

# Občinski list

Glasilo občine Renče-Vogrsko



11 ŠOLA IN VRTEC  
Ob svetovnem  
dnevu učiteljev

15 ŠPORT IN REKREACIJA  
50 let Nogometnega  
kluba Renče

24 LJUDJE, KI ZAZNAMUJEJO  
ČAS IN PROSTOR  
Prestижna nagrada v  
rokah Renčana



# Kazalo

Beseda uredništva	stran	2
Županova beseda	stran	3
Občinska uprava se predstavlja	stran	4
Iz Občine	stran	6
Krajevni prazniki malo drugače	Stran	7
Kultura	stran	8
Šola in vrtec	stran	11
Šport in rekreacija	stran	15
Ljudje, ki zaznamujejo čas in prostor	stran	24
Zgodovina naših krajev	stran	25
Zdravje je vrednota	stran	26
Društva	stran	34
Sobivanje z naravo	stran	36
Iz Občine	stran	37
Razvedrilo	stran	38
Obvestila	stran	39



## OBČINSKI LIST – URADNO GLASILO OBČINE RENČE-VOGRSKO

Število izvodov Občinskega lista, ki ga prejmejo vsa  
gospodinjstva v občini brezplačno, je 1500.

Naslov: Občina Renče-Vogrsko, Bukovica 43, 5293 Volčja Draga,  
Telefon: (05) 338 45 00

Uredništvo: Alenka Gregorič – glavna in odgovorna urednica,  
Vesna Pahor, Mateja Ščuka, Irena Rovar, Hana Šuligoj, Renata  
Tischer in Denis Čotar

Lektoriranje: Anja Nikolavčič

Strokovni članki niso lektorirani s strani našega lektorja.

Oblikovanje in grafična postavitev: Matjash Matjaž Bizjak

Tisk: Grafika Soča d.o.o.

Datum izida glasila: 22. oktober 2020

# Ko vsebina dobi svojo obliko – podobo

Sem **Matjaž Bizjak**, univ. diplomirani oblikovalec vizualnih komunikacij, doma iz Renč. Sem velik ljubitelj športa, predvsem nogometa, saj sem bil v preteklosti tudi aktivni nogometaš. A moja strast ni le šport, saj sem se že v osnovnošolskih letih zanimal tudi za umetnost, oblikovanje in fotografijo. In tako ob zaključku osnovne šole ni bilo več dvomov, kam bo usmerjena moja poklicna pot. Srednja oblikovna šola ... Tu sem začel razvijati svoj talent in pridobivati vsa potrebna znanja, da sem se po srednješolskem izobraževanju brez težav vpisal na Akademijo za likovno umetnost in jo tudi uspešno zaključil.

Tako je že 20 let moj vsakdan prepleten z umetnostjo, ustvarjalnostjo in inovativnostjo. Miška, tipkovnica in računalnik so moji vsakodnevni »sodelavci«. Svoje strokovno znanje, izkušnje, estetiko želim vnesti v vsak izdelek. Nič ne prepustim naključju, saj moram pri svojem delu upoštevati želje stranke, zakonitosti stroke in pa oblikovalska načela. Vsako idejo temeljito pretehtam in domislim, da postane dovršena podoba. Podoba, ki pritegne poglede, je prijetna in jasna.

Tudi v *Občinskem listu* želim z njegovo podobo, izgledom in postavitvijo to glasilo približati občanom, da z zanimanjem sežejo po njem. Namreč, kamenček v mozaiku uredniškega odbora občinskega glasila dodajam tudi sam z oblikovanjem njegove podobe in izgleda. Tudi v prihodnosti želim, da bi bil *Občinski list* informator, ki bo vse naše občanke in občane obveščal o dogajanju v naših krajih, njegova podoba in videz pa tista, ki bosta pritegnila poglede in zanimanje za branje. •

 Matjaž Bizjak

 Fotoatelje Pavšič Zavadlav



# Županova beseda



OBČINA RENČE-VOGRSKO

Dragi občanke in občani, leto se je prevesilo v jesen in se počasi bliža koncu. Morda je največkrat slišana fraza, ki opisuje leto 2020: »Leto je res eno čudno leto.« Teško bi nasprotovali temu in čeprav časi res niso takšni, kot bi si želeli, in smo se morali marsičemu odpovedati – naj omenim samo nekatere dogodke v naši občini: občinski praznik, prazniki krajevnih skupnosti, Mohorjevo, predvideni športni dogodki na državni ravni in mnogi drugi – ne smemo na čas, ki smo ga že pustili za seboj, gledati le z otožnim vzdihom. Kljub težjim razmeram se čas ni ustavil in delo je moralo, včasih tudi na malce improviziran način, teči dalje in mnogokrat, upam, da tudi pri vas, želo uspehe.

Tako je minil čas, ko smo tudi v naši občini uspeli realizirati določene posege in projekte, nekateri na področju cestne problematike in vodne oskrbe pa so še v

izvedbi. Letošnje leto je in bo zaznamovalo delo vseh nas. Kljub temu pa smo na občinski upravi uspeli nadaljevat z večjimi projekti in pridobili vsa gradbena dovoljenja za pričetek gradenj vodovodov in kanalizacije. Vse projektne dokumentacije tečejo z zamikom, a se niso ustavile.

#### Na kratko o delu občinske uprave v teh časih:

- zaključujejo se dela izgradnje vodovoda Kurnik
- zaključena so dela na izgradnji vodovoda Zrzinišče
- zaključena je ureditev ceste Kotišče
- zaključena je ureditev ceste v Merljakih, odsek Pisk-Polanc
- zaključena je ureditev ceste v Merljakih, odsek Špacapani
- delna ureditev vodovoda Arčoni
- razna dela režijskega obrata na Vogrskem, v Bukovici, Oševljeku, Lukežičih ...

Na področju družbenih dejavnosti so objavljeni javni razpisi za sofinanciranje programov, projektov in prireditev na področjih kulture, športa, humanitarnih, invalidskih in zdravstvenih organizacij ter

upokojenskih organizacij. Prav tako je objavljen razpis za dodelitev štipendij in nagrad za mlade talente.

Na področju turizma teče javni razpis za sofinanciranje programov in projektov društev s področja turizma, prav tako sta v teku dva razpisa s področja kmetijstva in podeželja. V sklopu Javnega zavoda za turizem Nova Gorica in Vipavska dolina smo otvorili skupne pisarne v Novi Gorici. Začeli smo dela za pripravo nove turistično-informacijske brošure Občine Renče-Vogrsko

Zaključili smo še nekatere druge projekte, med katerimi so projekt WIFI4EU, v sklopu katerega smo po občini postavili 12 točk, preko katerih lahko dostopate do brezplačnega brezžičnega interneta, projekt Enermob, ki je v Renče postavil drugo polnilnico za električne avtomobile v občini, projekt Kul-stik, katerega pridobitev je nadstrešnica ob Kulturnem domu Bukovica – njeno postavitve smo proslavili z manjšim dogodkom Ples v Bukovici – in projekt Dedi center. V teku sta še dva pomembna projekta, Pot Vipava in pridobitev znaka Green destination. V zadnji številki letošnjega leta pa bomo pripravili še širši povzetek projektov v teku.

Ne dolgo nazaj pa se je v naši občini ponovil scenarij, ki smo se ga vsi bali. Jesensko vreme tako ni prineslo le spremenjenih barv listja in vonja pečenega kostanja, ampak tudi ponovno nočno moro poplav. Pri tem bi se rad zahvalil **Civilni zaščiti Občine Renče-Vogrsko, Prostovoljnemu gasilskemu društvu Renče-Vogrsko, gasilskim društvom sosednjih občin** in vsem **prostovoljcem**, ki ste nesebično nudili svojo pomoč in takoj stopili v akcijo, da smo prizadetim občanom čim hitreje in čim učinkoviteje pomagali v boju z neizprosno naravo. Še enkrat, hvala vam.

Zahvala gre pa tudi vsem vam, dragi občanke in občani, za upoštevanje vseh omejitev, posledično imamo manjše število okuženih, in prizadevanje za skupno zdravje. Želim vam veliko zdravja ter uspešne in mirne zadnje mesece leta. •

Vaš župan  
Tarik Žigon

# Verjame v moč nasmeha

Vedno komunikativna in nasmejana **Vladka Gal Janeš** je na Občini Renče-Vogrsko zaposlena na Oddelku za družbene dejavnosti, kjer svoje poslanstvo opravlja že od leta 2008.

Na področju družbenih dejavnosti je začela službovati decembra 1999, v Občini Renče-Vogrsko pa je na tem oddelku zaposlena od februarja 2008 – to službo torej opravlja že 21 let. Kot je nekoč nekdo izjavil, da »ima oziranje v preteklost smisel le tedaj, če služi prihodnosti«, bi se ob tem vprašanju Vladka najprej zazrla v uresničenje svojih pričakovanj in predstav o novem delu, ki so jo spremljali v času prvih delovnih dni v pisarni družbenih dejavnosti. Predvsem, ali lahko v tej službi kakorkoli pomaga in služi ljudem ... In ko to stori, se ji kot film pred očmi zavrtijo prvi vtisi in občutki o družbenih dejavnostih, ki so postali in ostali njena izhodiščna vrednota službovanja. Pravi, da je to delo, s katerim lahko služi ljudem in ki bi ga z veseljem opravljala tudi, če bi bila bogata in bi ga opravljala zgolj kot prostovoljno delo.

Področje družbenih dejavnosti je kar obsežno; po eni strani obsega različne postopke urejanja precej področij (zdravstvo, obvezno zdravstveno zavarovanje brezposelnih oseb, organizacija mreže zdravstvene in lekarniške službe na primarni ravni, sociala, pomoč družini na domu, kultura, šport, predšolska vzgoja, izobraževanje, organizacija šolskih prevozov, dodeljevanje enkratnih denarnih pomoči ob rojstvu otroka, delovanje društev in razpisni postopki za društva oz. nevladne organizacije, razpisni postopki za dodeljevanje štipendij in nagrad za mlade talente, delovanje javnih zavodov na področju družbenih dejavnosti, sodelovanje pri izdaji občinskega glasila, protokol, prireditve), po drugi strani pa tudi pripravo gradiv za seje občinskega sveta (odloki, pravilniki, sklepi, soglasja ...) na nekaterih navedenih področjih. Poleg tega Vladka skrbi tudi za ustrezno planiranje potrebnih proračunskih sredstev, kot tudi za realizacijo proračuna na področjih družbenih dejavnosti.

Na Vladko se večkrat obrnejo občani z vprašanji o možnosti pridobivanja denarnih pomoči s strani občine. Predvsem

gre za pomoč pri plačilu stanovanjskih položnic, zdravstvenih letovanj otrok, pogrebnih stroškov ipd. Tudi organizacija predšolskega varstva v vrtcih, predvsem delovanje vrtcev v počitniškem času, je pogosto pereč problem, ki ga je vedno treba reševati skupaj z vodstvom vrtca. Pogosto razlaga in svetuje tudi, kako uveljaviti pomoč na domu za naše najstarejše občane. Vsake toliko pa se zgodi, da se občani pri Vladki preprosto zglasijo z željo, da bi jim svetovala tudi v postopkih, ki se ne vodijo konkretno na občini. Vstopijo v pisarno in največkrat začnejo z besedami: »So mi rekli, naj pridem kar k vam, da mi boste vi povedali, kako naprej ...« V teh primerih je treba zavrteti precej telefonskih števil in pregledati kar

je prepričana, da samo odkrita komunikacija in obojestransko sodelovanje pripeljeta do rešitev, s katerimi so na koncu vsi zadovoljni.

Vladkina vizija občine je kar enaka stališčem, ki se ji zdijo pomembna za delo in razvoj strokovne službe družbenih dejavnosti: zanjo je namreč izjemnega pomena, da je vzpostavljeno načelo pravične in enakovredne obravnave občank in občanov, skrb za starejše, upoštevanje tradicije in ohranjanje naše kulturne dediščine, hkrati pa ustvarjanje pogojev za kakovosten razvoj naših najmlajših, delo in ustvarjanje naših občanov ter za odprtost za razvoj in novosti na čim več področjih našega bivanja.





nekaj predpisov, da se na koncu oblikuje najustreznejša rešitev; vedno pa ji je v največje zadoščenje in veselje, ko se ljudje poslovijo z nasmehom na obrazu. Vladka svoje službe namreč ne doživlja zgolj kot delo, njena služba so tudi zgodbe ljudi, so načrti, uresničeni cilji, ugodene prošnje, predvsem pa vsakdanje učenje, kako v sebi čim bolje uskladiti dve poslanstvi: biti uradnica in hkrati biti v službi ljudi.

Malo za šalo: kar nekaj ljudi jo je že vprašalo, ali je po poklicu učiteljica ali socialna delavka; ko jim odgovori, da je diplomirana ekonomistka, se mnogi kar začudijo. A tisti, ki jo že dobro poznajo, vedo, da jo bolj kot njena izobrazba po eni strani opredeljuje dejstvo, da močno verjame v moč nasmeha, po drugi strani pa

Tako si našo občino predstavlja kot drevo, ki je usmerjeno navzdol h koreninam, ki predstavljajo izkušnje, tradicijo in moč obstoja, navzgor pa k vejam, ki iščejo ideje, nove možnosti, razvoj in še boljše pogoje za delo in sobivanje v občini.

Za zaključek se Vladka naveže na misel Martina Luthra Kinga: »Vedno je pravi čas, da storimo to, kar je prav«, in vsem zaželi, da bi si lahko kar največkrat zadovoljno rekli: »Ja, v pravem času mi je uspelo storiti, kar je bilo treba.« •

 Mateja Ščuka, Vladka Gal Janeš  
 Denis Čotar



# Zaključek projekta WiFi4EU

**Občina Renče-Vogrsko** je na podlagi uspešno pridobljenega projekta WiFi4EU vzpostavila brezžično omrežje, ki bo občanom in vsem ostalim obiskovalcem omogočalo brezplačne internetne povezave Wi-Fi v središčih javnega življenja.



Možnost brezplačnega visoko hitrostnega širokopasovnega internetnega dostopa preko brezžičnega omrežja z oznako WiFi4EU bodo lahko koristili vsi. Namen vzpostavitve takšnega omrežja je možnost vključenosti v internetno omrežje tudi za tiste, ki sicer morda težje dostopajo do spleta. S takšnimi projekti nadgrajujemo infrastrukturo občine in odpiramo možnosti za bodoče nove projekte.

Omrežje je aktivno in ima na vseh lokacijah oznako WiFi4EU. Za registracijo na omrežje geslo ni potrebno. Po občini je vzpostavljenih šest zunanjih in šest notranjih točk brezplačnega omrežja s hitrostjo 30Mb/s.



Točke najdete na naslednjih lokacijah:

- **Zadružni dom Vogrsko:** notranja in zunanja točka
- **Vogrsko center (POŠ Vogrsko):** zunanja točka
- **Lakeness Volčja Draga:** zunanja točka
- **Sup Kultura:** zunanja točka
- **Trg in Zdravstveni dom Renče:** zunanja in notranja točka
- **Dvorana Renče:** notranja in zunanja točka

- **Dvorana kotalkališče Renče:** notranja točka
- **Dvorana Zorana Mušiča v Kulturnem domu Bukovica:** zunanja in notranja točka

Vljudno vabljeni k uporabi in povezovanju na brezplačnih internetnih točkah, da tako podprete projekt in ostanete povezani. •

in Občinska uprava

## Električna polnilnica v Renčah

Po Občini Renče-Vogrsko se lahko odpravite kar z električnim avtomobilom. Od 27. avgusta je na mrež poleg že delujoče polnilnice v Bukovici postavljena še električna polnilnica na trgu v Renčah.

V okviru projekta EnerMOB (Interreg ADRION), ki stremi k promociji uporabe električnih vozil, je **RRA Severne Primorske d.o.o Nova Gorica** v sodelovanju z **Občino Renče-Vogrsko** v Renčah postavila novo polnilnico za električne avtomobile. 85 % projekta je financiranega s strani Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Tudi s takšnimi projekti si občina prizadeva k dvigu trajnostne mobilnosti, manjšemu izpustu plinov in čistejšemu okolju. •

in Občinska uprava



# Ples v Bukovici in zaključek gradnje nadstrešnice

V sredo, 23. septembra, je v Dvorani Angela Mlečnika v sodelovanju s **Hišo dobre volje Miren (Dom upokojencev Nova Gorica)**, **VIDEO-PRO d.o.o.**, **Mestno občino Nova Gorica** in **Občino Renče-Vogrsko** potekal manjši dogodek Ples v Bukovici.



Z dogodkom je občina obeležila zaključek projekta Kulturno stičišče LAS V objemu sonca, v sklopu katerega je bila zgrajena nadstrešnica na ploščadi Kulturnega doma Bukovica. Na ta način je dvorana dobila dodatno vrednost, saj bomo lahko v prihodnosti več kulturnega dogajanja izvajali tudi izven same stavbe.

Prostor se je še isti dan dokazal kot točka združevanja. Člani Hiše dobre volje so najprej po navodilih **Andreja Rebole** in ob glasbi **Juice Banda** zaplesali ter tako poživeli čase, ko so se v Bukovici odvijali plesni večeri. Sledil je razrez torte, saj je Hiša dobre volje Miren praznovala svojo peto obletnico delovanja. Po nagovoru direktorja Doma upokojencev Nova



Gorica **Bojana Stanteta**, župana Občine Miren-Kostanjevica **Mauricija Humarja** in župana Občine Renče-Vogrsko **Tarika Žigona** je sledilo krajše druženje pod novo nadstrešnico.

Naložbo, vredno več kot 60.000 evrov, sta s skoraj 50.000 evri sofinancirali Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija. Občina pa si bo še naprej prizadevala snovati aktivnosti, ki bodo nadgrajevale in povezovala kulturno dogajanje, umetnost in kulturno dediščino ter obenem bile točka združevanja različnih generacij širše in ožje okolice. •

 in  Občinska uprava



# Krajevni praznik KS Bukovica–Volčja Draga

Datum letošnjega praznika **Krajevne skupnosti Bukovica-Volčja Draga** smo praznovali prav 19. septembra, na datum dogodka leta 1943, ko sta bili vasi požgani in ubiti talci, čemur je dogodek posvečen.

Letošnji krajevni praznik smo zaradi ukrepov praznovali vsak na svojem domu. V soboto, 19. septembra, je delegacija položila vence na obeležja padlim v NOB: na pokopališču, ob spomeniku v Bukovici, na Svečeričevem hribu in Svetem Otu.

Vsako leto povabimo medse na prireditve v dvorano jubilate naše KS. Letos so jih predstavniki krajevne skupnosti obiskali na domovih in jim podarili rožico, plaketo in knjigo Odstrta Bukovica ter zaželeli obilo zdravja.

Jubilanti v letu 2020:

80 let: **Pavel Križman, Venčeslav Lapajne, Emil Plahuta, Marčela Delfabro, Orlanda Gregorič, Sonja Jogan, Stanislav**



**Mikluž, Marjan Fajt, Jožefa Rusjan, Bruno Merljak, Ratomira Damjanovič.**

90 let: **Irena Saksida, Jože Živec.**

Čestitke vsem jubilentom.

Radi bi vas, dragi krajan, seznanil o delih, ki so bila opravljena v naši KS. V Bukovici v Britofu ob rimskem vodnjaku so postavljene nova igrala za najmlajše. V Kotišču je urejena in asfaltirana cesta, na Zaržinišče napeljan vodovod. Na pokopališču bomo

pesek zamenjali s tlakovci od glavnega vhoda do mrliške vežice in celo do stranskega vhoda.

Dragi krajan, čas, ki je pred nami, preživite čim lepše, brez stresov in v upanju, da bo bolje. Upoštevajte navodila, ki so nam dana za čim boljši jutrišnji dan. ●

 Srečko Špacapan  
 Matjaž Bizjak

## Praznik v Renčah – Mohorjevo 2020

V nedeljo, 12. julija, ko godujeta zavetnika Renč sveta Mohor in Fortunat, praznujemo krajevni praznik – Mohorjevo.

Na sestanku **Sveta KS Renče** in predstavnice **Društva KUL-TU-RA** smo se glede na priporočila in navodila javnih institucij odločili,

da zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa v tistem tednu ne organiziramo dogodkov ali prireditev za Mohorjevo.



Vsemu navkljub vam ob praznovanju krajevnega praznika v teh neobičajnih časih izrekamo čestitke in želimo vse dobro v prihodnosti. Želimo vam, da bi trenutno preizkušnja, ki nas je dodobra omejila na

gibanje znotraj lokalnega okolja in stike samo z najbližjimi, izkoristili sebi v prid. Izkoristimo ta čas za izboljšanje medsebojnih odnosov in spoznavanje lepote našega kraja, občine in države. Prepoznamo skrite potenciale domačega okoliša.

Upamo, da nas bo letošnji izostanek praznovanja krajevnega praznika še tesneje povezal in med nami vzbudil še večjo željo po skupnem druženju ter da se ponovno in v še večjem številu vidimo na praznovanju Mohorjevega v prihodnjem letu.

Naj vas vzpodbudimo, da se v spomin na Mohorjevo peš ali s kolesom odpravite po našem domačem kraju, obiščete sokrajana/ko in preživite dan v dobri družbi.

Vse dobro in lep pozdrav. ●

 Predstavniki Sveta KS Renče  
Društvo KUL-TU-RA Renče  
 Matjaž Bizjak





# Slikarji KUL-TU-RA

Tudi poleti nam ni bilo dolgčas. Eno naših srečanj smo popeljali v dolino Soče (na Labrco pri Volčah) in tam poglobljali detajle o slikanju vode.

Nekaj naših slikarjev se je v juniju udeležilo mednarodnega ektempora Kromberk 2020 v organizaciji JSKD OI Nova Gorica. Slika naše **Marice Kobal** je bila izbrana za prvo nagrado. Bravo, Marica.

Odzvali smo se povabilu slikarjev tolminskega društva in skupaj s številnimi slikarji iz cele Slovenije ustvarjali v Drežnici.



Utrinek iz ektempora v Drežnici, ki smo se ga udeležili na povabilo slikarjev amaterjev iz Tolmina.



Naš Toni s svojo sliko.





Akcija. Gordana, Toni, Zdravka.

Vonj sivke nas je tokrat zvalil v Vedrijan v Brdih. Odzvali smo se povabilu **družine Marinič** (Vonj poletja) ter v prijetni družbi domačinov prenašali te čudovite cvetove in z njimi naše občutke na platna.

Našo avgustovsko delavnico pa smo preselili k lovski koči na Kremance in upali,

da nam tam ne bo tako zelo vroče. Tam smo preživeli čudovit dan. Zahvala gre lovski družini, ki s kočjo upravlja, da nam je velikodušno omogočila vse, kar smo za naše ustvarjanje potrebovali. ●

 Hema Jakin  
 Arhiv KUL-TU-RA



Po zaključku delavnice še skupinski posnetek.



Lidija in Darja in njun trenutek.



## »Kakšnega posebnega idola nimam, najraje poskušam narediti nekaj originalnega.«

To jesen avlo naše šole še posebej bogati likovna razstava mlade ustvarjalke **Minee Trojer Smrečnik**, učenke 6. b razreda. Njene umetniše nas prijazno nagovarjajo že od prvega šolskega dne. Vsakega, ki gre mimo, njena dela očarajo in mu dajo prav posebno energijo. S sošolko Špelo sva z Mineo opravili pogovor in nekaj njenih misli zapisali.

Nadobudna umetnica se z ustvarjanjem ukvarja precej časa, o vzrokih za svoje početje pa pove takole: »Risanje me sprošča in ko rišem, pozabim na vse okoli sebe in se prepustim domišljiji. Včasih pa me zanima, kako bo slika izgledala v realnosti«.

Vprašali sva jo tudi o njenih slikarskih začetkih. »Ko sem bila majhna, je moj oče zelo rad risal, pa tudi lepo. Vedno, ko je risal, sem morala biti ob njem in mu pomagati, ga opazovati in včasih tudi kaj svetovati. Ker sem toliko časa preživela v tem svetu, sem se vedno bolj zanimala za to in postala tudi dobra v tem.«

Ustvarjalni navdih Minea po navadi črpa s televizije, kjer gleda risanke in filme, včasih se ji ideja porodi kar na domačem vrtu ali pa ji idejo za risbo preprosto dajo sorodniki in prijatelji. Najraje riše živali in karkoli se ji porodi po glavi. Svoja dela doma rada tudi razstavi.



Poleg domačih razstav pa je začela razstavljeti tudi drugod. Do zdaj je imela že kar tri razstave. Eno na Osnovni šoli Renče, eno v občinski stavbi Občine Renče-Vogrsko in eno v Glasbeni šoli Nova Gorica. Poleg osnovne in glasbene šole Minea enkrat tedensko obiskuje zasebno likovno šolo v Šempetru pri Gorici. Učna ura z njenim učiteljem traja dve uri.

In kdo je Minein idol v slikarskem svetu, sva se spraševali s Špelo. »Kakšnega posebnega idola nimam, najraje poskušam narediti nekaj originalnega. Moj cilj pa je, da bi risala tako, kot moj učitelj. Prepričana sem, da ga lahko dosežem le s trdim delom in svojo zagnanostjo.«



Minea občasno tekmuje tudi na likovnih tekmovanjih in natečajih. Po navadi riše kar v dnevni sobi, v prihodnosti pa si želi svoj kotiček za ustvarjanje. Svoje najboljše in najljubše slike doma uokviri ali pa jih njena mama pospravi v posebno mapo.

Verjameva, da to ni Mineina zadnja razstava, temveč se ustvarjalne dogodivščine mlade slikarke še začenejajo. Veliko sreče in dobrih potez – tako s čopičem v roki kot tudi sicer v življenju – želiva mladi ustvarjalki. ●

 Hana Berginc in Špela Bremec  
 Osebni arhiv Minee Trojer Smrečnik

## Kljub zaostrenim razmeram pesem ne zamre ...

Člani **Vokalne skupine Lijak 1883 – Vogrsko** smo kljub zaostrenim razmeram lansko sezono končali na pevsko čudovit način, s petjem namreč, čeprav nismo uspeli izpeljati tradicionalnega Gotardovega koncerta.

Konec meseca junija smo se podali med ljudi, zapeli smo na Trgu Ivana Roba v Šempetru in na Bevkovem trgu v Novi Gorici. Pevski večer smo na povabilo Pivovarne Reservoir Dogs v Kromberku zaključili z našim ubranim petjem in navdušili številne goste pivovarne.



Tudi v letošnjo sezono smo burno zajadrali, a nam trenutne razmere ne omogočajo naših načrtanih ciljev, predvsem nastopanja med vami. V skladu s priporočili NIJZ vseeno pilimo naše glasove in bomo skušali v čim krajšem možnem času, seveda, če bodo razmere dopuščale, petje deliti tudi z vami.

Naj izkoristim priložnost in medse povabim vsakega, ki ga petje zanima ali bi želel prepevati v naši zasedbi. Za vse informacije smo na voljo na tel. 051 676 636 (Vasja). ●

 in  Vokalna skupina Lijak 1883 – Vogrsko

# Z glasbo skozi vas

Načrtovani spomladanski koncert **Pihalnega orkestra Vogrsko** je zaradi razglašene epidemije žal odpadel, vendar se godbeniki letos niso kar tako predali. Po skoraj treh mesecih covid počitnic so godbeniki junija ponovno poprijeli za instrumente, pričeli z rednimi vajami in planiranjem novih dogodkov. Drugi vikend v juniju je že dolga leta rezerviran za krajevni

praznik na Vogrskem, kjer godbeniki običajno tudi zaključijo godbeno sezono.

Tokrat so godbeniki skupaj z **Vokalno skupino Vogrinke** in **Krajevno skupnostjo Vogrsko** v skladu s takratnimi priporočili organizirali dogodek z naslovom Z glasbo skozi vas. Tako je 12. junija po vogrinskih zaselkih zadonela pesem, ki je skupaj s koračnicami orkestra razveselila krajanje. Odziv na ta dogodek je bil nadvse poziti-

ven. Na dogovorjenih točkah so nastopajoče pričakali navdušeni poslušalci. Lepo je bilo znova videti nasmejane domačine, ki so lahko temu dogodku prisluhnili tudi kar iz svojih domov. To je bil enkratni dogodek tudi za godbenike in pevke, saj so občutili podporo krajanov in to, da glasba na Vogrskem res živi. S tem enkratnim dogodkom smo pokazali tudi, da nas lahko že ena koračnica in pesem ponovno povežeta skupaj. ●

 in  Pihalni Orkester Vogrsko



## Zopet igramo v živo

Začetek novega šolskega leta je bil tokrat drugačen od preteklih letih. Z maskami na obrazu, obnašajoč se skladno z omejitvami, navodili in priporočili NIJZ vstopamo v šolske prostore.

Tako je tudi v **Godbeniški šoli Vogrsko**, kjer se učenci že pridno učijo in igrajo na instrumente. Vzdušje je zares odlično in polno pozitivne energije, čeprav smo pri pouku še vedno malce oddaljeni

zaradi varnostne razdalje. A vseeno je lepo, ker po dolgem času spet igramo v živo. Snidenje je bilo prisrčno, živahno in klepetavo. Obudili smo spomine na učne ure na daljavo. Pogovor je stekel tudi o prednostih in slabostih takšnega pouka. Ko smo mlade godbenike povprašali, kaj so najbolj pogrešali v času pouka, so nam odgovorili:

»Pogrešal sem učitelja v živo.« (Tilen Saksida)

»Pogrešal sem teorijo, skupinski pouk.« (Luka Melinc)

»Manjkal mi je zvok učiteljevega instrumenta v živo.« (Tilen Fratnik)

»Najbolj sem pogrešal prijatelje in sošolce.« (Tim Berginc)

»Najbolj sem pogrešal učilnico in učitelja.« (Tai Humar Marvin)

»Pogrešal sem orkester.« (Jakob Peršolja)

Da, pogrešali smo vse to – druženje, sproščen klepet in prisrčen smeh. Bilo nam je težko, saj nismo mogli skupaj zaigrati in tudi ne nastopiti na odru. Upamo, da so takšni časi za vedno minili. Z veseljem smo se vrnili v našo glasbeno hišo, kjer se z vso vnemo pripravljamo na prihajajoče nastope. ●

### Na daljavo

*Ko telefon zazvoni,  
na drugi strani učitelj baritona se oglasi.*

*Tai na tipke pritiskati hiti,  
da se bariton ne ohladi.*

*Note čudne sliši se povsod.  
Mama pravi: »Sinko moj, zakaj ne vadiš  
baritona?«*

*En, dva, tri – pouka že več ni.*

 Tai Humar Marvin

### Korona in glasba

*Kar naenkrat nas je korona presenetila  
in nam glasbene načrte iz rok izmaknila.*

*A mi se nismo dali,  
doma smo pridno igrali  
in naše glasbene učitelje navduševali.*

 Gaja Ostanek

 Valentina Gregorič Saksida  
 Kristina Saksida





# Ob svetovnem dnevu učiteljev

*Zidam školjko bitja.  
Med ostmi vprašajev  
lomim iz drobovja  
kvadre elementov  
in čeprav je muka,  
zidam, ker je slast.*

(Kajetan Kovič)

Le vsak sam lahko gradi svojo školjko, nihče ne more namesto njega. Pomembno pa je, da ima ob sebi nekoga, ki ga uči zidati in mu pomaga nositi breme. Prav to sta vloga in naloga učiteljev. Kako izgleda ta pomoč pri zidanju, so letos na lastni koži občutili tudi starši v času, ko se je življenje po vsem svetu postavilo na glavo.

Premalo je dni v letu, da bi imela vsaka dejavnost svoj praznik, zapisan v koledarju. UNESCO je leta 1993 učiteljem v koledar zabeležil 5. oktober za njihov praznik. Morda bo to nekoč za učitelja dela prost dan. Zaenkrat ga praznujemo v svojem delovnem okolju brez posebnih svečanosti. Država Slovenija mu daje svoj pečat in poudarja vlogo učiteljev v družbi s podeljevanjem najvišjih državnih priznanj na področju šolstva. Ker je učinkovito vzgojno izobraževalno delo povezano tudi z drugimi delavci, zaposlenimi v šoli in vrtcu, mislim, da je prav, da se na ta dan spomnimo tudi njih.

Seznam vseh zaposlenih na naši šoli se



trenutno ustavi na številki 79. Toliko članov sestavlja našo ekipo in vsak član prispeva svoj delček k skupnemu uspehu. Nekateri rezultati našega truda so že vidni, nekateri bodo šele, ko bodo otroci odrasli in stopili na samostojno pot. Ne delam si utvar, da svoje delo opravljamo vsi enako zavzeto. Odstopanja so potrebna, sicer bi se individualnega pristopa in prispevka niti ne opazilo. Tudi talenti, ki jih imamo, so različni in vsak talent ima svoj učinek. Jedro kolektiva tvorijo tisti, ki verjamejo v pozitivno naravnost družbe, sejejo optimizem in želijo po strpnem sodelovanju.

Med vsemi, ki berete te vrstice, ni nikogar, ki šole ne bi poznal tudi od znotraj. Vsakemu od nas je kdo od naših učiteljev ostal v



srcu, spominu ali morda v »jetrih« in tam pustil svoj pečat, svoj zgled, vzor, ki nas spremlja skozi življenje. Zavestno ali nevede nam je pomagal graditi našo osebnost. Le učitelj, ki svoj poklic živi in ne le opravlja, ki svoje poslanstvo postavlja pred osebne interese, lahko gradi zdrave temelje družbe in prihodnosti. Zato se ob svetovnem prazniku zahvaljujem in čestitam vsem učiteljem in vzgojiteljem, ki mladim pomagata »zidati školjke bitja«, tistim, ki to ohranjate le še v spominih na svojo poklicno pot, in tistim, ki živijo le še v našem spominu. Hvala in čestitke tudi vsem ostalim zaposlenim v šolstvu. •

 Ravnatelj Bogomir Furlan  
 Arhiv OŠ Renče, Hana Šuligoj

## Prihod tetke Jeseni v vrtec Renče

V torek, 22. septembra, nas je v vrtcu obiskala prav posebna gospa, ki s svojimi darovi in čudovitimi barvami vedno znova navduši otroke in odrasle.

Tetka Jesen se je tihoma prikradla na atrij in igrišče ter s svojo skrivnostno milino očarala otroke. S pisanimi barvami je poslikala okna in pred vsako igralnico odložila košarico zrelih jesenskih sadežev in pisane jesenskega listja. Pozabila ni niti na majhno presenečenje za vsakega otroka. •

 Ariana Oven  
 Arhiv OŠ Renče



## »Nagajajte, ne učite se in divjajte po šolskih hodnikih!« (Pika Nogavička)



V torek, 1. septembra, smo na **OŠ Renče** in v vseh drugih šolah po Sloveniji sprejeli prvošolčke v svoje vrste. Devetošolca **Marisa Černe** in **Tai Žnidarčič** sva povezovala celoten sprejem, ki je bil kljub posebnim okoliščinam za prvošolčke in seveda tudi ostale udeležence čaroben. Tokrat prvošolcev nismo kot po navadi sprejeli vsi učenci

šole, ampak so jih pozdravili le drugošolci.

Slednji so v prejšnjem šolskem letu v okviru razrednega gledališča s svojima učiteljicama pripravili nagajivo Piko Nogavičko, ki so jo na prvi šolski dan odigrali. Pika je uganjala vragolije in prvošolčkom govorila vse narobe, da naj v šoli nagajajo, naj se ne učijo in naj divjajo po šolskih hodnikih. Novopečeni šolarji so najprej gledali malce začudeno, potem pa jim je

hitro postalo jasno, da se Pika šali in da bo v šoli treba tudi zavijati rokave.

Sledilo je še nekaj pozdravnih govorov ravnatelja, župana in predstavnikov krajevne skupnosti in šola se je začela zares. •

 **Marisa Černe, Tai Žnidarčič**  
9. a OŠ Renče  
 **Arhiv OŠ Renče**



## Prvi šolski dan in sprejem prvošolcev na POŠ Bukovica

**Naša Podružnična osnovna šola Bukovica** je letošnje šolsko leto bogatejša za osem prvošolčkov.

Vsaka šola je svet zase, ki zaživi prve dni septembra in se izteče konec junija. V tem svetu veljajo določena pravila, obveznosti, pa tudi prijetna doživetja, ki se nam za vse življenje vtisnejo v spomin. Le kdo bi jih lahko pozabil?



Novo svežino in toplino temu svetu prinašajo prav prvošolci, otroci, ki prvič prestopijo šolski prag. Iz varnega vrtčevskega zavetja so se v torek, 1. septembra, naenkrat znašli pred velikimi vrati na šolskem pragu. Pred vrati šole sta jih pozdravila ravnatelj in župan, starejši učenci pa so zanje pripravili kratek kulturni program.

Seveda pa šole ni brez učiteljic. Z rumenimi ruticami okrog vratu so prvošolci ob

sprejemu svojih učiteljic **Barbare** in **Nike** vstopili skozi vrata šole v skrbno urejeno in prav zanje pripravljeno učilnico. Tam so jih pričakali in toplo sprejeli njihovi sošolci – drugošolci, s katerimi bodo v kombiniranem oddelku skupaj nabirali nova znanja v pozitivnem in sproščenem učnem okolju.

V učilnici pa je prvošolce čakalo prav posebno čarobno vzdušje. Soj luči je osvetljeval kamišibaj gledališče. Ogledali so si kamišibaj predstavo Miška Frančiška gre v šolo. Sledil je še čaroben sprehod po čutni poti skupaj z Miško Frančiško. V likovni

delavnici so si izdelali vsak svoj spominček na prvi šolski dan, ki so ga svečano zaključili s sladkim presenečenjem – torto. •

 **Nika Kodrič**  
 **Arhiv OŠ Renče**





# Prvi šolski dan na POŠ Vogrsko



Prvi šolski dan je letos zaradi posebnih okoliščin potekal drugače kot ponavadi. Ob upoštevanju vseh priporočil in ukrepov pa smo učiteljice **Nadja, Andrejka in Helena** vseeno pričarale nepozabno doživetje za naših šest prvošolcev.

Zjutraj smo se vsi učenci podružnične šole zbrali na terasi in s pesmijo obogatili jutranje dogajanje. Starše in učence je ob sprejemu nagovorila vodja podružnice **Nadja Pahor Bizjak**. Sam sprejem smo izpeljali v učilnici, starši pa so dogajanje spremljali s terase. Bodoče prvošolce sta v šolo sprejeli kar lutki Lili in Bine. Kot se spodobi na prazničen dan, je sledila



sladka pogostitev. Pod lipami pred šolo nas je obiskal in s prijetno popotnico v novo šolsko leto nagovoril tudi župan **Tarik Žigon**.

Da je bil dan še bolj poseben, smo se z Vogrskega odpeljali še v gledališče v Novo Gorico. Tam nas je čakala predstava presenečenja in sprejem ravnatelja **Primoža Hvale Kamenščka** ter prečudovita predstava Huda mravljica. Predstava s sporočilom, kako pomembna sta prijaznost in prijateljstvo, naj bo naše vodilo in naj nas spremlja celo šolsko leto in naprej. Srečno. •

 Helena Hvala Prah, Nadja Pahor Bizjak  
 Andrejka Rijavec, Hana Šuligoj

# Projekt POGUM na Osnovni šoli Renče

Trg dela se spreminja z bliskovito hitrostjo, konkurenčnost postaja vse ostrejša, trendi pa kažejo, da se bodo sedanje zakonitosti na trgu dela v prihodnje še dodatno postavile na glavo. V slovenskem šolskem prostoru se že nekaj časa vse glasneje razmišlja o oplemenitvenju procesa učenja – z rahljanjem podatkovnega znanja in s tem poudarjanjem razvoja kompetenc

podjetnosti, ki bodo za trenutne učence in skorajšnje deležnike na trgu dela ključne.

Na povabilo Zavoda za šolstvo je naša šola kot ena izmed 30 slovenskih osnovnih šol pred dobrimi tremi leti pristopila k projektu POGUM. Akronim POGUM krajša sicer uradno ime projekta, ki se glasi Krepitev kompetence podjetnosti in spodbujanje prožnega prehajanja med izobraževanjem in okoljem v osnovnih šolah, kar razvežemo kot PODjetnost Gradnik zaUpanja Mladih.

Projekt poteka pod okriljem Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, na ravni države je skrbnik projekta Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, naložbo pa sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Naša šola sodeluje pri projektu kot razvojna šola. To pomeni, da razvijamo oziroma ustvarjamo nove modele poučevanja in učenja s poudarkom na razvoju kompetenc podjetnosti pri otrocih po osnovnošolski vertikalni. Modele razvojnih šol v praksi ▶

► preizkušajo šole, ki so v projekt pristopile v drugem krogu, nekako z enoletnim zamikom, in jih imenujemo implementacijske šole. Teh je še 90 po vsej Sloveniji. Cilj projekta je, da modeli, ki so preizkušeni in se izkažejo po mnogih mehanizmih merjenja za dobre in uporabne, vključimo v nove učne načrte in tako začnemo z razvijanjem podjetnostnih kompetenc sistemsko, po vsej državi in z vsemi generacijami. Na ta način bomo korak bližje cilju, da otroke opremimo s kompetencami za izzive, ki prihajajo.

In katere so lastnosti posameznika, s katerimi se bo lažje soočal z izzivi prihodnosti in jih razvijamo znotraj omenjenega projekta? To je tako imenovan okvir podjetnostne kompetence EntreComp, ki je bil oblikovan zato, da bi pomagal razumeti pomen podjetnosti kot ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Okvir sestavljajo tri kompetenčna področja: Zamisli in priložnosti, Viri in K dejanjem. Vsako področje vsebuje pet temeljnih kompetenc: odkrivanje priložnosti, ustvarjalnost, vizija, vrednotenje zamisli ter etično in trajnostno mišljenje, samozavedanje in samoučinkovitost, motiviranost in vztrajnost, vključevanje virov, finančna in ekonomska pismenost, vključevanje človeških virov, prevzemanje pobude, načrtovanje in upravljanje, obvladovanje negotovosti, dvoumnosti in tveganja, sodelovanje in izkustveno učenje.

Otroke pripravljamo na samostojno in odgovorno vključevanje v družbo, udeležanje ciljev in načel trajnostnega razvoja, spreminjanje osebnega odnosa in ravnanja do sebe in okolja in upoštevanje načela spoštovanja in vključevanja v raznolika področja delovanja, sodelovanja in samooskrbe, timskega dela, spoštovanja različnosti, enakih možnosti, medgeneracijske pravičnosti in solidarnosti, globalne odgovornosti, povezovanja gospodarskih, družbenih in okoljskih ciljev, razvijanja digitalne pismenosti in drugih.

**Naša šola si je v projektu izbrala področje dela Šola kot središče skupnosti, saj je bila glede na povezanost naše šole in kraja to povsem logična izbira. Znotraj omenjenega področja se posebej osredotočamo na naslednja vprašanja:**

- Kako otroci izkazujejo pripadnost lokalni skupnosti?
- Zmorejo preživeti v naravi tudi v kriznih situacijah? Kako reagirajo v pomembnih, težkih, nepredvidljivih, kriznih trenutkih in ob izrednih situacijah? Ali so sposobni zaznati lastno stisko ali stisko drugega in ukrepati? Ali lahko sprejmejo in prevzamejo odgovornost zase in druge? Ali lahko s svojo aktivno

participacijo vplivajo na odnos do sebe in ostalih v svojem kraju in na odnos do narave?

- Kako ustvarjajo pozitivno in varno (formalno in neformalno) okolje, ki omogoča priložnosti za celostno vključenost učencev (pobude, (samo) aktivnosti, kritičnost, odgovornost, sodelovanje, pridobivanje in uporaba znanja, razvijanje veščine, senzibilnost na socialnem in čustvenem področju, razvoj vrednot ...) na vseh področjih, da postajajo aktivni deležniki skupnosti, ki je odzivna in se spreminja?

V okviru projekta na šoli razvijamo kompetence skozi različne aktivnosti v obveznem in razširjenem programu in med drugim




dejavnostmi šole. V letošnjem šolskem letu bomo izvedli medpredmetni teden na temo kulturne in naravne dediščine, kjer bomo cilje učnih predmetov povezali in z različnih vidikov istočasno raziskovali omenjeno tematiko. Na šoli že več let potekata bralni tabor in spanje v šoli, kjer so otroci raziskovalci in pobudniki idej v sodelovanju s krajem. Na podoben način izvajamo tehniški dan na temo decembrskega praznovanja, kjer k sodelovanju povabimo zunanje izvajalce. Prireditev Znanost od blizu je nastala z namenom popularizacije znanosti tako za mlade kot za širšo javnost. Že nekaj časa se kaže potreba po čutni poti znotraj šole, saj zaznavamo vse več otrok, ki potrebujejo drugačno delo in umirjanje znotraj procesa učenja. Naš cilj pa je, da bi čutna pot zaživela tudi izven šole, saj nam šolski vrt in okolica šole ter kraj ponujajo veliko možnosti za to. Med dolgoročnimi cilji, ki segajo pa že čez okvirje projekta, je tudi pot miru oziroma sodelovanja, ki bi povezala našo občino in vse krajevne skupnosti. Ta

pot bi po idejah otrok bila rekreacijska, učna, spominska in tudi družabna. Gre za nadgradnjo obstoječe poti miru, saj lahko mir ohranjamo le z dobrim sodelovanjem na več nivojih. Med našimi akcijami je tudi organizacija pustnega dogajanja, ki ga vsako leto povežemo s krajem in si ga želimo še bolj. Tabor preživetja in pouk v naravi nista izum tega projekta, pač pa sta njegova nadgradnja in oplemenitenje. Gre za vzorčni primer sodelovanja s krajem, s katerim se velikokrat pohvalimo na državni, tudi mednarodni ravni in vedno je sprejet z občudovanjem. Učenje preživetja v naravi našim učencem najbolj ostaja v spominu. Novost projekta je, da člane šolskega parlamenta vključujemo v projektni tim, saj jim na tem mestu omogočamo aktivno participacijo. Tudi s prostovoljstvom se ukvarja-

mo, in sicer gre za sodelovanje s starostniki v kraju, varovanci Medic hotela. Otroci se z njimi družijo, ustvarjajo, igrajo družabne igre in jim berejo. V okviru medgeneracijskega branja starejši bralci berejo v vrtcu, organiziramo tudi skupne bralne popoldneve bralcev različnih starostnih skupin, kjer se ob prebranem delu razvijajo zanimive medgeneracijske debate.

Verjamemo, da lahko s takšnimi projekti prispevamo h krepitvi in povečevanju kulturnega in socialnega kapitala ter učence in šolo še dodatno vpnejo v prostor, iz katerega prihajamo. Tudi na ta način večamo medsebojno zaupanje med učenci, učitelji, starši, med prebivalci lokalne skupnosti s ciljem, da se vsi skupaj pripravimo na izzive prihodnosti. •

 Mojca Saksida, Branka Pregelj Arčon in Marko Juretič  
 Arhiv OŠ Renče



# 50 let Nogometnega kluba Renče

**Nogometni klub Renče** je bil ustanovljen leta 1970. Takratni nogometni zanesenjaki so s prvim predsednikom **Brankom Turelom** na čelu sestavili člansko moštvo in začeli s tekmovanjem v takratni primorski ligi. Ker je bil prvi predsednik Branko strasten navijač Crvene zvezde, se je tudi v našem klubu prevzelo rdeče-belo barvno kombinacijo za svojo.

V začetku je ekipa trenirala in igrala v Biljah, saj v Renčah še ni bilo nogometnega igrišča. Prva ekipa je bila sestavljena iz igralcev s širšega okoliša, v naslednjih letih pa se je igralski kader črpalo s področja naše sedanje občine ter iz Prvačine in Dornberka, pa tudi Šempetra in Gorice. Prvi trener članske ekipe je bil **Sandi Petejan**, za mladino pa je skrbel **Ladko Arčon**. V naslednjem letu so člani kluba s prostovoljnim delom zgradili tudi svoje nogometno igrišče. Prvotno igrišče, ki je bilo zgrajeno takoj za starim objektom osnovne šole, se je v naslednjih letih zaradi gradnje nove šole, telovadnice in kotalkališča nekajkrat pomaknilo proti jugovemu polju. Sedanjo podobo je dobilo leta 1995, ko se je uredilo tribune in namakalni sistem. Leta 2008 je bila na igrišču zgrajena tudi razsvetljava, ki omogoča treniranje in igranje tekem v večernih urah.

Prve večje uspehe je renški nogomet dosegel v sezoni 1974/75, ko se je članska ekipa z zmago nad neposrednim tekmecem sosednjimi Biljami uvrstila v zahodno consko ligo (2. slovenska liga). Ta tekma še sedaj velja za eno najbolj gledanih, saj se je na igrišču v Renčah zbralo okoli 2000 navijačev. V tem obdobju so okostje ekipe



Slika 1

sostavljali igralci **Zoran Žnidarčič, Zvonko Krajnik, Igor Varl, Vitko Uršič, Miran Pisk, Jožko Žigon, Martin Kavčič, Marjan Rojc, Marjan Černic, Ivan in Marjan Šinigoj** ... Glavni trenerji so bili **Miki Linzinder, Vitko Uršič in Vladan Mladenovič**. (slika 1)

Da je takratno vodstvo imelo občutek za izbiro igralcev, kaže tudi podatek, da so v Renče pripeljali takrat nadobudnega mladega igralca **Tomaža Kavčiča** (bivši reprezentančni selektor), ki je bil v naslednjih letih kot igralec in kasneje tudi kot trener zaslužen za večje uspehe kluba. V tem času so v Renčah zrasli tudi številni dobri mladi nogometaši, ki so poleg že prej omenjenih v naslednjih letih igrali za člansko moštvo: **Evgen Gorjup, Florjan Sivec, Rajko Lasič, Milovan in Valter Gregorič, Boris in Igor Arčon, Mitja Jogan, Dušan Blaško, Slavko Kolbl, Stojan Forčič, Harij in Aleš Furlan,**

**Tomaž in Benjamin Sulič, Adolf Frančškin, Valter Pregelj** ... Glavna trenerja sta bila **Jurij Lesizza in Dušan Uranič**. (slika 2)

Po letu 1978, ko je nogometna zveza reorganizirala tekmovanja (portoroški sklepi), se je razvoj nogometa v amaterskih klubih nekoliko zaustavil in se je tekmovalo v glavnem na medobčinskem nivoju. Predsedniško funkcijo je v tem času prevzel **Karel Kozar**, ki je zaslužen, da je klub kljub odhodu številnih igralcev nadaljeval s tekmovanji in v naslednjih letih spet popolnil svoje vrste.

Leta 1984 je vodenje kluba prevzel **Rajko Stepančič**. Med drugimi je tudi mene prepričal, da sem se iz Gorice, za katero sem igral 4 leta, vrnil v domači klub. V naslednjih letih smo s člansko ekipo tekmovali v primorski ligi, mladinska ekipa pa se je ▶



Slika 2



Slika 3



Slika 4

► uvrstila v 2. ligo, kjer je v naslednjih letih tekmovala združena z ekipo Bilj pod sponzorskim imenom Seleo. (Trenerja **Stojan Kravos** in Rajko Lasič.)

Leta 1991 sem prevzel treniranje članske ekipe in jo naslednje leto popeljal v 3. slovensko ligo. Za člansko moštvo so v tem času igrali **Bogdan Linta, Tomaž Sulič, Boris Hočevar, Mitja Vodopivec, Tomaž Torkar, Valter Fabjan, Peter Trampuš, Novak Goič, Matjaž Vodopivec, Stanislav Grgič, Erik Pahor, Leon Lemut, Franko Bratina, Dušan Žizmond, Bojan Doljak ...** (slika 3)

V sezoni 1995/96 je sledil največji uspeh članske ekipe, ki se je pod vodstvom trenerjev **Pavla Pinija** in kasneje **Vladana Mladenoviča** uvrstila v 2. slovensko nogometno ligo. (slika 4) Pod sponzorstvom **Goriških opekarn** ter predsedovanjem **Zvoneta Vouka** in kasneje **Jožeta Stibilja** je članska ekipa v 2. ligi uspešno nastopala tri sezone, žal pa je v zadnjem kolu sezone 1998/99 proti direktnemu konkurentu Nafti prejela gol v zadnji minuti tekme in izpadla v 3. ligo.



Slika 5

Na žalost se je po izpadu iz 2. lige umaknil tudi glavni sponzor, predsedovanje pa je prevzel **David Lukežič**. V naslednjih dveh sezonah se je vzpostavilo sodelovanje s Hitom Gorica in za člansko ekipo so igrali pretežno njihovi mladi igralci, ki so se kalili za kasnejše igranje v 1. ligi.

V sezoni 2000/01 je članska ekipa ponovno osvojila naslov prvaka 3. lige, žal pa zaradi odhoda velikega števila igralcev v Hit Gorico in finančnih težav ni bilo mogoče sestaviti članske ekipe za naslednjo sezono.

Leta 2001 sem prevzel predsedovanje in z novim vodstvom kluba smo zastavili predvsem delo z mladimi, za katere je kot trener skrbel Mitja Jogan, ki je v naslednjih sezonah treniral tudi člansko ekipo. V naslednjih sezonah smo skupaj z Biljami in Adrio sestavili ekipe mlajših selekcij, s katerimi smo igrali na nivoju 1. lige. Iz teh selekcij izstopa reprezentant **Tim Matavž**, pa tudi igralci, ki so igrali za članska moštva Gorice in drugih klubov (**Dean Žigon, Kris Jogan, Sandi Arčon, Patrik Eler ...**).

V sezoni 2008 smo iz domačih fantov

ponovno sestavili tudi člansko moštvo, ki vsa zadnja leta uspešno nastopa v EPNL. V eni od sezon smo postavili tudi svojevrsten klubski rekord, saj smo dosegli deset zaporednih zmag. Zaslužni za to so bili predvsem sledeči igralci: **Ivo Turel, Alan Lukežič, Alan in Kristjan Rijavec, Denis Plahuta, Tadej Mlečnik, Blaž Komic, Tilen Persič, Andraž Furlan, Aljaž Koc, Samo Černilogar, Nikola Panič ...** (slika 5) Trenerji v teh letih so bili Rajko Lasič, Mitja Jogan, **Šefik Mulahmetović** in **Valter Fabjan**. V tem obdobju je med letoma 2011 in 2014 društvu predsedoval **Silvan Rijavec**, od leta 2014 do 2019 pa **Boštjan Valič**.

V dosedanjem zapisu sem omenjal predvsem predsednike, trenerje in igralce, vendar je prav, da omenim še nekaj nepogrešljivih imen, ki so klubu prispevali s svojim delom: **Božo Tribušon, Angel Mozetič, Mirko Lasič, Dragotin Arčon, Stevoj Vodopivec, Niko Žigon, Jože Artiko, Dušan Lukežič, Gabrijel Dobrila, Miloš Vodopivec, Vojko Jelerčič, Jordan Čebrown, Adolf Frančeskin, Tomaž Sulič, Zlatko Makovec**. Ne nazadnje pa naj omenim še tiste, ki so bili zraven ob uspehih in neuspehih, saj brez njih klub ne more funkcionirati, in to so naši hišniki: **Jožko Švagelj, Jožko Makovec, Franko Ciglič** in zadnjih 15 let naša legenda **Rudi Durn**.

Leta 2019 je predsedniško funkcijo prevzel **Uroš Martinuč**, sledi še njegov sestavek.

*Pripis avtorja:  
Zavedam se, da sem ob navajanju imen zagotovo še koga pozabil, saj sem si pomagal le s slikami in brskanjem po spominu, in se vam že vnaprej opravičujem.  
Naprašam pa vse, ki imate kakršnokoli dokumentacijo, da jo posredujete klubu, da bomo lahko zapisali in objavili celotno zgodovino kluba. •*

 [Rajko Lasič](#)  
 [Arhiv ND Renče](#)



Slika 6



# Novi obrazi v Nogometnem društvu Renče

V **Nogometnem društvu Renče** je v letu 2019 zavel nov svež veter. Novi obrazi in pozitivna energija so med člane društva vnesli optimizem in večjo samozavest, da bomo v prihodnosti uresničevali našo vizijo in poslanstvo. Namen društva je približati svet nogometa vsem, ki si to želijo, na kakovosten in predvsem zanimiv način. Osnovne vrednote društva temeljijo na vztrajnosti, delu in medsebojnem spoštovanju. Mladim nogometašicam in nogometašem želimo viliti ambicioznost in samozavest, ki jih bo spremljala skozi celotno življenje.



Trenutno se v društvu kalijo selekcija U7, selekciji U9 in U11, ki tekmujejo v ligi pod okriljem Medobčinske nogometne zveze (Vipava–Tolmin). Ekipe deklet DU 15 tekmuje v 1. SNL, v kateri igra 12 moštev iz celotne Slovenije (Koper–Beltinci). Članska ekipa tekmuje v EPNL, kjer nastopa 10 moštev (celotni Primorska in Notranjska). Veteranska ekipa nastopa v Veteranski ligi Severne

Primorske. Strokovni štab oz. upravni odbor sestavlja 7 članov, zaznamujeta pa ga trener dekliške ekipe **Andrej Furlan**, ki poleg trenerskega opravlja tudi dela in naloge tajnika društva, in vodja nogometne šole **Matevž Campolunghi**. V letu 2019 je društvo v sodelovanju z **Občino Renče-Vogrsko**, **ND Gorica** ter številnimi sponzorji in donatorji dogradilo namakalni sistem, dosejala, dognajila in prezračila se je celotna travnata površina. Žal je leto 2020 zaznamovala pandemija covid-19 in nam prekrizala načrte v igranju nogometa in načrte o praznovanju jubilejne 50. obletnice igranja nogometa v Renčah. V času razglasitve pandemije v RS je društvo z zelo omejenimi resursi in veliko prostovoljnega dela dogradilo keramično oblogo po stenah slačilnic in hodnikov za učinkovitejše razkuževanje prostorov ter vse prostore prebelila. V poletnih mesecih smo na pobudo Andreja Furlana organizirali poletni nogometni kamp s pestrim in predvsem kakovostnim programom, ki je vse udeležence in njihove skrbnike pustil navdušene. Smo v začetku tekmovalne se-

zone 2020/21, ki pa je zaradi priporočil NIJZ in sprejetih vladnih odlokov žal drugačna od vseh do sedaj.

Odločitev je padla – praznovanje 50. obletnice igranja nogometa v Renčah bomo preložili do preklica veljavnih in zavezujočih odlokov, povezanih s preprečevanjem širjenja virusa. Ob tem jubileju, 50-letnici igranja nogometa v Renčah se v društvu globoko priklanjamo vsem prigaranim uspehom, ki s pokali in plaketami krasijo naše prostore. Iskrene čestitke in iskrena hvala vsem članicam in članom Nogometnega društva Renče, vsem vam, ki ste s svojim delom in trudom zaznamovali nogometni prostor in ljudi v Renčah in širše, ter vam, ki nam zaupate. •

Uroš Martinuč  
Arhiv ND Renče



mail: [nd.rence2000@gmail.com](mailto:nd.rence2000@gmail.com)

t: **Matevž 031 704 599** ali **Andrej 031 853 894**

**KICKBOXING ZA ŽENSKO**  
\*\*\* YAKSHA COMBAT TEAM \*\*\*

**Yaksha combat team**

SRE 20.00 - 21.15  
PET 20.00 - 21.15

**TRENINGI ZA NAJMLAJŠE**

OSNOVE JIU JITSA	TOR	16.00 - 17.00
TELOVADBA	ČET	16.00 - 17.00
KROŽNE VAJE		
MOTORIKA		

**Yaksha combat team**

Z žogo v poletne dni

# Prvi nogometno obarvan športni poletni kamp Renče

Od 20. do 24. julija je športni park Renče postal prizorišče prvega nogometno obarvanega športnega poletnega kampa, ki ga je organiziralo **Nogometno društvo Renče**. Ekipo, ki sta jo koordinirala idejni vodja **Andrej Furlan** in trener **Matevž Campolunghi**, je v petih dneh otrokom ponudila kvalitetno vadbo nogometa, poleg tega pa še paleto drugih poučnih in zabavnih aktivnosti, ki bodo marsikateremu udeležencu še dolgo ostale v spominu.

Ideja za športni poletni kamp je nastala z namenom otrokom ponuditi možnost aktivnega preživljanja poletnih počitnic. Te so bile predvsem zaradi negotovega epidemiološkega stanja v državi osiromašene raznoraznih družabnih dogodkov. V Nogometnem klubu Renče pa se kljub nemalo zdravstvenih predpisov in priporočil niso bali sprejeti izziva in so za otroke organizirali nepozaben teden nogometa, zabave in druženja. Časovnica vsakega dneva je bila zastavljena po doslednem vzorcu: najprej trening, sledila je malica, nato razne delavnice, kosilo, spet delavnice oziroma druge aktivnosti, za konec pa še sladoled. Enourni trening na travnatem igrišču je izvajal trener Matevž Campolunghi, za pomoč in vzdrževanje reda pa so skrbele tudi **Hana Abramič**, **Marigona Jahaj**, **Špela Bremec**, **Nika Žbogar Fajt** in **Nika Perkon**, vse pridne nogometašice renškega kluba. Ker so bili udeleženci kampa stari od šest do dvanajst let, so pogosto trenirali v dveh skupinah – starejši in mlajši ločeno.

Vsak dan je prinesel nova doživetja. Za koordiniranje aktivnosti, ki se niso neposredno dotikale nogometa, smo skrbele animatorke **Ana Štefan**, **Mija Lipušček** in moja malenkost. V ponedeljek smo po malici izvedli igre brez meja; otroci so v dveh skupinah tekmovali med seboj v raznih hitrostnih preizkušnjah. Po kosilu so se učili osnov angleškega jezika; delavnico je pripravila študentka anglistike in francistike **Anja Ciglič**. Sledila je plesna delavnica s plesalko in inštruktorico **Laro Malobabič**. V torek smo se peš podali v Mohorine k **družini Arčon Pirc**, kjer nam je po toplém sprejemu gospa **Tanja** razkazala okolico hiše, kjer imajo dom številne domače (in celo eksotične) živali. Popoldan je bil spet v znamenju angleščine, odigrali pa smo tudi



nekaj napetih iger med dvema ognjema. V sredo smo dekleta organizirala lov na zaklad, po kosilu pa se je vsak od udeležencev s svojo točko predstavil na bitki talentov. Strokovna žirija je ob koncu dneva razglasila zmagovalca, ki je bil za točko nagradjen. Tudi ta dan smo do sladoleda plesali, tokrat z inštruktorico **Amelo Talič**. Četrtek je bil vodni dan – z raftom in supi pod vodstvom mentorja in reševalca iz vode **Gregorja Testena** smo se odpravili po toku reke Vipave navzgor do prodišča Otoček. Tam smo se kopali, čofotali, se okrepčali in se nato vrnili v center Renč. Tudi preostanek dneva je bil v znamenju vodnih iger; na igrišču smo imeli pravi spopad z vodnimi balončki. V petek, zadnji dan, je bila po treningu na sporedu tekma. V tekmovalnem duhu smo igrali prav vsi: otroci, trenerja in vseh osem punc, ki smo sodelovale pri organizaciji. Popoldan smo igrali med dvema ognjema in druge družabne igre, dogodek pa smo zaokrožili s podelitvijo diplom in majic za vsakega udeleženca.

Izvedba dogodka ne bi bila mogoča brez podjetja **Komar d.o.o.** in podjetja **Incom d.o.o.**, ki sta poskrbela za vsakodnevno jutranjo in popoldansko malico, ter **Vipava Sup Adventure**, kjer so nam omogočili brezplačno izposojlo supov in rafta. Za slastna kosila so skrbeli pri **Rusi hiši**, pri čimer gre posebna zahvala **Bojanu Abramiču**, ki je hrano vsak dan pripeljal in razdelil. Navsezadnje pa ne smemo pozabiti na Andreja, ki je kamp zasnoval in poskrbel, da se je tudi učinkovito izvedel. Animatorje, pomočnike trenerja, izvajalce delavnic in udeležence same je znal povezati v homogeno celoto in omogočil, da je kamp potekal, kot je treba. Zahvaljujemo se tudi vsem, ki so na takšen ali drugačen način pripomogli k izvedbi letošnjega kampa.

Verjamemo, da nam je skupaj uspelo ustvariti prijeten teden tako za otroke, med katerimi so se spletle tudi nove prijateljske vezi, novi vzdevki in spomini, kot tudi za nas organizatorje. Toliko kot je delo z otroki naporno, toliko človeka obogati. Obogati ga z zavedanjem, kako lahko se je veseliti, čuditi in najti lepoto v še tako majhnih stvareh. Pomembno je, da tudi v teh negotovih časih mladim ponudimo možnost za razvoj in druženje. To nam pomaga ohraniti trezno glavo in toplo srce. •

 Ana Lipušček  
 Arhiv ND Renče

»Najbolj mi je ostalo v spominu igra med dvema ognjema z novimi prijatelji, nogometna tekma na koncu kampa in supanje po reki Vipavi.« (Lan Campolunghi)

»Meni je najbolj ostalo v spominu, ko smo šli supat, ko smo igrali tekmo na koncu kampa in ko smo se obmetavali z vodnimi balončki.« (Julija Furlan)

»Meni je najbolj bilo všeč, ko smo supali in ko smo plesali in tudi ko smo se obmetavali z vodnimi balončki« (Ema Furlan)

»Bili smo izredno zadovoljni. Tudi Liam je užival 100 na uro. Dobro je bilo, da ni bil samo nogomet, ampak tudi druge aktivnosti, tudi animatorji so bili na mestu, tako da super.« (Uroš Komar, oče)

»V redu je bilo, najboljše je bilo, ko smo supali, se obmetavali z baloni, »cbali balo«, imeli angleščino.« (Liam Komar)



# 45. Odprto prvenstvo Bežigrada v skokih z male prožne ponjave in Pokal Slovenije

Kako bolje pregnati turobnost trenutnega časa, kot z nekaj imenitnimi skoki in atraktivnimi salti. Renčani smo se v soboto, 26. septembra, po dolgem času udeležili tekmovanja v skokih na mali prožni ponjavi.

Tekmovanje je potekalo v Ljubljani, vse skupaj pa je izgledalo malce drugače kot običajno. Iz preventivnih razlogov se na prizorišče nismo odpravili z avtobusom, zato so morali tekmovalce **ŠD Partizan Renče** na tekmo pripeljati starši. Pred vstopom v dvorano so vsem udeležencem izmerili temperaturo, ogrevanje pa smo izvedli kar zunaj na svežem zraku. Tekmovanje je potekalo pred praznimi tribunami, ampak nič zato, saj smo naše akrobate lahko spremljali v živo preko spletne strani ŠD Sokol Bežigrad.

Tekmovanja smo se udeležili v številni zasedbi in dosegli odlične rezultate. Cicibani so



ekipno zasedli prvo mesto, posamezno se je **Tai Šinigoj Stankovič** razveselil srebrne, **Miha Prijavec** pa bronaste medalje. Četrto mesto je zasedel **Jan Terčič**. Cicibanke so v hudi konkurenci osvojile šesto mesto. Posamezno se je najbolje odrezala **Nicole Malovič**.

Mlajši dečki so ekipno osvojili drugo mesto, posamezno se je izkazal **Matic Jelen**. Mlajše deklice tokrat niso imele ekipe, v posamični konkurenci je Renče najbolje zastopala **Sara Žbogar Fajt**.

Starejši dečki so ekipno osvojili prvo mesto. Zmago pa smo dosegli tudi med posamezniki. Prvega mesta se je veselil **Patrik Nemeč**,

**Enej Lango** je bil peti. Starejše deklice so ekipno osvojile sedmo mesto, med posameznicami je bila najboljša **Taja Fabijan**.

Tako kot starejši dečki so nas tudi mladinci razveselili z ekipnim prvim mestom, **Peter Saksida** pa je posamezno osvojil drugo mesto. Na stopničke so stopila tudi dekleta,



mladinke so bile odlične tretje.

Člani so ekipno osvojili tretje mesto, članice pa drugo. Najboljša Renčana sta bila **Žan Zorn** s tretjim mestom in **Lea Terčon** s petim. **Lea Vidič** je bila med članicami šesta.

V finalu je med starejšimi dečki prvo mesto dosegel Patrik Nemeč, Enej Lango je bil tretji. V finalu je med mladinci in člani Žan Zorn osvojil tretje mesto, Peter Saksida pa osmo.

V skupnem seštevku Pokala Slovenije je Patrik Nemeč osvojil drugo mesto, Enej Lango pa tretje. Žan Zorn je v skupni razvrstitvi končal na četrtem mestu. **Kevin Baša** je zasedel peto mesto med mlajšimi dečki, **Ahac Pavlica** šesto med starejšimi dečki, **Veronika Žvanut** deveto med mladinkami in Peter Saksida sedmo mesto med člani. •

Urša Vrbec  
 Arhiv ŠD Partizan

## 115 let Sokolske zveze in 90 let Športnega društva Sokol Bežigrad

V nedeljo, 27. septembra, smo se člani **ŠD Partizan Renče** udeležili praznovanja 90-letnice ŠD Sokol Bežigrad in 115-letnice Sokolske zveze. V središču Ljubljane, na Novem trgu ob Ljubljani so člani ŠD Sokol Bežigrad nastop otvorili s Sokolsko vajo.

Renčani smo v skupni točki z Bežigrajča-

ni prikazali različne skoke na mali prožni ponjavi in akrobatske prvine na airtracku, na koncu pa smo vsi skupaj z navdušenjem pospremili nastop veteranov. •

Urša Vrbec  
 Arhiv ŠD Partizan



# Intervju z Uršo Vrbec

Z **Uršo Vrbec** se dogovoriva, da se dobiva pred začetkom treninga na njej najbolj domačem terenu – v telovadnici v Renčah. Z začetkom letošnje gimnastične sezone je namreč prevzela vlogo trenerke v našem **Športnem društvu Partizan Renče**. Predme stopi nasmejeno, energično, mlado plavolaso dekle. Takoj vem, da bo najino druženje zelo prijetno in da bova kljub varnostni razdalji, maskam in ostalim smernicam, ki jih narekujeja NIJZ in MIZŠ, prijetno poklepetali.

**Urša, pravijo, da mora za doseganje dobrih rezultatov športnik s treningi začeti že zelo zgodaj. Dotakniva se torej tvojih športnih začetkov ...**

S treniranjem gimnastike sem pričela pri petih letih pri Športnem društvu GIB Šiška. Trenirala sem orodno gimnastiko – malo bolj resno – in tam sem bila tri leta, dokler se mi ni nekega dne neka trenerka res zelo zamerila (smeh). Na treningih sem potem samo še jokala in zato je padla odločitev, da prestopim k ŠD Sokol Bežigrad, kjer sem bila do ... no ja, dokler nisem prišla k vam (smeh). Zanje sem tudi tekmovala, sicer bolj akrobatiko, pa tudi na veliki in mali požni ponjavi.

**Pogosto se posamezniki odločijo za opravljanje nekega poklica ali dejavnosti, tudi športa, ker jih nad slednjo nekdo navduši. Kdo je tebe navdušil nad športom in kdo je bil tvoj vzornik?**

V družini so se z gimnastiko ukvarjali že moji starši, mami je celo nekaj časa sabljala, z gimnastiko se je ukvarjal tudi brat, tako da mi je bila gimnastika tako rekoč položena v zibko. Vsekakor pa lahko trdim, da je moj največji vzornik trener Jure Kern. On me je popeljal tudi na pot trenerke. Trenirala sem celo dekleta reprezentance, na kar sem zelo ponosna. No, definitivno je on moj vzornik in tista oseba, ki ji stoodstotno zaupam.

**Za doseganje dobrih rezultatov mora biti veliko odrekanja, prilagajanja, žrtvovanja ... Kako si ti dojemala to plat športa?**

Ja, prihajam iz take družine, kjer je to pravzaprav normalno. Gremo najprej na tekmo in šele potem na rojstni dan.

Kadar je bilo potrebno, če so bili npr. tekma, treningi ..., smo rojstne dneve kar predstavljali, ker je bilo prvo pač najbolj pomembno. Spomnim se, ko je bila zelo popularna mladinska serija Rebelde. Ta se je vedno predvajala ob petih popoldan, jaz pa sem takrat imela trening. Nekoč sem rekla mami, da bom jaz kar doma ostala in to gledala, pa me je mami samo grdo pogledala. Jaz pa: »Ne, ne mami, saj grem na trening!« In sem šla (smeh).

**Za vsakim uspešnim športnikom stoji uspešen trener. Katere lastnosti mora po tvojem mnenju imeti ta?**

Uh, samozavest. Ker če je nas trenerje strah, potem varovanci to čutijo in je njih še toliko bolj. Poleg tega pa moramo seveda biti odločni in verjeti v to, kar delamo, imeti moramo metodične postopke, nikakor ne smemo siliti otrok/mladostnikov v nekaj, česar še ne zmorejo, saj jih je na to potrebno najprej pripraviti, šele nato lahko sledijo težki skoki, da ne pride do česa nepotrebnega.

**Ko si že omenila neprijetne dogodke. Včasih se sliši o manjših, včasih tudi o hujših poškodbah. Kako lahko take novice vplivajo na športnika? Si mogoče tudi sama doživela kakšno nesrečo?**

No, ko sem jaz tekmovala, sem bila dvakrat kar hudo poškodovana. Prvič sem imela operacijo kolena, drugič pa sem po skoku tako nerodno pristala, da so se mi v gležnju potrgale vse vezi, pa še ahilovo tetivo sem si natrgala, tako da ja, je bilo kar stresno. Na nogo nisem stopila kar tri mesece in takrat sem bila kar v strahu,

ja. Ampak ... glede ne to, da študiram na Fakulteti za šport in tam moraš dodeljene vaje izvesti, saj sicer ne smeš na izpit, sama pa seveda želim končati študij, sem morala ta strah premagati. Sedaj, ko treniram otroke, se torej moje vloge toliko bolj zavedam. Pripravljena sem na to, da moram otroke najprej fizično pripraviti, potem pa, da stojim ves čas ob njih in jim pomagam pri izvedbi. Potem načeloma ni težav.

**Za delo z ljudmi mora človek imeti poseben čut, posluš, biti mora dober opazovalec in motivator. Če so v igri otroci, je to še toliko bolj pomembno. Se tudi tebi zdi tako? Kako si ti pridobiš otrokovo zaupanje? Kašne so tvoje trenerske metode?**

Meni je delo z otroki užitek, na drugi strani pa nikakor ne maram govoriti pred odraslimi, starejšimi od mene. Kar groza me je. Otroci te poslušajo, oni te ne obsojajo. Nedolžno sprejemajo tvoja navodila, besede ... Otroci te sprejmejo kot nekega vzornika, spoštujejo te, dejansko se zavedajo tega, da si med treningi kot trener nad njimi, pa čeprav z njimi lahko stkeš tudi prijateljski odnos. Odrasli znajo biti precej očitajoči, pikolovski. Po mojem mnenju pa je pri delu z otroki zagotovo pomembno tudi to, ali si ženska ali moški (smeh). Dejansko obstaja neka razlika med moškim in ženskim pristopom. Mislim, da smo ženske malo bolj razumevajoče in do neke trezne mere popustljive ter seveda znamo drugače prisluhniti. To otrokom veliko pomeni. Vsekakor pa sta za uspeh potrebni obe, moška in ženska podoba. Trenerji in trenerke se vedno dopolnjujemo.

**Pravijo, da športnika gradijo različni dejavniki. Koliko je pomemben talent, koliko fizična pripravljenost?**

Talent je pomemben na začetku, po mojem mnenju moraš prvotno kar imeti neko naravno danost, nekaj, kar ti je prirojeno. Mogoče igrata tu pomembno vlogo tudi vzgoja in okolje, iz katerega otroci prihajajo. Kolikor sem lahko opazila, so ti otroci (op. otroci našega društva) veliko bolj motorično sposobni od tistih iz npr. Ljubljane, ki preživijo večino časa doma za računalnikom. No, po začetnem delu pa igra kasneje na neki določeni stopnji vedno večjo vlogo fizična pripravljenost. Ko prideš do trenutka, ko začneš izvajati zahtevnejše skoke, začetna nadarjenost







mine in je potrebno razvijati fizično vzdržljivost, spretnost, moč.

***Mentalno sposoben športnik je zmožen premagati marsikatero oviro na svoji poti, če te pripravljenosti ni, navadno postanejo vrhunski dosežki zanj nedosegljivi. Se s to trditvijo strinjaš? Kako ti skrbiš za psihično pripravljenost športnikov.***

Definitivno se s to trditvijo strinjam. Psihična pripravljenost je ključ do uspeha vsakega človeka. Podpiram športne psihologe, ker njihovo delo res pomaga in deluje. Vizualizacija pred skokom res pomaga. Varovancu moraš podati natančne informacije. Jaz se z vsemi najprej pogovorim, kaj bomo skočili, kako izpeljali metodične postopke ... Po mojem mnenju bi vsak športnik moral bistveno več delati na psihični pripravljenosti. Res je zelo pomembna.

***Kaj pa prehrana športnika?***

Tudi prehrana igra pomembno vlogo, predvsem pri puncah. Včasih je bilo tako, da so gimnastičarke morale biti suhe in so trenerji skrbeli oz. pritiskali nanje, da se niso zredile. Danes se srečujem z drugo problematiko. Punce ne jejo, ker se zdijo same sebi debele. Izvajajo torej neko konstantno samokontrolo nad seboj in nočejo jesti, da se ne bi zredile. Pomanjkanje hrane pa privede do tega, da na treningu nimajo dovolj energije. Načeloma velja pravilo, da morajo jesti dve uri pred treningom, da imajo dovolj moči za izvajanje vaj, obenem pa tudi po njem, saj le tako lahko pridobivajo na mišični masi. Z dekleti se tako vedno pogovorim o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

***Našemu društvu si se pridružila z začetkom letošnje sezone. S katerimi razlikami se srečuješ, če primerjaš naše društvo***

***in tisto, v katerem si prej opravljala vlogo trenerke?***

Ugotavljam, da ste Primorci veliko bolj sproščeni (smeh). Ne vem, mogoče je samo Ljubljana taka, a tam je vse natempirano. Vse mora biti takoj in zdaj. Tu je res vse bolj umirjeno. Petki so še toliko bolj sproščeni (smeh), ker so pač petki in so vsi že utrujeni (smeh). In vendar so gimnastičarji in gimnastičarke društva Partizan Renče uspešni. Ni nekih razlik s tistimi iz Ljubljane. V mali prožni ponjavi so rezultati primerljivi. Na drugi strani pa imajo tu za veliko prožno ponjavo veliko boljše pogoje. Tu postaviš tri trampoline, ki so poleg vsega še tekmovalni, kar pomeni ogromno, in otroci so ves čas v akciji, v Ljubljani pa je bilo zaradi neprimerljivo manj kvalitetne opreme in prostora to nemogoče.

***Prihajaš iz Ljubljane. Kako si se znašla na Primorskem? Kakšni se ti zdijo naši kraji, ljudje, naše narečje? Si se že privadila na vse to?***

Ja, kar lepo sem se privadila na te kraje in ljudi. Moj fant se je zaradi službenih obveznosti pred dvema letoma preselil sem in sem tako že kar nekaj časa pred začetkom opravljanja moje funkcije v društvu preživela tu. Sicer pa govoriti še ne znam po vaše in tudi ne vem, če bom kdaj znala, ker ... je to narečje res čudno (smeh). Sem se pa navadila, da ne smem reči babica, ampak nona. Včasih mi tudi v trgovini kdo kaj po italijansko reče, jaz pa samo gledam (smeh). Vsekakor pa mi je prišlo v uho. Sploh ne opažam več, da nekako zavijate, na začetku je bilo to grozno, čisto nič nisem razumela in dejansko sem se morala kar skoncentrirati, da sem lahko prišla do bistva (smeh). Aja, pa tudi poimenovanje določenih gimnastičnih elementov se razlikuje od naših. Mi enemu od teh v Ljubljani npr. rečemo »pajacek«, vi »zvezdica«. Potem pa jaz

rečem otrokom na treningu: »Gremo pajacke!« in oni mene debelo gledajo: »Kakšne pajacke?« (smeh).



***Sama menim, da sta timsko delo in medsebojno razumevanje v kolektivu eden od ključev do uspeha vsakega društva. Kako so te sprejeli ostali trenerji, kako občutiš duh tega društva?***

Vsekakor tudi sama stojim za tem, da je kolektivno delo ključ do uspeha. Sicer pa ... z večino predstavnikov društva se poznam že od prej, sploh z Jurijem, in sem se hitro počutila kot doma. Mislim, da odlično delujemo. Tudi z vsemi ostalimi trenerji in vaditelji – oni meni sicer pravijo, da so pomočniki, a meni to ni ravno všeč, ker smo vsi enako pomembni – (smeh) delujemo usklajeno. No ja, mislim, da smo se res dobro ujeli. Takoj na začetku smo sedli za mizo, se dogovorili, kaj bomo počeli, katere so naše naloge, kateri so cilji, sicer pa se vse sproti dogovarjamo. Mislim, da veje prava energija in ja, v slogi je moč, pravijo.

***Bliža se že prva tekma na mali prožni ponjavi v tej sezoni, odhajamo pa v tvoj domači kraj, Ljubljano. Kakšna so tvoja pričakovanja?***

Sicer smo imeli res zelo malo časa za treninge, saj smo z njimi šele dobro začeli, vseh tekmovalcev tudi še dovolj dobro ne poznam, verjamem pa, da jim bo šlo odlično, ker res dobro skačejo in bomo torej ponovno dokazali, da so fantje in dekleta našega društva pravi borci.

Urša, hvala za tako prijeten pogovor. Z veseljem pozdravljam tvoj prihod v naše vrste in ti želim obilo uspehov. •

 Urška Pirjevec  
 Maja Cotič, Anže Arčon

# Poletne aktivnosti v Kotalkarskem klubu Renče

Novonastale razmere v tekmovalni sezoni 2019/20, ki jih je povzročila pandemija covid-19, so od vseh nas terjale vsesplošne prilagoditve.

Življenjske okoliščine so se z epidemijo čez noč spremenile in zahtevale veliko prilagajanja ter medsebojne strpnosti in podpore. Če smo v spomladanskem času spoštovali vsa priporočila NIJZ in zaustavili vse trenajzne procese v naši kotalkarski dvorani in tudi na igriščih ter vse vadbe izvajali preko online navodil, tako da so naši člani trenirali v svojem domačem okolju, smo se tik pred zaključkom šolskega leta v prvih junijskih dneh z veseljem vrnili v našo dvorano, naš drugi dom. Vse aktivnosti smo nadaljevali skladno s priporočili vlade, nacionalne panožne zveze in NIJZ. Pripravili smo poseben pravilnik, v katerem smo povzeli pravila našega delovanja in obnašanja v času, ko je virus še vedno med nami, razobesili smo opozorila na vidnih mestih in vse člane oz. njihove starše poučili o novih pravilih obnašanja, ki smo se jih hitro vsi naučili in jih pridno spoštujemo.

V mesecu juniju in poletnih mesecih smo izvajali le vadbeni proces, tekmovalnj se nismo udeleževali skladno s priporočili slovenske in svetovne kotalkarske zveze. Redne dnevne vadbe so se kljub počitnicam udeleževali vsi naši najboljši tekmovalci in tekmovalke, reprezentanti so kot običajno trenirali dvakrat na dan. Kljub temu da se letos niso udeležili nobenega tekmovalja, ostajajo tako njihova zavzetost za delo kot tudi njihovi cilji zelo visoki. Nastopi na evropskih in svetovnih prvenstvih ter vseh ostalih pomembnih evropskih pokalnih tekmovaljih so nam letos ušli, saj so bila vsa tekmovalja odpovedana, a močno si želimo in upamo, da se jih bomo kljub vsemu že v naslednji tekmovalni sezoni še velikokrat udeležili. Naši številni tekmovalci so bili vedno steber slovenske reprezen-

tance v umetnostnem kotalkanju in ta cilj bomo zasledovali tudi v bodoče.

Ob reprezentantkah pa so v počitniškem času redno prihajala na treninge tudi vsa dekleta, ki se rekreacijsko ukvarjajo z umetnostnim kotalkanjem in sodelujejo najpogosteje v skupinskih nastopih. Z umetnostnim kotalkanjem so se srečala, ko so bila že v višjih razredih osnovne šole in se zato niso uspela takoj uvrstiti v tekmovalno kategorijo, a sta njihova zagnanost in sreča na treningih tako neizmerni, da jih je veselje gledati, kako zavzeto prihajajo ter pridno in hitro napredujejo ter aktivno preživljajo svoj počitniški čas. Da nas je vedno bila polna hiša, so poskrbeli tudi naši najmlajši, nekateri še predšolski. Svoje prve korake so opravili v jesenskem času, predstavili so se na novoletni reviji in se po nekaj mesečnem premoru željno vrnili in z veliko vnemo dvakrat tedensko nadaljevali s treningi. Ti so bili kot običajno pripravljene v obliki igre oz. počitniškega živčava, tako da jim nikoli ni bilo dolgčas.

Običajno se naši otroci ob zaključku počitnic udeležijo skupnih priprav, ki jih organiziramo v Italiji v gorskem kraju Piancavallo, ki je v zimskem času poznano smučišče, v poletnih mesecih pa zelo prijetno letovišče, za nas zelo primerno, saj bivamo v zelo ugodnih pogojih in imamo na voljo veliko dvorano, v kateri poleti ni ledu in je zato povsem uporabna za naše treninge. Tudi glede priprav smo bili letos zelo previdni in smo tako prekinili našo dolgoletno tradicijo odhoda na treninge v gorski zrak. Priprave smo organizirali kar doma, v našem kotalkališču in na igriščih ob njem, torej v okolju, ki ga dobro poznamo, zato smo lahko zagotovili varnost vseh udeležencev z rednim razkuževanjem in zračenjem prostorov ter tako minimalnim tveganjem okužb. Obenem smo v sklop priprav lahko vključili čisto vse vadbene skupine, torej tudi naše najmlajše, ki



Najmlajši

običajno ne krenejo na pot brez staršev. Aktivnosti so potekale v različnih skupinah od jutra do večera, le prenočevali so otroci doma. Utrjevali in spoznavali smo nove kotalkarske elemente, učili smo se plesa, izvajali kondicijske treninge, se igrali različne igre in se tako predvsem družili in zabavali. Poskrbljeno je bilo za vse obroke in primerno pijačo, tudi kakšen sladek prigrizek ali sladole nista manjkala. Otroci so domov odhajali srečni. Dosegli smo naš cilj združiti prijetno s koristnim.

V času skupnih priprav smo se vsi skupaj spomnili tudi na našo Lucijo in ji 20. avgusta, ko bi praznovala svoj 33. rojstni dan, s pogledom v nebo poslali naše najlepše misli.

Da pa smo počitnice zaključili tudi našemu okolju primerno, smo otroke popeljali na supanje po reki Vipavi, kjer so kot običajno starejši tekmovalci poskrbeli za mlajše in skupaj so uživali v tem atraktivnem dogajanju.

V prvih šolskih dneh smo z našimi aktivnostmi zagnano nadaljevali in dne 3. septembra odprli naša vrata najmlajšim in njihovim staršem, da so se seznanili z našo športno panogo, si ogledali naše aktivnosti, otroci pa preizkusili kotalke in opravili prve korake. Vsi, ki jim je bilo to všeč, so se nam pridružili že takoj v naslednjem tednu na rednih urah vadbe, ki za začetnike potekajo po ustaljenem urniku vsak torek in četrtek od 16.30 do 17.30.

Ob vsem tem so naši trenerji v mesecu septembru vse vikende aktivno udeleženi tudi v programih dousposabljanja trenerjev, ki potekajo na Fakulteti za šport v Ljubljani in so namenjeni podaljševanju trenerskih licenc v posamezni športni panogi. •



Supanja



# Jadranje

Sem **Aurora**, imam 13 let in imam dva športna hobija. En od teh je jadranje.

Z jadranjem sem začela leta 2014 pri sedmih letih. To je bil zame velik prelom, čeprav se v začetku tega še nisem zavedala. Zelo rada imam preizkušanje različnih športov, tako da sem tudi tega brez večjih težav poskusila v jadralski šoli, ki sem jo obiskovala dva tedna med šolskimi počitnicami.

Prvi dan je bil malo naporen, ker sem prišla v čisto novo in neznano okolje. Zdelo se mi je zelo zanimivo, tako da sem drugi dan z veseljem spet prišla. Nisem se najbolje razumela

Na nekaterih regatah nas je tudi več ali pa kaj manj. Rekord optimistov do sedaj na regati, ki sem se je udeležila, je bil na velikonočni regati na jezeru Lago di Garda. Bilo nas je kar približno 1400 iz različnih držav. Od tega približno 1000 junioresov in 400 kadetov. Takrat sem bila še kadet in sem se od 400 uvrstila na skupno 14. mesto. Takrat pa sem si zelo želela biti malo starejša, da bi se lahko pomerila s 1000 drugimi otroki. Ta izkušnja je bila vseeno zelo zanimiva. Seveda pa se najdejo tudi druge regate, na katerih je še več držav in otrok.

Dvakrat mi je uspelo priti v t. i. »gruppo atletico nazionale«, kar ni kar tako. Od tega

do 20. septembra se je v Portorožu odvijalo državno prvenstvo jadralscev v razredu optimist. S sestro **Ariano** sva se na regati z mednarodno udeležbo odlično odrezali. Jaz sem med 145 jadralski dosegla četrto mesto v skupni razvrstitvi in drugo mesto med puncami, Ariana pa 46. mesto v skupni razvrstitvi in drugo mesto med puncami v razredu kadeti. Za slovensko državno prvenstvo se tako rezultati uradno sicer ne štejejo, neuradno pa sem glede na dosežene rezultate v razredu optimist druga jadralka v Sloveniji, med puncami pa z velikim naskokom prva.

Vse skupaj lahko povzamem kot super izkušnjo, ki me je do sedaj veliko naučila. Imela



z vsemi otroki, saj tudi nisem razumela jezika, v katerem so se nekateri sporazumevali. Poleg tega pa sem bila ena najmlajših.

Ko sta oba jadralska tečaja minila, so me povabili v nadaljevalni tečaj, ki je prav tako trajal en delovni teden, kjer sem se naučila še nekaj novega in bila v družbi le parih izbranih otrok približno moje starosti. Z opravljenim tečajem sem lahko nadaljevala jadranje malo resneje kot prej. V tisti majhni ekipi, ki jo je vodila trenerka Ingrid, sem jadrala eno leto, ki je bilo zelo razburljivo in polno novih izkušenj. Šla sem na prve regate, ki so zelo vplivale na mojo samostojnost.

Kasneje sem se pridružila tekmovalni ekipi. Imela sem osem let in pol, mogoče malo več. Hodili smo na regate in tako kot prej trenirali v Sesljanu. Pri devetih letih sem kot kadet lahko začela tekmovali tudi v Italiji in imela sem možnost priti na državno prvenstvo, če se tja uvrstim na conskih selekcijah. To mi je uspelo vsa tri leta, ko sem bila kadet, in do sedaj dve leti v kategoriji juniores. Na teh conskih selekcijah nas je po navadi okoli 200, od katerih se jih 20 uvrsti na italijansko državno prvenstvo.

enkrat s kadeti, kar vključuje tri pare priprav po tri dni z 20 izbranimi otroki, ter enkrat z junioresi in enim parom priprav. Drugi, na katerega bi se morala udeležiti, pa je odpadel zaradi izrednih razmer. Prav tako nas je in bi nas bilo 20, s tem da, ko si juniores, postane vse težje, ker poleg vsega tekmuješ z jadralski, ki so starejši, boljši ...

Zadnji uspehi so prišli v septembru. Od 18.

sem že veliko vzponov in padcev, vedno pa sem nadaljevala. Ta šport se mi zdi kot igra, v katero ne zapade vsak. Vidiš nove kraje, kulture in spoznavaš nove prijatelje, ki so ti na konec koncev podobni. Težko bi bilo vse skupaj pustiti, še posebej, če ti to toliko pomeni. •

 in  Aurora Ambrož



# Prestižna nagrada v rokah Renčana

## Profesor doktor Iztok Arčon dobitnik Preglove nagrade 2020

Pot slehernega izmed nas je polna hrepenenj, izpolnjenih in neizpolnjenih sanj, ciljev, ki jih zmoremo ali ne zmoremo doseči. Vsaka je edinstvena in neponovljiva. Na tej poti puščamo za sabo sledi, male in velike, a vse so pomembne in se nekoga dotaknejo.

Spoštovanja vredno je, da darove, ki so nam dani, negujemo, jih oplemenitimo in delimo z drugimi. Človek, ki svojemu delu s poslanstvom doda osebno poslanstvo, je vreden poklona in iskrenega aplavza. Tak človek, ki mu v tem prispevku želimo iskreno zaploskati, je **Iztok Arčon**.

Iztok je Renčan s srcem. V domačem kraju je preživel otroštvo in obiskoval osnovno šolo. Že kot osnovnošolec je v sebi odkril veselje do naravoslovnih ved. V zadnjem letniku gimnazije se je odločil za študij fizike.

Njegovo diplomsko delo je bilo nagrajeno s fakultetno Prešernovo nagrado. Tudi podiplomski študij je nadaljeval na oddelku za fiziko in se istočasno zaposlil kot mladi raziskovalec najprej na Fakulteti za fiziko in matematiko, nato na Inštitutu Jožef Stefan v Ljubljani. Poleg raziskovalnega dela je opravljal tudi pedagoško delo.

Od diplome dalje se je ukvarjal z raziskavami v atomski fiziki. Za magistrsko nalogo je razvil novo metodo za opazovanje razporeda atomov v snovi s pomočjo rentgenske svetlobe. V doktorski disertaciji pa je z rentgensko svetlobo analiziral gibanje elektronov v atomu. Za doktorsko delo je leta 1996 prejel nagrado Zlati znak Jožefa Stefana.

Po 10 letih študija in službovanja v Ljubljani se je vrnil v domače Renče. Iztok si je z ženo **Branko** in sinovoma **Miho** in **Žigo** ustvaril dom na Veliki poti.

Profesor doktor Iztok Arčon je redni profesor za področje fizike in dekan Fakultete za podiplomski študij na Univerzi v Novi Gori-



ci. Je tudi znanstvenik, katerega osrednje področje raziskovalnega dela predstavljajo analize atomske in molekularne strukture novih materialov z rentgensko absorpcijsko spektroskopijo s sinhrotronsko svetlobo. Njegove študije se vklaplajo in podpirajo

raziskovalne aktivnosti različnih slovenskih in mednarodnih raziskovalnih skupin, ki delujejo na različnih področjih od katodnih materialov za različne tipe baterij, farmacevtskih učinkovin do celične mikrobiologije, rastlinske fiziologije in še bi lahko naštevali. S svojimi raziskavami bistveno pripomore k

odpravljanju posledic onesnaženja okolja s težkimi kovinami in vnosa škodljivih snovi v prehransko verigo. Leta 2006 je za raziskovalne dosežke prejel državno nagrado Zoisovo priznanje za posebne raziskovalne dosežke na področju rentgenske absorpcijske spektrometrije.

Za potrebe teh preiskav je v zadnji petih letih kot vodilni predlagatelj ali sopedlagatelj pridobil več kot 31 projektov za merilni čas na več žarkovnih postajah pri štirih evropskih sinhrotronih in s tem omogočil slovenskim in tujim partnerskim raziskovalnim skupinam brezplačni dostop do te vrhunske merilne tehnologije. Rezultate raziskav s soavtorji redno objavlja v uglednih mednarodnih znanstvenih revijah. Skupno je doslej objavil 180 člankov v recenziranih revijah in osem poglavij v znanstvenih monografijah. Za njegove izjemne znanstvene dosežke na področju kemije in sorodnih ved mu je Kemijski inštitut podelil Preglovo nagrado.

Preglova nagrada je slovensko priznanje, ki ga podeljuje Kemijski inštitut za izjemne dosežke na področju kemije in sorodnih ved. Poimenovana je po kemiku slovenskega rodu Frideriku Preglu, ki je bil rojen v Ljubljani in dobitnik Nobelove nagrade za kemijo za leto 1923.

Prof.dr. Iztok Arčon kljub uspehom svetovne razežnosti ostaja preprost, prijazen, skromen.  
To so lastnosti velikih.

**Iztok, spoštljiv poklon in iskren aplavz. •**

Alenka Gregorič  
 Osebni arhiv Iztoka Arčona





# Strešnik bratov Mozetič in porušeni renški most

V prejšnji številki *Občinskega lista* smo vas povabili k sodelovanju v rubriki Ohranimo skoraj pozabljene zgodbe iz preteklosti. Spraševali smo vas tudi o vklesanih kraticah na kamnu tik ob starem renškem mostu. Žal do danes nismo razvozlali skrivnostnega zapisa, smo pa v uredništvo prejeli pismo gospoda **Branka Gregoriča** z Vogrskega, ki pravi: »Pošiljam vam slike strešnika – korca, očitno izdelanega v Renčah. Morda kdo kaj več ve, kje

in kdaj je bila ta opekarna. Sem videl v prejšnji številki *Občinskega lista*, da vas take stvari zanimajo. Zanima me tudi, ali ima kdo kakšno fotografijo mostu v Renčah, ki je bil porušeni med drugo svetovno vojno. Branko z Vogrskega.«

Če je med bralci kdo, ki bi karkoli vedel o bratih Mozetič iz Renč, naj se oglasi v uredništvu glasila. Veseli bomo tudi fotografij mostu v Renčah, ki je med drugo svetovno vojno nesrečno končal svoje poslanstvo.

Branku se iskreno zahvaljujemo za sporočilo in upamo, da bo z vašo pomočjo sestavil pravo zgodbo.

Še vedno vas vabimo, da nam pošljete kakšno vprašanje, fotografijo zaprašene- ga predmeta/neznanega dogodka/kraja, nepopolno zgodbo krajev občine ... Skupaj bomo poskušali osvežiti pozabljene spomine. •

 Mateja Ščuka  
 Branko Gregorič



## Zgodbe renškega mostu



Čisto slučajno brez kakega posebnega namena – razen tega, da sem prinesel vabilo – sem se zapletel v zanimiv pogovor s sovaščanom iz Volčje Drage, 86-letnim **Jožefom Mozetičem**. Pogovor je nanesel na to, kar je bilo omenjeno v zadnji številki *Občinskega lista* – predvsem stare, že skoraj pozabljene zgodbe iz naše občine.

Jožef se spominja, da je bil pred nastankom sedanjega mostu samo zasilen most za prehod prek reke Vipave. Tam so zabili pilote in zavezali žice. Prehod na drugi breg je bil omogočen z ladjico. Med 2. svetovno vojno so most porušili, po vojni pa so Američani zgradili novega. Ti so imeli s seboj tudi stroj za izdelovanje »robotinov« (polkrožna krogla, ki povezuje dva dela kovine v en kos (pri mostu), da se zagotovi

trdnost). Kasneje jim je neki domačin ta stroj ukradel. Gospod Mozetič se ne spominja, da bi kdo od domačih zidarjev pomagal pri gradnji mostu. Kot zanimivost doda, da so bili Američani povsod po naših krajih, tudi v Volčji Dragi, Renčah in Bukovici. Kjer je bila bivša pošta, tam je bil včasih kino, kjer so gledali film. A ker še ni bilo bele prevleke, so film gledali na pročelju

hiše. Američani so s seboj prinesli velik zaboj samih dobrot – čokolado, bombone in piškote – in jih tam delili med ljudi.

Gospodu Jožefu se iskreno zahvaljujem za pričevanje te zgodbe. •

 Roland Tischer  
 Matjaž Bizjak



# Z obiski na domu do boljše obravnave oseb s težavami v duševnem zdravju

Nova enota v ZD Nova Gorica – Skupnostna psihiatrična obravnava

V Zdravstvenem domu Nova Gorica so od pričetka letošnjega leta bogatejši za delovanje nove enote, namenjeni izboljšanju duševnega zdravja občanov. Psihiatrična ambulanta v ZD Nova Gorica se je namreč reorganizirala v novo enoto – **Center za duševno zdravje odraslih**.

Center za duševno zdravje odraslih je sestavljen iz dveh ločenih enot in sicer iz dela, ki nudi **ambulantno obravnavo** in dela, ki nudi **skupnostno psihiatrično obravnavo posameznika (SPO)**. SPO je novost v sistemu zdravstvenega varstva v slovenskem prostoru in je **program za dolgotrajno, nepretrgano in celovito obravnavo oseb s težavami v duševnem zdravju v njihovem domačem okolju**.



Manca Križman, psihologinja v Centru za duševno zdravje odraslih, nam je predstavila program **skupnostne psihiatrične obravnave** in poudarila pomen timskega dela in sodelovanja, ki je za delovanje takšne enote nadvse pomemben.

## 1. Kaj pomeni skupnostna psihiatrična obravnava in komu je namenjena?

Skupnostna psihiatrična obravnava je namenjena osebam s hudimi in ponavljajočimi se duševnimi motnjami (npr. kronična depresija, samomorilna ogroženost v preteklosti, shizofrenija, trajne blodnjave motnje, bipolarna motnja). Osebe, ki so bile v preteklosti večkrat hospitalizirane ali so za njimi dolgotrajne hospitalizacije imajo lahko velike težave ob vrnitvi v domače okolje, ko se morajo soočiti z vsakodnevnim življenjem in težavami. Brez strokovne podpore ne zmorejo funkcionirati v domačem okolju.

Namen psihiatrične obravnave v skupnosti je, da tem osebam omogoči nepretrgano in dolgotrajno zdravljenje, spremljanje in podporo s strani različnih strokovnjakov, saj je takšno sodelovanje ključno za uspešno obvladovanje duševnih motenj. Naš tim je torej sestavljen multidisciplinarno iz različnih strokovnih profilov, ekipo sestavljajo psihiater, psiholog, delovni terapevt, socialni delavec in medicinske sestre.

## 2. Kako se oseba lahko vključi v program (vas lahko pokličejo svojci takšne osebe, je potrebno imeti napotnico, itd.)?

Za vključitev v našo obravnavo, oseba ne potrebuje napotnice. Obravnavo v skupnostni psihiatrični obravnavi lahko osebi predlagajo (in stopijo v kontakt z nami) psihiater ali osebni zdravnik (zaposlen v zdravstvenem domu ali zasebnik), patronažna služba, bolnišnica, center za socialno delo, socialno varstveni program ali nevladna organizacija s področja skrbi za duševno zdravje. Lahko nas kontaktirajo tudi svojci osebe oz. pomembni drugi, oseba pa lahko seveda vzpostavi kontakt tudi sama (kontakti so objavljeni na spletni strani Zdravstvenega doma). Obravnavo lahko predlagajo tudi služba nujne medicinske pomoči, zavod za

zaposlovanje, organizacija ali delovno okolje, ki pri posamezniku zazna težave v duševnem zdravju.

## 3. Kako poteka obisk na domu?

Ko pride oseba v obravnavo, z njo (oz. njenimi svojci) najprej vzpostavimo telefonski kontakt, kjer se dogovorimo za obisk na domu. Prvi in drugi obisk navadno izvedeta dva člana našega tima, namen pa je vzpostavljanje kontakta, zaupnega odnosa in skozi usmerjen pogovor ugotavljanje stanja in potreb osebe – na katerih področjih potrebuje dodatno pomoč, podporo in svetovanje. Na tistem sestanku nato, glede na te potrebe, skupaj določimo kateri član tima bo koordinator osebe. Ta povezuje delo, ocenjuje napredek ter se povezuje s svojci in drugimi službami. V dogovoru z osebo in sodelovanjem vseh vpletenih služb pripravimo tudi individualni načrt obravnave in določimo kratkoročne in dolgoročne cilje.

Število oz. frekvenca obiskov je določena glede na klientove potrebe in se lahko po potrebi spreminja. Vsak član tima nato v obliki nadaljnjih hišnih obiskov obravnava osebo v skladu s strokovnimi smernicami svoje stroke, vsi pa si prizadevamo doseči skupne cilje. Ravno zaradi raznolikosti potreb klientov je pomembno, da v obravnavi sodelujemo vsi člani tima, saj vsak član s svojimi specifičnimi znanji prispeva k čim bolj celostni in kvalitetni obravnavi.

## 4. Kakšna je prednost takšne skupnostne službe?

Skupnostne službe imamo prednost predvsem glede dostopnosti za ljudi – s tem se zmanjša število „izgubljenih“ klientov (takšnih, ki opuščajo zdravlila, zavračajo ali ne hodijo redno na ambulantne kontrolne preglede ipd.), na domu pa tudi lažje ocenjujemo funkcioniranje posameznika in pridobimo širšo sliko. Z našo obravnavo poskušamo zmanjšati število hospitalizacij klientov, saj težave rešujemo sproti, hkrati pa se trudimo, da so osebe čim bolj samostojne in se čim bolj normalno vključujejo v socialno okolje. Ne smemo pa pozabiti tudi na to, da obravnavamo in nudimo podporo tudi mamiciam s poporodno depresijo ali drugimi poporodnimi stiskami, saj le-te težje dostopajo do ambulant. Nazadnje pa lahko predstavlja skupnostna psihiatrična obravnava tudi prvi stik z osebo s sumom na duševno motnjo.

## 5. S katerimi službami in institucijami še sodelujete pri svojem delu?

Skupnostna psihiatrična obravnava v osnovi predstavlja zelo pomembno povezavo med zdravstvom in socialnim varstvom, saj se le tako lahko omogoči nepretrgano zdravljenje, urejanje bivanja, zaposlitev in socialno podporo. Sodelujemo torej tako z drugimi službami znotraj našega Zdravstvenega doma (s psihiatrično in klinično psihološko ambulanto, patronažno službo, zdravniki družinske medicine, službami nujne medicinske pomoči, Centri za krepitev zdravja, Centrom za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, drugimi specialisti na vseh ravneh) in psihiatričnimi bolnišnicami (najpogosteje s Psihiatrično bolnišnico Idrija), kot tudi s socialno varstvenimi zavodi in institucijami, ki nudijo druge oblike organiziranega bivanja, domovi starejših občanov, izvajalci pomoči na domu, varstveno delovnimi centri, centri za socialno delo, službami za zaposlitveno rehabilitacijo in nevladnimi organizacijami



(Šent, Ozara, Želva, Hospic in mnoge druge).

## 6. Kaj je za vas najlepše pri takem delu?

Najlepše pri našem delu se nam zdi to, da ljudi obravnavamo v njihovem domačem okolju, vstopamo v njihove domove, kjer se

počutijo varne in sproščene, s čimer se jim lahko bolj približamo, saj vse to med drugim pripomore k enakopravnejšemu odnosu med nami. Še ena prednost psihiatrične obravnave v skupnosti je ta, da veliko delamo timsko, torej sodelujemo, se med seboj konstantno podpiramo in si izmenjujemo ideje, s čimer

postane obravnava kvalitetnejša. Glede na to, da je takšen način obravnave v skupnosti v Sloveniji dokaj nov koncept, je potrebne precej iznajdljivosti, fleksibilnosti in poguma, kar nam predstavlja poseben izziv. •

 in  Nina Bizjak

# Otroci gredo najraje peš ali s kolesom

**GREMO PEŠ!** je bil slogan zadnje izvedbe Evropskega tedna mobilnosti, ki je potekal med 16. in 22. septembrom lani. S šestimi oddelki **Osnovne šole Lucijana Bratkoviča Bratuša Renče, Vrtca Renče, Podružnične osnovne šole Bukovica in Vrtca Bukovica** smo združili moči in na glas pozvali k spremembi mobilnostnih navad preko celega leta. Na zaključnem dogodku, ki je potekal v četrtek, 18. junija, so učenci županu Občine Renče-Vogrsko gospodu **Tariku Žigonu** pripovedovali o svojih doživetjih na razstavi, ki je za širšo javnost na ogled v prostorih občine.

Pravijo, da je hoja tisti najmanj spektakularen način premikanja, ki je hkrati tudi najbolj naraven, najbolj zdrav in vedno znova presenetljivo sproščujoč. Velika težava sodobne družbe je pomanjkanje fizične aktivnosti prebivalcev, ki jo v veliki meri spodbuja pretirana raba osebnih avtomobilov. Zato smo že septembra slavili hojo, ki pa smo jo spodbujali preko celega leta, tudi v času koronavirusa. V enem tednu smo namreč takratni trajnostni način prihoda v šolo povečali za 41,7 % in tako na koncu pristali pri skupnih 76,8 % (prej 35,1 %).

Čeprav nas hoja sicer resda premika od točke A do B, hkrati poskrbi tudi za vsaj minimalno raven fizične aktivnosti. Na krajših razdaljah je hoja najučinkovitejši in časovno zelo konkurenčen prometni način. Je drugi najpogostejši način premikanja v slovenskih naseljih, saj je primerna za krajše razdalje (do 2 km), kar je tudi približna dolžina pri nas opravljenih vsakokratnih poti.

Glavni cilj v vrtcih je bil predvsem spodbujati otroke, da skupaj s starši prehodijo pot od parkirišča do vrtca (200 m) in tako pomagajo izvesti igro Beli zajček, katere cilj je bil očistiti zajčkov kožušček. Namen igre je bil otroke in njihove starše spodbuditi, da prihajajo v vrtec na čim bolj trajnosten način: peš, s kolesom, skirojem, rolerji, poganjalčkom

ali avtobusom. Na takšen način smo z manj izpusti poskrbeli, da je postajal zajčkov kožušček iz dneva v dan bolj bel. Pri projektu so v okviru vrtca aktivno sodelovale strokovne delavke **Mateja Komac, Mojca Kobal in Irena Jerovšek** skupaj s sodelavkami **Ariano Oven, Nino Furlan Balič in Ivano Remec**.

V šoli smo želeli prispevati k spreminjanju potovalnih navad otrok od 1. do 9. razreda in njihovih bližnjih ter posledično k zmanjšanju motornega prometa v okolici vrtcev in osnovnih šol. Na ta način so se aktivno vključili oddelki 1. in 2. E iz POŠ Bukovica z mentoricama **Barbaro Mugerli** in **Niko Kodrič** ter oddelka 6. A z mentorico **Almo Gregorič** in 6. B z mentorjem **Markom Vidmarjem** iz OŠ Renče ter na ta način prispevali k zmanjšanju okoljskih obremenitev, spodbujanju gibanja otrok in s tem krepitvi njihovega zdravja.



Vodja projekta v šoli in vrtcu je bil **Marko Juretič**, ki je s potekom aktivnosti zelo zadovoljen. »Presenečen sem, kako so otroci z veliko zavzetostjo in dobro voljo sprejeli izziv. Seveda je bila potrebna začetna motivacija, a kaj kmalu so učenci sami v sebi našli voljo in moč, da so vsak dan prepričali še nekoga, da se jim je pridružil in na ta način poskrbel, da jih je naslednji dan še več v šolo prišlo peš ali s kolesom. Presenečen sem bil tudi nad odzivom otrok in predvsem staršev v vrtcu. Brez težav so avtomobile pustili na nekoliko oddaljenem parkirišču in otroke pospremili v šolo peš. Vsi skupaj smo dokazali, da smo lahko veliko bolj trajnostno usmerjeni, kot pa dejansko smo. Želim si, da so otroci in učenci od tega leta aktivnosti odnesli vsaj spoznanje, da je lahko prihod v šolo veliko zabavnejši, kot je včasih jutranja vožnja z avtomobilom, ko starši večinoma tekmujejo s časom. Izkoristimo to možnost in pojdemo peš, s kolesom ali rolerji vsak dan.«



## Razstava z naslovom *Trajnostna mobilnost v vrtcih in osnovnih šolah*

Razstava, ki so jo pripravili vsi aktivno udeleženi v projektu, je od 18. junija dalje na ogled v prostorih Občine Renče-Vogrsko. Otroci so s svojimi stvaritvami pričarali čudovito kuliso ter za župana gospoda Tarika Žigona pripravili tudi pisni predlog izboljšanja infrastrukture oziroma prometnih režimov za občino in predloge z enostavnim kartografskim prikazom. Nastali sta tudi čudoviti knjigi, ki pa ju žal zaradi varovanja osebnih podatkov otrok ne moremo pokazati širši javnosti.

Verjamemo, da smo s številnimi različnimi dejavnostmi pripomogli k bolj zdravemu načinu življenja in predvsem skrbi za okolje. Otroci se zavedajo pomena trajnostne mobilnosti in jo razumejo v pravem pomenu. Z neverjetnim navdušenjem so z dneva v dan hiteli pripovedovati, da so v vrtcu oziroma šolo prišli peš, s kolesom ali kako drugače, kar je pravzaprav tudi namen. Spodbujanje zdravega načina življenja, gibanja in boljšega odnosa do sovrstnikov in do okolja ter spodbujanje varnega in kulturnega vedenja v prometu. Gremo peš! Vsak dan, vsak teden, celo leto. Zaradi nas in naše narave. •

 in  Osnovna šola Lucijana Bratkoviča Bratuša Renče

# Škuljanje na daljavo ni potrebno

V času karantene so bile zaprte šole, vrtci in veliko drugih stavb. Pouk se je izvajal preko interneta. Kaj pa škuljanje? Nihče ni pomislil, da bi se otroci učili škuljanja na daljavo, saj preko interneta to ne gre.

Zato pa smo bili srečni tisti otroci, ki živimo skupaj ali blizu starih staršev. Dopoldan smo delali za šolo, popoldan pa smo uživali v škuljanju s starši in stariimi starši. Pripravili smo si igrišče na pokošenem travniku za hišo in skupaj z mlajšim bratcem in sestrico smo škuljali skoraj vsak popoldan ali večer. V igri smo zlomili veliko školj, a nič hudega, ker nam je nono pripravil nove. Bili smo skupaj, se zabavali, spoznali veliko novih stvari in pridobili novo znanje, namesto da bi se dolgočasili. Vsi smo bili navdušeni.

Na ta način dobivamo veliko novih navdušencev nad škuljanjem. Škuljajo lahko

že otroci pri letu in pol. Kako? Enostavno, z opazovanjem. Nič lažjega. To ni šala, ampak je čisto res. Tako bi morali vsi delati. Na tak način se otroci hitro naučijo

škuljanja. Enostavno in hitro se nam bo pridružilo več igralcev. •

 in  Neja Bratuš





## Sodelovali smo na množičnem teku otrok

Na pobudo Atletske zveze Slovenije smo se letos tudi v našem vrtcu priključili Množičnemu teku otrok s sloganom »Začni mlad, tekmuji pošteno« na teku v olimpijski disciplini 100 m ali 200 m.

Akciji, ki se je začela leta 2016 in doseže že 22.000 sodelujočih, smo se priključili prvič. Zaradi razmer smo morali teke or-

ganizirati po skupinah, zaradi množičnosti pa v dveh dneh. Prvi dan nam je vreme pomagalo in smo odtekli v prelepem sončnem ambientu, naslednji dan pa smo gostovali pri kotalkarjih.

Teklo je vseh osem skupin od najmlajših še v vozičku do bodočih prvošolcev. Najmlajši krajšo razdaljo, ta veliki pa daljšo. In to ne enkrat, tako zabavno je bilo, da smo teke ponovili trikrat. •

 Samo Nanut  
 Vir: <https://www.facebook.com/Atletska-zveza-Slovenije>





# Jogijski namig – joga za otroke

Otrok ne potrebujemo učiti gibljivosti – tu so namreč lahko oni naši učitelji. Mi pa jih lahko s pomočjo prilagojenih jogijskih poz vodimo do sproščanja, zavestnega dihanja in drugačnega načina fizične telovadbe. Spodaj predstavljene vadbe so zapisane tako, da jih otrok izvaja ob vodstvu starša.



## Balonsko dihanje

Z otrokom se usedita na podlogo in sproščeno prekrizajta noge. Roke položita na trebuh in se pretvarjajta, da je trebuh balon, ki se z vdihom skozi nos napihne, z izdihom skozi usta pa se začne ta balon prazniti. Ponovita desetkrat.

## Ogrevanje – risanje krogov s trupom

Ostanita v sproščnem sedečem položaju. Dlani odložita na kolena in poravnajta hrbtenico. Začnita krožiti s trupom, kot da želita narisati kar se le da velike kroge. Naredita enako število krogov v obe smeri urinega kazalca.



## Miza

Iz sedečega položaja se postavita na vse štiri: dlani so tik pod rameni, kolena pa v liniji pod boki. Hrbtenica je v nevtralnem položaju. Nato začnita počasi in kontrolirano iztegovati desno nogo nazaj in jo dvignita toliko od tal, da je vzporedna s podlago. Lahko ostaneta v tem položaju. Če pa želita dodaten izziv, iztegnita nasprotno (v tem primeru levo) roko naprej. Iščitata ravno linijo telesa – vse od prstov na nogi preko trupa do prstov na roki. Vajo ponovite na drugi strani: iztegnita levo nogo in desno roko. Ob tem pa si predstavljajta, da je vajin trup, hrbtenica, trd, raven in nepremičen kot miza, na katero postavimo kozarec soka.

## Drevo

Zadnja poza vaju bo umirila in zopet zahtevala koncentracijo in ravnotežje. Stojta vzravnano in si pred seboj izberita točko – ne izpustita je izpred oči (otroku lahko za lažjo koncentracijo na primerno razdaljo in v višino oči postavite predmet/igračo).

Počasi prenesita težo na eno nogo in začnita dvigovati drugo. Stopalo dvignjene noge položita na mečno mišico ali višje na stegensko mišico stoječe noge. Tako, vajino drevo že stoji. Če mu pa želita dodati krošnje, dvignita roki visoko proti stropu in sklenita dlani v molitveni položaj.

## Pozitivni učinki joga na otroke

Razni raztegi ter učenje koncentracije in pravilnega polnega dihanja spodbujajo otrokovo zavedanje. Na ta način se lažje sooča s stresnimi situacijami. Joga ponuja otrokom (in seveda tudi odraslim) način, kako združiti vadbo za moč, fleksibilnost in koordinacijo. Globoko dihanje večja kapaciteto pljuč in zmanjša možnost astmatičnih obolenj. Joga spodbuja sproščanje hormona endorfina, ki zmanjša občutek stresa in depresije, večja pa občutek samozavesti. •

✍ in 📷 Hana Šuligoj



# Prehrana otrok in mladostnikov

Otroštvo predstavlja dinamično obdobje rasti in razvoja, v katerem se postavljajo temelji zdravja in produktivnosti za kasnejša obdobja življenja. Ustrezen prehranski vnos je ključnega pomena za oblikovanje dobrih prehranjevalnih navad in zagotavlja prepotrebna hranila za rast, dolgoročno zdravje ter kognitivni razvoj in akademsko uspešnost. Podhranjenost je stanje, ki je posledica uživanja hrane, v kateri je količina hranil premajhna ali prevelika v takšnem obsegu, da povzroča zdravstvene težave.

Prehranjevanje v tej fazi življenja postane družbena dejavnost. Otroci lahko preživijo več časa v šoli kot doma in pridobijo številne prehranjevalne navade od svojih vrstnikov. Težko je zagotoviti ustrezen prehranski vnos otrok, ko staršev ni doma, da bi spremljali njihove odločitve, zato je še toliko bolj pomembno, da vzdržujemo redne družinske obroke. Otroci potrebujejo enako zdravo hrano kot odrasli, poleg tega pa več vitaminov in mineralov v podporo razvijajočemu organizmu. To pomeni uživanje polnozrnatih žit (polnozrnata pšenica, oves, ječmen, riž, proso, kvinoja), širok izbor svežega sadja in zelenjave, kalcij za rast kosti (mleko in mlečni izdelki, oreščki, špinača) in beljakovine (ribe, jajca, perutnina, pusto meso, oreški in semena). Za otroke, stare od 5 do 12 let, je torej ključnega pomena raznolikost v izboru živil.

Otroci potrebujejo 3–5 porcij zelenjave dnevno. Porcija je lahko ena skodelica surove listnate zelenjave,  $\frac{3}{4}$  skodelice

zelenjavnega soka ali  $\frac{1}{2}$  skodelice druge zelenjave, surove ali kuhane. Zelenjava je odličen vir vitaminov, mineralov in koristnih prehranskih vlaknin. Priporočljivo je jesti več zelenjave kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev. Zelenjavo redno vključujemo v vse obroke in na ta način zagotovimo vnos koristnih snovi skozi ves dan. Za pomoč lahko uporabimo pravilo 5 na dan, ki pomeni, da dnevno zaužijemo pet različnih vrst zelenjave ali sadja, od tega najmanj tri vrste zelenjave in dve vrsti sadja. Sadje in zelenjavo izbiramo tudi po barvi (npr. zelen brokoli, belo cvetačo, oranžen koren), s čimer zaužijemo različne hranilne snovi. Vsak dan je priporočljivo zaužiti več kot 400 g sadja in zelenjave.

Polnozrnata žita naj predstavljajo 6–11 porcij na dan. Porcijo predstavlja na primer ena rezina polnozrnatega kruha,  $\frac{1}{2}$  skodelice riža ali  $\frac{1}{4}$  skodelice polnozrnatih žit.

Za normalno rast in razvoj so zelo pomembne tudi kvalitetne beljakovine. Beljakovine naj predstavljajo približno 15 % skupnega energijskega vnosa oziroma približno 1 g na kilogram telesne teže otroka. Kvalitetni viri beljakovin so ribe, jajca, perutnina, pusto meso, oreški in semena.

Pomembno vlogo pri otrokovem razvoju igrajo tudi zdrave maščobe. Sem spadajo mononenasičene maščobe iz rastlinskih olj, kot so olje oljne repice, arašidovo olje in olivno olje, pa tudi avokado, oreški (mandlji, lešniki in orehi) in semena. Posebno mesto imajo večkrat nenasi-

čene maščobne kisline omega-3 in omega-6, ki jih najdemo predvsem v mastnih ribah (losos, skuša, sardele) ter nekaterih semenih in oreških. Slednje nas ščitijo pri pojavu srčno-žilnih obolenj in delujejo protivnetno. Izgibati pa se je potrebno nasiče-



nim maščobam, ki jih najdemo predvsem v industrijsko predelanih mesnih izdelkih, in transmaščobam, ki jih največ nastane pri toplotni obdelavi nekaterih rastlinskih maščob.

Poleg naštetega je pomembno, da otroci in mladostniki omejijo uživanje nezdravih prigrizkov in vnosa sladkih pijač. Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki, radi pa jih zaužijemo tudi v prijetni družbi prijateljev in ob gledanju televizije. Takšni prigrizki pogosto vsebujejo zelo veliko maščob, sladkorjev in/ali soli. Z enakomerno razporeditvijo rednih obrokov čez dan se potreba po takšnih prigrizkih zmanjša. Količino sladkorja v prehrani je potrebno omejevati, saj prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim za prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. Sladkor vsebujejo številna živila, pogosto v mnogo večjih količinah, kot bi to pričakovali. Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače in žita za zajtrk, ki so velikokrat promovirana kot zdrava. •

✍ in 📷 Tine Rovar





## Bučni kolač z borovnicami

Jesen je čas za buče. Sprašujemo se, ali so buče zelenjava ali spadajo med sadje. Buča vsekakor predstavlja skrivnostno živilo, ki z le 25 kalorijami na 100 gramov vsebuje veliko zdravih snovi.

Sestavine za pravokoten pekač:

- 100 g zmehčanega masla
- vaniljeva aroma
- 1 žlica medu
- 3 jajca
- 250 g pirine moke
- 1 zavoj vinskega kamna
- 1 zrela banana
- 300 g buč
- 150 g jogurta

- 100 g mletih mandljev
- 200 g svežih borovnic


Priprava:

Maslo kremasto stepemo z medom in vaniljevo aromo. Med mešanjem počasi dodajamo jajca. Moko zmešamo s vinslim kamnom in dodamo masleni zmesi. Buče na drobno naribamo in iztisnemo tekočino. Dodamo jim pretlačeno banana, jogurt in mandlje. Nazadnje previdno umešamo še borovnice.

Testo vlijemo v pekač in kolač pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, 55 minut. Ko je pečen

in popolnoma ohlajen, ga zvrnemo iz pekača in narežemo na rezine. V sočnem kolaču ne bi buč prepoznali izkušeni sladokusec.

Dober tek vam želim. •

 Renata Tischer  
 Roland Tischer



## Osnovni recept za biskvit iz buče hokaido

za pekač 30 x 40 cm

Sestavine:

- 0,5 kg bučnega pireja
- 3–4 jajca
- 1 žlica sezamovih semen
- 2 žlici ajdove moke
- po potrebi malo vode ali radenske
- po želji ½ pecilnega praška
- ½ žličke soli

Priprava:

Iz buče hokaido (lahko tudi muškadne) naredimo 0,5 kg bučnega pireja. Dušimo toliko časa, da tekočina izpari, in pustimo, da se ohladi. Medtem v posodi puhasto stepemo 3 ali 4 jajca (odvisno od velikosti), dodamo sol, bučni pire in vse narahlo premešamo. Ko je bučni pire lepo vmešan, dodamo žlico prej zlato popečenih sezamovih semen in počasi dodajamo še ajdovo moko. Ajdovo moko lahko nadomestimo tudi z mletimi ovsenimi kosmiči. Če bo masa preveč trda, dodamo malo tekočine. V kolikor želimo, lahko dodamo pol žličke pecilnega praška (jaz ga uporabim v

primeru, da dodam masi tudi maščobo). Masa naj ne bo ne pretrda in ne preveč tekoča, temveč taka, da počasi polzi iz posode. Maso porazdelimo po pekaču, ki smo ga obložili s peki papirjem. Pečemo 10–12 min v prej ogreti pečici na 180 do 200 stopinj. Ko je biskvit pečen, ga skupaj s peki papirjem zavijemo v rolo in pustimo, da se ohladi. Medtem ko se biskvit ohlaja, je čas za pripravo nadeva. Izbira nadeva je prepuščena vašim potrebam, okusu, priložnosti, letnemu času ... Najbolje bo, da se prepustimo trenutnemu navdihu, saj se k temu biskvitu poda tako slani kot sladki nadev.

Jaz sem nedolgo nazaj delala rebra divjega prašiča z ne preveč intenzivno začinjeno omako – začimb se ni močno okušalo. Nadev je bil iz dveh delov.

Za prvi nadev potrebujemo:

- 40 dag na pari dušene špinače

- 1 žlica sezamovih semen, prepraženih na žlici olječega olja
- sol
- poper
- malo kislo smetano, lahko sirni namaz ...

Masa naj bo kompaktna, da ne bo problemov pri rezanju rulade.


Za drugi nadev potrebujemo:

- pest listov žajblja
- žličko masla
- žličko oljčnega olja
- pšenični zdrob
- 2 dcl vode, lahko tudi mleka ali sladke smetane
- sol
- poper

Najprej skuhamo pšenični zdrob. Ko je kuhan, naj bo kar kompakten. Količine naj bo za eno dobro pest, tako da bo nadeva dovolj za ¼ biskvita. V ponvi na maslu in oljčnem olju popražimo pest listov žajblja, ki ga prej na drobno narežemo. Pražimo toliko časa, da listi postanejo hrustljavi. Z maščobo, ki ostane, namažemo biskvit, da se lepo vpije, žajbelj pa umešamo med prej kuhan pšenični zdrob. Solimo in popramo po okusu. Ko je vse lepo ohlajeno, pričnemo z mazanjem nadeva. Na začetek biskvita (tam, kjer pričnemo zavijati) namažemo ¼ biskvita z nadevom iz zdroba in žajblja, ostalo pa z nadevom iz špinače. Pustimo, da se vse lepo usede.

To kombinacijo nadeva sem uporabila, ker je rulada nadomestila polento oz. prilogo. Nadev je lahko samo iz špinače, ali kisle smetane, ali kremnega sira, začinjene skute, gob ...

Veliko dobre volje pri ustvarjanju in dober tek. •

 Irena Rován





ROŽNATI

OKTOBER



Nova Gorica, 5. oktober 2020

Rožnati oktober, je mesec, v katerem z različnimi dogodki opozarjamo javnost o raku dojk, tako da predvsem z osveščanjem usmerjamo pozornost na ta najpogostejši rak pri ženskah. O razlogih za te aktivnosti pridr. prof. dr. Marko Vudrag pravi: »V Sloveniji vsako leto na novo zbolijo do 1400 žensk (na Goriškem do 100), več kot 400 jih, žal, tudi umre. Kajti v Sloveniji bo ena od 13 žensk do svojega 74. leta zbolela za rakom dojk! Tudi zato v program DORA – državni presejalni program za zgodnje odkrivanje raka dojk želimo vključiti čim večji delež žensk iz ciljne populacije (od 50 do 69 let), naj bi ta bilo vsaj 70% (in več) ženske populacije Slovenije, do bomo dosegli cilj – zmanjšati umrljivosti zaradi raka dojk vsaj za 30%. Na Goriškem smo DORO vpeljali septembra 2016. Hvale vredno je tudi to, da je na Goriškem odzivnost v druga dva presejalna programa – ZORA in Svit najvišja v Sloveniji.«

Povodom meseca ženskega zdravja (Rožnati oktober) bomo Goriško Društvo za boj proti raku in drugim kroničnim boleznim oz. Društvo ko-RAK.si skupaj s partnerji (MONG; Športna zveza; Javni zavod za šport; Društvo diabetikov NG; Športno društvo Mark, Supernova...) na ploščadi pred Supernovo na Prvomajski ulici v Novi Gorici v soboto, 24. oktobra organizirali in izvedli ozaveščevalno-preventivni in dobrodelni dogodek 8. Goriški tek in hoja za upanje. Zbrana sredstva bomo tudi letos namenili nakupu opreme za onkološko ambulanto Splošne bolnišnice Nova Gorica.

Sicer pa je stanje glede pojavnosti in bremena raka dojk med žensko populacijo v Sloveniji in na Goriškem, kot sledi:

### Rak dojk (ženske) (C50)

Slovenija in Goriška

Onkološki inštitut Ljubljana, Register raka RS, 5.10.2020

#### Incidenca; pojavnost novih primerov raka dojk na leti ravni

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	Povp. 10- let
<b>Incidenca</b>											
Slovenija	1171	1145	1286	1171	1319	1284	1304	1344	1396	1401	1282
Goriška SR	89	69	85	64	66	76	67	87	86	106	80


#### Groba incidenčna stopnja

Slovenija	114,2	111,1	124,3	112,9	127,0	123,5	125,4	129,2	134,2	134,7	123,7
Goriška SR	149	116	143	107	110	128	113	147	146	180	134,0

#### Starostno standardizirana incidenčna stopnja (evropski standard)

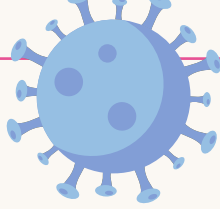
Slovenija	88,8	84,8	95	84,1	96,1	92,1	92	94,9	98	96,6	92,2
Goriška SR	114,2	80,8	93,8	78,7	80,8	90,3	84,9	97,1	108,0	123,4	95,2

Rak dojk in drugi raki, denimo rak pljuč, so pri ženskah v porastu. Zato posvečamo Rožnati oktober in ženskemu zdravju ter o njem bomo spregovorili skozi vse komunikacijske kanale v smislu ozaveščanja o preventivnih aktivnostih... tudi v skladu z Evropskim kodeksom proti raku, katerega projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje.

 Pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med.  
Predsednik Društva ko-RAK.si



# Virus je kriv!



Proti koncu zime nas je napadel čuden »stvor«, ki potrebuje človeka, da se lahko razmnožuje, in s tem nam ljudem povzroča težave, lahko velike težave.

Novi virus je prišel med nas, neznan, zloben, zahrbtn ... in ni nam preostalo drugega, kot da smo omejili medsebojne stike. Nič več rokovanja, objemanja, nič več druženja. Vse družbene dejavnosti v našem okolju so zamrle. Ne skupinskih športov, ne pevskih vaj, ne telovadbe, ne sestankov, niti v šolo in vrtec in mnogi tudi v službo niso mogli. Prvi mesec smo nekako preživel; pospravili smo podstrešja in kleti, prekopali vrtove, preorali njive, čistili vinograde, poskrbeli za samooskrbo. Bili smo privilegirani pred meščani, saj smo lahko bili cele dneve zunaj, v naravi. Počasi je kazalo, da se bomo vrnili v normalo. Škulje – prijazen šport na travnatem igrišču – je potekal nemoteno, saj se medsebojna priporočena razdalja brez težav vzdržuje, začeli smo z rednimi treningi balinanja, porazdeljeni po dnevih v manjše skupine, vzdrževali priporočeno razdaljo – no, vsaj večinoma – razkuževali

roke in površine v objektu. Nismo bili več tako prestrašeni kot v začetku, saj v naši občini dolgo ni bilo primerov okužb in tudi sedaj jih je zelo malo. Naj tako tudi ostane. S pevskimi vajami pa še vedno nič. Preveč ljudi bi bilo na kupu. Odpadla je revija Primorska poje, ni bilo srečanja upokojenskih pevskih zborov severne Primorske, ni bilo prireditve ob občinskem prazniku, ni bilo balinarskih turnirjev ... Društva so imela težave z izvedbo zborov članov društev in potrjevanjem zaključnih računov. Člani **MePZ Klasje Bukovica-Volčja Draga** smo se pripravljali, da s koncertom slovesno obeležimo 10 let delovanja – ni nam uspelo. Odložili smo na jesen v sklop krajevnega praznika Bukovca-Volčja Draga.

Pomlad se je prevesila v poletje in kazalo je, da se bo stanje počasi normaliziralo – pomota. Ni se normaliziralo oz. se je le za kratek čas. In sedaj je še slabše. Jesen je tukaj, krajevni praznik brez praznovanja, mrtvilo, nobenega druženja – starejši pogrešamo družabni utrip v občini, no, vsaj večina nas. Pogoji za pevske vaje so skorajda nemogoči, zlasti za PZ Klasje, kjer smo pravzaprav vsi iz rizične skupine –

starejši, saj je naša povprečna starost preko 70 let. Peti v maskah se ne da, razdalja na vajah med člani 1,5 m na levo, 1,5 m na desno, 1,5 m spredaj, 1,5 m zadaj pri nas tudi ne bo šla ... Telovadba, ki jo v KS Bukovica-Volčja Draga izvajamo že več kot 25 let, ni več možna – ni primerne prostora. In prihaja zima, čas prehladnih obolenj in gripe.

**Kaj nam starejšim preostane, TV, dobra knjiga, pogovor po telefonu?**

Če vam je dolgčas, pridite na balinišče v Renče, veseli bomo vsakega novega člana in članice. Prostora je dovolj za priporočeno medsebojno razdaljo, šport ni naporen, malo hoje, malo sklanjanja in malo »vrtanja jezika«, »bale« vam bomo tudi priskrbeli. Pričakujemo vas od ponedeljka do četrтка med 19. in 21. uro. Tudi škuljači vas bodo veseli, če se jim pridružite.

Poskrbite zase, za dušo in telo – tudi strah je naš sovražnik – in ostanite zdravi. •

Albinca Pisk

## SPOROČILA UREDNIŠTVA IN VODSTVA ZDUS

## ZDUS

### Dobro je vedeti - Virusi

**Virus ni živ organizem temveč beljakovinska molekula (DNK), ki jo pokriva zaščitna plast lipidov (maščob), ki ob absorpciji celic sluznice oči, nosu ali ustnic spremeni svoj genetski kod (mutacijo) in se spremeni v agresorske in množilne celice.**

\* **Ker virus ni živ organizem** ga ne moremo »ubiti,« le razgradimo ga lahko. Čas razpadanja je odvisen od temperature, vlažnosti in vrste materiala na katerem se nahaja.

\* **Virus je zelo krhek**; edina stvar ki ga ščiti, je tanka plast maščobe! Zato sta milo ali detergent najboljši sredstvo, ker pena raztaplja maščobo. Prav zato je potrebno militi roke, (vsaj 20 sekund ali več) da se naredi veliko pene. Z raztapljanjem plasti maščobe se beljakovinska molekula razprši in razgradi.

\* **Toplota topi maščobe**; zato je priporočljiva uporaba vode nad 25 stopinj Celzija za umivanje rok, oblačil in drugih pripomočkov. Poleg tega, topla voda naredi več pene, zato je še bolj uporabna.

\* **Alkohol, z več kot 65%**, razkroji vse maščobe, še posebej zunanjo, lipidno plast virusa.

\* **Mešanica z 1 delom belila** (varikine) in 5 deli vode, beljakovine popolnoma razkroji.

\* **Oksigenirana voda** pomaga po miljenju rok, alkoholu in kloru, ker peroksid raztaplja beljakovine viruse, a morate uporabljati čistega, saj le tak učinkuje na koži. Oksigenirana voda je voda, ki ima v sebi raztopljenega nekoliko več kisika. Vsaka voda, ki je bila izpostavljena zraku je na nek način "oksigenirana". Pri sobni temperaturi in normalnem zračnem tlaku je v 1L vode raztopljenega približno 8 mg kisika. To količino lahko povečamo, če povečamo parcialni tlak kisika (pO<sub>2</sub>).

\* **Nikoli ne stresajte oblačil**, rjuh ali drugih oblačil. Na porozni površini se virus razgradi v treh urah (tkanina), v štirih na lesu, v 24 urah na kartonu, 42 urah na kovini in 72 urah na plastiki. Če pa ga stresete, molekule virusa lebdiijo v zraku do treh ur in jih zlahka vdihneta.

\* **virusne molekule ostanejo stabilne** na mrazu ali umetnem hladu, kot so klimatske naprave v domovih in avtomobilih. Prav tako potrebujejo vlago in temo, da ostanejo stabilne. Zato ga suha, topla in svetla okolja hitreje razgradijo.

\* **UV svetloba razgrajuje beljakovine virusa.**

\* **Virus ne more prodreti v telo, če je koža zdrava.**

\* **Kis kot razkužilo ni uporaben, saj ne razgradi zaščitne plasti maščobe.**

\* **Alkoholne pijače** (žganje, konjak) vsebujejo okoli 40% alkohola, kot razkužilo pa učinkuje šele ob vsebnosti nad 65%. Torej, uživanje alkohola kot razkužila odsvetujemo!

\* **Bolj ko je prostor zaprt, večja je v njem koncentracija virusa.** Prostore je zato potrebno redno in večkrat prezračevati!

\* **Umivajte si roke** pred in po dotiku sluznice, hrane, ključavnic, gumbov, stikal, daljinskega upravljalnika, mobilnega telefona, ure, računalnikov, pisarniškega materiala, televizije itd., **Enako velja pri uporabi kopalnice!**

\* **Suhe roke redno hidrirajte s kremo**, saj se lahko molekule skrijejo v nevidne razpoke. Čim debelejša je plast kreme, tem boljša je zaščita.

\* **Poskrbite tudi za nohte!** Krajši kot bodo, manj virusov bo skritih v podnohtju!

# Poletje v Društvu upokojencev Renče

V poletnih mesecih letošnjega leta se zaradi epidemije covid-19 v **Društvu upokojencev Renče** ni skoraj nič dogajalo. Odpadli so nam vsi planirani načrti, kot npr. tridnevni izlet v mesecu maju v Srbijo, zatem tedensko kopanje v Izoli, razne delavnice, igranje kart, klekljanje itd.



Z zamudo smo dne 27. junija v Kulturni dvorani Renče le uspeli izpeljati redni in volilni zbor članov Društva upokojencev Renče. Na zboru članov so potekale volitve, ker se je dosedanjemu vodstvu in upravnemu odboru ter organom društva izteklo mandatno obdobje 2016–2020. Predsednik društva **Silvo Zorn** je pozdravil vse prisotne člane in članice društva ter gosta **Martina Zlatka Marušiča**, predsednika PZDU Severne Primorske, in **Florido**

**Petelin**, predsednico KS Renče. Za nemoteno delo, da je zbor potekal skladno z določili Statuta društva, je predlagal izvolitev delovnih teles, in sicer delovno predsedstvo, zapisnikarja in overovatelja zapisnika. Prisotni so predloge soglasno sprejeli. Obravnavano in potrjeno je bilo letno poročilo društva za leto

2019, zatem finančno poročilo, poročilo častnega razsodišča in poročilo nadzornega odbora. V naslednji točki so bile potrjene dopolnitve in spremembe Pravil DU Renče. Sledila je razrešnica organom društva ob izteku mandata in volitve organov društva za mandatno obdobje 2020–2024. Za predsednika društva je bil izvoljen Silvo Zorn, za podpredsednico pa **Silva Lasič**. Zatem je bil predstavljen in sprejet program dela za leto 2020.

Martin Zlatko Marušič je na predlog Društva upokojencev Renče članom našega društva podelil pisna priznanja ZDUS-a za dolgoletno in požrtvovalno delo v programu Starejši za starejše, in sicer **Ivanu Špacapanu**, **Mimi Černe** in **Anuški Tomažič**. V nagovoru je tudi pohvalil dosedanje delo DU Renče. Prostovoljce je povabil, da se redno udeležujejo raznih predavanj in delavnic, ki jih organizira ZDUS.

V upanju, da se bo življenje počasi normaliziralo, bomo ponovno začeli z začrtanimi programi. •

in DU Renče

## ... in nismo pozabili!

*Treba je vedeti  
in nikoli pozabiti,  
da so odločitve in odločitve  
in da je težko dati življenje  
za tako stvar, kot je  
domovina, narod, država.  
In da so to nekateri storili  
brez premišljevanja  
in z odprtim srcem.  
To je treba vedeti,  
to je treba vedeti  
in nikoli pozabiti.  
Vinko Möderndorfer (Treba je vedeti)*

Vasi Bukovica in Volčja Draga, združeni v eni krajevni skupnosti, septembra praznujeta. Takrat krajevna organizacija ZB za ohranjanje vrednot NOB v sodelovanju s krajevno skupnostjo organizira pohod po poteh prvega bataljona goriške fronte.

KS Bukovica-Volčja Draga si je v spomin na septembrske dogodke v drugi svetovni vojni leta 1943 za svoj praznik izbrala 19. september. Takrat je devet partizanskih bataljonov, v katerih je bilo od štiri do pet tisoč borcev, sklenilo obroč okrog Gorice in 11. septembra krenilo v napad. Oblikovala se je 17 kilometrov dolga goriška fronta, zaradi premoči nemških enot pa so se morale partizanske enote 25. septembra umakniti v Trnovski gozd. Ker so bili vaščani Bukovice in Volčje Drage naklonjeni partizanom in se je več mladih fantov in deklet iz obeh vasi odločilo za odhod v partizane, so Nemci 19. septembra leta 1943 požgali več hiš v



obeh vasesh in ustrelili 6 vaščanov, ki so jih našli skrite v bunkerju. Našli so jih sedem, eden, najstarejši je tik pred streljanjem srečno ušel.

Pohodi so včasih malo daljši, drugič krajši, vedno pa nas pot pelje najprej do spomenika padlim v NOB v Bukovici, ki



je bil postavljen leta 1959. Nato se mimo spominskih obeležij talcem na Svečeričevem hribu podamo na Sv. Ot, kjer je bil spomenik postavljen leta 1980. Spomenik sicer stoji na območju Občine Šempeter-Vrtojba, vendar je bil postavljen na pobudo in z delom organizacije ZB in krajanov Bukovice in Volčje Drage ob pomoči krajanov sosednjih vasi in zamejskih Slovencev.

Delegacija pa venec odnese tudi h grobnici NOB na domačem pokopališču.

Letos praznovanja ni bilo, ni bilo niti pohoda, saj so zaradi širjenja koronavirusa odpovedani vsi dogodki, kjer bi se zbralo več ljudi in bi bila priporočena medosebna razdalja lahko otežena. Vendar, kot pove že naslov, nismo pozabili. Delegacija s

predstavniki **KO ZB za vrednote NOB Bukovica-Volčja Draga** in **KS Bukovica-Volčja Draga** je tako kot vsako leto položila vence k vsem trem pomnikom in nazadnje skupaj s predstavniki **KO ZB Šempeter** in **KO ZB Vrtojba** tudi k spominskemu obeležju na Sv.Otu. •

 in  Albinca Pisk

## Pohod po konjeniški poti

Člani **Konjeniškega društva Soča** in prijatelji iz Slovenije smo se 18. julija zbrali ob kulturnem domu v Bukovici, od tam smo krenili na pohod po Konjeniški poti.

Medse smo povabili člane **Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Nova Gorica** in župana Občine Renče-Vogrsko **Tarika Žigona**. Pred odhodom na pohod je vse navzoče pozdravil predsednik KD Soča **Srečko Špacapan**. Poudaril je pomen tega srečanja s povabljenimi. V občinskem glasilu je že bil prikazan pomen družabno-dobrodelnega srečanja na Vogrščku. Letos smo dobrodelno zbrana sredstva

namenili Medobčinskemu društvu slepih in slabovidnih Nova Gorica. Sredstva smo predali predsedniku društva **Igorju Miljavcu**. Spregovoril je o pomenu, delovanju društva in povedal, zakaj bodo podarjena sredstva porabili, ter se zahvalil. Prisotne je pozdravil župan Občine Renče-Vogrsko. Pohvalil je delovanje članov konjeniškega društva in zaželel srečno dvodnevno potovanje po Konjeniški poti.

Po skupnem spominskem slikanju smo se poslovili in krenili na pot. Zajahali smo konjičke in se napotili po Bukovškem polju čez nov most skozi Merljake. Dvignili smo se proti Krasu do Cirja, kjer nas je **Anja Sedevčič** popeljala po pomniku in

nam prikazala pomen tega pomnika ter objasnila pomen razstavljenih umetnin. S terase je prelep razgled na daljno okolico od morja do Alp. V Opatjem selu je bil čas za kosilo in počitek. Popoldan smo nadaljevali pot po kraških poteh do Sela na Krasu skozi Vojščico do Temnice, kjer smo prenočili. V lepem jutru smo nadaljevali pot preko Lipe, Trstelja, Železnih vrat v Bukovico na kosilo. Natovorili smo konjičke na prikolice in odpotovali domov. Poslovlili smo se z željo, da se dobimo na konjenici. •

 in  Srečko Špacapan



## 24. Posoška konjenica v Kočevje

Člani **Konjeniškega društva Soča** smo se odločili, da letos Posoško konjenico organiziramo v Kočevju. Z domačinom **Zdenkom Kovačem**, ki ima ranč in konje, smo se dogovorili, kako želimo izpeljati štiridnevni tabor na ranču in ogled okolice.



10. septembra smo konjičke s prikolicami odpeljali v Kočevje. Po prihodu na ranč smo poskrbeli za konje in prenočišče. Popoldne smo pojahali ter si ogledali okolico Kočevja in jezero, kje so kopali premog, nato pa izkop zalili z vodo. Jezero je urejeno za kopanje.

Drugi dan smo se podali proti Bazi 20. ▶

- ▶ Ogleдали smo si jame, kjer so grobišča in vsakoletna proslava spomina na mrtve v jamah.

Tretji dan smo odjahali proti Ribnici in si ogledali nekatere zanimivosti Kočevske. Zadnji dan smo si ogledali smučišče, kjer se je ta dan odvijala kolesarska tekma. Po kosilu smo naložili konjičke, se poslovili od gostitelja z željo, da se še kdaj srečamo. Potovanje po kočevskih gozdnih poteh v tišini in hladu, kjer se je slišalo samo konjski korak, je bilo enkratno. •

 in  Srečko Špacapan



## Vremenski kotiček

Za popestritev našega glasila poskusno uvajamo vremenski kotiček, ki je namenjen vsem, ki se radi bodisi ljubiteljsko bodisi poklicno ukvarjate z meteorologijo.

Kot prvo podajam definicijo vremena – to je trenutno stanje ozračja. Vreme se načeloma spreminja na 4 do 6 ur. V tem času lahko pride do posameznih sprememb tlaka, temperature in vlage. Kot prvo temo rubrike vremenskega kotička podajam zanimivosti, ki se dotikajo sprememb vremena na daljši čas.

**Nekaj zanimivosti o tem, kdaj se vreme spreminja:**

- ob prvih kapljah kokoši hitijo v hlev

- ob bližajoči se spremembi vremena (ponavadi je to tri dni prej), je zunaj veliko mravelj
- iz kanalizacije smrdi
- ptiči, ki iščejo hrano, letijo nižje kot ponavadi
- luna ima okrog sebe oblačen obris korone (ne virusa)
- zvezde niso vidne ali pa zelo slabo
- krti delajo manjše krtine
- vse žuželke in insekti sitno brenčijo in skačejo okrog
- počutje človeka: razdraženost, nizek tlak, nejevolja ...
- če se luna spremeni bližje polnoči, bo slabo vreme
- glasovi letal, vlakov so navidezno zelo blizu, čeprav so daleč (primer: letalo v Ronkih – če se tri dni prej sliši bobnenje, pomeni spremembo vremena)

### POVABILO K SODELOVANJU:

V tem kotičku lahko sodelujete tudi vi s svojimi poznavanjem in izkušnjami o vremenu.

Veseli bomo vsakega prispevka, ki ga boste posredovali na naše uredništvo, mail: [obcinsko.glasilo@rence-vogrsko.si](mailto:obcinsko.glasilo@rence-vogrsko.si).

 Roland Tischer



## Občina Renče–Vogrsko vključena v zeleno shemo za pridobitev znaka Slovenia Green

Občina Renče–Vogrsko v teh časih ne počiva. V turizmu na žalost časi niso primerni za promocijo turizma, so pa toliko bolj primerni za njegov razvoj. V sklopu letošnjega poziva za pridobitev znaka Slovenia Green se je Občina kot destinacija prijavila v zeleno shemo slovenskega turizma z željo, da znak pridobi v roku

enega leta. Z njim se bo na slovenskem, evropskem in globalnem trgu predstavljala kot trajnostno naravnana destinacija.

Zelena shema slovenskega turizma (ZSST) je nacionalni program in certifikacijska shema, ki pod krovno znamko Slovenia Green združuje vsa prizadevanja za trajnostni razvoj turizma v Sloveniji, destinacijam in ponudni-

kom ponuja konkretna orodja za oceno in izboljšanje trajnostnega delovanja ter skozi znamko Slovenia Green to zeleno delovanje tudi promovira. Do sedaj je znak Slovenia Green Destination uspešno pridobilo 53 slovenskih destinacij. (vir: [www.slovenia.info](http://www.slovenia.info))

### Zelena politika

V začetku leta je Slovenska tiskovna agencija (STO) v sodelovanju z mednarodno orga-






nizacijo Green Destinations in Zavodom tovarna trajnostnega turizma Goodplace pozvala slovenske destinacije in ponudnike, da se vključijo v Zeleno shemo slovenskega turizma. V sklopu letošnjega poziva za pridobitev znaka Slovenia Green se je v shemo prijavila tudi destinacija Občina Renče-Vogrsko. S svojimi zelenimi prizadevanji, ukrepi in rešitvami se želi potegovati za pridobitev znamke Slovenia Green. V naslednjem koraku, ko bodo dogodki in druženja spet mogoči, bo župan Občine Renče-Vogrsko

podpisal tudi t. i. Zeleno politiko, ki je temeljna zaveza destinacije, da deluje po trajnostnih načelih in si nenehno prizadeva za izboljšave s področja.

## Pridobitev znaka za ponudnike

V Zeleno shemo slovenskega turizma lahko vstopijo tudi ponudniki v občini, ki lahko po pridobitvi enega od v shemi

priznanih okoljskih znakov pridobijo znak Slovenia Green Accommodation/Attraction ali Cuisine in znak za turistične agencije in parke ter s tem skupaj z občino soustvarjajo trajnostni razvoj. Tudi na tem področju smo na Občini Renče-Vogrsko že stopili v kontakt s ponudniki v smeri pridobivanja omenjenih znakov. •

 Občinska uprava Občine Renče-Vogrsko, Matjaž Zgonik

# Anketa za prebivalce

Prosimo, vzemite si nekaj minut časa in nam pomagajte izboljšati kakovost trajnostnega poslovanja in razvoja naše destinacije. Vsi odgovori so zaupni. Hvala za sodelovanje.

**Označite stopnjo strinjanja s spodnjimi trditvami, pri čemer je 1 = sploh se ne strinjam, 2 = ne strinjam se, 3 = sem neopredeljen/a, 4 = strinjam se, 5 = zelo se strinjam.**

	1	2	3	4	5
1. Podpiram turistični razvoj naše destinacije.					
2. V naši občini pozitivni učinki turizma odtehtajo negativne.					
3. Zadovoljen sem z delom organizacije, ki skrbi za razvoj turizma v naši destinaciji.					
4. Bolje je, da se na naši destinaciji razvija turizem kot kakšna druga panoga.					
5. Od turizma in turistov, ki nas obiskujejo, ima lokalna skupnost koristi.					
6. Od turizma in turistov, ki nas obiskujejo, imam tudi jaz koristi.					
7. Turizem pozitivno vpliva na lokalno identiteto, kulturo in dediščino naše destinacije.					
8. Na splošno sem zadovoljen/na z vključenostjo in vplivom prebivalcev pri načrtovanju in razvoju turizma.					
9. Turizem skrbi za varstvo in ohranitev narave v naši destinaciji.					
10. Turizem v naši destinaciji povzroča onesnaževanje.					
11. Zaradi turizma se krepi in oblikuje ekološka zavest lokalnega prebivalstva.					
12. Razvoj turizma povečuje prometne težave v naši destinaciji.					
13. Povečanje števila turistov pripomore k razvoju lokalnega gospodarstva.					
14. Razvoj turizma v naši destinaciji prispeva h kakovosti življenja.					
15. Kot občan/ka imam možnost sodelovati pri načrtovanju trajnostnega razvoja turizma.					
16. O razvoju turizma v naši destinaciji sem dobro obveščen/a.					
17. V visoki sezoni je število obiskovalcev naše destinacije previsoko in posledično moteče.					

V imenu občinske uprave prosimo za izpolnitev ankete, ki jo dostavite na sedež občine ali neposredno v njen nabiralnik.

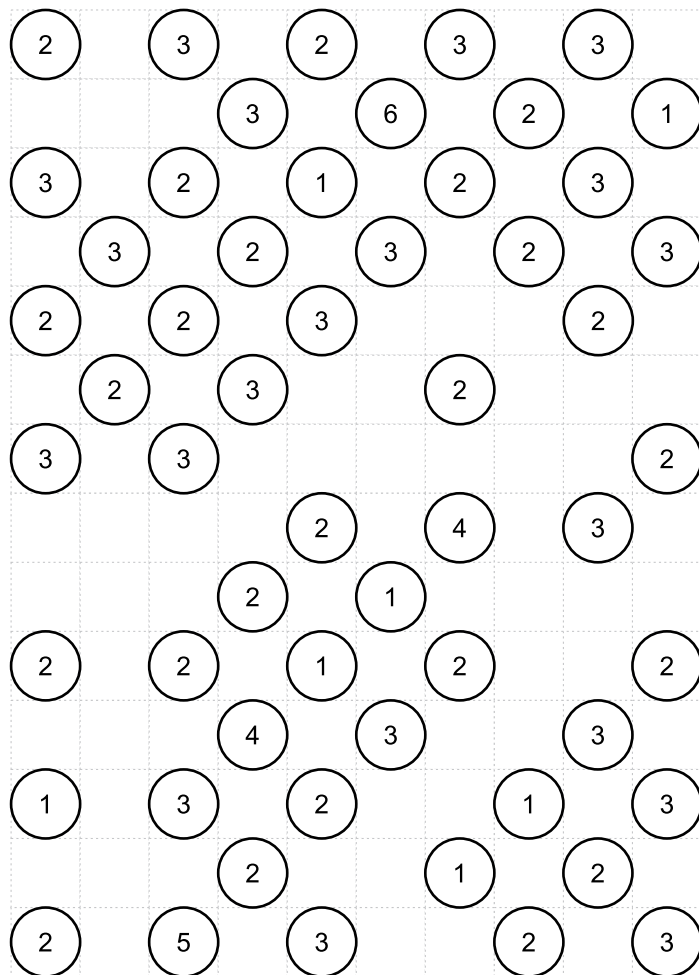
PRIPIS: **Občina Renče-Vogrsko vključena v zeleno shemo za pridobitev znaka Slovenia Green**

# Nagradna igra HASHI (mostovi)

Igra Hashi izhaja iz Japonske. Zasnovana je na pravokotni ureditvi otokov, kjer številka na otoku pove, koliko mostov iz njega izhaja. Cilj igre je medsebojno povezati vse otoke, pri čemer je potrebno upoštevati, da:

- 1. iz otoka izhajata **največ dva** in **najmanj en most**, (najmanj ena oziroma največ dve črti)
- 2. **mostov ni dovoljeno povezovati poševno**, ampak **samo vodoravno** in **navpično** (ne po diagonali),
- 3. ko so mostovi medsebojno povezani, tvorijo celoto med seboj povezanih mostov, po katerih lahko prideš do vsakega otoka,
- 4. **mostovi – črte se med seboj ne smejo križati**.

Namig: začenjam z lažjimi primeri. Vedno pogledamo tiste številke, ki so največje, in jih prve povežemo, nato povežemo vogalne številke in nato ugotovimo, kateri otočki so sami. Veliko sreče pri reševanju, upam, da boste vzeli igro za svojo.



odreži in pošlji



ime in priimek: .....

.....

naslov: .....

.....

telefon: .....

avtor Roland Tischer

## Nagradna igra »HASHI«, Foto Čotar

Poskušajte rešiti zgornjo igro mostovi in nam jo rešeno pošljite do **30. novembra 2020** na naslov: OBČINA RENČE-VOGRSKO, Bukovica 43, 5293 Volčja Draga, s pripisom **»Nagradna igra HASHI«**. Med pravnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence. Nagrade poklanja **Foto Čotar**, Bukovica, 5293 Volčja Draga.



## NAGRAJENCI ZA PRAVILNO REŠITEV NAGRADNE IGRE »HASHI«, BRIVNICA BARON IZ PREJŠNJE ŠTEVILKE:

Izmed prispelih pravilno rešenih rešitev sta bila izžrebana:

1. **Simon Kodrič**, Tureli, 5292 Renče
  2. **Matjaž Marinko**, Martinuči, 5292 Renče
- Čestitamo. Nagrada vas čaka v Brivnici Baron.

4				5	
				2	
2	4		4	5	3
2					
	2	6			
3	3				2

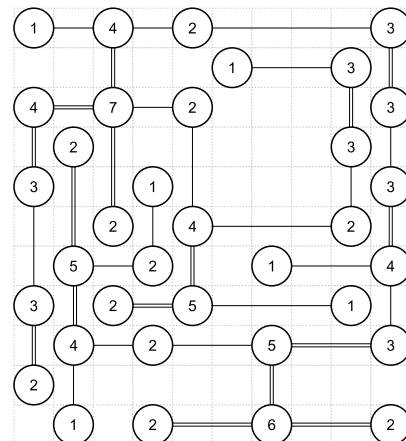
## SHIKAKU

### Navodila:

Številka v polju pove, koliko kvadratov ali pravokotnikov je potrebno narisati (obrisati), da dobimo pravilno rešitev.

Noben kvadrata ne sme ostati prazen. Če je noter npr. št. 2, narišemo (obrišemo) dva kvadratka, če je 3, pa tri kvadratke.

**Opozorilo:** rešitev je lahko kvadrat ali pa pravokotnik in ne črka L.



REŠITEV IZ PREJŠNJE ŠTEVILKE



## OBJAVA REKLAMNIH OGLASOV

V Občinskem listu lahko objavljate reklamne oglase.

Cenik reklamnih oglasov:

2 strani	297 x 210 + 4 mm dodatka za porezavo	<b>400 EUR</b>
1 stran	297 x 210 + 4 mm dodatka za porezavo	<b>250 EUR</b>
1/2 strani	186 x 132 mm	<b>150 EUR</b>
1/4 strani	91 x 132 mm	<b>100 EUR</b>
1/8 strani	91 x 64 mm	<b>60 EUR</b>

(Cene so brez DDV.)

Oglasi morajo biti pripravljani v formatu EPS, Ai ali v visokoresolucijskem PDF-ju, v CMYK-barvnem prostoru, slikovni del 304 dpi in tekst v krivuljah. V kolikor gre za celostranski oglas, mora ta vključevati še 4 mm dodatka za porezavo (Bleed 4 mm).

## NAVODILO ZA POŠILJANJE PRISPEVKOV

Članke za objavo v Občinskem listu je treba poslati na naslov:  
**obcinsko.glasilo@rence-vogrsko.si** s pripisom »ZA OBČINSKI LIST«.

- Tekst naj bo pisan v formatu »Microsoft Office Word«.
- Fotografije naj bodo v formatu JPG, PSD ali TIF in v čim boljši resoluciji, ločene od teksta.
- Tekst in fotografije naj bodo v e-mailu pripete kot »Pripone«.
- Teksti in avtorji fotografij naj bodo podpisani s polnim imenom in priimkom.
- Nepodpisanih tekstov ne bomo objavljali.
- Če so prispevki preveliki (datoteka presega 10 MB), naj se prispevek pošlje v več delih.
- **Prosimo, da se držite rokov oddaje prispevkov (naslednjič do 30.11.2020)!**

## SHIKAKU

	5			
2	5			2
		2		
	3		6	
4		3	2	6
	2	2	3	



OBČINA RENČE-VOGRSKO

## Naši gasilci v dragoceno pomoč občanom v stiski

Utrinki z intervencije ob hudourniških poplavah 25. septembra v Renčah – Občini Renče-Vogrsko.







Ste se kdaj spraševali,  
od kod imena krajev v naši občini?  
Ste morda kdaj okoli teh imen prepletali svoje  
zgodbe? Ste?

V tem primeru vas vabimo,  
da sodelujete na literarnem natečaju, ki ga razpisuje Občina Renče-Vogrsko  
v sodelovanju z Uredniškim odborom Občinskega lista.

## LITERARNI NATEČAJ

### »MOJ KRAJ IMA PRAV POSEBNO IME«

Namen natečaja je, da imena krajev Občine Renče-Vogrsko dobijo svojo zgodbo.  
Zakaj ravno takšno ime?

Zanima nas vaš domišljjski svet. Katere zgodbe prepletate okoli imen  
Vogrsko, Dombrava, Volčja Draga, Bukovica, Renče in Oševljek?

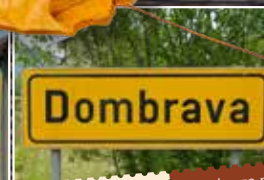
So v ozadju napete in herojske zgodbe, morda živalski svet, ali pa velika ljubezenska  
zgodba, morda čisto preprosto kmečko življenje ali trdo delo?

Pri tem ni pomembna resničnost podatkov, ampak vaša interpretacija izvora teh imen.  
Vlijte življenje našim krajem in njihovo zgodbo delite z nami.

Celoten razpis s pogoji in navodili najdete na spletni strani  
Občine Renče-Vogrsko pod **zavihkom Razpisi**.

Za vse informacije se lahko obrnete na telefonsko številko 05 338 45 00,  
elektronski naslov [info@rence-vogrsko.si](mailto:info@rence-vogrsko.si) ali se zglasite v glavni pisarni  
Občine Renče-Vogrsko, Bukovica 43, 5293 Volčja Draga.

Sedaj pa nabrusite peresa in tipkovnice ter prelijte svoje ideje na papir.  
Mi že nestrno pričakujemo, da preberemo, kakšne zgodbe ste spletli  
okoli naših lepih krajev.



Rok za oddajo prispevkov za naslednjo številko  
Občinskega lista je

**30. november 2020**

Naslov za pošiljanje  
prispevkov za Občinski  
list: [obcinsko.glasilo@rence-vogrsko.si](mailto:obcinsko.glasilo@rence-vogrsko.si)  
s priložnim: ZA  
OBČINSKI LIST