

E-STUDENČAN

GLASILO MESTNE ČETRTE STUDENCI

*Kadar prve dni Kimovca pogostoma grmi,
bo dosti tepkovca, pšenice, rži.*



*Tepkovec se prideluje iz posebej prebranih hrušk
tepk, ki jih odlikujeta bogat okus in aroma.*

Kimovec = september

Foto : https://www.kresnik.eu/septembrski-pregovori-o-vremenu_clanek_1397.html

1. SEPTEMBER

***Nekaj je v zraku.
Lepega.
Nežnega.
Mimobežnega.
Nekaj je v zraku.***

Tako je nekoč zapisal Tone Pavček.
Dovolila sem si izposoditi njegove besede.
Ker ne bi mogla bolje izraziti občutkov,
ki me prevzemajo vsak 1. september. Že leta,
odkar se zavedam, da šole obstajajo.
Celo sedaj, ko sem že kar nekaj let upokojena
učiteljica.

Seveda smo, ko sem še hodila v službo, prihajali v
šolo med 15. in 20. avgustom. Pa zakaj sem napisala v
»službo«! Saj biti učitelj, pomeni način življenja, vsako
uro, vsak dan, podnevi in ponoči... »Šole« ne moreš
izklopiti iz misli, ko zapreš šolska vrata za sabo.

V drugi polovici avgusta smo se pripravljali na novo
šolsko leto: učni načrti, novitete, novi in stari učenci,



učbeniki, učilnice,... Ampak čudno ozračje je bilo takrat v prazni šoli, šoli brez učencev. Naši glasovi so odmevali v praznih učilnicah. Koraki pa po hodnikih. Zdelo se je, kot da šola sameva, kar čutiti je bilo, kako zdolgočasno tu in tam zazeha.

Potem pa je prišel 1. september. Šola je zaživela, vesela je, da se vanjo spet vrača otroški direndaj, karkoli pač že to pomeni. Četudi sem upokojenka, se mi 1. septembra še vedno naselijo metuljčki v telo. Počutim se še vedno vznemirjeno, čakam na nekaj novega, nepredvidljivega. Pa ne občutim tega zato, ker ima doma vnuka in vnukinjo, ki 1. september pač doživljata vsak po svoje, osnovnošolec in gimnazijka. Celo naša frizerka gospa Nina ima dober teden pred 1. septembrom rezervirane termine za šolarke in šolarje, učiteljice in učitelje. Ker 1. septembra mora biti vse tip top. Ne le šolska torba.

In jesen je tudi pred vrati. Moj najljubši letni čas. Nagajivi letni čas. Seveda si zdaj jesen lahko privoščim drugače, čisto po svoje. Na primer, lahko grem na morje in uživam brez prevelike gneče. Mogoče me jesen tudi privabi v indijansko poletje. In na vrtu uživam, kadarkoli želim. Lahko samo sedim in gledam...

Moja hčerka je nekoč v spisu o mami napisala takole: Moja mama je tako rada hodila v šolo, da si življenja brez nje ni znala predstavljati. Pa je postala UČITELJICA.

Dragi otroci, veliki in mali, želim vam vse dobro v novem šolskem letu. Želim, da bi imeli ob sebi ljudi, ki vam znajo prisluhiniti. Naj vam kak neuspeh ne vzame zaupanja vase. Življenje je pač tako, da oblak včasih res prekrije sonce. A sonce JE. Želim vam, da bodo vaši dnevi mirni, a polni odkrivanja novih svetov. Družite se s prijatelji, srečujte se in se pogovarjajte na veliko. Tudi to je dragoceno.

Seveda želim vse dobro staršem, učiteljicam in učiteljem in vsem nam.

Danica Zlatar

KULTURNO DRUŠTVO STUDENCI - MARIBOR

SLIKARSKA ODA

(Peter V. Plavčak)

***Mesto zaspano ob ukročeni reki,
vročica nemira v poletni pripeki,
skupaj ustvarjamo sanje barvite,
počasi odgrinjamo vse želje skrite.***

***Vsi in vsak zase barvno raste,
čopič vihravo po platnu se pase,
dokler ni zaključena cela slika,
podoba, pejzaž, veduta, oblika.***

***V sožitju ustvarjanja smo uspeli,
kot smo vsi upali, kar smo verjeli.
Namen je human, darilo za vas,
ki ste s kolonijo počastili nas!***

MESTNA ČETRT STUDENCI
VAS VABI NA PRIREDITEV

STUDENČANI STUDENČANOM

SOBOTA, 27. SEPTEMBER,
na Erjavčevi 43 od 12. ure dalje

AKUSTIČNI ORGAZEM

koncert ob 16:00



OD 12:00
PREDSTAVITVE DRUŠTEV
PESTRA GOSTINSKA PONUDBA
ZABAVA ZA OTROKE

STUDENŠKE IGRE

OB 13:00
PRIMERNE ZA VSE GENERACIJE
PRIJAVITE SVOJO EKIPO

OB 15:00 URADNA OTVORITEV
Z NASTOPI ŠOL, VRTCEV, ...

VSTOP PROST

KUHANJE V KOTLIČKIH OB 13:00



Mestna občina Maribor

Ko dvignem sebe, dvignem Maribor!



**Radio
Maribor**

STUDENČANI STUDENČANOM



PRENOVA PARKA STUDENCI JE NAČRTOVANA ZA LETO 2026

Park pred cerkvijo sv. Jožefa na Studencih čaka prenova z novo fontano, zelenimi površinami in urbano opremo – priljubljen prostor srečevanja za vse generacije.

Park pred cerkvijo sv. Jožefa na Studencih, srce zelenega dela Mestne četrti Studenci, je priljubljena točka druženja, sprostitve in pestrega dogajanja – od Jožefovegasejmainliterarnih večerov do prireditev v času adventa. V letu 2026 ga čaka obsežna prenova, že letos pa bosta izvedena javni natečaj za izbiro projektanta in priprava projektne dokumentacije. Ideja o prenovi parka je v kraju dobro sprejeta, pobudo pa je v okviru participativnega proračuna podala **Sonja Filipič**, ravnateljica OŠ Janka Padežnika.

Dostopen javni prostor za vse generacije

Za park pred cerkvijo Sv. Jožefa skrbi Mestna občina Maribor v sodelovanju z Mestno četrtjo Studenci, javno podjetje Nigrad pa v njem ureja košnjo trave, obrezovanje grmovnic in osnovno hortikulturno vzdrževanje.

Kot poudarjajo v mestni četrti, je ta javni prostor pred vsako prireditvijo skrbno urejen, saj si prizadevajo, da bi ostal kakovosten in širše dostopen, s čimer bi povezoval različne generacije – od otrok do starejših občanov.

Načrtovana ureditev

Načrtovana prenova naj bi vključevala izboljšavo infrastrukture, ureditev zelenih površin, postavitev urbane opreme in osrednji element: fontano, ki bo po besedah dr. Slatinka, župnika tamkajšnje župnije, »parku dala prepoznaven umetniški pečat in ga naredila še privlačnejšega za domačine in obiskovalce«.

Hkrati si v župniji prizadevajo ohraniti čim bolj odprt pogled proti Jožefovi cerkvi, kar »bo poudarilo lepoto prostora in arhitekture«.

V načrtu je še uradno poimenovanje prostora v »Jožefov trg« – poimenovanje, ki je med domačini že dobro utečeno in bo pomen parka še dodatno poudarilo.

Vizija skupnosti ob prenovi

Pri načrtovanju prenove aktivno sodelujejo Mestna četrt Studenci, občina, župnija in ostale pristojne službe – prav vsi projekt pozdravljajo in se veselijo njegove izvedbe.

»Trudimo se, da bo park tudi v prihodnje redno vzdrževan, hkrati pa želimo, da ga občani soustvarjajo in ohranjajo kot vitalen del naše skupnosti. Naš cilj je, da postane trg prostor povezovanja vseh generacij in deležnikov v MČ Studenci«, pove **Jožef Zorko**, podpredsednik sveta mestne četrti Studenci.

Stanislav Slatinek pa dodaja: »V zadnjem času smo v rednem in odprtem dialogu z Mestno četrtjo in njenim predsednikom gospodom Matejem Vodopivcem, ki nas sproti seznanja z vsemi pomembnimi informacijami in načrti. Takšno sodelovanje nas navdaja z zaupanjem in hvaležnostjo«. Pove še, da župnija »z veseljem podpira vsako pobudo, ki krepi kulturno in družabno življenje Studenčanov«.

Prebivalci si od prenove obetajo, da bo park s trgom kot ključen prostorski element bodoče ureditve »centra« starih (historičnih) Studencev še bolj zaživel in se utrdil kot prostor srečevanja »ljudi vseh generacij in življenjskih poti« ter kot stičišče krajanov, pa tudi prizorišče najrazličnejših dogodkov.

VIR MARIBOR 24 18.8.2025 <https://maribor24.si/lokalno/prenova-parka-studenci-je-nacrtovana-za-let-2026/>



OBNOVA JOŽEFOVEGA STUDENCA

Turistično društvo Studenci je začelo s postopkom za obnovo Jožefovega studenca.

Ker je le ta v zavarovanem območju, Maribor-Ambient cerkve sv. Jožefa po Odloku o razglasitvi nepremičnin kulturnih in zgodovinskih spomenikov na območju občine Maribor, moramo pridobiti soglasje za izvedbo del od Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije, Območna enota Maribor.

Tako smo se 28. 7. 2025 sestali s strokovnjaki iz omenjenega zavoda.

Z nami so bili: mag. Nastja Nylander, akad. rest., konservator-restavrador, Miran Krivec, u.d.i.k.a., konservatorski svetnik in Suzana Vešligaj, univ. dipl. etn., konservatorska svetovalka, ki je postopek tudi vodila.

Člani Odbora za obnovo studenca smo pripravili popis del, potrebnih za ohranitev studenca in predviden plan za ureditev okolice.

6.8.2025 smo prejeli kulturnovarstvene pogoje, ki jih moramo pri obnovi upoštevati.

Sedaj pripravljamo potrebno dokumentacijo za pridobitev kulturnovarstvenega soglasja, da lahko z deli na studencu začnemo.

Turistično društvo Studenci



Turistično društvo
STUDENCI
Maribor

OBČINSKA CELOSTNA PROMETNA STRATEGIJA 2025

V prihodnosti si želimo živeti v občini, v kateri sta trajnostna mobilnost in visoka kakovost življenja v središču razvoja.

Želimo si okolje, kjer so hoja, kolesarjenje in uporaba javnega prevoza dostopni, varni in privlačni za vse. Kjer se prebivalci počutijo ponosne na svoj bivanjski prostor, ki spodbuja zdrav način življenja, krepi povezanost skupnosti in spodbuja odgovoren odnos do okolja.

Pri tem imajo osrednjo vlogo pametne prometne rešitve, ki ne le poenostavijo vsakodnevne poti, temveč tudi pomembno prispevajo k zmanjšanju prometnih zastojev, izboljšanju kakovosti zraka ter večji varnosti vseh udeležencev v prometu.

Mestna občina Maribor se zaveda izzivov prihodnosti in si aktivno prizadeva za njihovo reševanje. S skrbno načrtovanimi in izvedenimi spremembami stopamo po poti trajnostnega razvoja ter ustvarjamo prostor za boljše in bolj zdravo življenje vseh generacij.

Občinska celostna prometna strategija (OCPS) Mestne občine Maribor bo predstavljala temeljni dokument za usmerjanje razvoja trajnostne mobilnosti ter izboljševanje dostopnosti in kakovosti življenja v občini.

Strategija bo sprejeta in potrjena na Mestnem svetu.

Hierarhično najpomembnejši cilji strategije so:

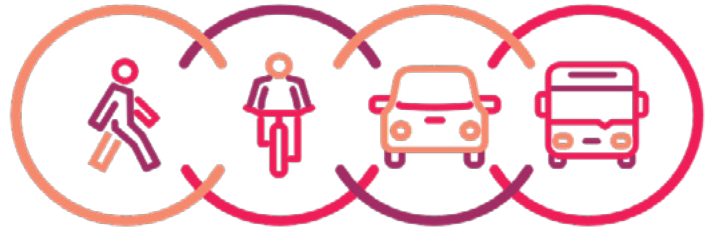
1. Izboljšana kakovost življenja v privlačni, zeleni in povezani skupnosti
2. Vsem dostopen prometni sistem, ki omogoča socialno vključenost
3. Večja varnost vseh udeležencev cestnega prometa
4. Izboljšana dostopnost do osnovnih storitev in aktivnosti
5. Okrepljeno lokalno in regionalno gospodarstvo
6. Enakomeren razvoj v celotni občini
7. okrepljeno sodelovanje javnosti pri razvoju prometa
8. Bolj zdravi in bolj aktivni prebivalci
9. Znižane lokalne emisije onesnaževal in toplogrednih plinov iz prometa

V naslednjih tednih imamo rezervirane naslednje termine javnih razprav, kjer lahko MČ ali KS poda pobude ali podobno:

Sreda, 17. september 2025 ob 17. uri

Lokacija: Skupni prostor MČ Nova vas (Radvanjska cesta 65)

Vabljen splošna javnost



Četrtek, 18. september 2025 ob 10. uri

Lokacija: UM Fakulteta za gradbeništvo, prometno inženirstvo in arhitekturo, predavalnica Boruta Pečenka, Smetanova 17, Maribor

Predstavitve strategije in analiza stanja v Mestni občini Maribor strokovni javnosti. Po predstavitvi sledi okrogla miza z RRA Podravje na temo »Povezava občinske in regijske prometne strategije«.

Petek, 19. september 2025 ob 16. uri

Lokacija: Skupni prostori MČ Pobrežja (Kosovelova ulica)

Predstavitve strategije in analiza stanja v Mestni občini Maribor splošni javnosti.

Ponedeljek, 22. september 2025 ob 16. uri

Predstavitve bo potekala preko spleta.

Vabljen splošna javnost

Sreda, 24. september 2025 ob 16. uri

Lokacija: Skupni prostor MČ Tabor (Metelkova ulica 63)

Vabljen splošna javnost

Spoštovani občani,

Mestna občina Maribor pripravlja drugo generacijo občinske celostne prometne strategije (OCPS)[1]. S tem strateškim dokumentom načrtovanja prometa občina načrtuje celostne spremembe prometa za zagotavljanje boljše kakovosti bivanja na območju celotne občine za sedanje in prihodnje generacije.

Anketa, ki je pred vami, je eno izmed ključnih orodij vključevanja splošne javnosti v proces priprave OCPS ter hkrati zagotavljanja izdelave kakovostnega dokumenta.

Vljudno vas vabimo, da si vzamete približno 15 minut in nam sporočite svoje mnenje glede stanja in razvoja prometa v občini. Pomembna so mnenja vseh prebivalcev, zato vas prosimo, da k izpolnitvi ankete povabite tudi svoje bližnje, sosede in druge so-občane.

Povezava do ankete

VARNO Z AVTOBUSOM

Za varno vožnjo z avtobusom smo odgovorni vsi. Naj bo izkušnja vožnje prijetna vsem.



ČAKANJE

- avtobus čakamo na postaji in smo ustrezno oddaljeni od roba vozišča (vsaj tri korake stran)
- če je mrak, megla ali tema na poti do postaje uporabimo lučko in kresničko ali odsevni trak

- učenci 1. in 2. razreda nosijo rumeno rutico
- avtobus pozorno čakamo na postaji ali mestu, kjer ustavlja, tako da bo voznik vedel, da želimo vstopiti (nismo zatopljeni v mobilni telefon)



VSTOPANJE

- počakamo, da se avtobus ustavi, odpre vrata in nam voznik dovoli vstop (prijazno ga pozdravimo)
- če nas na avtobus čaka več potnikov, naredimo kolono in brez prerivanja posamezno vstopamo na avtobus

- vozovnico približamo na validator ali jo pokažemo oz. kupimo pri vozniku
- pomikamo se proti zadnjemu delu avtobusa



UPOŠTEVANJE PROSTORA

- na avtobusu poiščemo prost sedež in se pripnemo z varnostnim pasom
- torbo damo pod sedež ali na kolena
- na enem sedežu sedi le en potnik
- med vožnjo ves čas sedimo (ne vstajamo in ne hodimo po avtobusu)

- med vožnjo smo obrnjeni v smer vožnje
- **presedanje** med vožnjo **ni dovoljeno**
- če sta oba sedeža prazna, izberemo sedež pri oknu in pustimo prost sedež ob prehodu za druge potnike



UREJENOST IN RAVNANJE

- na avtobusu ne jemo in **ne puščamo smeti**
- **ne uničujemo sedežev in opreme**
- na avtobusu **se kulturno obnašamo**, lahko se umirjeno pogovarjamo (ne vpijemo, ne zadržujemo prostega

- sedeža, se ne prerivamo, ne poslušamo glasne glasbe, se ne prepiramo ...)
- **v gneči odstopimo sedež** starejšim odraslim, nosečnicam



PRIJAZNOST IN SPOŠTOVANJE

- do voznika in sopotnikov **smo prijazni in vljudni**
- pomagamo drugim potnikom, če je potrebno

- če med vožnjo pride do težav, neprimernega vedenja ali nasilja, na to opozorimo voznika
- **upoštevamo dodatna navodila voznika**



IZSTOPANJE

- počakamo, da se **vozilo ustavi** in si **odpnemo varnostni pas** (ne pozabimo vzeti svoje torbe, dežnika ...)
- v koloni se pomikamo do izstopnih vrat
- **izstopimo pri zadnjih oz. srednjih vratih** (v koloni se pomikamo stran od avtobusa in pustimo prostor še za

- druge izstopajoče)
- pri izstopu smo pozorni na pešce, kolesarje
- po izstopu **počakamo, da vozilo odpelje** in šele nato nadaljujemo pot
- če moramo na poti prečkati cesto, se pred tem prepričamo, da je varno

DAN ODPRTIH VRAT V DOMU POD GORCO

Dom pod gorco odprl
vrata in srca: veselja,
smeha in dobrodelnosti
v izobilju

V soboto, 14. junija 2025, je bil v Domu pod gorco pravi praznik skupnosti – dan odprtih vrat, ki je pod toplim junijskim soncem privabil več kot 500 obiskovalcev iz bližnje in daljne okolice. V središču dogajanja pa: ljudje. Stanovalci doma, svojci, sosedje, gasilci, prostovoljci, otroci, vinarji, kuharji, glasbeniki, animatorji – vsi zbrani z enim ciljem: ustvariti dan, kot ga še ni bilo.

Dogodek se je že v zgodnjih jutranjih urah začel z živahnimi pripravami in prijetnim druženjem ob kavi in rogljičkih. Stojnice so se hitro napolnile z dobrotami lokalnih društev, obrtnikov in vinarjev. Zadišalo je po domačem – po šmornu, po golažu, po pohorskem piskru, bograču in presenečenjih izpod kuhalic desetih ekip, ki so sodelovale v dobrodelnem Humanitarnem piskru. Med tekmovalci tudi stanovalci doma, ki so dokazali, da jim kuharnica še vedno dobro gre od rok. Izkupiček iz prodaje obrokov in kozarcev vina je bil namenjen nakupu terapijskega laserja, ki bo pomagal prav njim.

Obiskovalci so lahko uživali tudi v vodenih ogledih doma, spoznali življenje stanovalcev in delo zaposlenih, se ustavili pri informativnih stojnicah številnih društev – od Hospica in Centra za pomoč na domu do Ljudske univerze Ptuj in Soroptimist kluba.

Otrokom je bil namenjen prav poseben kotiček z napihljivim gradom, igrivimi animatorji in brezplačnim sladkanjem s sokom in šmornom. Glasba pa je ves čas držala ritem dneva – za uvodno dobro voljo je poskrbel harmonikarski orkester Modras, osrednji nastop je pripadel priljubljenemu duetu Maraaya, za domač pridih pa pevski zbor Gorca.

Svojevrstno atrakcijo je predstavljala tudi razstava starodobnih vozil, ki je marsikomu narisala nostalgičen nasmeh na obraz.

Za organizacijo dogodka je poskrbelo osebje Doma pod gorco z veliko mero srčnosti, predanosti in ekipnega duha. Na vsakem koraku je bilo čutiti tisto, kar naredi ta dom poseben – toplino medosebnih odnosov in moč skupnosti.

Ob zaključku je sledila še razglasitev zbranih donacij, podelitev priznanj najboljšim kuharjem in seveda – torta za vse. Skupaj smo dokazali, da se na Studencih znamo povezati – za dobro voljo, za srčne ljudi, za dober namen.



KULTURNO DRUŠTVO STUDENCI - MARIBOR

SLIKALI SMO ZA DOM POD GORCO

Kulturno društvo Studenci Maribor je v preteklosti že sodelovalo z Domom pod gorco. To je bilo leta 2012, ko smo na poletni likovni koloniji ustvarjali in podarili slike za krasitev bivalnih prostorov doma. V domu razstavljamo likovne dela in izvajamo kulturna srečanja.

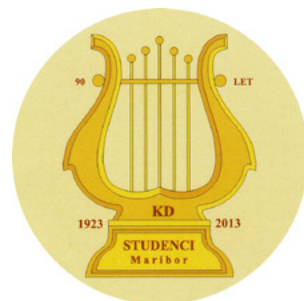
Letos v začetku junija je Valentina Merdaus iz Doma pod gorco, ki je pooblaščenca za organizacijo dogodkov, poklicala predsednico društva Roziko Ogorevc s povabilom KD Studenci Maribor k sodelovanju v humanitarni likovni koloniji UMETNIKI ZA DOM POD GORCO. Predsednica je povabila vse člane likovnih sekcij društva, STIL, ZARJA, LANA, LISE, pridružili sta se še 2 članici Likovne sekcije PALETA iz Slovenske Bistrice, da se prijavijo na umetniško ustvarjanje za Dom, na tridnevno kolonijo od 8.7.2025 do 10.7.2025. Prijavilo se je 22 slikarjev. Tema je bila MARIBOR in LENT. Ustvarili smo 30 slik. Štirje člani so ustvarili več kot eno sliko. Slike so namenjene prodaji na dražbi, ki bo v mesecu septembru, sredstva pa bodo namenjena za nakup laserja za zdravljenje stanovalcev doma. Javnost bo o dražbi pravočasno obveščena. Ustvarjanje je potekalo v torek, 8. junija, in sredo, 9. junija, od 8. do 12. ure. Zadnji dan, v četrtek, 10. junija, pa je bila postavljena pregledna razstava ustvarjenih del v jedilnici doma. Likovna kolonija se je zaključila s kulturnim programom, v katerem se je predstavil PEVSKI ZBOR DOMA pod taktirko direktorja Doma, slikar in recitator Peter iz društvene skupine VEDRINA pa z recitacijo pesmi Voda-vino ter avtorsko Angel. Vsi sodelujoči ustvarjalci likovnih del smo ob koncu

prejeli ZAHVALE v imenu stanovalcev in zaposlenih v Domu za trud in podarjene slike.

Pred pričetkom likovne kolonije je vse navzoče pozdravil direktor Goran FRANGEŠ, mag. poslovnih ved, in zaželel plodno ustvarjanje. To je zaradi manj ugodnih vremenskih razmer vse dni potekalo kar v veliki dvorani, jedilnici, v pritličju Doma pod gorco. Čudovito ustvarjalno vzdušje, druženje pri zajtrkih in kosilih ter medsebojna izmenjava likovnih izkušenj, zlasti pa izjemen delovni zanos, so pripomogli k nastanku krasnih slik. Prevladovali sta likovni tehniki akrila in olja na platno. Nekaj članic in članov društva je na razstavo prineslo dela, ki so jih ustvarili v domačem okolju. Z likovne kolonije bomo ohranili lepe spomine in pozitivno energijo za bodoča humanitarna likovna druženja.

KD Studenci Maribor, s predsednico Roziko OGOREVC, se vse bolj uveljavlja kot vodilno društvo za humanitarnost in donatorstvo v okviru štajerske metropole. Vzajemna aktivna ustvarjalnost in empatija članic ter članov društva, zlasti pa posluš za dobrohotno pomoč starejšim občanom, pa obvezujeta k bodočim likovnim kolonijam. Peter V. Plavčak je celo napisal pesem SLIKARSKA ODA. Čestitke in hvala vsem organizatorjem in udeležencem likovne kolonije, ki so se tokrat še posebej odlično izkazali.

Pripravil:
Peter V. Plavčak



SEPTEMBER – SVETOVNI MESEC OZAVEŠČANJA O ALZHEIMERJEVI BOLEZNI IN DEMENCI



Ko se poletje počasi izteka in dnevi postajajo krajši, september prinese več kot le prve znake jeseni. To je mesec, namenjen ozaveščanju o Alzheimerjevi bolezni in demenci – boleznih, ki ju pogosto še vedno spremljajo tišina, negotovost in predsodki. Prav zato je september priložnost, da spregovorimo, razumemo in pokažemo podporo vsem, ki se soočajo z izzivi, ki jih prinaša demenca.

»Je tisto, ko ne veš: ne kdo si, ne kje si, ne kdo so ljudje okoli tebe.«

— Jaša L. Zlobec

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) napoveduje, da se bo na svetovni ravni število oseb z demenco do leta 2050 povečalo na približno 139 milijonov, pri čemer se v povprečju vsakih 3 sekunde pojavi nov primer. Kljub temu približno tri četrtine bolnikov z demenco ne prejme pravočasne diagnoze niti ustrezne obravnave (ADI).

Ti podatki jasno poudarjajo nujnost vzpostavitve demenci prijaznih skupnosti, ki omogočajo inkluzijo, podporo in kakovostno obravnavo oseb z demenco ter njihovih svojcev (WHO), pri čemer pomembno vlogo igra tudi vsakoletno ozaveščanje javnosti o tej bolezni.



Tako si vsako leto, 21. septembra, ob Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni simbolično nadenemo vijolično pentljo, ki opozarja na pomen ozaveščanja o bolezni.

Alzheimerjeva bolezen je eden najpogostejših vzrokov za demenco in predstavlja približno 60–70 % vseh primerov (WHO). Začne se tiho, z drobnimi pozabljivostmi. Najprej izginejo imena, pomembni datumi, potem še pot do domače trgovine ali obraz dolgoletnega sosedu, s katerim se je človek pogovarjal desetletja.

“Sestra mi ponudi kavo in se ravno nameni v kuhinjo, ko v sobo vstopi deklica. »Kdo pa je ta punčka?« vprašam. Vidim jo prvič, čeprav se mi obrazek zdi znan. Joj, tako sem pozabljiva, da se moram sama sebi nasmejati. Tudi deklica se nasmehne in me objame.” (Geiser, v: Kje so moji ključi, 2025)

Takšne zgodbe so zelo pogoste in povsem resnične, zato je ozaveščanje ključnega pomena. Na svetovni ravni pri tem pomembno vlogo igra Mednarodno združenje za Alzheimerjevo bolezen (ADI), katerega poslanstvo je izboljšati kakovost življenja oseb z demenco in njihovih svojcev, zmanjševati stigmo, spodbujati raziskave, ozaveščanje ter zagotavljati podporo po vsem svetu.

Letošnje ozaveščanje, s sloganom #VprašajODemenci #VprašajOAlzheimerju, še posebej poudarja pomen odprte komunikacije, zgodnjega prepoznavanja simptomov ter iskanja ustrezne podpore za osebe z demenco in njihove svojce.

V Zavodu Aloja izvajamo javno verificiranim program Svetovanje in podpora pri demenci- DeCo. Financira ga Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, sofinancirajo pa občine Podravske statistične regije, v katerih program izvajamo, zato je za uporabnike brezplačen. Program nudi informiranje, svetovanje in podporo osebam, ki se soočajo z demenco in/ali skrbijo za osebe z demenco. Zraven naših celoletnih aktivnosti, v mesecu septembru dajemo še večji poudarek ozaveščanju o demenci. V okviru letošnjega svetovnega meseca demence smo v sodelovanju z Mestno občino Maribor – Mestno četrtjo Nova vas in Regionalno razvojno agencijo Podravje-Maribor, na drevoredu ob

Pekrskem potoku pri Kardeljevi cesti, 9. septembra otvorili postavitev tabel ozaveščanja o demenci. Na ogled bodo vse do konca meseca septembra. Vljudno vabljeni na ogled.

Ozaveščamo tudi preko naših družbenih omrežij ter občane spodbujamo, da se nam pridružijo na kateri izmed aktivnosti, ki jih pripravljamo v sodelovanju z Društvom za pomoč pri demenci Spominčica Maribor in Mariborsko knjižnico:

- Strokovno srečanje »Pomenimo se o demenci! Pomenimo se o Alzheimerju!« bo potekalo 29. 9. 2025 ob 8. uri v Slomškovi dvorani. Obvezna je prijava do vključno 26. 9. 2025 na: maribor.spomincica@gmail.com. Udeležba je brezplačna za osebe z demenco, njihove svojce oziroma spremljevalce, starejše od 65 let in študente, za ostale zainteresirane prijavnina znaša 40 €.

- Rotovski bralni klub bo 30. 9. 2025 v knjižnici Rotovž
- TPC City, z vodenim pogovorom ob predstavitvi

dela Arna Geigerja: Stari kralj v izgnanstvu.

Svetovni mesec demence, nas opominja, da demenca ni le zdravstveni izziv in naloga strokovnjakov, temveč tudi odgovornost celotne družbe. S skupnimi močmi – z zgodnjim odkrivanjem, podporo družinam in oskrbovalcem, ozaveščanjem, raziskavami ter odprtim pogovorom – lahko prispevamo k dostojanstvenemu in kakovostnemu življenju vseh članov skupnosti.

Demenca prinaša številne izzive. Za strokovno podporo pri iskanju rešitev in organizaciji pomoči nas lahko kontaktirate na tel. : 031 026 858 (Veronika) ali preko el. pošte: info@zavod-aloja.si. Skupaj bomo oblikovali načrt, prilagojen vašim potrebam, ter poiskali najustreznejše oblike pomoči in podpore.

Veronika Gorišek, mag. soc. geront.

Strokovna vodja programa

Svetovanje in podpora pri demenci-DeCo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



PODPORA IN SVETOVANJE PRI DEMENCI

"Veliko težav bi si prihranili, če bi večkrat
vprašali za nasvet".
C. H. Cooley

Program je brezplačen.

Poteka kot predavanje, delavnica ali osebni pogovor.
(Po telefonu, video povezavi, na domu).

PROGRAM JE NAMENJEN:

- osebam v zgodnjih fazah demence;
- svojcem in negovalcem oseb z demenco;
- vsem, ki jih to področje zanima.

MNENJA NAŠIH UPORABNIKOV:

"O stvareh, ki jih ne poznamo imamo svojo
predstavo. Sedaj sem izvedel bistvo o
demenci."
(g. Boris, 80 let, brez težav)

"Zdaj sem pa pomirjena. Me ni več strah.
Danes bom kar lažje spala."
(ga. Marija, 79 let, blaga kognitivna motnja)

"Dobila sem informacije o komunikaciji in
možnih rešitvah za vsakdanje življenje z
možem."
(ga. Anita, 75 let, doma skrbi za moža)

Pri izvajanju programa upoštevamo
določila Kodeksa etičnih načel v
socialnem varstvu in Splošno uredbo o
varstvu osebnih podatkov (GDPR)

SVETOVANJE LAHKO POMAGA PRI:

- prepoznavanju zgodnjih znakov demence;
- razumevanju poteka demence;
- prepoznavanju strategij za lažje življenje z demenco (v domačem okolju);
- dogovorih v družini, glede vprašanj o oskrbi in podpori osebi z demenco;
- razbremenjevanju ter zmanjšanju stresa in preprečevanju izgorelosti svojcev in negovalcev;
- načrtovanju prihodnosti, v poznih fazah demence;
- seznanitvi pravic iz zdravstvenega in socialnega zavarovanja ter iz zavarovanja za dolgotrajno oskrbo.

IZVAJALEC:

Aloja
www.zavod-aloja.si
info@zavod-aloja.si

FB: @zavodzadolgotrajnopomoc
INSTAGRAM: @zavod_aloja



Informacije po telefonu:
031 026 858 (Veronika)
od ponedeljka do petka,
med 9.00 in 10.00 uro

PROGRAM FINANCIRA:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

PROGRAM SOFINANCIRAJO:



MESTNA OBČINA
MARIBOR



JEMO SEZONSKO – JEMO ZDRAVO IN PESTRO JAJČEVCI – MALANCANI

Vir: Slastne dobrote iz jajčevcev | Okusno.je

Jajčevci so odlično dietno živilo, saj vsebujejo zelo malo maščob. Odlikuje jih visoka vsebnost prehranskih vlaknin in antioksidantov. Na naših krožnikih bi se morali čim pogosteje znajti.

Jajčevcoziroma melancan je bližnji sorodnik krompirja in paradižnika. Njegova domovina je J Indija, kjer mu pravijo kar kralj zelenjave. Plodovi so okrogle, podolgovate jajčaste ali hruškaste oblike. Barva lupine je bela, rumena, škrlatna ali temno vijoličasta. Nekatere sorte imajo celo lisasto ali večbarvno lupino. Meso je čvrsto in okusno, blede rumene oziroma bele barve z mnogimi semeni. Bolj, ko je plod zrel, trša so semena in bolj grenko je meso. Grenčino lahko odstranimo tako, da narezane jajčevce posolimo in pustimo stati 30 minut. Nato jih dobro ožamemo in po želji splaknemo z vodo.

Jajčevci zelo dobro vpijajo maščobo, zato se lahko iz nizkokaloričnega živila hitro spremenijo v mastno jed. Da se temu izognemo, jajčevce pred cvrenjem ali pečenjem nasolimo, ožamemo in dobro osušimo s papirnato brisačko

Malo maščob in veliko antioksidantov

Jajčevci so odlični vir vlaknin, folne kisline, vitaminov (C, K, B1, B3 in B6), mineralov (kalij, baker, magnezij, mangan, fosfor) in nasunina. Slednji je izredno močan antioksidant in preprečuje nastanek prostih radikalov v telesu ter tako pomaga ščititi celične membrane pred poškodbami in pred kopičenjem slabega holesterola v krvi. Jajčevci čistijo kri, uravnavajo



delovanje srca, pospešujejo presnovo, delovanje ledvic in žolča ter zmanjšujejo tveganje za nastanek arterioskleroze. Ker je sadež sestavljen iz kar 92 odstotkov vode in vsebuje zelo malo maščob, so jajčevci odlično dietno živilo.

Zanimivo dejstvo je, da jajčevci tudi pri kuhanju, cvrenju, dušenju in pečenju ohranijo večinoma vse zdravilne lastnosti. A to velja samo v primeru, da jih ne lupimo, saj se večina zdravju koristnih snovi nahaja v lupini. Ker surovi jajčevci

vsebujejo strupeni solanin, ki se pri kuhanju razkroji, jih ne smemo uživati surovih. Presni jajčevci so užitni samo, če so vloženi.

Jajčevci so priljubljena zelenjava v številnih kuhinjah po svetu. Zaradi blagega okusa in mesnate teksture jih lahko uporabimo v različnih jedeh, kot prilogo, glavno jed ali namaz. Jajčevci so nepogrešljivi v mediteranski prehrani in veljajo za izjemno vsestransko sestavino, ki je bogata z vlakninami in antioksidanti.

Med najbolj priljubljenimi načini priprave jajčevcev so:

- Pečeni jajčevci v pečici: Rezine jajčevcev najprej nasolimo, da odstranimo grenčino, nato jih premažemo z oljčnim oljem in izbranimi začimbami ter spečemo do zlato rjave barve. Odlični so kot priloga ali samostojna lahka jed.
- Jajčevci na žaru: Odlična poletna izbira, saj se čudovito podajo k drugim zelenjavam in sočni mozzarelli. Postrežete jih lahko samostojno ali kot del poletne plošče.
- Musaka: Klasična in izjemno priljubljena jed, v kateri se jajčevci plastijo s krompirjem, mesom (ali lečo za vegansko verzijo) in kremastim bešamelom ter zapečejo v slastno, bogato kosilo.
- Baba ganuš (namaz): Iz jajčevcev lahko pripravimo tudi bogat namaz, kot je baba ganuš. Pečeni jajčevci se zmešajo s tahinijem, limoninim sokom, česnom in oljčnim oljem, kar ustvari izjemno okusno in zdravo pomako.
- Omaka za testenine: Ljubitelji testenin pogosto izberejo hitro omako iz praženih jajčevcev, paradižnika in svežih zelišč, ki odlično popestri vsak krožnik.

Kako izbrati in pripraviti jajčevce za popoln okus

Za popoln okus pri pripravi jedi je pomembno, da izberemo sveže, čvrste jajčevce z gladko, sijočo kožico. Jajčevci ne smejo biti premehki ali imeti rjavih madežev, saj to vpliva na okus in teksturo. Najpogosteje jih uporabljamo v poletnih mesecih, ko so najbolj aromatični in bogati s hranili.

Poleg klasičnih načinov priprave so jajčevci odlični tudi v zdravih solatah ali kot hitra, hrustljava priloga. Preprosto jih narežemo na tanke rezine, povaljamo v začimbah in spečemo v pečici – tako dobimo odličen čips brez odvečne maščobe. V zadnjem času postajajo vedno bolj priljubljeni tudi v veganskih jedeh, kjer jajčevci zaradi svoje mesnate teksture uspešno nadomestijo meso, še posebej v burgerjih ali enolončnicah.

Neomejene možnosti za ustvarjanje

Če iščete zdravo, okusno in hitro pripravljeno jed, so jajčevci idealna izbira. So enostavni za pripravo, polni vitaminov in se odlično ujamejo s številnimi sestavinami, kot so paradižnik, feta, bazilika ali pinjole.

Pri eksperimentiranju z različnimi recepti jajčevci omogočajo neskončno možnosti – lahko jih polnimo, gratiniramo, zavijemo ali zmiksamo v namaz. S pravilno



pripravo bodo jajčevci v vsaki jedi navdušili z nežnim okusom in prijetno strukturo. Tako si zagotovite zdravo in raznoliko prehrano, ki bo všeč tako ljubiteljem klasičnih kot sodobnih receptov. Bodite ustvarjalni in odkrijte, koliko različic lahko nastane iz ene same glavne sestavine – jajčevcev!

Vir: 15.8.2025 Najboljši recepti z jajčevci: Vsestranska zelenjava za kulinarične užitke - NaDlani.si



ŠE POMNITE ... Veste, kaj imate na videokasetah?

Videorekorderje je še leta 2010 imelo 50 odstotkov slovenskih gospodinjstev, zdaj pa jih sploh ne izdelujejo več.

Videokasete pa so ostale, na njih pa posnetki dogodkov, ki so nam bili izjemno pomembni. Stvari se pač spreminjajo. Vpogled v podatke Statističnega urada skriva

obilico zanimivosti iz ne tako davne zgodovine, ki zbuja nostalgijo. Tako kot videokasete.

Dandanes verjetno nihče več ne gleda televizije na črno-belem sprejemniku, še leta 2010 pa jih je imelo 3,3 odstotka slovenskih gospodinjstev. Kar polovica vseh gospodinjstev je pred 15 leti imela videorekorder, 53 odstotkov pa CD predvajalnik, kažejo podatki



Statističnega urada RS (SURS). Ker so se tehnologija in naše navade v tem času tako spremenile, pa zdaj teh podatkov tudi na SURS ne spremljajo več.

A videokasete mnogi še vedno imajo, na njih pa njim ljube posnetke. Če jih želijo obdržati, jih morajo odnesti k nekomu, ki ima primerno opremo, na primer v Normstudio na Igu. In ljudje to še vedno počnejo, pravi direktor Tomi Meglenov.

“Recimo, da se je zgodilo v roku nekaj let, da so vsi počasi prešli na DVD, potem ko so prišli telefoni, je pa sploh vse upadlo, čisto na nulo,” pravi Meglenov. In dodaja, da rojeni po letu 2000 verjetno sploh ne vedo več, kaj videokaseta sploh je.

Jih pa ljudje še vedno prinašajo, saj so na njih zabeleženi dogodki, ki so jim zelo pomembni, največ poroke, birme in kakšne počitnice na morju. In tudi če so malo izrabljene ali poškodovane, se ponavadi še da kaj rešiti. “Tudi zlomljene, transplantiramo trak, če je zlomljeno ohišje, tudi če je kasetna na primer plesniva, jo poskušamo očistiti,” pojasnjuje Meglenov. Da se marsikaj da rešiti.

Na SURS pa so prenehali zbirati tudi druge podatke, ki preprosto niso več relevantni. Včasih so tako na primer spremljali podatke o domači predelavi mezge iz sliv, pa tudi o številu živali v živalskem vrtu, med drugim številu ribic v njihovem akvariju. Leta 1962 je



imel ljubljanski 12.600 rib in 341 drugih živali.

Zanimiva je tudi anketa med učenci nižjih razredov tedanjih ljudskih šol, izvedena leta 1957. V njej je sodelovalo skoraj 13.000 učencev iz vseh takratnih 1187 ljudskih šol. Rezultati ankete so med drugim pokazali, da so imeli učenci v prvem, drugem in tretjem razredu najraje računstvo, v četrtem pa jih je najbolj zanimala zgodovina. Najljubša knjiga deklet je bila Sneguljčica, fantov pa Martin Krpan. Dekleta so želela postati šivilje ali učiteljice, fantje pa šoferji. 45 odstotkov učencev je znalo voziti kolo, 35 odstotkov jih je znalo smučati, plavati pa le 19 odstotkov. 38 odstotkov jih ni znalo nič od naštetega, devet odstotkov pa vse troje.

“Spremljali smo tudi cene storitev, z današnjega zornega kota nepredstavljivo kopanje ali prhanje s toplo vodo v javnem

kopališču, striženje v obratu 2. kategorije brez kolonjske vode, pa tudi prevoz tone premoga s konji, kamor je bilo vključeno nakladanje in razkladanje,” pojasnjuje Martin Bajželj iz SURS.

Glede na število klikov na njihovi spletni strani pa so danes med ljudmi najbolj popularni podatki tisti o imenih. Največ Slovencev je na primer rojenih v znamenju raka, največ pa jih rojstni dan praznuje 1. januarja. “Ker v preteklosti, ko je še veliko žensk rojevalo doma, so za tiste, ki so se rodili v zadnjih dnevih iztekajočega leta, prijavi rojstvo na 1. januar,” pojasnjuje Bajželj. Odkar se rojstva beležijo v porodnišnicah, ta anomalija počasi izginja.

Avtor: Tea Šentjunc, 24ur.com

Vir: <https://www.24ur.com/novice/slovenija/se-veste-kaj-imate-na-videokasetah.html>

GLASILO E-STUDENČAN

Letnik V, številka 46, 12. september 2025

MESTNA ČETRTO STUDENCI, Šarhova 53a, 2000 Maribor

Pripravili in uredili člani Odbora za glasilo Studenčan:

**Ksenija Novak, Sonja Porekar – Petelin, Damir Lenart
in Danica Zlatar.**

**V primeru, da ne želite prejemati naših informacij, se lahko
odjavite na povezavi v sporočilu, ki ste ga prejeli na e-naslov.**