

IVAN CANKAR

GLASILO MESTNE ČETRTE IVAN CANKAR

IVAN CANKAR

28. številka / januar 2026



Mestna občina Maribor
Univerzitetno mesto



Mestna občina Maribor
Univerzitetno mesto

KOLOFON

Glasilo izdaja: Mestna četrt Ivan Cankar,
V zavoju 40 b, 2000 Maribor
Telefon: 02 22 018 43, 031 410 952
Elektronski naslov: mc.icankar@maribor.si
Uradne ure: torek in četrtek med 10. in 12. uro

Urednika: Jure Legvart in Kornelija Golob
Lektoriranje: Barbara Gavez Volčjak
Oblikovanje: Miha Škerget
Organizacija: Rok Rajzman

Tisk: Florjančič tisk d.o.o.
Naklada: 3870 izvodov
ISSN: C503/8863
Januar 2026

Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Mestni
četrti Ivan Cankar
brezplačno po pošti na dom.



Ne bodite le bralci zgodb. Postanite njihov del

Mesto smo ljudje: naše zgodbe, spomini, pogum in dvomi. Tudi naše odločitve, da vztrajamo, da se znova in znova podajamo na pot sprememb. Glasilo naše mestne četrti "Cankar" je odprto povabilo prav k temu: k razmisleku, ali smo takrat, ko je treba ali bi bilo dobro, pripravljeni delovati z dodatnim elanom, bolj povezano, bolj smelo.

V našem glasilu se prepletajo zgodbe, ki na prvi pogled govorijo o zelo različnih stvareh: o obnovi vinogradov na Piramidi, o treh olimpijcih iz iste šole, o novih načinih delovanja mestnih četrti, o bivalnih skupnostih starejših, o centrih dnevnih aktivnosti in majhnih trajnostnih projektih... A v resnici vse govorijo isto zgodbo - govorijo o pogumu, sodelovanju in o tem, da skupnost v resnici nastane takrat, ko naredimo prvi korak.

Ko so se učenci Osnovne šole Franca Rozmana - Staneta lotili pisanja članka o obnovi vinogradov na Piramidi, niso videli le obnove nasadov. Opisujejo odnos do prostora, do tradicije in do prihodnosti. Kažejo nam, da ni treba biti odrasel, strokovnjak ali nosilec funkcije, da prispevaš k skupnemu dobremu. Dovolj so volja, radovednost in občutek, da to, kar počneš, presega zgolj posameznika.

Posebno zgodbo nosijo trije

olimpijci iz Osnovne šole bratov Polančičev, ki so bili v istem času v šolskih klopih in potem skupaj na olimpijadi v Parizu. Njihova zgodba ni le športna. Govori o vztrajnosti, o podpori okolja, o tem, kako pomembno je, da nekdo verjame vate - učitelj, trener, sošolec, skupnost. In je opomnik, da se izjemni uspehi pogosto začnejo na majhnih, lokalnih tleh.

Že v prejšnji izdaji smo začeli pisati o tem, kako bi lahko živeli dobro tudi, ko ostanemo sami. Nikomur ne želimo, da bi bil osamljen. Osamljenost je pogosto nevidna. V mestih, kjer je vse blizu, se lahko zgodi, da je človeška bližina najbolj oddaljena. Center dnevnih aktivnosti, bivalne skupnosti starejših in novi modeli sodelovanja v mestnih četrtih niso le storitve ali projekti. So poskusi, da bi ponovno stkali vezi, ki so se v hitrem tempu življenja razrahljale.

Osamljenost ni le osebna stiska posameznika. Je znak, da se mora skupnost vprašati, kako živimo. Ali znamo potrpati na vrata sosedov. Ali znamo ustvariti prostore, kjer se ljudje srečujejo tudi brez formalnega razloga. Se znamo dogovoriti o oblikah bivanja za ljudi, ki so dali v življenju od sebe vse, zdaj pa jim je ostalo premalo, da bi imeli po plačilu računov dovolj za polno in vredno življenje? Zato pišemo o že obstoječih modelih sobivanja.

Majhni trajnostni in podneb-

ni projekti, o katerih pišemo, nas učijo še nečesa: spremembe ni treba vedno začeti na veliko. Včasih se začne z majhnim vrtom, s skupno skrbjo za trato, z drugačno rabo prostora, z mislijo, da lahko tudi vsakdanja dejanja oblikujejo boljšo prihodnost. Tako za okolje kot za odnose med ljudmi.

Osnovno sporočilo tega glasila je preprosto: vedno je pravi trenutek, da začneš delati nekaj drugače kot do sedaj. Dobro je stopiti na pot, ki je še ne poznamo. Ne zato, ker bi bila dosedanja nujno napačna, ampak zato, ker se svet spreminja - in z njim tudi mi. Sledimo tistim, ki nam kažejo, da je mogoče doseči tudi najvišje in najzahtevnejše cilje. Boljše življenje ne pomeni popolnosti. Pomeni več povezanosti, več poslušanja in več sodelovanja.

Zato vabimo vse meščane in meščanke Mestne četrti Ivan Cankar: ne bodite le bralci teh zgodb. Postanite njihov del. Pridružite se dejavnostim, sodelujte pri pobudah, delite svoje znanje, čas ali preprosto svojo prisotnost. Skupnost ne nastane sama od sebe. Nastane takrat, ko nekdo reče: "Ja, poskusimo drugače."

Še to: morda nam bo pomagalo, če bomo ob 150. obletnici njegovega rojstva prebrali kakšnega dobrega Cankarja.

Jure Legvart,
predsednik Sveta mestne
četrti Ivan Cankar

PRIHODNOST MESTNIH ČETRTHI IN KRAJEVNIH SKUPNOSTI

Avtor: Željko Milovanović

Cilj nove strategije je jasen: želimo močnejše, bolj povezane in bolj participativne soseske

04

Na Mestni občini Maribor pravkar sprejemajo novo Strategijo razvoja mestnih četrti in krajevnih skupnosti 2025-2030, ki bo začrtala smer razvoja lokalnih skupnosti v naslednjih letih. Dokument je nastajal v tesnem sodelovanju s prebivalci in zato odgovarja na dejanske potrebe, izzive in želje z jasnim ciljem: močnejše, bolj povezane in bolj participativne soseske, v katerih bodo prebivalci dobili večjo vlogo pri odločanju o lokalnem razvoju.

Mestne četrti - srce lokalne skupnosti

Osrednja novost strategije je krepitev participativne vloge prebivalcev. Dokument predvideva, da se občane vključi že v začetnih fazah načrtovanja projektov, ne šele ob končnih potrditvah. Mestne četrti naj bi postale prostori stalnega dialoga, odprtih pobud in skupnostnega odločanja. Močnejša participacija pomeni, da bodo prebivalci bolj vplivali na urejanje javnih površin, razvoj programov za mlade in starejše, načrtovanje prometnih ureditev ter izbor projektov, ki so za sosesko res pomembni.

Strategija opredeljuje mest-

ne četrti kot temeljne gradnike lokalnega življenja. To ne bodo več le administrativne enote, temveč aktivni gradniki mikrolokalne identitete, odnosov in skupnostnega delovanja.

Kaj to pomeni praktično in na kakšne načine se bodo te ideje udeleževale? Na prvem mestu je krepitev vloge MČ z bolj stabilnim financiranjem projektov, sledijo ukrepi za izboljšanje komunikacije med četrtmi in mestno upravo ter vzpostavitev skupnostnih prostorov in razvoj večgeneracijskih praks. Poseben poudarek je tudi na spodbujanju prostovoljstva in povezovanja med interesnimi skupinami, saj tako nastajajo soseske, v katerih prebivalci čutijo pripadnost, varnost in možnost vplivanja na razvoj svojega okolja.

Pametne, zelene in vključujoče soseske

Strategija posveča veliko pozornosti trajnostnemu razvoju mestnih četrti in krajevnih skupnosti. Dokument predvideva postopno preoblikovanje sosesk v prijaznejše, bolj naravne in odporne bivalne prostore. To vključuje razvoj zelenih koridorjev, ureditev manjših parkov, ozelenjevanje javnih površin ter uvajanje sonaravnih rešitev pri prenovah ulic. Posebna skrb je

namenjena izboljšanju razmer za pešce in kolesarje, saj naj bi bile soseske zasnovane tako, da ljudje lažje in varneje dostopajo do storitev v svoji bližini. Vse to naj bi prispevalo k sodobnim, zelenim in vključujočim soseskam, v katerih bo življenje bolj kakovostno in bolj prilagojeno podnebnim ter družbenim izzivom prihodnosti.

Celotno Strategijo razvoja mestnih četrti in krajevnih skupnosti 2025-2030 najdete na spletni strani Mestne občine Maribor: <https://maribor.si>

SE ŽELITE VKLJUČITI?

Novembra 2026 bodo potekale lokalne volitve, na katerih lahko kandidirate za Svet Mestne četrti Ivan Cankar in neposredno vplivate na razvoj okolja, v katerem živite. Mestne četrti so močne toliko, kolikor so močni ljudje, ki jih soustvarjajo. Če vas zanima delovanje skupnosti ali želite prispevati k izboljšanju soseske, razmislite o kandidaturi - prihodnost MČ Ivan Cankar gradimo skupaj.

LETOS NOVA TRTVA NA PIRAMIDI

Predvidenih je približno 12.000 trsov, na strmini pod kapelico ne bodo sadili, del vinograda pa bodo zaradi škropljenja odmaknili od hiš

Fotografije: Učenci OŠ F. Rozman
Stane, Jurij Jesenko, Jure Legvart

V času, ko se je pričela obnova vinogradov na Piramidi, smo jo obiskali učenke in učenci Osnovne šole Franca Rozmana - Staneta, ki se v okviru izbirnih predmetov posvečamo turistični vzgoji ter organizmom v naravnem in umetnem okolju. Na povabilo Cankarja, glasila Mestne četrti Ivan Cankar, smo postali tudi mladi novinarji, ki smo raziskali najnovejše dogajanje na Piramidi, njeno preteklost in naravne značilnosti, pa tudi turistične priložnosti, ki jih ponuja ta naš mestni grič.

Mariborska Piramida, eden najprepoznavnejših hribov nad Mariborom, je tipičen primer kulturne krajine Štajerske, za katero je značilno zmerno celinsko podnebje z dobro osvetljenimi južnimi in jugozahodnimi pobočji, kar ustvarja ugodne razmere za rast trsov in drugih toploljubnih rastlin. Ekološko je območje pomembno zaradi prepletanja naravnih in kulturnih ekosistemov, kot so gozdni robovi, travniki in vinogradi, bogate biotske pestrosti z več vrstami žuželk, ptic in manjših sesalcev, izrazite mikroklimne, ki jo oblikuje odprta in sončna lega hriba, ter značilnosti vode in prsti, ki omogočata tradicionalno vinogradništvo, hkrati

pa zahtevata skrbno upravljanje proti eroziji.

Na Piramidi prevladuje vinogradniška kultura, dopolnjuje pa jo raznoliko rastlinstvo, v katerem najdemo različne travniške vrste, drevesne vrste gozdnega roba ter grmovno vegetacijo, med katero izstopajo leska, šipek in glog. Ta pestrost rastlinstva omogoča bogato opraševanje, ki je ključno za vinogradniško dejavnost. Živalstvo na območju sestavljajo številni opraševalci, med njimi čebele, čmrlji in metulji, različne ptice, kot so vrabci, sinice in taščice, občasno tudi ujede, ter majhni sesalci, kot so jež, polh in veverica, poleg njih pa tudi šte-

vilni talni nevretenčarji, ki imajo pomembno vlogo pri kroženju hranil v okolju.

Zanimiva zgodovina

Že ime Piramida nosi pridih zanimivosti. Na njenem vrhu je nekoč stal grad, del zgodovine Maribora. Krasi jo tudi kapelica, edina danes stoječa zgradba na vrhu Piramide, ki poudari njeno trikotno obliko. Napis na spominski plošči v kapeli prča o tem, da je prvotno kamnito piramido leta 1821 uničila strela, grof Henrik Brandis pa je dal postaviti kapelo v spomin na lokacijo starega gradu. Ta grad so



uporabljali gospodje Mariborski in naj bi ga bil zgradil Bernhard Spanheimski, ko pa so grad opustili in porušili, so na njegovem mestu zgradili kamnito piramido in po tem je Piramida dobila ime.

Zgodbo gradu Gornji Maribor lahko s pomočjo pisnih virov spremljamo od leta 1164. Maribor je dobil ime po gradu (Marburg-Maribor). Marburg v prevodu pomeni grad v marki oziroma mejni grad. Včasih se je hrib imenoval Schlossberg. Grad so postavili na Piramido, od koder je bil dober razgled, prostor pa je bil obenem težko dostopen in je imel zaradi tega dober obrambni položaj. Leta 1528 je grad pogorel, ker je vanj udarila strela. Okoli leta 1560 so ga obnovili, nato pa do leta 1790 opustili in porušili.

Kaj pa vino?

06

Vinogradniška tradicija na gričih okoli Maribora sega vsaj v 11. stoletje, prvi pisni vir o vinogradu na Piramidi (Mons castri) pa je iz leta 1243. Do začetka 20. stoletja so vinogradi pokrivali več kot polovico griča. Še v petdesetih letih 20. stoletja je bil vinograd lepo vzdrževan, nato pa postopoma zapuščen in do sredine osemdesetih let popolnoma zaraščen.

Leta 1986 so vinograd ponovno zasadili s 17.800 trsi renskega rizlinga. Projekt so omogočili Vinag, Mestna občina Maribor in Agrokombinat Maribor. Strmo, do 55 odstotkov nagnjeno pobočje je dajalo grozdje za vrhunska vina, negovana v nekdanji znameniti mestni vinski kleti, ki je po propadu podjetja Vinag leta 2014 žal izgubila svoj pomen. Vinograd na Piramidi je veljal za najodličnejšo lego med vinogradi.

Piramida, tesno povezana z nastankom mesta, bi morala postati prepoznaven simbol Maribora. Vinograd na njenem pobočju bi moral preiti v mestno last, kar bi

mestu omogočilo trajno upravljanje in ohranjanje tisočletne vinogradniške tradicije.

Učni čebelnjak

Na mariborski Piramidi potekajo obsežna obnovitvena dela. Po poročanju Večerove novinark Jasmine Cehnar so dela na dolgo zanemarjeni mestni veduti v polnem teku. Največje tveganje pri vzpostavljanju novega vinograde je bilo rigolanje, globoko prekopavanje tal, ki je nujno za pripravo zemljišča. Ob močnejšem dežju lahko oranje povzroči erozijo, odnašanje zgornje plasti zemlje ter nastanek jarkov ali celo plazov. Zato so dela opravili izkušeni izvajalci in uredili dodatne sisteme za odvodnjavanje meteornih vod. Čiščenje vinograda je v pristojnosti družbe Vino Piramida pod okriljem Javnega holdinga Maribor. Odstranili so staro rastje in armature, do konca leta pa očistili še strme dele pod kapelico. Dela bodo stala 130.000 evrov.

Novo trto bodo sadili spomladi. Predvidenih je približno 12.000 trsov, precej manj kot doslej, saj na strmini pod kapelico ne bodo sadili, del vinograda pa bodo zaradi škropljenja odmaknili od hiš. Trte bodo zasajene bolj na široko zaradi dostopa mehanizacije. Od sort se nagibajo k chardonnayju, modremu pinotu, šiponu in modri kavčini.

Ob vinogradu nameravajo urediti učni čebelnjak in manjšo sezonsko gostinsko ponudbo. Sprehajalna pot bo na novo utrjena z vialitom, materialom, ki omogoča lažje gibanje tudi gibalno oviranim osebam. Ob poti bodo dodali novo razsvetljavo in urbano opremo. Ocenjena vrednost vzpostavitve novega vinograda je najmanj 250.000 evrov, dodatne ureditve pa bodo stale približno še enkrat toliko.



UREJANJE OKOLJA

celovita ureditev okolice | košnja trave | obrez žive meje
obrez in podiranje dreves | - gizčenje zaraščenih površin

Jurij Jesenko s.p.
urejanje in vzdrževanje zelenih površin
Partizanska cesta 9, 2230 Lenart

☎ 041 227 656 ✉ info@ureditevokolja.si

PIRAMIDA IN UČENCI

Na vrh Piramide se lahko povzpemo po več poteh. Pot, ki vodi med vinsko trto, je najbolj strma in nam učencem ob športnih dnevih predstavlja enega izmed izzivov. Učenci naše šole gredo na športni dan na Piramido po južni strani in se povzpemo še na druga dva griča, imenovana Kalvarija in Mestni vrh. Pri hoji na vrh se krepimo, sprostimo, nadihamo svežega zraka in dobimo moč za opravljanje drugih nalog. Piramida je primerna tako za hiter športni vzpon kot za sproščen družinski izlet, ob sončnih zahodih pa postane tudi zelo romantična točka. Nagrajeni pa smo tudi s čudovitim širokim razgledom, kot bi se pred nami razgrnila velika zelena karta - mesto Maribor, reka Drava, prostrano Pohorje in ravnica, ki se nežno spušča proti jugu.

Dokler bomo Piramido osvajali peš, bo ostala znamenitost, opazovana od spodaj navzgor za večino starejših, bolnih, invalidov in tudi turistov. Prav zanimivo bi bilo razmišljati, kaj bi pomenilo za turiste v Mariboru, če bi jo lahko obiskali s pomočjo gondole ali zobate železnice ... Na njenem vrhu bi poleg ogleda gradu in razgledne točke lahko pokazali tudi geološki nastanek tega prostora in ga primerjali s Pohorjem, ki je le nekaj kilometrov oddaljeno

in stoji na drugi strani Drave. Med laporno zemljo se najdejo tudi fosili, tisti, ki povezujejo ta prostor s Panonskim morjem. In to je le nekaj drobtinic, ki bi jih lahko predstavili iz bogate zgodovine tega prostora. Le malo mest ima takšno možnost in priložnost za razmišljanje, ki mu prihodnost lahko vdihne resničnost.

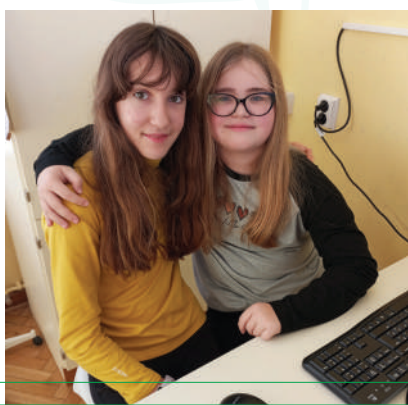
Piramida ni samo priljubljena izletniška točka Mariborčanov in arheološko najdišče, ampak ima tudi veliko potenciala, da postane veliko večja turistična atrakcija in z bolj obsežno gostinsko ponudbo in priložnostmi za pustolovščine pritegne še veliko več obiskovalcev, tudi iz oddaljenih krajev.

Ker je na naši šoli tudi veliko tujcev, priporočamo, da bi bile informativne table zapisane še v drugih jezikih.

Morda pa je prihodnost Piramide v tem, da ostaja takšna, kot je, in nas s svojimi pogledi vabi navzgor, k boljšemu in lepšemu. Prav zato je bila tudi na naši Osnovni šoli Franca Rozmana - Staneta izbrana za osrednji simbol.

Karkoli se že zgodi, se veselimo obiska njenega vrha in življenja v mestu pod njo, ki se ji trudi povrniti njeno lepoto in jo še bolj povezati s prebivalci mesta.

Učenci, ki so sodelovali: Neža Debevc, 8. a; Ema Čerček, 7. a; Lara Jakovac, 7. a; David Novak, 7. a - fotograf; Samanta Žula, 7. a; Tamara Tučič, 7. a; Erna Muratović, 8. a; Lediana Alili, 8. c; Tin Prelog, 8. c; Maria Möller, 9. a; Dimitrij Velikonja, 9. a; Ela Repina, 9. b; Izak Lovec, 9. b; Mark Rodin, 9. b; Dženita Džaferović, 9. c; Aneja Jevšenak, 9. c; Teodora Micić, 9. c



SMUČARSKA PIRAMIDA

Fotografija: Toni Konrad



Severna pobočja Piramide so bila v preteklosti že priljubljeno smučišče Mariborčanov.

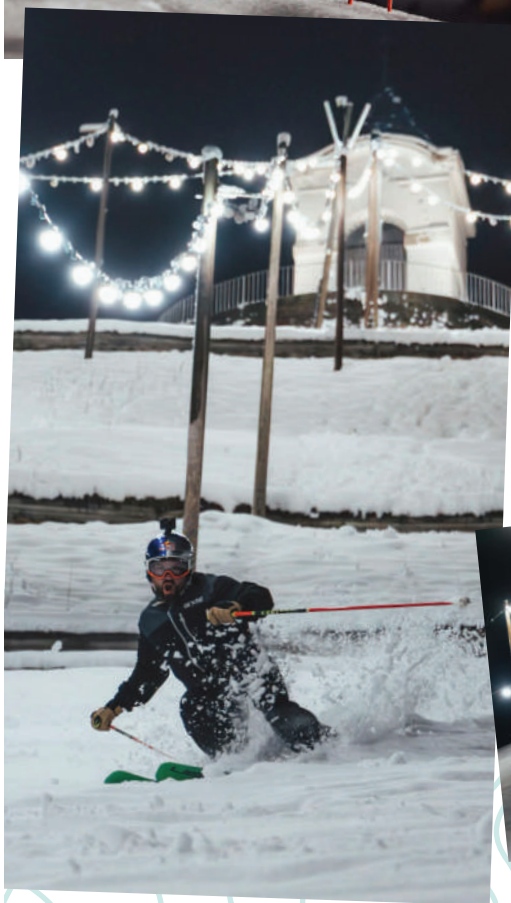
08

Ko je nedavna snežna pošiljka v kombinaciji z "golo" Piramido ustvarila popolno, a kratkotrajno smučišče na mestni strani, te priložnosti ni izpustil iz rok Filip Flisar, še en naš olimpijec, nekdanji osnovnošolec OŠ Franca Rozmana Staneta.

Pod sojem božičnih luči in z razgledom na nočni Maribor je opravil spust, ki ga je sam označil za edinstven trenutek v življenju. "Smučanje po Piramidi ponoči, pod božičnimi lučmi, je nekaj, kar se je zgodilo zdaj in se morda ne bo nikoli več. Nikoli," je ob tem zapisal Flisar.

Posnetki in fotografije tega podviga so zaokrožili po spletu in med Mariborčani vzbudili val navdušenja ter nostalgije, saj je Piramida s tem nepričakovanim "smučarskim" vložkom znova potrdila svoj status simbola mesta.

Povzeto po spletni objavi Večera, 28. decembra 2025



POGLEJ
VIDEO

MODRO - ZELENO

Tudi v novem letu pride kmalu spet pomlad. Številni med nami se ukvarjate z vrtovi in skrbjo za naravo. Ko boste letos načrtovali svoje aktivnosti na lastnih ali skupnih površinah, lahko pri tem sledite priročniku, ki ga je za nas pripravila Mestna občina Maribor v sodelovanju z ddr. Ano Vovk in Inštitutom za promocijo varstva okolja in je v celoti dostopen na spletu. Povzetek pa objavljamo tudi mi.

Avtor: Jure Legvart
Fotografija: Shutterstock



09

Vključevanje modro-zelenih ureditev v vsakdanje življenje prebivalcev Maribora pomeni vlaganje v odporno, zdravo in prijetno mesto prihodnosti. Takšne rešitve združujejo naravne procese z urbanim okoljem - voda, tla, rastline in ljudje ponovno sodelujejo v istem sistemu.

Z modro-zelenimi ukrepi, kot so prepustne površine, deževni vrtovi, drevoredi, skupnostni vrtovi in zeleni koridorji, prebivalci aktivno prispevajo k:

- zmanjševanju poplavne ogroženosti in boljšemu upravljanju z deževnico,
- ohlajanju mesta in zmanjšanju pojava toplotnih otokov,
- čistejšemu zraku ter manj hrupa,
- večji biotski raznovrstnosti in

življenjskemu prostoru za živali, • lepšem, bolj povezanem mestu, ki spodbuja druženje, gibanje in zdrav način življenja.

Maribor ima bogato mrežo zelenih površin in vodotokov, ki ponujajo izjemen potencial za razvoj modro-zelene infrastrukture. Če prebivalci te elemente vključijo v svoje dvorišče, vrt, ulico ali šolo, se učinki ne seštevajo le lokalno, temveč povečujejo na ravni celotnega mesta.

Vsak deževni vrt, posajeno drevo ali travniški pas postane del večjega ekosistema, ki zmanjšuje vplive podnebnih sprememb in krepi povezanost ljudi z naravo.

Zato modro-zelene rešitve niso le estetske izboljšave, temveč osnova trajnostnega, zdravega in sodelovalnega življenja v Mariboru.



POLANČIČI, EDINA OSNOVNA ŠOLA NA SVETU S TREMI SOSOŠOLCI NA ISTI OLIMPIJADI?

Fotografije: Osebni arhiv sogovornikov, Arhiv Večera

Trije fantje, ki so nekoč sedeli v šolskih klopeh Osnovne šole bratov Polančičev in se srečevali na šolskih hodnikih, so vsak v svoji športni disciplini nastopili na olimpijskih igrah v Parizu. Najverjetneje druga taka šola na svetu ne obstaja. Mogoče pride še v Guinnessovo knjigo rekordov?

10

Kaj nam lahko povedo o največjem športnem dogodku na svetu? Kje so zdaj, kaj počnejo, kaj načrtujejo in kaj bi povedali današnjim osnovnošolcem?

Z njimi se je pogovarjal Jure Legvart.

Rok Možič,
odbojkar

Katera vprašanja so vam ponavadi postavili v intervjujih? In kaj ste odgovorili?

“Zagotovo me pred vsako tekmo ali tekmovanjem novinarji vprašajo tisto klasično športno vprašanje: ‘Kakšna so pričakovanja?’

Iskreno - odgovor je pri meni vedno zelo podoben. Sam sem rojen zmagovalec. Rad zmagujem na igrišču in zunaj njega. Tudi pri kartah rad zmagam (smeh). Zato sploh ni debate o tem, da si želim vsako tekmo in vsako tekmovanje dobiti. Seveda pa v športu ne gre vedno po načrtu. Pridejo tudi porazi - včasih zelo hudi. A eno dejstvo pri meni

ostaja isto: tudi proti najboljšim nikoli ne razmišljam o predaji. Do zadnjega verjamem, se borim in iščem način, da zmagamo. To je moja miselnost.”

Česa vas niso vprašali, pa bi radi, da bi? In kaj bi odgovorili?

“Vprašanje, ki si ga želim, je: ‘Kaj delaš, ko te ne gleda občinstvo - ne po televiziji in ne na tribunah?’ Moj odgovor bi bil: ‘Spanje, hrana, trening - in potem vse ponoviš.’ Večino dneva sem v dvorani. Dvakrat na dan

treniram, vmes imam raztezne vaje, terapije, analize, regeneracijo. Včasih se nabere tudi šest ali osem ur treningov in priprav na naslednji dan. Kar ostane, gre v kvalitetno prehrano in veliko počitka. Spanje je pri meni skoraj tako pomembno kot trening. In ja - ogromno je odrekanja. Veliko ljudi misli, da je življenje športnika razburljivo in polno akcije. V resnici pa je tekma samo majhen del tega, zanjo treniramo ves teden. Vse drugo je rutina, disciplina in delo, ki ga nihče ne vidi. To je realnost vrhunskega športa. Seveda sem hvaležen, da se lahko ukvarjam s športom, ki ga imam tako rad.”

Kaj bi nam želeli še povedati, če vam ne bi bilo nerodno? Ali pa vam sploh ni nerodno, pa bi vseeno radi, da ljude izvejo?

“Morda to, da imam tudi jaz kdaj dvome in slabe dneve. Samo jih ne kažem. Vrhunski šport zna biti brutalen - telo te boli, glava je utrujena, rezultati niso vedno taki, kot si želiš. Pritiski so ... Zato mislim, da je čisto v redu, da športniki povemo, da nismo iz železa. Da smo tudi mi ljudje, z vzponi in padci. Pomembno je samo to, da greš naprej, tudi ko je težko.”



Enej Marinič, judoist

Kdaj ste prvič srečali - spoznali Žana Luko in Roka?

Kakšne stike ste imeli trije olimpijci s Polančičev, ste se kdaj družili, športali skupaj, ko ste bili še v osnovni šoli?



“Roka se spomnim še iz časov osnovne šole, vendar ne bi točno vedel, kdaj sem ga spoznal. Z Žanom Luko pa sva se spoznala na dogodkih Olimpijskega komiteja Slovenije in Športne zveze Maribor. V času osnovne šole skupaj nismo športali ali se družili.”

Kdaj ste se prvič srečali kot člani olimpijske ekipe za Pariz 2025, koliko ste se v Parizu družili med seboj in kakšne stike imate po olimpijadi?

“Prvo skupno druženje vseh treh kot olimpijcev se je po mojem spominu zgodilo na predstavitvi ekipe v Portorožu. Med olimpijado sva bila z Rokom v olimpijski vasi, Zelko pa je bil na drugi lokaciji. Čeprav sva bila v vasi istočasno, ni bilo priložnosti za druženje, saj je imel vsak svoj ritem tekmovanj in treningov.”

Kje živite in tekmujete danes, katere so vaše srednjeroč-

ne športne želje in katere so trenutne športne prioritete?

“Živim in treniram v Mariboru, kjer sem član Judo kluba Branik. Moji trenutni načrti so zaključiti rehabilitacijo po operaciji kolena in začeti postopoma ponovno tekmovati ter se vrniti v tekmovalni ritem.”

Katera je največ vredna izkušnja z udeležbe na OI in katere tri misli bi kot vzornik sporočili sedanjim osnovnošolcem?

“Za mene so bile olimpijske igre velika pozitivna izkušnja, saj sem izpolnil svoje otroške sanje. Sporočilo, ki bi ga delil s sedanjimi osnovnošolci, je, naj sledijo svojim sanjam, ker se z vztrajnostjo in delom lahko doseže veliko. Prav tako bi izpostavil, da je kljub športu zelo pomembno tudi izobraževanje.”

Žan Luka Zelko, jadrallec

Katera vprašanja so vam ponavadi postavili v intervjujih? In kaj ste odgovorili?

“To je zame zelo zahtevno vprašanje, saj se večina vprašanj nanaša na mojo člansko kariero

in življenje, ki spremlja vrhunski šport. Trenutno pa so gotovo najpogostejša tema olimpijske igre v Parizu. To so bile že moje druge olimpijske igre v razredu ILCA 7. Izkušnja iz Tokia je bila povsem drugačna, kot sem si jo predstavljal - zaradi obdobja covida so veljali zelo strogi ukrepi in omejitve, to pa je močno vplivalo na celoten občutek tekmovanja. Prav zato sem Pariz še toliko bolj nestravno pričakoval, saj sem si želel doživeti tiste ‘prave’ olimpijske igre.

Posebno doživetje je bilo tudi to, da so olimpijske igre znova potekale v Evropi. Stroški so bili bistveno nižji, kot jih denimo že zdaj pričakujemo za Los Angeles, kar mi je omogočilo, da sem na olimpijskem prizorišču opravil veliko več kakovostnih treningov, kot bi jih sicer. Odprije olimpijskih iger pa je bilo zame še posebno čustveno, saj sem tam zaprosil Anito - in s tem je celotna izkušnja dobila še globlji osebni pomen.

Tudi z vidika jadriranja sem nastope doživljal zelo pozitivno. Jadral sem na ravni, kot sem si jo želel, in dan za dnem sem bil boljši. Žal sta me dva večja zaporedna spodrsljaja oddaljila od uvrstitve v prvo deseterico. Kljub temu sem s svojim nastopom zadovoljen, za sabo pa imam tudi ogromno nepozabnih trenutkov, ki jih bom nosil s seboj vse življenje.”

Česa vas niso vprašali, pa bi radi, da bi, ali pa bi radi, da ljudje izvejo?

“Kakšni so bili moji začetki v svetu jadriranja. Kot Mariborčan sem bil že od začetka postavljen pred izziv, saj je jadriranje za nas precej odmaknjen šport. Čeprav sem začel jadrati na Dravi, sem hitro spoznal, da moram, če želim napredovati, poiskati morje. To je pomenilo, da smo se kot družina skoraj vsak konec tedna vozili na Obalo, da sem lahko

treniral. Starši so se morali odpovedati marsičemu, da sem danes tam, kjer sem. Tudi v šoli to ni bilo vedno preprosto - imel sem rekordno število opravičenih izostankov in usklajevanje šolskih obveznosti s treningi in regatami je bilo stalno prisotno.

Ena bolj zanimivih prigod iz tistega časa je povezana z dramskim krožkom, ki sem ga obiskoval v šoli. Vaje in tudi nekatere predstave so bile ob vikendih. A jaz sem bil že takrat popolnoma zaljubljen v jadrnanje in sem kdaj tudi 'pozabil' omeniti kakšno predstavo. Tako se je enkrat zgodilo, da je učiteljica poklicala moje starše in spraševala, kje sem in kdaj pridem na nastop - mi pa smo bili ravno na regati v Izoli. Mislim, da je bila to prelomna točka, ko so se tudi starši dokončno odločili, da ne morem več uspešno delati dveh stvari hkrati. Takrat je jadrnanje postalo moja jasna prioriteta."

12

Kje živite in tekmujete danes, katere so vaše srednjeročne športne želje in katere so trenutne športne prioritete?

"Trenutno živim na otoku Lanzarote, kjer treniram in zraven opravljam občasno delo kot trener. V tem trenutku se stvari kar spreminjajo, saj so nam kvalifikacije za olimpijske igre, ki so bile predvidene za poletje 2026, prestavili v leto 2027, tako da se moja celotna sezona 2026 osredotoča na kvalifikacije, ki bodo v prvem četrtletju 2027. Trenutno res uživam v razmerah, ki jih imamo na Lanzarotu. Tudi za v prihodnje načrtujem tukaj živeti pol leta na leto, saj z Anito že čakava, da se zgradi najina hiška, tako da bo potem vse še toliko lažje."

Na svetu ste najverjetneje edini udeleženci katerekoli od modernih olimpijad, ki ste v istem času hodili na isto osnovno šolo in bili skupaj na istih olimpijskih igrah. Mogoče pridete še v Guinnessovo

knjigo rekordov.

"Polančič bo za vedno nekaj posebnega v mojem srcu. Tukaj sem preživel najlepša leta svojega otroštva. Še danes imam veliko prijateljev, ki sem jih spoznal v osmih letih na Polančiču. Mislim, da je to nekaj posebnega tudi za šolo in velika pohvala, da smo lahko preko šole zrasli kot osebe in tudi kot športniki. Upam, da bo v prihodnje še več olimpijcev s Polančiča."

Katera izkušnja z udeležbe na OI je za vas največ vredna in katere tri misli bi kot vzornik sporočili sedanjim osnovnošolcem?



"Največ vredna izkušnja z udeležbe na olimpijskih igrah je zame občutek, da si del nečesa resnično največjega v športu. To, da zastopaš svojo državo na najvišji možni ravni, pred najboljšimi na svetu, je nepopisno. Olimpijske igre ti dajo posebno širino - ne samo športno, ampak tudi življenjsko. Spoznaš ljudi z vsega sveta, različne kulture, načine razmišljanja, in predvsem dobiš potrditev, da so leta trdega dela, odrekanj in vztrajnosti resnično imela smisel. Zame je to izkušnja, ki te zaznamuje za vse življenje in te hkrati

še bolj motivira za prihodnost.

Kot vzornik bi današnjim osnovnošolcem sporočil te tri misli:

Prva - sanjajte velike sanje in verjemite vase, tudi takrat, ko drugi dvomijo.

Druga - uspeh ne pride čez noč, za njim stojijo disciplina, delo in potrpežljivost. Ne obupajte ob prvih padcih.

In tretja - ostanite dobri ljudje, spoštujte druge in uživajte v poti, ne samo v cilju. Prav pot je tista, ki vas največ nauči."


RKS - OZ Maribor

KRI.

DARILO, KI REŠUJE ŽIVLJENJA.

Vabimo vas na odvzem krvi

<p style="font-size: small;">CENTER ZA TRANSFUZIJSKO MEDICINO UKC MARIBOR</p> <p style="font-size: x-small;">v kleti stolpnice UKC</p>	<p style="font-size: small;">TOR: 7.30 - 17.00 ČET: 7.30 - 11.00 PET. 7.30 - 11.00</p>
--	--

Za odvzem se naročite na številki:
041 479 242 ali 041 320 796,
vsak delovnik med 7.00 in 15.00, ob torkih do 17.00 ure.

Kri lahko darujejo vsi zdravi
krajani starosti 18-65 let.

POMEMBNO!

Na odvzem krvi ne prihajajte tešči.

LETOVIŠČE PUNAT TUDI NASLEDNJIH 70 LET?

Letovišče primarija Kurta Kanclerja na otoku Krku nima samo dolge zgodovine, temveč pomembno dediščino ter načrte.

Avtor: Rok Kajzer
Fotografija: Mitja Cvetko

V Punatu na otoku Krku so s slovesnostjo obeležili sedemdeset let organiziranih letovanj otrok v Letovišču primarija Kurta Kanclerja. Območno združenje Rdečega križa Maribor se ob slovesnosti ni ozrlo le v bogato preteklost, pač pa predvsem v prihodnost. Objekti v Punatu so namreč stari več kakor 50 let, nekateri čez 100 let. Združenje je z mariborskimi študenti arhitekture že pripravilo izhodišča za prenovo letovišča, da bo to na voljo otrokom iz severovzhodne Slovenije še naslednjih sedemdeset let, vendar pa bo to zahtevalo znatna finančna sredstva. V združenju upajo, da bodo politiki, gospodarstveniki in prebivalci prisluhnili dejstvu, da je treba letovišče prenoviti, in z donacijami omogočili otroške nasmehi tudi v prihodnosti.

Že 130.000 otroških nasmehov

Zgodba se je začela decembra 1954, ko je takratni mestni odbor Rdečega križa v Mariboru kupil nekdanji hotel Frankopan v Punatu. Že naslednje leto je v Punatu letovalo 540 otrok. Na voljo je bilo 90 postelj, otroci pa so ob morju prvič spoznavali zdravilno moč sonca in druženja. Zaradi vedno

večje potrebe in interesa po klimatskem letovanju otrok na morju se je kapaciteta ležišč in letovišča večala. Danes je v letovišču 440 postelj. V sedmih desetletjih je v njem letovalo približno 130.000 otrok, ob njih pa več tisoč prostovoljcev - vzgojiteljev, zdravstvenega osebja in oskrbnikov.

"Modrosti in vizionarstvu naših predhodnikov se moramo zahvaliti, da smo lahko praznovali tak jubilej. Pred 70 leti mnogi otroci niso niti sanjali o takšnih počitnicah, mnogi so v Punatu prvič videli morje. Na žalost se to dogaja še danes," je poudaril predsednik združenja **Jernej Završnik**. V sezoni 2025 je v Punatu za otroke skrbelo kar 350 prostovoljcev. Med najstarejšimi in najbolj izkušenimi je **Žarko Jan**, ki v Punatu prihaja že 47 let. Spomnil se je časov, ko so otroci ob morju letovali kar tri tedne, saj je šlo predvsem za klimatsko zdravljenje: "Danes je drugače, a občutek, ko vidiš otroke, kako uživajo in rastejo, je neprecenljiv."

Da Punat ostaja nujno potreben, opozarja pediaterinja **Mojca Ivančević Kacjan**. Opaža, da je otrok, ki letovanje potrebuje zaradi zdravstvenih težav ali socialnih okoliščin, vedno več.

Veliki izzivi

Pred letoviščem pa so veliki izzivi. Stavbe so dotrajane, dodatno jih je poškodoval potres, zato je nujna obnova. Zadnje večje investicije so v letovišču izvedli pred 50 leti, vzdržujejo ga ves čas. "Če so pred 70 leti zmogli v razrušenem Mariboru zbrati energijo, voljo in sredstva, je naša obveznost, da programe ohranimo še vsaj naslednjih 70 let," poudarja Metod Dolinšek, sekretar območnega združenja, ki izpostavlja, da je letovišče namenjeno tudi starejšim in osebam s posebnimi potrebami. Vlaganja bodo visoka, Dolinšek predvideva, da bodo znašala več milijonov evrov. "Lastnih sredstev nimamo, zato se bomo kot zmeraj do sedaj obrnili na ljudi, na predstavnike lokalnih skupnosti, na gospodarstvo." Snujejo petletni investicijski program. Pomaga pa lahko vsakdo - tudi z drobnim prispevkom.

Punat namreč ni zgolj letovišče, temveč klimatsko zdravilišče, prostor za krepitev zdravja in samostojnosti, šola tovarštva in prijateljstva. Med otroki je vedno več takih iz socialno šibkejših okolij. "Zdaj pa tudi jaz vem, kakšno je morje. Drugo leto grem spet," je lani ob slovesu iz Punata dejala deklica, ki je pri osmih letih prvič videla morje.



TRAJNOSTNA ZGODBA SKUPNOSTI NA MALI TRŽNICI

Avtor: Iris Mačajna

Fotografija: Arhiv Zelene japke



Na Mali tržnici v Mestni četrti Ivan Cankar, na Dominkuševi 5, se že več let prepleta zgodba dveh projektov, ki sta postala pomemben del lokalne skupnosti: trgovine brez embalaže Zelena japka in kotička ponovne uporabe, ki ga upravlja društvo Pupillam.

Društvo Pupillam se ob okoljevarstvu posveča tudi razvoju človeških potencialov skozi izobraževalne, socialne in ustvarjalne programe. Njihovo delo zaznamujejo aktivnosti za vse starosti in delavnice, namenjene krepitvi komunikacije, ustvarjalnosti in osebni rasti. S tem soustvarjajo odprt in varen prostor, ki spodbuja vključevanje ter krepitev posameznikov in skupnosti.

Kotiček ponovne uporabe

Osrednji del njihovega delovanja na Mali tržnici predstavlja kotiček ponovne uporabe, ki ga društvo upravlja prostovoljno, v sodelovanju z društvom Aktiviraj se - Ropotarnico, Zadrugo Dobrote iz Dravograda, ob podpori Mestne občine Maribor in Mestnih nepremičnin. Mesečno sprejmejo, pregledajo in sortirajo več kot 1,5 tone tekstila ter večje količine gospodinjskih predmetov in otroške opreme. Prezem poteka vsak dan, izdaja pa po dogovoru, saj obiskovalci pogosto iščejo točno določene kose, ki jih prostovoljci nato poiščejo in pripravijo. Kotiček je tako postal ključni lokalni mehanizem za spodbujanje krožne rabe dobrin in zmanjševanje količine odpadkov.

Ob tem se je razvil tudi širši prostor izmenjave: ob kotičku stoji

knjižna omara, v kateri se mesečno zamenja vsaj kubični meter knjig, poleg nje pa še omarica za izmenjavo semen ter kotiček za izmenjavo sobnih rastlin, okrasnih lončkov in literature, ki ga upravlja Ropotarnica. Skupaj oblikujejo živahno stičišče ljudi, ki iščejo bolj trajnostne in premišljene načine življenja.

Pogovor, svetovanje, izmenjava izkušenj

Pomemben del tega mikrookolja je tudi Zelena japka, trgovina, ki kupcem omogoča nakup živil z ekoloških kmetij in izdelkov brez odpadne embalaže ter podpira lokalne ustvarjalce. Poleg prodaje je postala prostor pogovora, svetovanja in izmenjave izkušenj. Z dodatnim prostorom, namenjenim darilnemu programu in prevzemu naročil zunaj delovnega časa, se je

njena vloga še okrepila.

Letos je skupno delo vseh sodelujočih prepoznala Mestna občina Maribor in je društvu Pupillam podelila listino za izjemne dosežke na področju trajnosti, družbene odgovornosti in krepitve socialne kohezije. Priznanje potrjuje pomen dolgoletnega, tihega in predanega dela, ki ustvarja oprijemljive spremembe v lokalnem okolju.

V središču te zgodbe ostajajo ljudje - prostovoljci, donatorji, obiskovalci in vsi, ki z majhnimi dejanji soustvarjajo bolj prijazno, solidarno in povezano skupnost. Mala tržnica z Zeleno japko na Dominkuševi tako postaja kraj, kjer trajnost ni zgolj beseda, temveč vsakdanja praksa. Kraj, kjer je vsebina pomembnejša od embalaže.



Mestna občina Maribor je društvu Pupillam podelila listino za izjemne dosežke na področju trajnosti, družbene odgovornosti in krepitve socialne kohezije. Fotografija je s svečanosti ob podelitvi nagrad.

HIŠKA Z VEČ TISOČ OBISKOVALCI

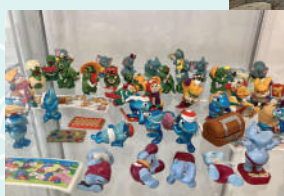
Avtor: Rok Kajzer

Fotografije: Arhiv Društva Trafika

Nekdanja trafika v Mestnem parku že peto leto ponuja raznovrsten program, ki ga pripravlja Društvo Trafika

Minulo sezono smo v Trafiki ob Mestnem parku sklenili z razstavo Veselo nasankani s prikazom starih sank in drugih sankoških pripomočkov ter fotografij mariborskih otrok na različnih mestnih in primestnih sankališčih. Pred tem smo razstavo posvetili 50-letnici postavitve Spomenika NOB, znamenitega Kodžaka, pa zgodovini Trafike ob parku, kjer je Jerneja Ferlež zbrala spomine nanjo in dejavnosti v njej, v okviru Festivala fotografije pa smo gostili Majo Modrinjak in njeno razstavo Registrirani.

V sodelovanju z mariborskim Rdečim križem smo pripravili razstavo ob 70-letnici letovanj otrok v Punatu, v času Artkam-pa/Festivala Lent smo pripravili razstavo starih igračk iz Kinder jajčk (ki je bila izjemno obiskana), predstavili smo kroniko Filatelističnega društva Maribor, odprli umetniško razstavo skic Oskarja von Pistorja, ob 9. maju smo razstavili dragoceno partizansko izkaznico, navduševali pa smo tudi s hudomušno razstavo o (vrtnih) palčkih. V sodelovanju z založbo Pivec smo izdali tudi svojo prvo knjižico - radijsko igro Pod krilom Abadona. Manjkala ni niti razstava o spominskih knjigah, ki je lani dobila kar nekaj posnemovalcev po vsej državi, poklonili smo se dnevu žena in obiskovalcem pokazali tudi, kako se je nekoč pustovalo v Mariboru in okolici. Preteklo leto smo odprli z razstavo svetil iz zbirke Bogdana Čobala.



Ne samo v trafiki, pač pa tudi ...

Lani smo odprli tudi več naših razstav zunaj trafike - zgodbo o zadnjem Čeligijevem pivovarju v Čeligijevem stolpu, postavili smo udarniško likovno razstavo del Toša Primožiča v Vetrinjskem dvoru, zgodbo o ladji Maribor v razstavišču Monfort v Portorožu, zgodbo o ladji Pohorje v Rušah, hudomušno zunanjo razstavo Štajersko novo leto - martinovanje na Trgu svobode, razstavo starih fotografij Lenta na Festivalu Lent, sodelovali smo pri pripravi razstave o spominskih knjigah v Knjižnici Ravne na Koroškem pa pri gostovanju naše razstave o Oskarju von Pistorju na veliki razstavi v Vuzenici, izvedli predavanja o mariborskem denarju - pfeiferčkih, v Črni na Koroškem smo odprli razstavo o smučarskih skokih leta 1962.

Naš član Vid Kmetič je izvedel tudi več sprehodov, povezanih z našo dejavnostjo v trafiki. Redno tudi pripravljamo dogodke za otroke, povezane z igrami iz preteklosti - "kičkanjem" in gumitvistom. Razstave in dogodki, ki jih pripravlja društvo, so nastali v

sodelovanju s številnimi partnerji.

Načrti za letošnje leto

In kaj vse vas čaka v letošnjem letu? Če bodo bogovi denarja naklonjeni in donatorji dobre volje, veliko. Pripravljamo razstavo starih gospodinskih pripomočkov, rahlo erotično razstavo, poimenovano (S)porno kurentovanje, likovno razstavo Modre Mariborčanke, pa razstavo o Talisu v Čeligijevem stolpu, pri nas bo razstavljal Gregor Pratnaker, predstavili vam bomo Mirka Pleiweissa, načrtujemo projekcijo dokumentarcev o mariborski industriji iz osemdesetih let, tudi stare igračke Lego bodo prišle na vrsto, pa naše mesto na znamkah, poglobili se bomo v rastje v parku, obudili bomo spomin na brzoslukače, na Festivalu Lent bomo predstavili njegovo žal že pokojno legendo, med večje zalogaje pa spadata še razstava o Branku Zinauerju in ... naš prvi festival Špegl, ki ga bo pospremila razstava o Totem listu v naši trafiki. Kot kaže, bomo znova gostovali zunaj naše hiške, omenjajo se Vrhnika, Ribnica na Pohorju, Portorož ... A vsega še ne smemo izdati.

ŽIVAHEN IN PRIJAZEN PROSTOR DRUŽENJA

Starejši lahko v dnevnem centru TOTI DCA aktivno preživijo prosti čas

Avtor: Marjan Holc, predsednik TOTI DCA Maribor

Fotografije: Arhiv društva



16

Društvo TOTI DCA Maribor je medgeneracijski dnevni center aktivnosti, namenjen povezovanju, vključevanju in druženju predvsem starejših, pa tudi mlajših uporabnikov. Starejšim omogoča aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa z vključevanjem v številne brezplačne delavnice in tečaje. Društvo ima status nevladne organizacije v javnem interesu na področju humanitarne dejavnosti, je član Slovenske filantropije in vpisano v Vpisnik prostovoljskih organizacij.

Dnevni center je odprt vsak delovni dan od 7.30 do 16.30, odpiralni čas za uporabnike pa je do 20. ure. Programi potekajo na treh lokacijah: DCA Tabor (Gorkega ulica 34), DCA Center (Partizanska cesta 12) in DCA Studenci (Šarhova ulica 95, soseska Pod Pekrsko gorco).

V okviru programa Svetovalnica za starejše se lahko posamezniki v stiski ali z različnimi težavami pogovorijo s strokovnjaki z več področij. Delavnice in tečaji potekajo skozi vse leto, uporabniki pa se lahko vključijo v več aktivnosti hkrati. Izbirajo lahko med zelo raznoliko ponudbo, ki zajema **useživljenjsko**

učenje (tuji jeziki, računalništvo, uporaba pametnih telefonov, trening možganov), **gibalne in sprostitvene aktivnosti** (joga, telovadba, chi gong, pohodništvo, ples, namizni tenis, kegljanje), **kulturno-umetniške dejavnosti** (likovne, fotografske in literarne delavnice, knjižnica, skupno branje, razstave), **ročnodelske programe** (ustvarjalne in mojstrske delavnice, šivalnica), **pristočasne dejavnosti** (družabne igre, šah, biljard, kuharske delavnice) **ter skupna srečanja, izlete, praznovanja in javne dogodke.**

Med najbolj odmevnimi dogodki v zadnjem letu je bila Ročnodelska razstava 3DCA, na kateri so uporabniki treh največjih dnevnih centrov aktivnosti iz Ljubljane, Kopra in Maribora predstavili svoja ročna dela. Razstava, ki je potekala v dvorani DCA Tabor, je bila največja tovrstna razstava v Mariboru in širši regiji, obiskalo pa jo je več kot 300 ljudi, tudi osnovnošolci.

Društvo uspešno sodeluje z Mestno četrtjo Magdalena ter številnimi drugimi partnerji. V okviru praznika mestne četrti so pripravili tudi razstavo železniških maket z možnostjo vožnje z

miniaturno lokomotivo. Velika želja društva je, da bi prihodnje leto dogodke že izvajali v obnovljeni dvorani, za katero so v participativnem proračunu že leta 2022 pridobili 30.000 evrov.

Obiskanost programov je zelo dobra, zanimanje pa enakomerno porazdeljeno. V letu 2025 se je društvu pridružilo 124 novih uporabnikov in pet novih prostovoljcev. Pomembno je tudi dolgotrajno sodelovanje s Centrom za krepitev zdravja Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor.

Društvo je partner v projektu VGC+ Srce Štajerske, ki poteka od septembra 2024 do septembra 2029 v šestih občinah. Cilji projekta so izboljšanje kakovosti življenja, preprečevanje socialne izključenosti in krepitev socialnih vezi v skupnosti.

V dnevnem centru se znova potrjuje, da poleg aktivnosti največ pomenita druženje, medsebojna podpora, izmenjava izkušenj ter dostop do informacij in strokovnih nasvetov, zlasti s področja zdravja. Brezplačna ponudba programov je mogoča zaradi sofinancerjev in predane dela številnih prostovoljcev ter strokovno usposobljenih voditeljev.

Avtor: viš. pred. Nataša Vidnar, dipl. m. s., univ. dipl. org.
Fotografija: Osebni arhiv; UI

5 NASVETOV ZA ZDRAVO PREHRANO - NALOŽBA ZA PRIHODNOST



Nezdrav življenjski slog in nepravilna prehrana vodita predvsem v debelost, pri starejših pa tudi v izgubo mišične mase. Zato je pomembno izbirati hrano, ki ne povzroča kopičenja maščob, hkrati pa ohranja mišično maso. V kombinaciji s telesno nedejavnostjo, stresom, tesnobo in depresijo se povečajo dejavniki tveganja za zvišan krvni tlak, mejno povišan krvni sladkor in maščobe v krvi. Tem tveganjem se lahko učinkovito izognemo z uravnoteženo prehrano in rednim gibanjem.

1. Ogljikovi hidrati – izbira, priprava in količina

Izbirajmo sestavljene ogljikove hidrate (polnozrnat, ovsene, pirine) ter se izogibajmo izdelkom iz bele moke. Prednost naj imajo enostavne omake na osnovi paradižnika, zelenjave ali pustega mesa. Ogljikove hidrate razporedimo čez ves dan v zmernih količinah. Če jih zaužijemo premalo ali neustrezno, pogosto posegamo po sladkih in mastnih prigrizkih, kar negativno vpliva na presnovo.

Pozor: rženi kruh zvečer ni priporočljiv, zlasti pri prebavnih težavah.

2. Mleko in mlečni izdelki

Do 40. leta je priporočljivo zaužiti vsaj 300 mg kalcija dnevno, v mladosti še več, saj za preprečevanje osteoporoze v starosti potrebujemo približno 1400 mg kalcija dnevno. Kalcij se vgrajuje v kosti le ob redni telesni dejavnosti, najbolje na prostem. Starejši in osebe z motnjami presnove maščob ali alergijami naj izbirajo manj mastne izdelke, ostalim pa se priporoča polnomastno, nehomogenizirano mleko.

Pozor: sveže mleko lahko povzroča alergije ali prebavne težave.

3. Sadje in zelenjava

Solata pri kosilu ni dovolj. Zelenjavo dodajajmo v sendviče, glavne obroke in večerje. Sadje uživajmo zmerno, največ dva do tri sadeže dnevno.

Pozor: prednost naj ima sezonsko in lokalno pridelano sadje ter zelenjava.

4. Zadosten vnos tekočine

Tekočino izgublamo ves dan, zato je pomembno redno pitje po manjših požirkih (okoli 2 dl na uro). Dehidracijo pogosto zamenjamo za lakoto, kar vodi v nepotreben vnos kalorij. Izogibajmo se sladkanim pijačam in čajem.

Pozor: med uporabljajmo zmerno.

5. Redni obroki

Jejmo počasi in redno – vsaj tri obroke dnevno, še boljše štiri do šest. Zajtrka ne izpuščajmo, zadnji obrok pa naj bo dve do tri ure pred spanjem. Med gledanjem televizije se izogibajmo prigrizkom.

Pozor: uravnotežena prehrana mora vedno potekati skupaj s telesno dejavnostjo.

Motivacija za zdrav življenjski slog ima prednost pred zdravili – skupaj lahko ohranjamo in krepimo zdravje.

Spomladi 2026 bodo v Mestni četrti Ivan Cankar potekale delavnice zdrave prehrane, gibanja in tehnik sproščanja. Vljudno vabljeni!

PROSTORSKO SKRČENI, V DUHU ZRASLI

Mélange v francoskem jeziku pomeni mešanica – takšna je stanovanjska skupnost starejših na Dunaju

Avtor: Jure Legvart

Fotografije: Projekt Caritas Erzdiözese Wien



18

Vlanski izdaji Cankarja smo pisali o skupnostnem bivanju dijakov ali študentov in starejših ljudi. Bralce smo povabili, da nam preko QR-kode pošljete mail, če vas zanima več o tej temi. Odziva še ni bilo. Letos s tematiko nadaljujemo in vas ponovno vabimo, da nam preko QR-kode sporočite, če bi radi izvedeli več. Tokrat objavljamo prepis radijske oddaje avstrijskega radia O1 o življenju v stanovanjski skupnosti Mélange na Dunaju. Imena smo spremenili. Lahko bi bili tudi v Mariboru ...

Pokukajmo v njihov tipični dan

Na balkonu stoji Marjan. “Sem edini kadilec. Tukaj imam svoj prostor, kamor lahko grem eno pokadit v vsakem vremenu, tudi če je mraz ali nevihta.” “Notri ne sme kaditi,” doda Jože. Zatem se Marjan sstanovalcem pridruži pri dolgi leseni mizi v prostorni skupni kuhinji. Osem ljudi živi v skupnosti, v starosti od konca petdesetih do več kot osemdeset let. Samo ena gospa je še zaposlena, vendar to ne pomeni, da drugi nimajo opravkov. Vili jih zato preko aplikacije za klepet opomni, da se danes dobijo z novinarko.

“Odpravljala sem se že na

sprehod, potem pa sem prebrala sporočilo. Joj, hvala Vili, hvala hvala,” reče stanovalka Martina. (smeh)

Stanovanjska skupnost je nameščena v enem od novih naselij ob robu mesta. Zelo blizu je do okoliških gozdov. Z avtobusom je le nekaj minut do središča mesta in kave v priljubljeni kavarni ali frizerja oziroma ambulante, če je treba. Tokrat so si lahko vzeli čas za pogovor Majda, Martina, Vili in Marjan.

“Še enkrat pozdravljeni. Sem Vili, imam 82 let in sem najstarejši v tej naši skupnosti. Vstal sem že ob šestih, tako kot vsak dan. Oddelal sem svojo vsako-

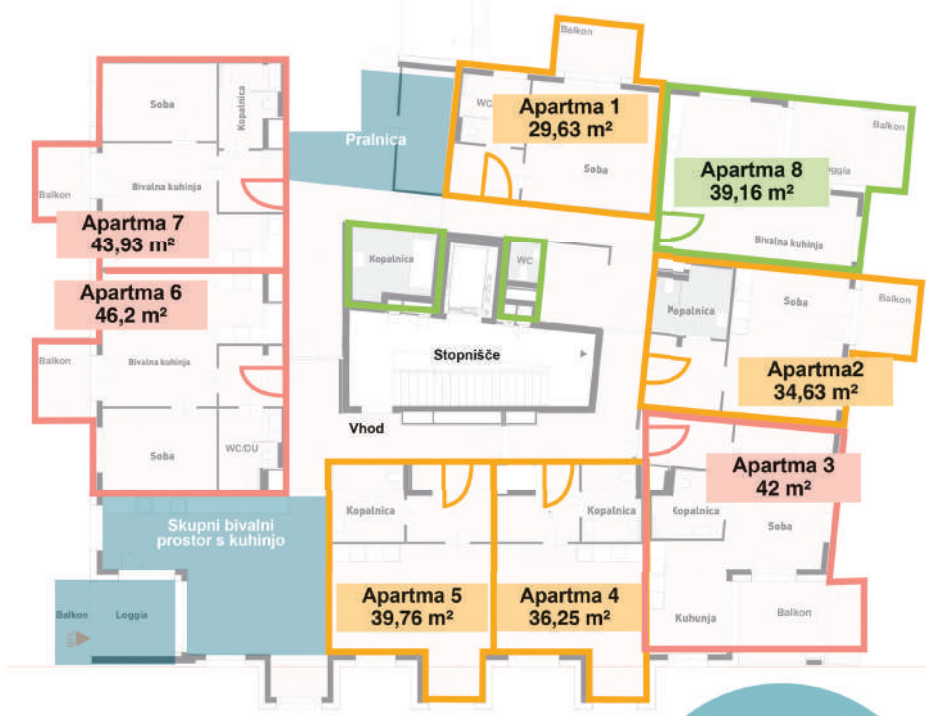
dnevno uro joge in pojedel zajtrk. Ne zajtrkujem skupaj z drugimi, ampak si naredim zajtrk vedno sam v svojem stanovanju. Vsem sem poslal sporočilo in zdaj so tukaj.”

“Ja, ti si naša dobra duša,” reče Majda. *“Hvala,”* odgovori Vili. (smeh)

Vili stanuje v skupnosti dve leti in pol. Skupnost obstaja tri leta. Prostore je od investitorjev najela Karitas in jih oddaja v neprofitni najem osmim sstanovalcem. Eno- do dvosobna stanovanja so velika od 30 do 47 kvadratnih metrov. Vsa imajo svojo kopalnico in stranišče ter pripravljeno inšta-



LJUDJE IN ZGODBE



lacijo za kuhinjsko nišo. Privatni prostori stanovanj so povezani z dolgim skupnim hodnikom v obliki podkve. Na enem koncu hodnika je skupna dnevna kuhinja. Dolga lesena miza stoji na svetlem parketu. Zraven so udoben fotelj in stoli. Skozi okno, ki sega do tal, pada svetloba na moderno belo kuhinjo. Tukaj se stanovalci družijo, privoščijo si kavo, vsake toliko časa imajo skupno kosilo ali večerjo. Marjan, star 76 let, je pred kratkim povabil na pojedino.

“Praznoval je svojo prvo obletnico pri nas,” pravi Martina. **“Kako se je že reklo, nasajena kokoš, a ne? Bilo je zelo dobro. Včasih so stare kokoši, ki niso več nesle jajc, kuhali dve do tri ure, ker so bile že tako trde. Danes tega ne delajo več. Po tem receptu kokoš preprosto položiš na krompir. Gre za enostavno dobro začinjeno kokoš, pri nas sta bili dve, znotraj natrti s česnom, spodaj tri kilograme krompirja, vse skupaj daš za uro in pol v pečico.”**

Stanovanjska skupnost Mélangé ni namenjena socialno ogroženim.

Za zdaj tudi nihče ne potrebuje negovalne oskrbe. Najemnina je neprofitna, vključeni so vsi mesečni stroški razen čiščenja prostorov. Načrt večnadstropne stavbe je izdelala skupina investitorjev, ki vsi stanujejo v stavbi. Veliko je skupnih prostorov, veliko je vredna skupna delavnica, pa apartma za goste, strešna terasa in še veliko več. Vsi lahko uporabljajo vse.

Najemnina je zaradi tega nekoliko višja, vendar najemnikom na mesec kljub temu ostane več denarja, kot jim ga je, ko je moral vsak sam pokriti vse stroške v svojem stanovanju ali hiši.

Občutek varnosti me pomirja

Starejši tu ne stanujejo zato, ker si ne bi mogli privoščiti stanovati kje drugje, ampak zato, ker nočejo živeti sami.

“Moja odločitev je bila premišljena. Najprej mi je bilo lepo že to, da sem se preselil v to novo stanovanje in da sem lahko tudi tu povsem samostojen. Ne

potrebujem ničesar in nikogar in kljub temu vem, da če bom kadarkoli kaj potreboval, bo nekdo tu. Ta občutek varnosti me zelo pomirja. Če kdaj potrebuješ pomoč, ti nekdo pomaga. Tega se ne da materialno ovrednotiti. Zame je to neverjetno pomembno,” je povedal Marjan.

“Do zdaj nisem še nikoli živela v stanovanjski skupnosti, razen v svoji družini,” pove 68-letna Martina. **“In meni je tu zares prijetno. Vsak od nas je drugačen. Nimaš možnosti, da bi ostal sam v svojem lastnem mehurčku. Moraš se soočiti z zelo različnimi pogledi na svet, prepričanji ...”** Z možem in otroki je živela v vrstni hiši. Ko so otroci odšli in sta se z možem razšla, je sklenila glede bivanja nekaj spremeniti.

“Zdaj bom hišo zreducirala na eno sobo. Zreducirati celo svoje življenje na eno samo sobo je precej zahtevna stvar, ampak neverjetno dobro dene.” Povabi v sobo z balkonom, s katerega je pogled na otroško igrišče. **“Tu zna biti kdaj kar glasno, otroci so glasni, ko se igrajo. Sama sem si izbrala to sobo. Ampak prav sem se pride najraje igrat eden od vnukov. Ravno ta teden sem mu kupila kanglico in lopatko za peskonik in žogo, da lahko tudi sama aktivno prispevam k njegovi igri.”** En vnuk je star štiri leta, drugi tri, tretji dober mesec. V sobi je kavč, na katerem lahko vnuki prespijo.

“Živela sva sama na sto tridesetih kvadratih. Sam jih imam zdaj malo manj kot štirideset,” pravi Marjan, ki se je moral izseliti iz stanovanja, v katerem sta živela s partnerko. Stanovanjske skupnosti so se mu zdele že od nekdaj dober način bivanja. Nazadnje je tako živel v študentskih letih.

“Največji problem je bil, kam naj s knjigami. Ampak tudi to se je rešilo. Zdaj živim skupaj s knjigami tukaj.” Del njegovih knjig je na policah na hodniku, v skupni knjižnici. Moraš biti pripravljen zapustiti ustaljene poti in poskusiti kaj novega, se vsi strinjajo. Najkrajši čas živi tu 70-letna Martina. Šele nekaj mesecev je, odkar se je razšla s partnerjem in se je morala izseliti iz stanovanja. V skupnosti Mélange je našla nov dom.

“Življenje je sprememba in v svojem življenju sem morala vedno znova spreminjati in vedno znova skočiti v mrzlo vodo, tudi kot neplavalca,” se nasmehne. “Zagotovo marsičesa ne bi naredila, če bi prej pomislila na to, kaj me čaka.” Odkar se je vselila, je skupnost prvič v celoti naseljena.

20

“Izziv je, ker imaš opravka z ljudmi, ki funkcionirajo povsem drugače kot ti. Povedati moram, da sem se v tem letu ‘zmehčal’. Kot stari levičar sem imel vedno jasno stališče o vsem. Tukaj sem moral to opustiti in nikdar si nisem znal ali hotel predstavljati, da mi lahko to uspe. Ampak gre. Tak primer je cerkev. Sam sem proti klerikalstvu, a tu imam opravka z ljudmi, ki so verni. In to ni enostavno. Petdeset let sem si o takih ljudeh mislil, da so prismuknjeni, in jih nisem jemal resno. Zdaj sem se navadil, da tega več ne delam. Pozanimam se, kako je s tem in onim, kar govori jo, in poskušam razumeti. To me bogati. Imamo skupni koledar. Zraven je tabla, na katero lahko napišemo teme, o katerih bi se rad kdo pogovoril.”

Na začetku so imeli na koledarju razpored čiščenja. Zdaj imajo čisto, ki jo skupaj plačajo. Zasebne prostore mora vsak počistiti sam. Vili nas povabi v svoje prostore. “Imamo tudi dvosobna stanova-

nja. Eno sem si priskrbel zase. Ob koncu tedna je pri meni prijateljica in prideta dve sobi prav. Selitev sem izkoristil za temeljito čistilno akcijo. Odvrigel sem veliko balasta. Dvesto knjig sem poklonil bukvarni. Zdaj jih imam le še malo. Tudi CD-jev. Zdaj imam razkošno veliko prostora in v tem prav uživam. Imam majhno kuhinjo, v kateri običajno kuham, razen če se skupaj dogovorimo za kakšno večjo kuharijo v skupni kuhinji.”

Da se danes vsi med seboj dobro razumejo, ni samoumevno. Stanovanjska skupnost ne deluje kar sama od sebe. To je Vili izkusil, ko se je priselil v skupnost. “Bilo je vse polno malenkosti, ki so nas motile - kdo mora pobrisati za sabo, kje je kdo kaj pustil ležati .”

“Hitro smo videli, da se nekaterih konfliktov ne da rešiti, če se ljudje med seboj nimajo radi,” se spominja Ana iz Karitas. Pri Karitas, ki upravlja stanovanjsko skupnost, so projekt dobro premislili. “Vendar smo lahko dogajanje v skupnosti bolje videli šele, ko so se vselili prvi stanovalci. Veliko pozornosti smo namenili predhodnemu spoznavanju potencialnih stanovalcev, še preden se nekdo lahko vseli. Bivanje v stanovanjski skupnosti ni za vsakogar. Na začetku so se skoraj vsi prvi stanovalci izselili. Iz tega smo se tudi mi naučili, da morajo vsi stanovalci, kljub medsebojnim različnostim, ustrezati drug drugemu. Postopek izbire novih stanovalcev je zdaj podrobno izdelan. Na začetku je vsak v stanovanju poskusno in veliko je poglobljenih pogovorov o skupnem življenju na eni strani ter o pričakovanjih in navadah kandidatov na drugi strani.”

Martina je šla skozi ta proces zadnja. “No, to je bilo zame zelo naporno. Sedem ljudi ti sedi



nasproti in te gleda, ti si pa sam. In jaz sem že sama po sebi bolj sramežljive narave. Bilo je težje kot vsak pogovor za zaposlitev.”

“No, pojedli te pa tudi nismo,” dodajo stanovalci. “Seveda ne, še vedno sem tukaj.” “Šlo je za klasičen predstavitveni pogovor. Kandidatka se je predstavila nam, mi pa njej in mislim, da je bilo pomembno, da se naše želje in osebnosti dopolnjujejo.”

Martina je že zdavnaj postala nepogrešljiva članica skupnosti in že dolgo med njimi ni bilo nobenih

LJUDJE IN ZGODBE

nesoglasij. Kljub temu prihaja sodelavka Karitas na redne medijske obiske. Ana pove, zakaj je to dobro. *“Kolegice v službi mi pravijo, da je v Mélangeu zagotovo vse v najlepšem redu. Kljub temu se je do zdaj izkazalo, da sta dve uri pogovora vsakokrat zapolnjeni s pomembnimi temami. Vmes se pojavi kakšna malenkost, ki bi jo vendarle omenili, in izkaže se, kako dobro je, da se pogovarjamo o tem in zadevo razrešimo, pre-*

Martina: “Zame so bili pravi moderirani pogovori razlog, zaradi katerega sem hotela priti v to skupino. Velikokrat sem doživela, da lahko drugi, kadar spregovorim, to občutijo kot pritisk. Zato mi je bilo pomembno, da obstaja možnost, da lahko nekaj povem in bo pogovor nekdo moderiral.”

Na hodniku pred vhodom v Vilijevo stanovanje stoji komoda.

Osamljenost škodi zdravju

Prihod v skupnost ni bil samo za stanovalce skok v mrzlo vodo. Tudi za Karitas je to pomenilo, da si je upala narediti nekaj novega. Do zdaj so se ukvarjali s pomoči potrebnimi. Kdor se vseli v takšno skupnost, ne sme biti potreben pomoči. Ta oblika se razlikuje od drugih institucionalnih oblik sobivanja starejših.



den bi lahko iz tega nastal hujši konflikt. Skupni prostor, v katerem se družimo, je vedno tema za pogovor: nekateri ljudje posodo pomivajo šele po jedi, drugi pa bi jo radi pomili že med kuhanjem. Tema je bila tudi kajenje. Ali kako naj ravnamo, če je pri kom dalj časa kdo na obisku. Pa tudi to, v kakšnem tonu se med seboj pogovarjamo. Kako naj povem ali napišem, če me kaj moti. Je v redu, če nekemu pošljem sporočilo preko mobilnega telefona, ali je bolje, če se pogovoriva direktno.”

“Tu imam shranjene družabne igre in vse, kar bi lahko skupaj kakorkoli mogoče potrebovali.” Pritiska, da bi sostanovalci morali karkoli početi skupaj, ni. Vsak je tudi v celoti odgovoren sam zase, lahko pa računa na pomoč, če bi jo potreboval. *“Imamo kovček za orodje. Razen zlomljenih src lahko skoraj vse popravimo sami,”* se pošalijo. Na stenah in vratih so številne slike. Večino so naslikali stanovalci sami. Občutek je, da veliko sostanovalcev ustvarjanje povezuje.

Življenje v skupnosti lahko prispeva k temu, da ostane človek dalj časa zdrav. Ko nekemu umre partner ali zakonec, imajo tisti, ki ostanejo sami, v starosti pogosto premalo socialnih stikov, da bi lahko izgubo uravnotežili, pravi sociolog in raziskovalec staranja Franz Kolland z Univerze Karla Landsteinerja v Kremsu. Osamljenost škodi zdravju. Slabo vpliva na srce in ožilje ter na psiho. Kljub temu ima le malo ljudi voljo do tega, da bi se preselili. Kolland redno izvaja reprezentativne ankete z ljudmi, starimi nad šestdeset let.

Ankete kažejo, da se dve tretjini vprašanih nikakor ne bi želeli preseliti iz svojega stanovanja ali hiše. Le štiri do pet odstotkov bi si jih lahko predstavljalo življenje v bivalni skupnosti.

Iz raziskav izhaja, da bi stari ljudje vseeno raje živeli skupaj z drugimi starejšimi kot s svojimi otroki. Torej je življenje z lastnimi otroki za nekatere manj priljubljeno kot skupnost. Kljub temu se, ko je treba sprejeti odločitev o selitvi, bolj nagibajo k temu, da se preselijo k otrokom ali pa otroci k njim. Življenje starejših v stanovanjih, ki jim niso prilagojena, je lahko velikokrat tudi nevarno. Tudi brez večjih poškodb zaradi padcev ali podobnega lahko postane obolenje pot po zdravila ali v trgovino nepremostljiva ovira. V nujnih primerih morajo priti na pomoč mobilne službe za pomoč.

V skupnosti Mélange je drugače, saj je bila načrtovana brez ovir. Tu si lahko sostanovalci hitro in enostavno pomagajo in pri tem ostanejo dlje časa aktivni in zdravi.

Z dvigalom se zapeljemo še na

strešno teraso, ki jo lahko uporabljajo vsi stanovalci stavbe. Na steni je prilepljen listek z dvema prijaznima otroškima obrazoma. Otroci poznajo stanovalke in stanovalce iz skupnosti Mélange in so že večkrat na ta način vprašali, ali bi si lahko katerega od njih za kak večer izposodili kot babico ali dedka na posodo. S terase na strehi se vidi daleč naokoli v vse smeri. *“Z otroki smo zadnjič skupaj barvali hotele za žuželke. Velikokrat se družimo tu na terasi skupaj z drugimi stanovalci v hiši, se pogovarjamo in zvrnemo kozarec ali dva,”* povedo.

Za zdaj so vsi stanovalci te skupnosti dobrega zdravja. Kako bodo ravnali, ko bo kdo od njih zbolel? *“O tem se za zdaj ne pogovarjamo. To je treba enostavno doživeti. Zato je tudi tako pomembno, da se redno dobivamo na moderiranih skupnih pogovorih. Kaj mislim, da bom zmogel ali zmogla sama, kaj lahko prevzame kdo drug oziroma kaj lahko jaz prevzamem za druge. O tem se vedno lahko pogovorimo in moramo biti odprti za tak pogovor. Vedno rečemo, da od skupine ne smemo pričakovati*

preveč. Ob tem imamo pri Karitas mobilne enote, ki lahko hitro pridejo, če bi bilo treba. Tudi to bo nova faza življenja skupnosti Mélange.”

Karitas načrtuje odprtje novih skupnostnih enot. Za zainteresirane prirejajo informativna srečanja, na katera večkrat povabijo stanovalce Mélangea, ki lahko dajo odgovore iz prve roke.

Kako se vam pravzaprav zdi ime stanovanjska skupnost starejših, vpraša ob koncu pogovora novinarka. *“Mi smo Mélange. (smeh) Skupnost starejših ali skupnost Mélange. To zelo ustreza, ker smo pisana mešanica,”* pravi Marjan. Martina pa: *“Vsakomur ponosno povem, da živim v stanovanjski skupnosti starejših, čeprav si večina ob tem ne zna predstavljati ničesar pametnega in potem vprašajo, kdo čisti stranišče.”* (smeh) *“Prostorsko skrčeni, v duhu zrasli,”* odločno pripomni.

Če bi radi izvedeli več o različnih modelih sobivanja starejših, nam prosim sporočite svoj elektronski naslov.



POPART CANKAR

Avtor Matej Markovič, vsestranski umetnik, grafični oblikovalec in ilustrator je rojen leta 1988 na Ptujju. Živi in ustvarja v Ljubljani, kjer zaključuje študij na Fakulteti za dizajn, smer vizualnih komunikacij. Je ustvarjalec, ki svojo kreativno energijo sprošča in filtrira skozi različne smernice urbane umetnosti.



NEGUJEMO KULTURO POSLUŠANJA, SODELUJEMO, NE PREPRIČUJEMO

Avtor: Blanka Kositer, Nada Žiberna

Fotografija: Arhiv društva

Kdo smo in kaj počnemo? Smo Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, ki že 25 let v Mariboru z okolico deluje na področju socialnega varstva. Program Skupina starih ljudi za samopomoč, ki ga izvajamo, vodijo usposobljeni prostovoljci. Naše skupine sestavljajo naključno zbrani posamezniki, ki želijo postati prijateljska skupina.

V vsaki skupini je do deset članov, starih praviloma nad 65 let, skupaj z usposobljenim voditeljskim parom. Temeljna dejavnost je pogovor, ki se nanaša na različne teme, velikokrat vnaprej pripravljene. Učinki skupine se kažejo pri odpravljanju osamljenosti ljudi, zmanjševanju socialnih stisk, razvijanju samopomoči, solidarnosti, medsebojne pomoči in - kar je v življenju najpomembnejše - širjenju socialne mreže.

V skupini upoštevamo naslednja pravila vedenja: negujemo kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor, v pogovoru sodelujemo z izkušnjami, ne moraliziramo, ne poučujemo, ne kritiziramo, ne dokazujemo in ne prepričujemo drugih, da imamo prav. Kar si povemo, ostane v skupini, torej si zaupamo in o tem zunaj skupine ne govorimo. Poleg rednih tedenskih srečanj skupin, v **Košakih je to na sedežu MČ vsak torek od 16. do 18. ure**, v društvu organiziramo izlete, večdnevne medgeneracijske tabore, enodnevna medgeneracijska srečanja, ogleda raznih predstav ...

Sedež društva je na Partizanski cesti 12/I. nad., kontakt je možen na mobilni številki 051 670 992 ali na e-naslovu: mds.drava@triera.net.



Kar si povemo, ostane v skupini, torej si zaupamo in o tem zunaj skupine ne govorimo.



Poleg rednih tedenskih srečanj skupin v društvu organiziramo izlete, večdnevne medgeneracijske tabore, enodnevna medgeneracijska srečanja ...



Mestna občina Maribor
Univerzitetno mesto

Svet Mestne četrti Ivan Cankar: Jure Legvart, Boris Rožman, Dejan Stanko, Iris Postružnik, Matjaž Mak, Saša Kovačev, Tjaša Blanuša, Jožef Jevšenak, Aleš Bogovič, Mirjam Kukovec-Štamberger, Miha Lovše, Uroš Prikl



Dnevi odprtih vrat: vsako prvo sredo v mesecu od 15. do 17. ure na sedežu MČ, V zavoju 40 b

