

E-STUDENČAN

GLASILO MESTNE ČETRTEI STUDENCI



Naš uredniški odbor za glasilo Studenčan je kot štiriperesna deteljica. Letos se nam zaključuje štiriletni mandat. Lepo smo se ujeli in kreativno sodelovali. Tu je nekaj naših misli za slovo.

Sodelovanje pri glasilu STUDENČAN – tako v elektronski kot tiskani izdaji je zame izjemna izkušnja, za katero sem neizmerno hvaležna. Na ta način sem namreč spoznala mnogo ustvarjalnih, izjemnih, raznolikih, skromnih ljudi vseh starosti in prepričanj ter množico talentov, s katerimi so obdarjeni in s katerimi bogatijo sebe in ljudi naše Mestne četrti in širše. Nisem vedela, da na območju naše MČ obstaja toliko različnih druženj, organizacij, ki s svojim delovanjem – tako na kulturnem, umetniškem, duhovnem, vzgojno izobraževalnem, socialnem, zdravstvenem, športnem področju in še kakšnem področju – soustvarjajo in bogatijo naš vsakdanjik. Želim si, da bi tako pozitivno sodelovanje, sprejemanje raznoličnosti, neobremenjenost s takšno ali drugačno pripadnostjo, dobra volja in dobrota, veselje, sreča, povezanost, kot sem jo opazila in občutila pri svojem delovanju v zgoraj navedenem glasilu, bili prisotni na vseh ravneh našega mesta, naše domovine, našega planeta.

Ksenija



Mestna občina Maribor

VAS ZANIMA KAJ SE DOGAJA NA STUDENCIH?
Kliknite na simbol in všečkajte FB stran mestne četrti ter postanite obveščeni o vseh aktualnih dogajanjih.
In HVALA, ker E-Studenčana delite dalje med prijatelje.



Aktualnemu uredniškemu odboru glasil Studenčan in E-Studenčan se mandat izteka.

Naše delo ni bilo le povezovanje različnih besedil v celoto. Glasili sta bili v bistvu refleksija dogajanja zadnjih 4 let na Studencih. Veseli me, da smo objavljali zanimive članke, še bolj pa, da je bilo dogajanje, ki so ga povzemali, pestro in iz leta v leto bolj bogato.

Veliko se nas je odzvalo na Ksenjine spodbude in primaknilo svoje literarne kamenčke, ki jih je Danica jezikovno obrusila, Damir pa sestavil v barvit mozaik.

Za zadnjo številko E-Studenčana pod okriljem našega uredniškega odbora mi ni uspelo zapolniti moje stalne rubrike Jemo sezonsko – jemo zdravo in pestro. Upam, da mi tega ne zamerite preveč. Če bo glasilo ostalo, vam kmalu postrežem z novimi kulinaricnimi namigi.

Sonja

Pozdravljeni vsi, ki berete E-Studenčan.

Kako so minila ta štiri leta...

Čas je enako neskončno.

Danes je hkrati **včeraj** in **jutri**.

Sem članica Uredniškega odbora za glasilo MČ Studenci STUDENČAN. Glasilo lektoriram že celo večnost, od nekdaj. Še ko je tajnica uporabljala tisti beli trakec za popravke na pisalnem stroju. Zamenjala sem že nekaj uredniških odborov in pravzaprav mi je bilo lepo. Malo sem si potešila radovednost, ko sem prva zvedela za vse. Sem pa delala tudi napake; na primer: tajnici sem poslala osnovno besedilo namesto lektorirano. Sodelavci pa vedno vsi zavzeti in odgovorni, res vedno. Tehnologija se pač spreminja. Včasih jo je težko dohajati. Pa sem razmišljala, da bi lahko našli nadomestilo zame za vnaprej.

Lep jesenski pozdrav,
Danica Zlatar

Ko sem se pred štirimi leti pridružil ekipi, sem bil predvsem tisti, ki je skrbel, da vse, kar so drugi napisali in ustvarili, dobi svojo končno podobo.

Oblikovanje glasila pa je bilo veliko več kot le postavljanje besedila in fotografij. Vsaka številka je bila tudi odsev ljudi, dogodkov in življenja na Studencih.

Štiri leta so minila hitro. Ostaja veliko strani, fotografij, idej, popravkov in usklajevanj, predvsem pa dobra izkušnja sodelovanja z ekipo, v kateri je vsak prispeval nekaj svojega.

Hvala vsem za zaupanje in sodelovanje. Vesel sem, da sem bil del te naše štiriperesne deteljice.

Damir



VROČE JE BILO IN VROČE ŠE BO



Letos julija in avgusta so padali vročinski rekordi. Tla na območju mariborskih Studencev vsebujejo velik delež peska, zato ne zadržujejo vlage in se med poletno pripeko hitreje izsušijo kot drugod. Tako suša ni vzela Studenčanom samo poljščin, vrtnin in na nekaterih mestih celo izsušila Pekrski potok, ampak je ogrozila tudi cvetje po vrtovih in okenskih policah.

Nekatere rože pa so preživele vse do jeseni. Naše poglede posebno privlačijo čudovite sončnice, ki krasijo zunanost MČ Studenci. Zagotovo bi se tudi te že zdavnaj posušile, če ne bi zanje poskrbel **naš krajan Alojz – Lojz Markovič**. Njemu gre zahvala, da je zanje skrbel v času pasje vročine. Sončnice so njegova velika ljubezen, ki jih je sam vzgojil in posadil. Ni čudno, saj so s svojimi velikimi cvetovi simbol poletja. Najbolje uspevajo na mestih, kjer je veliko sonca, pa tudi same izgledajo kot majhna sonca. Čez dan sledijo sončni poti - zjutraj se obrnejo proti vzhodu, zvečer pa proti zahodu. So pa občutljive za sušo, zvemo od Alojza. Po celodnevni pripeki začnejo kazati znake žeje, zato potrebujejo vsakodnevno zalivanje.

Alojz Markovič že več let prostovoljno in z veliko predanostjo sadi in zaliva rože ter vzdržuje cvetlične aranžmaje v okolici sedeža Mestne četrti. To mu je veselje, kot sam pravi. V zadnjem času nas krajan pred stavbo MČ na Erjavčevi razveseljujejo še lične klopce in posode z Alojzovimi sončnicami, ki vabijo, da sedemo in uživamo v urejeni okolici.

Hvala, gospod Markovič!

Nada Holc



PRIDI * POVEJ * POSLUŠAJ * ***SODELUJ * SOUSTVARJAJ * SOBIVAJ***

Vabljeni na ZBOR SAMOORGANIZIRANE ČETRTNE SKUPNOSTI STUDENCI



Sokrajanke in sokrajani s Studencev vabijo, da se jim na zborih pridružite in pomagata graditi skupnost, ki bo sposobna zaznati probleme in stiske v svojem okolju, nanje opozarjala, predlagala rešitve in pri reševanju tudi sodelovala. Večkrat je dovolj na problem le opozoriti, drugič le strniti glave, da se najde rešitev, vedno pa pomagata tečnost in vztrajnost. Že dolgo tega pa smo se tudi že prepričali, da so izkušnje in znanja, ki jih skupaj skozi take aktivnosti pridobivamo, neprecenljive, in že zato je vredno druženju s svojimi sosedi in krajanami nameniti nekaj svojega časa.

Zbor samoorganizirane četrtne skupnosti Studenci že leta uspešno ali pa tudi ne rešuje probleme krajanov, ki se udeležujejo teh zborov. Moderatorke prostovoljno

delujejo in svoj prosti čas podarjajo naši MČ. Njihova glavna želja je, da bi se krajanami številčneje zbirali na zborih in iznašali svoje probleme. ZSČS je v preteklosti obravnaval kar nekaj problemov, ki jih je s pomočjo strokovnih služb MOM tudi uspel rešiti v korist MČ oz. krajanov. Naj nanizam nekaj problemov, ki ste jih krajanami iznesli. Kar predolgo smo se ukvarjali z neustrezno potjo na Pekrsko gorco. Krajanami Studencev se kar intenzivno rekreirajo z vzpenjanjem na Pekrsko gorco. Žal smo skupaj s sosednjima KS iskali rešitev za obnovo stopnic na poti. Žal smo od Urada za komunalo in promet prejeli obširno obrazložitev, da Pekrska gorca sodi med gozd s posebnim namenom v MOM. Celotno območje je zavarovano kot geološki naravni spomenik. Zato je potrebno za vsak poseg pridobiti soglasje Zavoda za gozdove. Sama pot je nevarna za mlajše otroke in starejše krajanami. Upamo, da bomo našli rešitev in sanirali samo pot, ker je to zavarovano območje, pričakujemo, da bo to uredila s svojimi službami mestna občina. Veliko se je govorilo o križišču Kamenškova – Šarhova. V preteklem obdobju so uredili pločnik, drevesa, ki pa ovirajo vožnjo, pa še vedno stojijo. Spregovorili smo o stanju in vzdrževanju Studenškega gozda. Udeleženci smo se ukvarjali z avtobusnimi linijami. Javna razgrnitev ni doprinesla zahtev krajanov po spremembi linij mestnega prometa. Na pobudo IMZ se je uredilo odvodnjavanje na Limbuški cesti 50. Na Krpanovi 19 pa so pred objektom še vedno betonski bloki in kamere, po mnenju inšpekcije je to v skladu z zakonodajo. Kar nekajkrat je na predlog MOM bila zapora nadhoda, s tem pa onemogočena varna šolska pot. Pred meseci smo dobili informacijo, da se bo nadhod porušil z pripisom, da ne vedo kdaj in da bodo nadhod sanirali in s tem omogočili varno pot šolarjem. Do danes sanacije še ni bilo. Seznanili smo se s parkiranjem tovornjakov, ki povzročajo hrup vsak vikend in praznik s prižganim kompresorjem za gretje ali hlajenje. Tovornjaki parkirajo ob ograji bivšega podjetja Boris Kidrič na bivši Preradovičevi na odseku ob Dravograjski ulici. Pogovor je tekel o poostrenem nadzoru neprimerne hitrost uporabnikov Limbuške, Šarhove in Obrežne. Govorili smo o Participativnem proračunu, kjer imamo krajanami možnost podajati svoje predloge, nikjer pa se ne objavlja (MOM), kaj je narejenega oz. kdaj bo. Seznanili smo se z aktivnostmi Gudronske jame, žal ocenjujemo na neresni pristop k ekološki bombi. Ni zaznati predloga umiritve prometa na Iztokovi ulici. Glede umiritve prometa na Iztokovi – (Dravski kristali) smo z veseljem sprejeli informacijo, da je postavljen prometni znak, v katerem je omejena hitrost na 20 km /h. Žal manjka še samo kontrola.

Na kratko sem vam prikazal, s čim se na IMZ ukvarjamo, prepričan pa sem, da je še veliko nerešenih problemov, za katere lahko na naših srečanjih krajanami iznesejo, kaj jih v naši MČ teži. Dobrodošel bo vsak krajan, s katerim bomo navezali stik in reševali skupni problem. Srečanja so ob četrtkih ob 18. uri na Erjavčevi – o točnem datumu pa lahko dobite informacijo na moj telefon 041 409 653.

Janez Šauperl

REŠEVALI KULTURNO DEDIŠČINO, SE DRUŽILI IN POTOVALI



Maja smo združili našo že tradicionalno prireditev »Perice na Studencih« z otvoritvijo obnovljenega Jožefovega studenca. Dogodek se je odvijal v zgodovinskem delu Studencev, Ob izvirkih, in nadaljeval v parku pred cerkvijo. Z bogatim kulturnim programom so ga popestrili malčki iz vrtcev Studenci in Poljane ter učenci OŠ J. Padežnika. Mlade »perice« so prikazale pranje perila na roko, nastopala je folklorna skupina OŠ, zapel je pevski zbor itd. Prvič so se nam s svojo obrtjo predstavile klekljarice. Za veseli uvod in zaključek prireditve pa so poskrbeli učenci z zvoki harmonike.

Za Jožefov studenec, ki je last MOM, si delimo skrb TD Studenci in OŠ J. Padežnika. Ker je ta biser naše naravne in kulturne dediščine zadnji čas že vidno propadal, smo se člani TD zagnano lotili njegove obnove. Izvedli smo več delovnih akcij in vložili nemalo ur prostovoljnega dela, potrebna sredstva pa pridobili z razpisi. Že pred zimo smo zamenjali streho, spomladi pa odstranili mulj v koritih, grafite, zasadili zelenje itd. Obnova je potekala v sodelovanju in pod budnim očesom Zavoda za kulturno dediščino, enota Maribor. Otvoritve se je udeležila njegova predstavnica Suzana Vešligaj. Veseli in počaščeni smo bili, da so se nam na otvoritvi pridružili še



Stanislav Jecelj, nekdanji direktor Vodovoda; Boris Sovič, nekdanji župan MOM; Matej Vodopivec, predsednik MČ Studenci; Koraljka Čeh, pomočnica ravnateljice na OŠ in dr. Stanislav Slatinek, župnik studenške cerkve sv. Jožefa.

Član TD Marijan Kovač je ob tem dogodku predal šoli oz. njihovim pericam voziček za perilo, kot so ga nekoč uporabljale perice. Ta simbolična gesta je pomenila, da je skrb za Jožefov studenec v rokah mladih. Z ohranjanjem starih običajev jim pokažemo, kako so nekoč živeli naši predniki in kako je šel razvoj vse do današnje civilizacije. Kar pa je najpomembnejše – opominjamo jih na skupno nalogo nas vseh, to je ohranjanje vodnih virov čiste pitne vode za današnje in bodoče rodove, saj brez vode ni življenja.

V maju smo se odpravili na spomladanski izlet, ki se ga je udeležilo 41 članov. Ugotavljamo, da ni treba daleč, pa najdemo še neobiskane koticke. Tokrat so to bili: Oljarna Fram, bazilika Marije Zavetnice s plaščem na Ptujski gori in dvorec Štatenberg. Izlet smo zaključili s kosilom in druženjem v gostilni Goričan.

V juniju smo v sodelovanju z Območnim združenjem slov. častnikov, enota Studenci, organizirali pohod po Studencih. To je bil že tretji po vrsti, letos se ga je udeležilo 48 udeležencev. Pohodnike sta pozdravila Zlatko Krajnc, predsednik OZSŠ Maribor, in Matej Vodopivec, predsednik MČ Studenci. Po dvournem pohodu so prejeli okrepčilo in spominsko majico.

Nada Holc, tajnica TD Studenci





KULTURNO DRUŠTVO STUDENCI - MARIBOR

Kultura nas plemeniti

16. MEDNARODNA LIKOVNA KOLONIJA »USTVARJAJMO SKUPAJ«, LOVRENC NA POHORJU

V okviru KD Studenci deluje več likovnih skupin, med njimi tudi t. i. LISE, ki jih vodi Vincenc Holc. Enkrat letno se odpravijo slikat na prosto, v naravo. To je posebna izkušnja, ki nudi več motivov kot zaprt prostor v stavbi MČ na Erjavčevi, kjer se dvakrat mesečno dobivajo na likovnih delavnicah.

Za svoje likovne kolonije (LK) izberejo različne kraje. Letos julija so se zaradi vročega poletja odločili za Koroško, in sicer za kraj v osrčju Pohorja, to je Lovrenc na Pohorju. Po Dravski dolini so sledili kačipotu do koč Dobnik, ki je nekoliko odmaknjena od središča kraja, obdana pa je s čudovito naravo. Gre za družinsko, nekaj sto let staro brunarico.

V koči je 14 ljubiteljskih slikarjev sprejela lastnica Staša Bernard Lesjak, ki jim je tudi pripravila vse potrebno za udobno bivanje. Poudarek je bil na domači hrani, ki je plod lokalnih pridelovalcev. Udeleženci pa so se tudi sami vključili v pripravo hrane na žaru. Mir, tišina, nekoliko bolj sveže kot v dolini, so bili enkratni pogoji za slikanje. Glede teme in slikarskih tehnik so imeli proste roke, kar nekaj pa jih je izbralo bujno cvetoče hortenzije. Za vzor jih je na platno prenesel tudi njihov mentor, likovni pedagog Zdravko Patty, ki je udeležencem v procesu slikanja stal ob strani s svojimi nasveti.

Tretji dan se je mariborskim ljubiteljskim slikarjem pridružilo še pet članov Društva likovnikov Sv. Jurij ob Ščavnici. Na LK tudi tokrat ni manjkala priznani ljubiteljski slikar Vinko Gregurec, ki sicer živi in dela v Avstriji. Njegova slika Dobnikove koč je dobila novega lastnika, še preden se je na njej posušila barva.

16. LK Ustvarjajmo skupaj se je tudi letos uspešno zaključila. Udeleženci so se nadihali svežega zraka, zvečer pa posedli ob ognju, občudovali zvezdnato nebo ter modrovali o življenju in svetu. Skupaj so preživeli lep, ustvarjalen vikend in uživali v druženju. Jeseni pa se že veselimo razstave nastalih del.

Nada Holc, KD Studenci, likovna sekcija LISE



UROK

Danica Zlatar

Tam na desnem bregu reke
mala vas stoji,
vsaka hiša mu je znana,
vsaka steza v cilj pripeljana.

Sonce se pomika čez zenit,
težka torba nosi šolarja domov.
Naravnost domov?
Noge protestirajo,
ko v jesenski gozd zavijejo.
Misel v glavicu je glasna,
naj skrivnost postane jasna.

Sliši šumenje za sabo,
nekaj šviga čez stezico...
Mar mu kdo sledi?

Čakaj, čakaj, gozdni škrat,
nič se ne bojim,
hitro noge me nesite,
da ga ulovim.
Čas pa neusmiljeno teče,
med tem ko gozd šolarja ureče...

Doma pa oče čaka sina,
skrb in jeza zreta mu iz oči.
Ko zagleda sina, malo omahuje,
nič ne reče- in
tako čar gozdnega uroka preteče.

MOČNA

Ksenija Šešerko

Kot list,
ki ga veter premetava
brez smeri, brez cilja,
brez krošnje nad seboj,
brez pripadnosti,
hrepeneč po daljavah,
novih pokrajinah,
izkušnjah.
Bila je kot odtrgan list.

Kako je pasti v reko
in pluti z njo v daljavo?
Ali med svilene trave,
mehko božajoče?
Med cvetje,
v brenčečo družbo čmrljev?

Svoboda je pogum,
odprta pot,
a zastira mnogo drugih.
Zapustiti korenine?
Sprejeti bolečino odtujitve?
Ali se spraševati, kako bi, če bi...?

Iz njenih dlani raste dom,
s seboj ga nosi,
kamor koli jo ponese pot.
V njej nje tiha, skrita moč,
ki s svojo silo uteleša sanje.
Zvesta si je,
lastnica svojega glasu,
neomajna,
četudi jo zavrne svet.

POD BRAJDAMI VESELI

Franjo Šauperl

So brajde obrodile zopet grozdje prav dišeče
in smo na trgatev povabljeni, na ur'ce sreče,
a brez petja ni dogodka takega pri nas,
še godbe ljudske mora čut se starodavni glas.
Se na Studencih tu pod brajdami dobimo,
vse potrebno po navadah starih postorimo,
tu se poje in igra, grozdje trga, treta, stiska,
vsakdo dobrodošel je, pa veselo kdo zavriska.
Z vsem mogočim smo opremljeni trgači,
vedra, škarje, lestve, kad in preša tu prednjači,
je za obiralce, prešarje in pevce ljudske poskrbljeno,
lačno, žejno in veselo tu ne bo telo človeka prav nobeno.
Da trgatev brajd pravi ljudski bi pridih imela,
je pevcev starodavnih pesmi tu skupina mnogotera,
se babic naših čuje spev, in instrumentov starih še odmev,
preteklosti bogate ljudske in preproste vidi se odsev.
Da ljudje veseli smo, ko mošt iz preše teče. vsem je znano,
in če na trgatvi še pesmi mnogovrstnih slišati je mnoštvo dano,
praznik je za vse, zato dobrete raznovrstne so dodatek pravi,
za likof pa se kupice napolni in z vincen rujnim vsem nazdravi
Zato za prireditev to veselo se hvala vsem izreči mora,
naj iz mošta z brajd nastane kaplja rujna nova,
pesem starodavna naj v čas prihodnji še odmeva,
veselost naj naših src v rodovih vseh odseva.

V SEDANJIKU

Ksenija Šešerko

Ob mraku, ko dan odloži breme,
s teboj sedem pod drevo,
ne bojim se teme.
Če upanje je res močno,
vse, kar pride, zdi se prav,
vse tako, kot mora biti.
V sencí ne boš sam ostal,
če v svetlobo imaš s kom stopíti.
Obeta se nov dan.
Svetel žarek vzamem zase
in še enega za té,
oba trdnó pritisnem nase.

Skupaj sva eno srce –
kdaj tudi senca.
A nje ni brez sonca.
Iz žarkov ne bova pletla venca,
ne veva, kaj sledi do konca.
V sedanjiku sva,
v novem jutru vzklije dan,
moč najdeva oba,
skupna pot pač ni zaman.
Barve dneva slikajo barvito pot,
po njej hodiva
brez senc, brez dvomov, zmot.

ŽUPNIJA SV. JOŽEF STUDENCI TUDI V ŽUPNIJI SMO VSESTRANSKO MOBILNI



Teden evropske mobilnosti smo na Studencih sklenili s skupno večerjo v gostoljubni dvorani pri sv. Jožefu, ki jo je pripravil naš župnik dr. Stanislav Slatinek skupaj s katehistinjo, uršulinko sestro Nado. V krajšem kulturnem programu kulturne sekcije iz Mestne četrti sta se z branjem avtorske poezije in proze predstavila Branko Ulbin in Milena Nemec. Pridružili so se nam župljani, člani Turističnega društva in predstavniki Mestne občine Maribor. Zbrane sta pozdravila gostitelj, župnik Stanislav, in predsednik MČ Studenci Matej Vodopivec. Oba sta poudarila pomen zavedanja mobilnosti v vsakdanjem življenju in na vsakdanjih poteh. Studenčani s tovrstnimi dogodki in druženji uresničujemo društveno, kulturno in duhovno mobilnost. Kljub različnim interesom in prepričanjem se znamo družiti in se povесeliti ob spoznanjih, da smo lahko dobri sosede, znanci, prijatelji ...

V začetku septembra smo v župniji praznovali ponovitev nove maše Timija Fijavža Vivoda. Dogodek je za župnijsko skupnost bil toliko pomembnejši, ker na Studencih že petdeset let nismo imeli svojega novomašnika. Zadnji je bil p. Robert Podgoršek (1940-2017), kasneje dolga leta izseljenski duhovnik v Švici. Timi Fijavž, letošnji novomašnik iz mariborske škofije, je sicer doma iz Slovenskih Konjic, vendar je bil kot študent tesneje povezan z našim župnikom, prof. Slatinekom, zato je pri nas opravil eno izmed ponovitev svoje nove maše.

Poletje smo preživeli mirno in v glavnem smo se srečevali ob nedeljskih bogoslužjih, kjer smo prisluhnili spodbudnim in globokim razmišljanjem našega župnika, ki nam ob vsaki priložnosti in za vsakega izmed nas nakloni spodbudno in tolažilno besedo. Gostoljubna dvorana v župnišču pa nam nudi priložnosti za osebna praznovanja in druženja.

Jeseni načrtujemo dve romanji, in to enodnevno romanje na slovenski Kras, kjer si bomo ogledali znamenito cerkev v Hrastovljah, obiskali bomo Kosovelovo domačijo v Tomaju, v tomajski cerkvi bomo imeli romarsko sv. mašo in si ogledali znamenite Kraljeve freske ter druge znamenitosti Krasa. Kot je v povabilu zapisal naš župnik, si bomo vzeli »dan za molitev, nova spoznanja, lepo druženje in veselje skupne poti«. Oktobra pa načrtujemo romanje v Fatimo, od koder bomo poročali za prihodnjo številko eStudenčana.

dr. Fanika Krajnc-Vrečko



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI NA OŠ JANKA PADEŽNIKA MARIBOR (16. SEPTEMBER 2026)

16. septembra 2026 smo na OŠ Janka Padežnika Maribor v okviru Evropskega tedna mobilnosti 2026 pripravili pestro dogajanje, ki je povežalo učence, lokalna društva, zavode, organizacije in posameznike. Letošnja tema Evropskega tedna mobilnosti je »Mobilnost za vse – medgeneracijska pravičnost«, ki poudarja pomen varne, dostopne in trajnostne mobilnosti za ljudi vseh generacij. Evropski teden mobilnosti je letošnje leto potekal med 16. in 22. septembrom, tema pa posebej izpostavlja povezovanje generacij ter ustvarjanje prostora, prijaznega do vseh.



Dopoldne je bilo namenjeno učencem OŠ Janka Padežnika Maribor, ki so šolski dan preživeli nekoliko drugače. Skozi različne igre, delavnice, ustvarjalne dejavnosti, gibanje in spoznavanje lokalnega okolja so odkrivali različne vidike trajnosti, mobilnosti, kulture in življenja v skupnosti. Posebno vrednost dogodka je predstavljalo sodelovanje številnih izvajalcev, ki so s svojim znanjem, izkušnjami in dejavnostmi prispevali k pestremu programu. Učenci so tako lahko spoznavali različne poklice, organizacije in dejavnosti ter svoj kraj in širše okolje odkrivali na zanimiv in doživljajski način.

Pri izvedbi so sodelovali:

- Mestna občina Maribor in Mestna četrt Studenci
- Kulturno društvo Studenci
- Violeta Šmon z mavrično telovadno igro
- MKC Maribor
- Center Mentalis Maribor in Mednarodni inštitut za implementacijo trajnostnega razvoja
- Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice – Podružnica Maribor
- Turistično društvo Studenci
- Župnija sv. Jožef
- Lili Pipp z gongi
- Prometna šola Maribor
- VGC Srce in Krilato kolo Maribor
- Knjižnica Studenci
- Tatjana Frumen s fraktalnim risanjem
- Policijska postaja Maribor II
- Turistično društvo Maribor – Mariborski flosarji

Izveden dan dejavnosti je pokazal, da mobilnost ni zgolj vprašanje tega, kako se premikamo od ene točke do druge, temveč tudi priložnost za druženje, učenje, raziskovanje in povezovanje. Otroci so skozi različne aktivnosti spoznavali pomen gibanja, trajnostnega ravnanja, varnosti v prometu in odgovornega odnosa do okolja. Ob tem so se srečali z ljudmi in organizacijami, ki s svojim delovanjem bogatijo življenje lokalne skupnosti. Evropski teden mobilnosti že od leta 2002 povezuje evropska mesta, občine, šole, društva in druge organizacije. Njegov namen je med drugim spodbujanje hoje, kolesarjenja, javnega prevoza in drugih trajnostnih oblik mobilnosti.

Dan dejavnosti na OŠ Janka Padežnika Maribor je bil tako priložnost za skupno izkušnjo, nova spoznanja in prijetno druženje. Učenci so se učili, ustvarjali, gibali in raziskovali, pri tem pa spoznavali, kako lahko vsak posameznik prispeva k bolj prijaznemu, varnemu in trajnostnemu okolju.

Hvala vsem sodelujočim, ki so s svojim časom, znanjem in dobro voljo soustvarili ta dan ter našim učencem pripravili pestro, poučno in doživeto dopoldne.

Zapisal: Dejan Peklar, učitelj na OŠ Janka Padežnika Maribor



PONOSNI PREJEM PRESTIŽNE NAGRADE V DRŽAVNEM PROJEKTU EPAS



Dijaki in dijakinje Srednje lesarske in gozdarske šole uspešno in aktivno sodelujemo v državnem programu EPAS. Učimo se o vrednotah in delovanju Evrope in njenih institucij. Na začetku šolskega leta imamo nalogo, da na šoli uredimo Informativni kotiček, ki ozavešča dijake, dijakinje in vse obiskovalce, o našem delu v tem programu in o vsebinah katere obravnavamo pri rednih urah pouka.

Tako je nastala ideja, da v šolskih delavnicah izdelamo "Epas mizo". Na njej se nahajajo informativna gradiva in služi nam za promocijske namene npr. Na informativnem

dnevu. Načrt za mizo je nastal pri urah praktičnega pouka. V kotičku, ki smo ga poimenovali V srcu zelene Evrope, imamo tudi stojalo za knjige, ki je bilo prav tako izdelano v šolskih delavnicah. Kotiček je popestrila še profesorica ga. Darja Krecenbaher, ki je izdelala čudovite velike rože iz papirja. Informativne plakate o delovanju Evropske unije in o naših aktivnostih v tem programu, pa so izdelali dijaki 3-letnika pri urah Aktivnega državljanstva pod mentorstvom prof. Žive Grafenauer Ekart. Kotiček dopolnjujemo skozi celo šolsko leto in pri tem sodelujejo vsi, ki so v tem programu.

S takšnim timskim delom nam je uspelo, da se je žirija odločila izbrati naš informativni kotiček za Naj informativni kotiček v letu 2026 in to izmed 89 srednjih šol! Na to nagrado smo izjemno ponosni! Prinesla pa nam je potovalno nagrado v Evropski parlament v Strasbourgu, kamor se odpravljamo v začetku novembra 2026!

Mentorica: Snežna Trojnar Kvas, prof.

foto zgoraj: Dijaki, ki so izdelali EPAS mizo z mentoricama EPAS programa

Foto desno: Prejem nagrade za Naj info točko s predstavniki iz HIŠE EU



POMAHAJMO V SVET

KO MAJHNE DLANI GRADIJO VELIKE MOSTOVE

V jasličnem oddelku Račke enote Poljane smo v šolskem letu 2025/26 z veseljem sodelovali v mednarodnem projektu Pomahajmo v svet, ki temelji na ENIA metodologiji petih prstov. Skozi pet vsebinskih sklopov smo z otroki odkrivali sebe, svojo družino, vrtec, mesto in domovino ter se preko videoklicev povezovali s prijatelji iz Vrtca Izola, enote Mavrica, skupine Mehurčki. Pri otrocih, starih dve in tri leta, prijateljstvo, sprejemanje in občutek pripadnosti nastajajo predvsem skozi skupno igro, odnose in vsakodnevne izkušnje. Prav zato smo projektne vsebine prepletali z našim vsakdanom in jih otrokom približali na njim razumljiv, konkreten in življenjski način. V naši skupini je sodelovalo trinajst otrok z različnimi razvojnimi potrebami, interesi in zmožnostmi. Prav ta raznolikost je projektu dala posebno vrednost. Vsak otrok je imel priložnost sodelovati na svoj način, v svojem ritmu in po svojih zmožnostih. Ob tem smo vsak dan znova doživljali, da različnost ni ovira za prijateljstvo, temveč njegovo največje bogastvo.



Prvi prst: »TO SEM JAZ«

Prvi prst nas je povabil k raziskovanju sebe. Pri otrocih, starih dve in tri leta, se zavedanje o sebi razvija predvsem skozi gibanje, čutila, odnose in vsakodnevne izkušnje. Ob igri, glasbi, fotografijah, lutkah in vsakodnevnih rutinah so otroci postopoma odkrivali svoje ime, svoje telo, čustva in svoje mesto v skupini. Veliko pozornosti smo namenili razvijanju prvih socialnih odnosov. V varnem in spodbudnem okolju so otroci pridobivali pogum za predstavitev, se učili počakati drug na drugega, prisluhniti prijatelju in doživljati, da je vsak član skupine pomemben. Posebno doživetje je predstavljala prvi video-klic s prijatelji iz Vrtca Izola. Predstavili smo se preko socialne igre z žogico »Žogica se kotali in sprašuje kdo si ti?«, pri kateri je vsak otrok sodeloval po svojih zmožnostih. Ko smo zaključili svojo predstavitev, smo žogico simbolično »vrgli« prijateljem v Izolo. Ti so jo z nasmehom »ujeli« in nadaljevali igro na enak način. Tako je preprosta otroška igra postala prvi most prijateljstva med Mariborom in Izolo.



Žogo smo simbolično »vrgli« prijateljem v Izolo.



Pust - naši običaji nas povezujejo



Kdo živi v tej hišici?



Skupaj nas ustvarjamo najlepše zgodbe

Drugi prst: »JAZ IN MOJA DRUŽINA«

Drugi prst nas je popeljal v svet družine, topline in pripadnosti. Otrokom družina predstavlja prvi in najpomembnejši prostor varnosti, ljubezni in odnosov. Skozi družinske fotografije, simbolno igro, pogovore in vsakodnevne situacije so otroci odkrivali, da ima vsak svojo družino, svoje navade in svojo zgodbo. Posebno mesto so imele fotografije otrok iz obdobja dojenčka ter spontani pogovori o bratcih, sestricah in novih družinskih članih. Kotiček dom je postal prostor nežnosti, skrbi in posnemanja odraslih. Otroci so dojenčke hranili, uspavali, pokrivali z odejicami in jih vozili v vozičkih. Prav skozi simbolno igro so na njim razumljiv način izražali svoje doživljanje družinskih odnosov in bližine. Ob video-klicu s prijatelji iz Izole so spoznavali, da imajo tudi drugi otroci svoje družine, običaje in praznovanja. Tako so postopoma odkrivali, da smo si ljudje med seboj podobni, čeprav živimo v različnih krajih Slovenije.



Tretji prst: »JAZ IN MOJ VRTEC«

V tretjem prstu smo raziskovali svoj vrtec. Za otroke vrtec ni le stavba, ampak predvsem občutek varnosti, pripadnosti in vsakodnevnih doživetij. Je znana igralnica, jutranji krog, najljubši kotiček, prijatelji in odrasli, ki jih vsak dan znova prijazno sprejmejo. Postopoma smo spoznavali tudi širši prostor vrtca, druge skupine, teraso, okolico in ljudi, ki vsak dan skrbijo za dobro počutje otrok. Ob raziskovanju narave, Zemlje in skrbi za skupni prostor so otroci razvijali prve občutke odgovornosti ter pripadnosti vrtčevski skupnosti. Svoj vrtec smo s ponosom predstavili tudi prijateljem iz Izole, oni pa nam svojega. Otroci so z velikim zanimanjem spremljali njihove igralnice, razstave, živali in okolico ter ugotavljali, da imajo tudi drugi otroci svoj vrtec, svoje prijatelje in svoje vsakodnevne radosti.



Naša vesela hiša – prostor, kjer rastemo skupaj

Vrtec je za naše najmlajše mnogo več kot le stavba. Je prostor varnosti, pripadnosti in vsakodnevnih doživetij, kjer skozi igro, gibanje in raziskovanje nastajajo prva prijateljstva. V igralnici skupaj gradimo, ustvarjamo in sodelujemo, na terasi pa ob gibalnih igrah razvijamo spretnosti, samozaupanje ter veselje do skupne igre na svežem zraku. Prav v teh drobnih vsakodnevnih trenutkih otroci postopoma odkrivajo, da je vrtec njihov drugi dom.



Skupaj odkrivamo svet okoli sebe

Vrtec ni omejen le na igralnico. Na sprehodih raziskujemo bližnjo okolico, opazujemo naravo in življenje v našem kraju ter se učimo varnega vedenja in spoštovanja okolja. Posebni dogodki, kot so lutkovne predstave, pa otrokom odpirajo vrata v svet damišljije, zgodb in skupnih doživetij. Prav takšni trenutki bogatijo otroštvo, utrjujejo občutek pripadnosti skupini in ustvarjajo spomine, ki ostanejo še dolgo po koncu vrtčevskih dni.



Četrty prst: »JAZ IN MOJE MESTO«

Četrty prst nas je popeljal v raziskovanje mesta, v katerem živimo. Pri otrocih te starosti se občutek pripadnosti kraju ne razvija skozi razlage odraslih, ampak preko konkretnih izkušenj, opazovanja in skupnih doživetij. Otrok mesto najprej spoznava skozi poti, po katerih se vsak dan sprehaja, stavbe, ki jih prepozna, reko, park ali hrib, ki jih vidi, ter ljudi, ki jih srečuje. Ob fotografijah, slikanicah, pogovorih in raziskovanju smo postopoma odkrivali Maribor ter njegove najbolj prepoznavne znamenitosti. Otroci so spoznavali reko Dravo, Pohorje, Piramido, najstarejšo trto in druge posebnosti našega mesta, ob tem pa razvijali občutek, da je tudi kraj, v katerem živijo, del njihove identitete. Posebno doživetje je predstavljala izdelava makete Maribora. Otroci so mesto ustvarjali z lastnimi rokami – oblikovali so hribe, reko, ceste, hiše in vrtec ter tako na njem razumljiv način povezovali svoje vsakodnevne izkušnje z ustvarjalnim raziskovanjem. Maketa ni bila le likovni izdelek, ampak skupna zgodba o mestu, ki ga vsak dan živijo. Svoje delo so nato s ponosom predstavili prijateljem iz Vrtca Izola, ki so nam v video-klicu predstavili življenje ob morju in značilnosti svojega mesta. Otroci so z zanimanjem primerjali Maribor in Izolo ter ugotavljali, da ima vsak kraj svoje posebnosti, lepote in zgodbe. Ob tem so spontano doživljali, da nas različni kraji ne ločujejo, ampak bogatijo, povezujeta pa nas prijateljstvo in želja, da drug drugemu pokažemo del svojega sveta.



Maribor skozi otroške oči

Ob raziskovanju, ustvarjanju in skupnem delu so otroci postopoma spoznavali Maribor ter njegov najbolj prepoznavne znamenitosti. Vsak je s svojim ustvarjalnim prispevkom pomagal graditi maketo mesta in tako na otrokom razumljiv način povezoval svoje vsakodnevne izkušnje z novimi spoznanji. Ob opazovanju dokončane makete otroci so z navdušenjem prepoznavali Dravo, Pohorje, hiše, most in svoj vrtec, svoje mesto pa nato s ponosom predstavili prijateljem iz Izole. Maribor smo spoznavali z vsemi čuti – skozi raziskovanje, pogovor, ustvarjanje in likovno izražanje. Otroci so postopoma odkrivali njegove znamenitosti, jih povezovali s svojimi vsakodnevnimi izkušnjami ter jih poustvarjali v maketi, hišicah in likovnih izdelkih. Vsak je prispeval svoj delček v skupno zgodbo našega mesta, ki smo jo z velikim ponosom predstavili prijateljem iz Izole.



Peti prst: »JAZ IN MOJA DRŽAVA«

V zadnjem prstu smo raziskovali Slovenijo. Občutek pripadnosti domovini se pri mlajših otrocih razvija predvsem preko konkretnih izkušenj, skupnih doživetij in odkrivanja krajev, v katerih živijo. Ob globusu, zemljevidu, fotografijah in ustvarjanju so otroci postopoma spoznavali svojo državo ter njene naravne in kulturne posebnosti na otrokom primeren in dojemljiv način. Ne gre za to, da se otroci vsega učijo, temveč da se seznani s vsebinami projekta. Skupaj smo izdelali velik zemljevid Slovenije, na katerem sta bila s srčkoma označena Maribor in Izola. Med mestoma smo zgradili "Most prijateljstva" – simbol vseh videoklicev, skupnih pesmi, ustvarjalnih dejavnosti in lepih trenutkov, ki smo jih skozi leto delili s prijatelji iz Izole. Ob skupnem ustvarjanju je spontano nastala tudi pesem Most prijateljstva, ki je spremljala našo zaključno predstavitev projekta. Otroci so preko pesmi, zemljevida in skupnega ustvarjanja na otrokom razumljiv način spoznavali, da Slovenijo sestavljajo različni kraji in ljudje, ki jih povezujejo sodelovanje, prijateljstvo in skupne vrednote.



Zaključna misel, ki se mi utrne po vseh skupnih doživetjih z otroki v mednarodnem projektu »Pomahajmo v svet«

Projekt je imel v naši skupini posebno vrednost, saj so bili vanj vključeni otroci z različnimi interesi, zmožnostmi in razvojnimi potrebami. Prav raznolikost skupine se je skozi vse leto pokazala kot bogastvo in priložnost za učenje sprejemanja, sodelovanja, potrpežljivosti ter medsebojne pomoči. Otroci so nas vsak dan znova učili, da prijateljstvo ne nastaja iz velikih besed, ampak iz drobnih dejanj – iz podane roke, skupne igre, iskrenega nasmeha in občutka, da je vsak otrok pomemben. Vsak je lahko sodeloval na svoj način, v svojem ritmu in glede na svoje zmožnosti. Skozi vseh pet prstov smo skupaj odkrivali, da se občutek pripadnosti začne pri otroku samem, nato raste v družini, vrtcu, domačem mestu in se nazadnje razširi na domovino ter ljudi, ki v njej živimo. Ob tem smo uresničevali cilje projekta in jih v marsičem tudi presegli. Vrtec je prostor, kjer ima vsak otrok svoje mesto. Prostor, kjer smo lahko različni in hkrati povezani. Kajti pod istim soncem smo vsi preprosto ljudje.

Zapisala:
vzgojiteljica Renata Jeza
VRTEC STUDENCI MARIBOR

VRTEC STUDENCI
MARIBOR

FIT SPINE: več lahkotnosti za hrbtenico in vsakdan

Veliko sedimo, pogosto smo v istem položaju in šele ob napetosti v vratu, ramenih ali križu opazimo, kako pomembno je redno in premišljeno gibanje. FIT SPINE je vadba, ki v ospredje postavlja stabilnost, gibljivost in boljše zavedanje telesa.

Ko hrbtenica potrebuje več pozornosti

Sodoben način življenja pogosto pomeni dolge ure sedenja, manj raznolikega gibanja in veliko ponavljajočih se položajev. K temu se lahko pridruži stres, utrujenost ter šibkejša ali manj gibljive mišice. Rezultat je lahko občutek togosti, napetosti ali nelagodja, ki nas začne omejevati pri delu, športu in vsakodnevnih opravilih.

Prav zato je smiselno za hrbtenico skrbeti še preden težave postanejo stalni spremljevalec. Redna, pravilno izvedena vadba lahko pomaga razvijati moč trupa, izboljševati gibljivost in ustvarjati boljše gibalne navade.

Kaj je FIT SPINE?

FIT SPINE je celovit vadbeni pristop, usmerjen v mišice, ki sodelujejo pri stabilizaciji trupa in hrbtenice. Program BODIFIT® je nastal v sodelovanju s strokovnjaki in združuje nadzorovano gibanje, krepitev, mobilnost, dihanje ter sproščanje. Poudarek ni na hitrosti ali tekmovanju, temveč na kakovosti izvedbe in postopnem napredku.

Vadba povezuje tri pomembna področja:

- Stabilizacijo trupa – vaje za boljšo podporo hrbtenici in nadzor gibanja.
- Gibljivost – premišljene vaje za ohranjanje prožnosti in prijetnejše gibanje.
- Dihanje in sproščanje – tehnike, ki pomagajo zmanjšati napetost in izboljšati zavedanje telesa.

Vadba, ki se prilagaja posamezniku

Ena od prednosti FIT SPINE je prilagodljivost. Intenzivnost in zahtevnost vaj se lahko prilagodi posamezniku, zato je vadba primerna za različne starostne skupine in stopnje telesne pripravljenosti. Umirjen tempo omogoča, da se osredotočite na pravilno izvedbo in bolje začutite, kako se telo odziva na gibanje.

Majhne navade, velika razlika

Za dobro počutje hrbtenice ni pomembna le ena vadbena ura. Veliko štejejo tudi vsakodnevne navade: redni odmori med sedenjem, menjava položajev, hoja, primerna obremenitev ter dosledna vadba. FIT SPINE je lahko dober korak k temu, da gibanje postane del rutine in ne le odziv takrat, ko se pojavi nelagodje.



FIT SENIOR – aktivno in vitalno tudi v zrelih letih

Ob programu FIT SPINE velja omeniti tudi BODIFIT-ov program FIT SENIOR, ki je namenjen aktivnemu staranju in ohranjanju vitalnosti. Vadba je primerna za ženske in moške v zrelih letih ter je zasnovana preprosto, strokovno in z mislijo na potrebe posameznika.

FIT SENIOR spodbuja redno gibanje, telesno pripravljenost in dobro počutje, hkrati pa vadba ponuja tudi prijetno priložnost za druženje. Skupaj s FIT SPINE tako predstavlja lepo možnost za vse, ki želijo tudi z leti ostati aktivni, gibljivi in povezani z zdravimi gibalnimi navadami.

Več informacij na www.bodifit.net ali preko +386(0)31 22 28 62.

PREOBLIKUJ TELO V 4 TEDNIH

September v znamenju nove rutine, merljivega napredka in strokovne podpore

Štirje tedni niso čudežna bližnjica, so pa dovolj dolgo obdobje, da naredite konkreten prvi korak, vzpostavite ritem in svoj napredek preverite z meritvami. BODIFIT v septembrski otvoritveni akciji ob sklenitvi PRO paketa vključuje celoten program »Preoblikuj telo v 4 tednih«.

Od prve meritve do načrta za naprej

Program se začne z uvodnim posvetom, določitvijo cilja in meritvijo telesne sestave. Sledi individualno zastavljen program ter prikaz pravilne izvedbe vaj. V nadaljevanju udeleženec prejme prehranske smernice in podporo trenerja, četrti teden pa je namenjen zaključni meritvi ter načrtu za nadaljevanje.

Kaj vključuje PRO paket?

- 4-tedenski program »Preoblikuj telo v 4 tednih«.
- Neomejen fitnes v vseh 8 BODIFIT centrih po Sloveniji.
- Vodene vadbe brez omejitev.
- Dostop do BODIFIT PLAY z več kot 250 spletnimi vadbami in vsebinami.
- Uporabo savne.
- Dve meritvi telesne sestave na bioimpedančni napravi Omron.
- Mentorstvo trenerja in sprotno prilagajanje programa.
- Dva brezplačna vstopa za prijatelja.

Akcijska cena v septembru 2026

Otvoritvena cena PRO paketa znaša 49,99 € na mesec ob 24-mesečni vezavi oziroma 54,99 € na mesec ob 12-mesečni vezavi. Po navedbah BODIFIT ponudba velja za prvih 100 članov v mreži oziroma do 30. septembra 2026. Program v vrednosti 269 € je v času akcije vključen v paket brez dodatnega doplačila.

49,99 €/mesec

4 tedni programa vključeni

Začetek, ki ga lahko nadaljujete

Cilj programa ni obljuba popolne preobrazbe čez noč, temveč strukturiran začetek: jasen cilj, vadbeni načrt, podpora trenerja in podatki, s katerimi lahko spremljate spremembe. Dejanski rezultati se med posamezniki razlikujejo in so odvisni od izhodišča, doslednosti, prehrane, spanja, stresa in zdravstvenega stanja.

BODIFIT Studenci – priložnost je blizu

Akcija velja tudi za BODIFIT Studenci. PRO paket omogoča uporabo vseh osmih centrov v mreži, zato lahko vadbo lažje prilagodite svojemu urniku in lokaciji. Za prijavo oziroma dodatne informacije je na strani akcije naveden brezplačni telefon 080 9889.

Več informacij in pogoji akcije: bodifit.net/preoblikuj-telo-v-4-tednih/ ali preko 080 9889.

PREOBLIKUJ TELO V 4 TEDNIH BREZ UGIBANJA

DO 30. SEPTEMBRA 2026

NAMESTO ~~269 €~~
49,99 €*
OTVORITVENA CENA

- ✓ PRO paket in 4-tedenski program vključena.
- ✓ Meritev, osebni načrt in trener od prvega dne.



ZAGOTOVI SI OTVORITVENO CENO

SAMO ZA PRVIH 100 ČLANOV

*Cena velja ob sklenitvi BODIFIT paketa za 24 mesecev.

ZMIGAJ SE DO VADBE: brezplačno do več gibanja z BODIFIT-om

Začeti je pogosto najtežje. Projekt »Zmigaj se do vadbe« odraslim, ki se premalo gibljejo, odpira vrata do brezplačne, strokovno vodene športno-rekreativne vadbe. Med izvajalci je tudi BODIFIT, ki v projekt vključuje vadbo FIT SPINE za zdravo in bolj gibljivo hrbtenico.

Projekt za odrasle, ki želijo narediti prvi korak

»Zmigaj se do vadbe« je vseslovenski projekt pod okriljem Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez. Namenjen je odraslim, starim 18 let ali več, ki ne dosegajo priporočene ravni telesne dejavnosti. Cilj je spodbuditi več ljudi k rednemu gibanju ter jim omogočiti dostop do organizirane in strokovno vodene vadbe v njihovem lokalnem okolju.

Projekt poteka po vseh dvanajstih statističnih regijah Slovenije in je za vključene udeležence brezplačen. Sofinancirata ga Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada Plus ter Republika Slovenija, projekt pa je načrtovan do konca leta 2028.

BODIFIT se projektu pridružuje z vadbo FIT SPINE

BODIFIT v okviru projekta ponuja FIT SPINE – vodeno vadbo, usmerjeno v hrbtenico, stabilnost trupa, gibljivost in kakovostno izvedbo gibov. Takšna oblika vadbe je posebej zanimiva za vse, ki veliko sedijo, občutijo togost v križu, vratu ali ramenskem obroču oziroma želijo v svoj vsakdan postopoma vključiti več varnega in nadzorovanega gibanja.

Vadba ni namenjena tekmovanju ali lovljenju rezultatov čez noč. Pomembni so rednost, postopnost in občutek, da se lahko posameznik v gibanje vključi na način, ki je primeren njegovi trenutni telesni pripravljenosti.

Brezplačne vadbe v štirih mestih

Po informacijah na BODIFIT-ovem promocijskem gradivu so vadbe FIT SPINE v okviru projekta na voljo v Ljubljani, Murski Soboti, Celju in Mariboru. Objavljeni termini so:

- Ljubljana – torek in četrtek ob 16.30.
- Murska Sobota – torek in četrtek ob 16.30.
- Celje – ponedeljek in sredo ob 16.30.
- Maribor – nedelja in sredo ob 16.30.

Kako poteka vključitev?

Prijava v brezplačni program poteka preko spletnega obrazca projekta. Pred začetkom udeleženec izpolni presejalni vprašalnik, s katerim se preveri primernost za vključitev v izbrani program. Posameznik se lahko v brezplačni program v času trajanja projekta vključi enkrat.

Ob začetku in zaključku programa so predvidene tudi osnovne meritve telesnih zmogljivosti, s katerimi lahko udeleženci dobijo boljši vpogled v svoje začetno stanje in napredek. Programi projekta so zasnovani kot celoletne športno-rekreativne vadbe; standard projekta predvideva skupno 60 ur vadbe, praviloma dvakrat tedensko po 60 minut.

BREZPLAČNO • STROKOVNO VODENO • 2× TEDENSKO • ZA ODRASLE 18+

Zakaj je vredno začeti?

Za več gibanja ni nujno potreben popoln načrt ali velika sprememba življenjskega sloga. Pomemben je prvi izvedljiv korak. Vodena skupinska vadba lahko pri tem pomaga z jasnim urnikom, strokovno podporo in družbo ljudi, ki imajo podoben cilj. Pri FIT SPINE je dodatna pozornost namenjena gibanju hrbtenice in trupa, zato je lahko dober začetek za tiste, ki želijo zmanjšati čas neaktivnosti in postopoma zgraditi bolj redno gibalno rutino.

Zmigaj se – in naredi nekaj zase

Če ste že večkrat pomislili, da bi se morali več gibati, je projekt »Zmigaj se do vadbe« priložnost, da misel spremenite v konkretno dejanje. Izberite ustrezno vadbo, preverite prosta mesta in se prijavite. Pri BODIFIT-u vas čaka FIT SPINE – vadba, pri kateri je v ospredju zdravo, nadzorovano in redno gibanje.

Prijava in aktualne informacije: <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/> ali preko 080 9889.

BODIFIT

ZMIGAJ SE DO VADBE

Pridruži se BODIFIT vadbam.

Brezplačne vodene vadbe za odrasle, ki želijo v svoj vsakdan vključiti več gibanja.

Vadba FIT SPINE za zdravo hrbtenico.

IZBERI VADBO NA [WWW.APP.ZMIGAJSEDOVADBE.OLYMPIC.SI](https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/) **IN SE PRIJAVI!**

LJUBLJANA TOREK • ČETRTEK OB 16.30	MURSKA SOBOTA TOREK • ČETRTEK OB 16.30	CELJE PONEDELJEK • SREDA OB 16.30	MARIBOR NEDELJA • SREDA OB 16.30
---	---	--	---

ZMIGAJ SE DO VADBE

Sofinancira Evropska unija

I FEEL LOVE

DEMENCA: PRAVOČASNO PREPOZNAVANJE JE PRVI KORAK DO USTREZNE PODPORE

V septembru, svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni in ozaveščanja o demenci, je v ospredju pomen zgodnje diagnoze.

Mednarodno združenje za Alzheimerjevo bolezen (Alzheimer's Disease International – ADI) letos septembra obeležuje 15. obletnico svetovne kampanje ozaveščanja o Alzheimerjevi bolezni in demenci. Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, 21. septembra, si tako simbolično nadenemo vijolično pentljo, ki opozarja na pomen razumevanja te bolezni, ki je najpogostejši vzrok demence in predstavlja približno 60 do 70 odstotkov vseh primerov demence (WHO).

Demenca predstavlja enega največjih globalnih javnozdravstvenih izzivov. Glede na ocene Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), da bo do leta 2030 z demenco živelo skoraj 78 milijonov ljudi, postaja sistematično zgodnje prepoznavanje vse pomembnejše. Ocenjuje se, da kar 75 % oseb z demenco po svetu ostaja brez diagnoze, zato oboleni pravočasno ne prejmejo ustrezne obravnave in podpore. Tisti, ki diagnozo vendarle prejmejo, nanjo v povprečju čakajo približno tri leta in pol od pojava prvih simptomov (ADI).



Slika: Vijolična pentlja-simbol ozaveščanja o demenci, foto: Zavod Aloja

Osrednje sporočilo letošnjega ozaveščanja »Prej ko veste, več lahko storite: diagnoza je pomembna«, v ospredje postavlja ključne prednosti zgodnjega odkrivanja bolezni. Zgodnja diagnoza je odločilna za učinkovito obvladovanje nadaljnjega poteka bolezni. Osebam z demenco in njihovim bližnjim omogoča boljše razumevanje sprememb ter pravočasno pripravo na prihodnje izzive, hkrati pa odpira vrata do ustreznega farmakološkega zdravljenja in nefarmakoloških pristopov. Sodobne možnosti predvidevajo najučinkovitejše zdravljenje prav v začetnih fazah, s čimer lahko pomembno prispevajo k daljšemu ohranjanju samostojnosti in kakovosti življenja oseb z demenco (ADI).

Pomembno je, da kognitivnih sprememb, kot so spremembe v spominu, mišljenju, sporazumevanju in vedenju, ne pripisujemo samodejno normalnemu procesu staranja. V zadnjih letih epidemiološki podatki kažejo, da se primeri demence vse pogosteje pojavljajo tudi pri osebah, mlajših od 65 let (WHO). Med zgodnje opozorilne znake sodijo pozabljanje nedavnih dogodkov, izgubljanje ali iskanje založenih predmetov, zmedenost v znanem okolju, neorientiranost v času in prostoru, težave pri reševanju problemov, sledenju pogovoru, priklicu besed ter opravljanju znanih vsakodnevnih opravil. Pojavijo se lahko tudi opazne spremembe razpoloženja, osebnosti in vedenja.



Če pri sebi ali bližnjem opazite katerega izmed opisanih znakov, je pomembno, da čim prej obiščete osebnega zdravnika. Ta opravi začetno oceno kognitivnih funkcij, preveri morebitne druge vzroke težav ter po potrebi osebo napoti v nadaljnjo specialistično obravnavo. Pri tem je pomembno tudi izključiti druga bolezenska stanja, ki lahko povzročajo podobne težave. Čimprejšnja strokovna diagnostika omogoča pravočasno načrtovanje zdravljenja, podpore in oskrbe.

V Zavodu Aloja izvajamo javno verificiran socialnovarstveni program »Svetovanje in podpora pri demenci – DeCo«, ki ga financira Ministrstvo za demografijo, družino in socialne zadeve (MDDSZ) ter sofinancirajo občine podravske statistične regije, v katerih program izvajamo. Program je namenjen osebam, ki se soočajo s pojavom demence, in/ali osebam, ki skrbijo za osebe z demenco. Je lahko dostopen in prilagojen konkretnim potrebam uporabnikom ter dopolnjuje storitve v skupnosti na področju demence. S posredovanjem potrebnih informacij uporabnikom pomagamo pri sprejemanju odločitev, povezanih z »življenjem z demenco«, ter jim pomagamo prepoznati in aktivirati obstoječe vire moči, poiskati nove vire podpore in preveriti možnosti njihove dostopnosti za lažje organiziranje vsakodnevne življenja. V sistem podpore vključujemo tudi druge organizacije, ki delujejo na področju oskrbe starejših in demence. Program temelji na individualnem in skupinskem delu, vključuje elemente samopomoči ter povezovanje z lokalno skupnostjo.

V okviru našega delovanja se mednarodnim prizadevanjem za ozaveščanje in destigmatizacijo demence pridružujemo skozi vse leto. Z različnimi aktivnostmi v lokalnem okolju si prizadevamo prispevati k večji ozaveščenosti družbe ter predvsem k razumevanju, da je iskanje strokovne pomoči prvi in najpomembnejši korak. Postavitev diagnoze ni zaključna točka, temveč začetek pravočasne podpore, načrtovanja obravnave in kakovostnejšega življenja.

Demenca prinaša številne izzive – tako za osebo z diagnozo kot za njene bližnje. 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 posameznikovim potrebam, ter poiskali najustreznejše oblike pomoči in podpore.

Veronika Gorišek, mag. soc. geront.

- Strokovna vodja programa Svetovanje in podpora pri demenci-DeCo



The poster features a red header with the World Alzheimer's Month logo and social media handles. The main text is in Slovenian, announcing September as the month for Alzheimer's awareness and dementia. It includes the slogan 'PREJ KO VESTE, VEČ LAHKO STORITE!' and a red banner stating 'DIAGNOZA JE POMEMBNA!'. The logo for 'Aloja' is prominently displayed, along with information about the public social welfare program. At the bottom, the logo of the Republic of Slovenia's Ministry of Demography, Family, and Social Affairs is shown. A large purple ribbon, the symbol for Alzheimer's, is on the right side.

WORLD ALZHEIMER'S MONTH
www.worldalzmonth.org
#DementiaDiagnosisMatters
#AlzheimerDiagnosisMatters
#EarlyDiagnosisMatters
#WorldAlzMonth
@AlzDisInt | Instagram Facebook LinkedIn TikTok

**SEPTEMBER- SVETOVNI MESEC
ALZHEIMERJEVE BOLEZNI
IN MESEC OZAVEŠČANJA O DEMENCI**

**PREJ KO VESTE,
VEČ LAHKO
STORITE!**

DIAGNOZA JE POMEMBNA !

Aloja
Družina za boljšo prihodnost

Izvajalci javnega socialnovarstvenega
programa Svetovanje in podpora pri
demenci - DeCo

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DEMOGRAFIJO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADEVE

VAJE ZA MOŽGANE: 8 enostavnih načinov za krepitev spomina in kognitivnih sposobnosti

Moje zdravje > Varna starost | piše: K.M. | 6.8.2025

Želite okrepiti spomin in izboljšati delovanje možganov? Potem preizkusite te vaje in načine, ki jih priporoča znanost.

S preprostimi vajami lahko krepite kognitivne sposobnosti. (Foto: Freepik.com)

Igra spomin

Igra spomin krepi kratkoročni spomin in sposobnost pomnjenja, navaja spletni vir Medical News. Pri igri se na preprost in zabaven način aktivirajo deli možganov, ki so povezani s prepoznavanjem in pomnjenjem.



Sestavljanje sestavljanke

Sestavljanje sestavljanke je odličen način za popestritev prostega časa, hkrati pa pozitivno vpliva tudi na možgane. Celo študija naj bi pokazala, da se ob sestavljanju sestavljanke aktivirajo številne kognitivne funkcije: dojemanje, miselna rotacija, delovni spomin, sklepanje. Študija naj bi pokazala, da je ta dejavnost odlična, če želimo preprečiti s staranjem povezano propadanje možganskih funkcij.

Sudoku

Tudi logične uganke, kot je sudoku, so izziv za naše možgane. Sudoku naj bi izboljšal kognitivne funkcije. To naj bi dokazali z raziskavo, v katero so sicer zajeli odrasle posameznike med 50. in 93. letom starosti. Tako naj bi imeli tisti, ki radi rešujejo številčne uganke, boljše kognitivne sposobnosti.

Šah

Šah je še ena izmed iger, ki na možgane deluje izjemno pozitivno. Študija naj bi pokazala, da šah krepi spomin. Prav tako nam lahko pomaga, da hitreje obdelujemo informacije in pridemo do boljših ter ostrejših zaznav.

Učenje novega jezika

Učenje novega jezika pa naj bi krepilo povezave med različnimi deli možganov. Tudi vpliv učenja novega jezika so želeli raziskati in študija je pokazala, da bi učenje jezika lahko igralo pomembno vlogo pri Alzheimerjevi bolezni in drugih oblikah demence.

Učenje glasbenega instrumenta

Učenje glasbenega instrumenta naj bi vplivalo na predel, ki je odgovoren za koordinacijo. Prav tako se pri igranju inštrumenta aktivirajo in povezujejo različni deli možganov. Zato je ta dejavnost še posebej priporočljiva za mlade, starejše pa štiti pred kognitivnimi motnjami, ki so posledica staranja.

Ples

Strokovnjaki za krepitev možganov priporočajo tudi ples. Le-ta naj bi krepil spomin, predel možganov odgovoren za načrtovanje in organizacijo ter ritem in ravnotežje.

Meditacija

Meditacija naj bi imela izjemno pozitiven vpliv na možgane. Ogromno raziskav je že bilo opravljenih. A znanstveniki še naprej raziskujejo meditacijo kot orodje za krepitev pozornosti, lajšanje stresa in za preprečevanje staranja možganov. Z redno prakso meditacije naj bi se našim možganom povečala sposobnost za obdelavo informacij ter okrepila pozornost.

GINKO BILOBA – izboljšuje spomin, krepi možgane, lajša depresijo, nižja krvni tlak

Moje zdravje > Alternativa | piše: K.M. | 26.1.2026

Ginko biloba je darilo narave. Kitajci ga imenujejo kar drevo spomina, saj naj bi krepil kognitivne sposobnosti in izboljševal spomin. Manjše raziskave kažejo, da bi lahko lajšal tudi simptome Alzheimerjeve bolezni.

Drevo ginko velja za eno najstarejše živečih dreves, staro več kot 200 milijonov let. Ginko, Ginkgo ali Ginkgo biloba, imenovan tudi kot drevo spomina ali živi fosil, je najstarejša živa vrsta drevesa na svetu. Ime živi fosil je drevo dobilo po svoji zmožnosti preživetja čez ledeno dobo, saj so nekateri ginkovci stari že 290 milijonov let.

Medtem ko večina drugih dreves ni imela te sreče, je Ginko biloba med nami ostal vse do danes. Prav tako je edini iz družine ginkovcev, ki so preživel in zaradi svojih močnih

sposobnosti samozaščite ter vzdržnosti. Nekatera ginko drevesa namreč živijo tudi do 1000 let.

Ginko biloba je dobro poznan v tradicionalni in ljudski medicini. Pomagal naj bi izboljšati spomin, delovanje možganov in pospeševati pretok krvi po telesu. Vseboval naj bi številne antioksidante in zdravilne snovi. Izvleček iz ginka bilobe naj bi tako vseboval večje količine terpenoidov in ginkov (flavonoidov). Te snovi naj bi pomagale preprečevati poškodbe tkiv in različne bolezni. Flavonoidi naj bi spodbujali tudi pretok krvi.

Kaj pa pravijo raziskave o njem?

Spomin in kognitivne funkcije

Nekateri strokovnjaki menijo, da bi ginko biloba lahko pomagal izboljšati spomin in preprečevati starostno upadanje kognitivnih sposobnosti. Prav tako bi lahko pomagal pri lajšanju Alzheimerjeve bolezni. Spletni vir piše o študiji, ki kaže, da bi ginko biloba res lahko omili znake blažje Alzheimerjeve bolezni. Prav tako vir govori o večji meta-analizi, ki je pokazala, da bi ginko biloba pri zdravih odraslih lahko drastično izboljšal spomin, pozornost in druge kognitivne funkcije.

Uporaba posušenih listov ginka bilobe za namene zdravljenja sega že več sto tisoč let v našo zgodovino, v tem času pa je bila zapisana zbirka zapisov o zeliščih, imenovana Materia Medica. Stare kitajske civilizacije so ustvarile tradicijo pridelovanja zdravilnih izdelkov iz tega mogočnega drevesa, najpogosteje iz njegovih posušenih listov in semen.

Medicinsko uporabo ginka je mogoče izslediti praktično že v antičnih zbirkah zelišč (Materia Medica), liste ginka pa so že takrat uporabljali pri možganskih motnjah, motnjah krvnega obtoka in boleznih dihal kot zelišče tradicionalne kitajske medicine. Zaradi izjemnih učinkov tega izjemnega drevesa se je uporaba v številne tudi zdravilne namene ohranila vse do danes.

Na trgu so na voljo izvlečki iz listov ginka v obliki tablet ali kapljic. Učinkovitost pri zdravljenju demence je potrebno preverjati v 12-tedenski poskusni dobi. Šele po tolikšnem času lahko ugotovite, ali ekstrakt ginka resnično deluje.

Ginko je naraven antioksidant

Naravne antioksidativne lastnosti ginka so verjetno tiste, ki prispevajo k tako učinkovitem delovanju tega naravnega ekstrakta. Listi ginka namreč vsebujejo bogato količino vitamina C ter različnih mineralov, kot so magnezij, natrij, kalcij, kalij, železo in drugi.

Ginko je naravno obogaten s flavonoidi in terpenoidi, ki so spojine, znane po svojih močnih antioksidativnih učinkih. Antioksidanti so snovi, ki se borijo proti škodljivim učinkom prostih radikalov, posledično zmanjšujejo tveganje za številne bolezni, vključno s srčnimi boleznimi in nekaterimi vrstami raka.



(Foto: Freepik.com)

VIR: - Ginko biloba – izboljšuje spomin, krepi možgane, lajša depresijo, nižja krvni tlak - MojaLeta.si

- Izboljšajte kvaliteto svojega življenja s pomočjo vsemogočnega ginka! | Spletna lekarna Moja lekarna
| Vse za zdravje in nego

SONČNICA

Danica Zlatar

Sončnica ljubi sonce.
V soncu je njen obraz
nasmijan,
obrača se k sončni svetlobi
in raste in raste,
ponosna in lepa.
Sestrice si dajejo oporo
v poletnih vetrovih
in nevihtah.
Božajo jo besede občudovanja.
Glasne ptice jo obiskujejo,
ne moti je, da
je njihova hrana.
Mimogrede zasejejo
nekaj semen v zemljo
in jo zapišejo v večnost.

GLASILO E-STUDENČAN

Letnik VI, številka 50, 23. september 2026
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.