje stresa.** Ker imajo pomembno vlogo pozitivna naravnost, obdanost s prijetno družbo ter obvladovanje stresnih

situacij, je zelo pomembno, da se opolnomočimo tudi na tem področju in se naučimo strategij obvladovanja stresa ter rednega prakticiranja sprostilnih tehnik.

- Poskrbimo tudi za **primerne spalne navade.**
- **Opustili naj bi nezdrave navade** (kajenje in prekomerno pitje alkoholnih pijač).
- Zelo pomemben element je tudi **vzdrževanje primerne telesne mase.**

Ključnega pomena v boju zoper rak dojke so tudi samopregledovanje in preventivni pregledi.

- Samopregledovanje dojk naj postane pomembna mesečna rutina, ki jo ženske opravimo deseti dan od začetka menstruacije, v času menopavze pa si same določimo datum, ko bomo opravile samopregled.
- Odzovimo se tudi povabilu v program presejanja zgodnjega odkrivanja raka dojk – Dora.

Ker je sprememba življenjskega sloga včasih tudi precej zahtevna, je kdaj morda potrebna majhna spodbuda, motivacija ali le kratek pogovor. Da naredimo prvi korak k spremembi, lahko pomoč poiščemo tudi v Zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC) in Centrih za krepitev zdravja (CKZ) (samostojne službe v zdravstvenih domovih) po vsej Sloveniji, ki izvajajo strukturirane zdravstvenovzgojne obravnave ter aktivnosti krepitev zdravja.

Pomembno je zavedanje, da je vsak dan lahko nov začetek in nikoli ni prepozno za spremembo, ki je včasih zelo majhna, prinaša pa velike rezultate.

Tanja Makarovič

Lahs Filler in laminacija obrvi

Ob bližajočih se praznikih, smo malo pokramljali z vizažistko Karin Zorn, ki se že nekaj let poleg profesionalnega ličenja ukvarja tudi z vihanjem trepalnic in laminacijo obrvi. Ker sta tehniki zelo iskani, sva se s Karin malce pogovorili o obeh tehnikah in skušala sem ji postaviti tista vprašanja za katera menim, da vam bodo v pomoč pri odločitvi tako za Lash filler kot za laminacijo obrvi.

V osnovi si vizažistka, kaj te je privedlo do tega, da si v ponudbo dodala tudi Lash Filler in laminacijo obrvi?

Res je, v osnovi sem makeup artistka, torej sem v neposredni povezavi z lepотно industrijo in nasploh ljubiteljica estetike. Ko sem pred leti poskusila vihanje trepalnic in videla, kakšno razliko naredi na mojem obrazu, sem vedela, da želim nekaj podobnega tudi sama ponuditi strankam. Ko sem ponudila Lash Filler, ki je nadgradnja klasičnega vihanja trepalnic, so me stranke same vzpodbudile, da sem ponudbi dodala tudi laminacijo in oblikovanje obrvi.

Kaj sploh sta Lash Filler in laminacija obrvi?

Če res na hitro povzamem, gre, tako pri Lash Fillerju kot pri laminaciji obrvi za postopek s pomočjo katerega dlavičice usmerjamo in jih krepimo.

Lash filler je postopek za naravne trepalnice pri katerem le-te privihamo, po želji pobarvamo, hkrati pa jim zagotavljamo potrebna hranila. S ponavljajočimi tretmaji postanejo trepalnice debelejšje, daljše ter nasploh močnejše.

Laminacija obrvi pa predstavlja postopek s katerim dosežemo ubogljivost dlavič (obrv). Postopek dlavičice zmehča do mere, da jih lahko začesemo v želeno smer, s pomočjo

depilacije in oblikovanja pa dosežemo lepo, pravilnejšo obliko obrvi.

Se pri katerem od omenjenih postopkov dodaja umetne trepalnice, vrisuje obrvi?

Ne, pri obeh postopkih gre za obdelavo in barvanje naravnih dlavič. Delam izključno z vrhunsko italijansko znamko InLei, ki ji resnično zaupam.

Si se za izvajanje postopkov udeležila kakšnega tečaja?

Seveda, verjamem, da je za izvajanje takih postopkov potreben poglobljen tečaj, zato da izvajalec stvari razume, hkrati pa se samega postopka nauči direktno od strokovnjakov iz področja. Sama sem se tečajev udeležila pri Nives Špehar v Ljubljani. Nives je profesionalna ter strokovna in s tečaji pri njej sem zares zadovoljna.

Ali postopek Lash Filler trepalnice poškoduje?

Postopek dlavič ne poškoduje, ravno obratno – dlavičam zagotavlja vsa potrebna hranila in jih krepi.

Sta postopka boleča?

Glede na dejstvo, da kar veliko strank med postopkom zaspi, lahko rečem, da postopka nista boleča, prej sproščujoča.



Za koga sta Lash Filler in laminacija primerna, komu bi ju svetovala?

Postopka bi svetovala vsem, ki želijo biti urejene že brez kančka ličil, hkrati pa prisegajo na naravni videz. Rada rečem, da sta to tretmaja, za katera ne veš, da ju potrebuješ, dokler ju sam ne preizkusiš – potem ne moreš več brez.

Sicer pa lahko še dodam, da je Lash Filler primeren za vse trepalnice – tako kratke, svetle, redke, tanke, kot tudi za dolge, goste, temne in močne trepalnice. Res je, da je pri slednjih efekt že po prvem tretmaju bolj viden, vendar so tudi pri krajših, redkejših trepalnicah, sploh ob ponavljajočih postopkih, rezultati zares lepi.

Na koliko časa je postopka potrebno ponoviti? Koliko pa traja sam tretma?

Rezultati so vsekakor vidni že takoj po prvem postopku, z vsakim nadaljnjim pa se samo še izboljšujejo. Postopka je potrebno ponoviti po približno 6 tednih, za obrvi se svetuje še en vmesni obisk oblikovanja (torej le depilacija in oblikovanje) po približno 3 tednih – na ta način se ohranjata oblika in urejen videz.

Sicer pa tretma Lash Filler traja dobro uro, laminacija eno uro, v kolikor pa se oba postopka naredita na isti dan, si mora stranka vzeti približno dve uri časa.

Kaj lahko stranka ob obisku pričakuje?

Stranka se uleže in udobno namesti na masažno mizo. Pri Lash Fillerju ima oči skoraj celoten postopek zaprte, pri laminaciji to ni potrebno. Vmes največkrat malo poklepetamo, se nasmejimo, včasih pa smo tudi v prijetni tišini in stranka zaspi. Pričakuje lahko torej lepe trepalnice in urejene obrvi ter prijetno, sproščeno vzdušje.

Se mora stranka pred obiskom kako pripraviti?

V kolikor delamo laminacijo oziroma urejanje obrvi, je zaželeno, da stranka vsaj 14 dni pred obiskom svojih obrvi ne puli ali striže. Bolj kot so zaraščene, bolj se jih razveselim.

Kar se trepalnic tiče pa načeloma ni potrebna nobena skrb, razen če si jih je stranka pred tem podaljševala – v tem primeru mora poskrbeti, da

na trepalnicah ni nobene umetne trepalnice oziroma podaljška več.

Glede dela vizažistke me zanima še, kdo so tvoje stranke, katere dogodke ličiš, kje te stranke lahko dobijo?

K meni pridejo predvsem dekleta, ženske, ki jim je všeč bolj minimalističen, naraven stil ličenja. To ne pomeni, da bodo od mene odšle skoraj brez ličil, ampak, da bomo z njihovo pomočjo poudarile naravno lepoto.

Ličim predvsem za posebne dogodke s porokami na čelu. Mojim čopičem se torej prepustijo neveste in njihove bližnje, kontaktirajo me tudi svatinje, tu pa so še rojstni dnevi, obletnice ter maturantski plesi, valete, birmе. Sodelujem tudi na raznih snemanjih – tako spominske fotografije kot na snemanjih raznih reklam, promocijskega materiala.

Kako poteka na primer ličenje neveste? Ne gre zgolj za ličenje na dan obreda?

Res je, ne gre zgolj za ličenje na dan dogodka, saj sva z nevesto na vezi že prej, prvič pa se srečava na poskusnem ličenju. Takrat nevesti prisluhnem glede njenih želja, skozi pogovor poskušam razumeti, kako se liči na vsakodnevni ravni ter kako bi želela izgledati na poročni dan. Nimajo vse izoblikovane ideje, velikokrat se prepustijo mojim čopičem, zato je izrednega pomena, da jim znam prisluhniti, predvsem pa da jih začutim. Na ta način lahko ustvarimo makeup, ki jim je pisan na kožo in s katerim se bodo počutile dobro.

Poročne probe predstavljajo tudi prijetno druženje, skozi katero se z

nevesto spoznava, naveževa nek stik. Vizažist je nekdo, s katerim bodo preživljale priprave na poročni dan in pomembno je, da jim oseba energijsko paše ter da so ob njej sproščene in pomirjene. Menim, da je to prav toliko pomembno kot lep, dober makeup.

Sem prepričana, da večkrat dobiš to vprašanje – kaj ti je ljubše, makeup ali trepalnice in obrvi?

Uff, težka (smeh). Makeup oziroma ličenje bo vedno prva ljubezen. Do Lash Fillerja, sploh pa do laminacije in oblikovanja obrvi sem mogoče prišla po malo drugačni poti, ampak moram priznati, da sem to delo zares vzljubila. In delati nekaj, v kar verjameš in kar imaš rad – v tem je resnična lepota.

Imaš morda za naprej še kakšne načrte, cilje, ki si si jih morda postavila za naslednje leto?

Sicer zase rečem, da sem človek, ki se prepusti življenjskemu toku in prav zanima me, kam me bo ta peljal v naslednjem letu. Vsekakor je v načrtu peljati naprej zgodbo, ki jo pišem, še naprej dneve preživljati v družbi strank oziroma "mojih pup", kot jim rada rečem. Odzivi, ki jih dobim z njihove strani me polnijo, osrečujejo, njihovi nasmejani obrazi so razlog, zakaj počnem, kar počnem. Naj bo torej cilj čim več nasmejanih, zadovoljnih obrazov.

Sicer pa imam vsako leto v načrtu nova izobraževanja in naslednje leto ni izjema. Verjamem, da se moraš na svojem področju nenehno izobraževati, izboljševati, saj lahko le na ta način ponudiš dobre, kvalitetne storitve.

Lara Soban



Prej



Potem



Oreh – *Juglans regia*

Pod orehom ne raste nič – razen otroci.

Predstavljamo vam navaden oreh, ki zraste do višine 35 metrov in več in rodi v 10–30 letih. Je eno najbolj razširjenih dreves na dvoriščih in vrtovih. Oreh nosi moške in ženske cvetove na isti rastlini in skoraj nima škodljivcev. Plod je koščičast in ga tudi imenujemo oreh. Plod je najprej zelen, jeseni se obarva v temno rjavo, osrednji pa otrdi.

Navadni oreh rad raste na sončnih legah. Je občutljiv na zmrzali in blatno zemljo. Polna rodnost pride po 30 letih. Pod orehom uspeva zelo malo rastlin. Listi odganjajo uši, bolhe in druge žuželke. Rastlina ima zelo močan vonj, vsebuje čreslovino in eterična olja. V listih in nezrelh plodovih se nahaja ogromno vitamina C. Plodovi imajo veliko energijsko vrednost. Orebove liste se uporablja v farmaciji za zmanjšanje vnetij in proti driski. Čisti kri, odvaja vodo. Lubje pomaga pri zobni higieni (pH sline) in ustavlja razvoj raznih gliv. Uživanje orehov krepi človeški duh. Poznan je orehovec, kjer so v alkoholu namočeni

nezreli plodovi. Uporablja se pri prebavnih težavah.

V rimskih časih je oreh veljal za drevo plodnosti in obilja. Bil je vladar vseh bogov. V slovenski mitologiji velja, da kdor se rodi pod orehom, ga celo življenje spremljata sreča in bogastvo. Zato najdemo drevesa na dvoriščih, ne pa zraven spalnice, ker povzroča glavobol in jasnovidne sanje. Zanimivost bogate letine orehov je v naslednjem letu veliko otrok, zlasti nezakonskih.

Nekaj slovenskih fraz:

- Streti trd oreh; rešiti težko, neprijetno stvar.
- Dobra letina orehov; družina bo imela poroko.
- Smejali so se, kot bi orehe stresali; glasno in hrupno.
- Ni vredno piškavega oreha; brezvestnost nečesa.

Za Slovenijo je značilna izvirna orehova potica, ki so jo jedli razni predsedniki držav in papež.

Za sajenje izbiramo 2-letne sadike, ki jih zasajamo vsaj 6 metrov od

hiše. Sadimo jih od pozne jeseni do pomladi. Poznamo veliko vrst orehov: Fraguette, Fernar, Lara, Elit ipd.

Orehov les je zelo iskana surovina, je pa velikokrat poln grč, razpok in gnilobe. Les je srednje trden, žilav in upogljiv. Orehovina sodi med najdragocenejše lesove. Zelo znana je orehova korenina. Izdeluje se najdragocenejši furnir, ki je namenjen za najdražje pohištvo in lesene dele dragih avtomobilov. Poleg pohištva izdelujejo stopnišča, pohištva, puškina kopita in za rezbarstvo.

To veličastno drevo bo v prihodnosti poplačalo z obrestmi. Odrasli potomci se bodo dolgo spominjali prednikov z dobro besedo in zanimivostmi izpod domačega oreha.

Dominik Soban

Orehova potica [rolada] brez moke



Sestavine za biskvit

- 150 g blanširanih mandeljnov
- 215 g beljakov (5–6 velikih jajc)
- 2 jajci
- 1 žlička erytritola (15 g)
- 1/2 žličke stevie

Sestavine za kremo

- 250 g orehov
- 50 g lešnikov (po želji)
- 30 g gheeja
- 120 g kokosovega mleka
- 55 g erytritola
- 1 noževa konica vanilije
- 1 žlica ruma
- 1 žlica stevie

Priprava biskvita

1. Stepemo beljake, da nastane trd sneg.
2. V drugi posodi stepemo jajca in ostale sestavine – razen mandljev.
3. Mandlje zmiksamo v mlinčku, da dobimo moko.
4. Z metlico vse sestavine (beljaki, jajca, mandlji ...) počasi vmešamo v eno posodo.
5. Vse skupaj stresemo v pekač, ki smo mu dodali peki papir, in pečemo 15–20 minut na 180 °C – do zlatorumene barve.

Priprava kreme

1. Čez noč (8 ur) v slani vodi, ki ji dodamo limono, namočimo orehe (in lešnike, če smo jih uporabili).
2. Orehe damo v multipraktik in prelijemo s stopljenim maslom, kokosovim mlekom ter dodamo vse ostale sestavine za kremo.
3. Zmiksamo, da nastane krema, s katero premažemo pečen biskvit.
4. Biskvit zvijemo in "potico" postavimo v hladilnik (ali pa si odrežemo kar toplo).

Za zavijanje si lahko pomagamo s kuhinjsko krpo, da se biskvit ne lomi. Biskvit je zelo podoben tistemu, ki ga naredimo z moko.

Bimed



AVTOR: GREGA RINTAR	PRIPONNIK V SLOVNICI	OKROGLA LEŠENA POSODA	ZAH 500 LAV POLI
NEGO: VOREČA OSEJA V FILMU	S	T	A
NAŠ KOLEŠAR (TADŽ)	P	O	G
ANGELŠKA ISRAELKA (JRL)	I	R	E
NAŠA ISRAELKA (ITA)	R	I	N
NIDEK ZEN SKI PEVSKI GLAS ENMO PRAVNOST	A	L	T
ZASUKANJE PRETRGANE ALI PREREZANE MANJSE ARTIKLE S PEANOM ZA ZAJUSTAVITEV KUPNITVE	E	N	O
SLOVENSKI KANUIST: LETOSNI OLIMPIJSKI PRVAK	A	B	I
NEMŠKA PEŠNICA SEIDEL	T	U	R
OREGA NIZEM ZIVIH RITU	R	I	E
DOLGOČEN POTER ZIVLJENJA	N	S	A
ROWAN ATKINSON	S	A	A
RDEČA DETELA	A	A	A
AZIJ RAKUN NIJ PEŠ EVROPSKA VEŠLOJSKA AGENCIJA	E	N	O
ASOLVNI SREDNJE SOLE PRED KONČNIM IZPITOM	A	B	I
PREKOD	R	E	N
KLADA ZA SEKANJE DRV	T	N	A
EVGEN JURIC	E	J	O
REKA MED POLJNO IN NEMČIJO CISTINA V GRODU	R	A	J
REKATUS HITER SHOTSKI IN IRSKI PLES	A	E	R
LATINSKI ODRAZ ZA ZRAK ISRAELKA RYAH	A	E	R
VEČJA SKUPINA INSTAL MENTA LISTOV	O	R	K
PLOŠATA MORSKA RIBA STAR IZRAZ ZA VRE	S	K	A
MUSLI: MANŠKI DUNOVNIK	I	M	A
DGOVOR: JENA OSNOVNA KOLICINA	E	N	O
REKA IN DEPARTMA V SEVERNI FRANCIJI	O	I	S
NERESNICA ADA ŠKERL	E	L	A
MEŠTO V JAZNI ITALIJI (ISTINSKI) STREŽNIK	N	E	A

V naše uredništvo je tako po pošti kot tudi po elektronski pošti tokrat prispelo 23 križank, ki smo jih 22. novembra 2021 dali v košaro in izžrebali srečneža, ki je prejel čudovito nagrado **fotografije Aljane Vidmar**. Žreb je bil tokrat naklonjen Vojku Pirihi iz Vrtojbe, ki je po pošti prejel darilni bon za družinsko fotografiranje. Iskrene čestitke! Vam, drage bralke in bralci, pa vabilo k reševanju zimske križanke, kjer vas čaka krasna nagrada.

Uredništvo

Glasilo Občine Šempeter-Vrtojba prejmejo brezplačno vsa gospodinjstva v občini Šempeter-Vrtojba. Glasilo je vpisano v razvid medijev Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport RS pod zaporedno številko 1728.

Letnik XI, številka 4

Izdajatelj: OBČINA ŠEMPETER-VRTOJBA, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici, zanjo župan Milan Turk

E-naslov:

glasilo@sempeter-vrtojba.si

Odgovorna urednica: Lara Soban

Uredniški odbor: Nataša Brisko, Haideja Černe, Roberta Fortuna, Kenny Jan, Ana Stergulec

Lektoriranje: Nika Birska

Oblikovanje: Blaž Erzetič

Tisk: Tiskarna Present, Ljubljana

Naklada: 2650 izvodov

Uredništvo si pridržuje pravico, da prispevke primerno priredi za tisk tako po obsegu kot po izrazu. Rokopisov ne vračamo. Prispevkov z nezakonito, žaljivo, zavajajočo, sporno ali moralno neprimerno vsebino ne bomo objavljali.

V Glasilu se proti plačilu v skladu s sprejetim cenikom objavljajo tudi oglasna sporočila pod pogoji navedenimi v ceniku

Šempeter pri Gorici,
december 2021

					AVTOR: GREGA RIHTAR	SLOVENSKI BOTANIK (FRANC)	GRELEC CENTRALNE KURJAVE	NAJVIŠJI VZOR, SMOTER	PLOD BUKVE	NASELJE V OBČINI BOHINJ	POKOJNI UGANDSKI DIKTATOR (IDI)	AMERIŠKI IGRALEC HACKMAN	OLIVER TWIST	SOZVOČJE, SONIHANJE TELES	IZRAELSKI POLITIK (MOŠE)
					NASELJE NAD SELŠČICO PRI ŠKOFJI LOKI										
					PRIPRAVA ZA MERJENJE SEVANJA										
					VITAMIN B ₆							SELEN			
					ISLAMSKA VERSKA STRUJA, ŠITI				PREHRANA ZA HUŠANJE ŽUŽKO- SLOVEC						
					MESTO V NEMČIJI SMER V RUSKI UMETNOSTI						NEKDANJI FRANCOSKI STRELEC (JEAN- PIERRE)	MESTO V BELGIJI NALEPO- TIČENA ŽENSKA			
NAJDALJŠI JAMSKI SPLET V SLOVENIJI, V NEPOSREDNI BLIŽINI POSTOJNE	NAPRAVA ZA NADZOR ZRAČNEGA TLAKA V AKVALUNGI	ŽUŽELKA IZ DRUŽINE MURNOV	ANTIČNO IME REKE NERE	STARI SLOVAN NAŠA POSLANKA (EVA)			RUSKA VARUŠKA							IVANO EDALINI	
S TRAVO PORASEL SVET, NAMENJEN ZA PAŠO						KONICA			ITALI- JANSKI IGRALEC (ETTORE)						
POVEST JANEZA JALNA						MESTO V AZER- BAJDŽANU			AM. PISA- TELJICA WALKER OSKAR NEDBAL						
AMERIŠKI REŽISER (JOHN)							OMOTIČNO SREDSTVO (ZASTAR.) OSKAR KOGŮJ							ERIC IDLE	
TRENJE			BELA SLIKARSKA BARVA ČESKI POET (JOSEF)						ŠTEFAN ADAMIČ				NEKDANJI FRANCOSKI DIPLOMAT (JEAN)	NEKDANJI BURMAN- SKI DIPLOMAT (SITU)	
LISTNATO DREVO Z MOČNIMI VEJAMI				MESARSKO OPRAVILO					OLOF PALME			NEDA UKRADEN ITALIJAN. IGRALKA (VIRNA)			
PRIPRAVA ZA MERJENJE GLOBINE Z ULTRAZV.				IGRALEC FURIJAN					ZAKOVICA						
NACE SIMONČIČ		SPOJ ROKE S TRUPOM VRSTA DALMATIN. VIŠNJE					DEL PLE- TILNEGA STROJA FR. PISEC (JEAN)								
NEKDANJI BELGIJSKI POLITIK (PAUL HENRI)					TANKA MREŽASTA TKANINA ZA ZAVESE	PETER TANCIG FRANCOSKI PISATELJ (LOUIS)		SKUPINA ORGA- NIZMOV							
AMERIŠKA IGRALKA BASINGER			SL. ŠPORT. NOVINAR (ANDREJ) DEL OKOSTJA					AMERIŠKA BLUES PEVKA, KITARISTKA, BESEDILOPISKA IN AKTIVISTKA (BONNIE)							
ORIENTALSKO RIŽEVO ŽGANJE				PREBIVA- LEC IRSKE											
ČEŠKI PISATELJ HAŠEK				ZLIV VEČ REK			JAPONSKA TENIŠKA IGRALKA HIBINO								
POTRDILO, SPRIČE- VALO (ZASTAR.)					INSTINKT										
GORSKA SKUPINA V ŠVICAR- SKIH ALPAH					ROBERT OWEN										
DOLGO- REPA PAPIGA			RAČUN V KNJIGO- VODSTVU												

Ime in priimek _____

Naslov _____

Telefon _____

POMOČ: AVTORESPIRATOR-naprava za nadzor zračnega tlaka v akvalungi, HORA-češki poet (Josef), MAJNICA-trajna zelika nebinovka, STEK-zliv več rek

Rešeno križanko nam s potrebnimi podatki pošljite do 14. februarja 2022 na:
Občina Šempeter-Vrtojba, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici, s
pripisom Nagradna križanka.

Gina's Woofs poklanja bon v vrednosti 25 EUR.

Pravila nagradne križanke in ostale informacije najdete na naši spletni strani
www.sempeter-vrtojba.si.

**Gina's
Woofs**