



Bistriški Odmevi

glasilo Občine Ilirska Bistrica | maj 2020 | št. 93 | 5300 izvodov | brezplačno



»ZŠAM ILIRSKA BISTRICA« PO EPIDEMIJI
ZNOVA POSPREMIL OTROKE V ŠOLO

OBČINSKA
PRIZNANJA

MESTNI POTNIŠKI PROMET SKOZI
ILIRSKO BISTRICO ŽE OBRATUJE

18. maja so vrtce znova napolnili otroci, v šolske klopi pa so znova sedli učenci prvih treh razredov devetletke. V okolici vzgojno-izobraževalnih ustanov so jih pričakali člani bistrških šoferjev in avtomekanikov. Poučili so jih o pravilnem ravnanju v prometu in jih varno pospremili k pouku in domov.

V tokratni izdaji vam predstavljamo letošnjih šest občinskih nagajencev, ki so zaslužni, da se dober glas o uspešnih Bistrških ponese tudi preko meja naše občine in širše. Kdo so letošnji dobitniki priznanj, si preberite v rubriki Občinska priznanja.

V majski številki občinskega glasila si lahko preberete vse o dogajanju in ukrepih v bistrški občini v času epidemije koronavirusa.

Občina Ilirska Bistrica bo v sodelovanju z lokalnimi ponudniki blaga in storitev oblikovala brezplačni katalog gospodarske in podjetniške ponudbe na Bistrškem. Vabljeni k ustvarjanju brezplačnega kataloga, ki se bo sproti osveževal in dopolnjeval. Po preklicu epidemije se z avtobusom znova lahko zapeljete po mestu ali iz vasi v mesto in nazaj. Lepo vabljeni!

Vam v letošnjem letu poteče osebna izkaznica ali potni list? V obvestilu Upravne enote Ilirska Bistrica si preberite, kaj morate narediti, da boste lahko varno in brezskrbno prečkali mejo.

Počasi se višajo temperature in z njimi bomo v svojih stanovanjih ter poslovnih prostorih prižgali klimatske naprave. Več o njihovem delovanju si lahko preberete v članku energetskega svetovaleca mreže Ensvet Lucjana Batiste.

*Drage občanke in občani,
ob uradno razglašenem koncu epidemije koronavirusa v Sloveniji smo vsi lažje zadihali. Naj vas dobra volja in optimizem poneseta novim zmagam naproti!*

Ostanite zdravi!

*Tjaša Kaluža,
odgovorna urednica Bistrških odmevov*

Vaše prispevke za junijsko številko pričakujemo najpozneje do 26. junija na elektronski naslov: odmevi@ilirska-bistrica.si

Vsa reklamna sporočila, plakate in vabila na delavnice nam pošljite v wordovih dokumentih, da se lahko lektorsko pregledajo.

OBČINSKA PRIZNANJA	
Občinske plakete	3
Spominske plakete	4
AKTUALNO	
»ZŠAM Ilirska Bistrica« po epidemiji znova pospremil otroke v šolo	8
Mestni potniški promet skozi Ilirsko Bistrico že obratuje	10
TIC BUS – prevoz za vse	12
Občina Ilirska Bistrica pripravlja brezplačen Katalog ponudnikov blaga in storitev	13
ODMEVI	
Omejevanje ukrepov v DSO Ilirska Bistrica	21
Bodite odgovorni lastniki in sterilizirajte ter kastrirajte vaše hišne ljubljence!	24
VARSTVO OKOLJA	
Klimatske naprave	25
SOCIALNO VARSTVO IN ZDRAVJE	
Psihološka podpora v času negotovosti	27
Dom na Vidmu	28
Kako si pomagati pri Pms-ju?	32
KULTURA	
Žlahtni uspehi učencev Glasbene šole Ilirska Bistrica na državnem tekmovanju »Temsig«	39
In memoriam Borisa Rožeta	42
ŠOLSTVO IN ŠPORT	
Šolarji in koronavirus	44
RAZVEDRILO	
Nagradna križanka Bistrških odmevov	48

Bistrški odmevi – glasilo Občine Ilirska Bistrica

Izdajatelj: Občina Ilirska Bistrica, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **Odgovorna urednica:** Tjaša Kaluža | **Uredniški odbor:** Boštjan Primc, Adrijana Kocjančič, Špela Barba, Maja Uljan, Stanislav Zver, Anja Zidar in Nevenka Ujčič | **Sedež uredništva:** Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **E-naslov:** odmevi@ilirska-bistrica.si | **Lektoriranje:** Tamara Rojc razen brošur in oglasnih vsebin | **Oblikovanje:** Ida Demšar, Design Demšar d.o.o. | **Grafična priprava in tisk:** PRESENT d.o.o., Dolenjska cesta 43, 1000 Ljubljana | **Naklada:** 5280 izvodov | **ISSN** 2536-2917 | Glasilo brezplačno prejmejo vsa gospodinjstva v Občini Ilirska Bistrica. | Uredništvo si pridružuje pravico krajšanja prispevkov in spremembe naslovov. Avtorica nepodpisanih člankov je odgovorna urednica. Prispevkov ne honoriramo. | **Fotografije:** Asja Frank, Katarina Škrab, Darko Mohar, Miran Šepc, Tanja Vičič, Heda Vidmar, arhiv Matjaža Vrha, Tjaša Pecman Poles, Tjaša Kaluža, KMS, KSIB, Gimnazija Ilirska Bistrica, OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, GS Ilirska Bistrica, Ljudska univerza Ilirska Bistrica, DU Ilirska Bistrica, arhiv Balinarskega kluba Ilirska Bistrica, Foto atelje Maraž, arhiv ZGS. | **Fotografija na naslovnici:** Tjaša Kaluža

LAURA NOVAK

Laura Novak je vzgojiteljica, ki zadnjih 17 let dela kot učiteljica v oddelku podaljšanega bivanja OŠ Dragotina Ketteja, kjer skrbi za najmlajše učence, prvošolčke.

Laura je na šoli sinonim za neumorno navdihujočo snovalko in ustvarjalko, ki ji nikoli ne zmanjka idej. Iz povsem preprostih, največkrat odrabljenih stvari, z učenci ustvarja čudovite stvari. Domisli se poučnih in zabavnih zgodbic, ki jih obogati z lastnimi ilustracijami, nepozabnih otroških igrice, pesmic ... in kar je najboljšo – vse to zna lahkotno in z magično spretnostjo prenašati na učence, s katerimi preživlja nikoli dolgočasne ure podaljšanega bivanja.

Laurino desetletje dolgo raziskovalno delo na področju vzgojnih in izobraževalnih motivacijskih prijemov je prika-

zano v njenem avtorskem priročniku *Pika Nai*, ki podpira bralno pismenost v najširšem pomenu besede; ki korenini na čustveni komunikaciji, z njo pa tudi na vzgoji srca. Učenci se v glavni književni osebi literarnega dela priročnika zlahka prepoznajo in pri tem ozaveščajo in vrednotijo lastno doživljanje. Laura ve, da inteligenca in znanje ne delujeta brez srca in da se največ naučimo od tistih, ki nas nagovarjajo na ravni čustev. Njeno delovanje je prežeto z iskreno vnemo, ki človeku narekuje, da uresniči sebe, če uresniči potrebe nekoga drugega. Priročnik so poleg praktikov pohvalili tudi na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo. Avtorica se je svojemu deležu od prodanih izvodov od-



povedala v prid učencem oz. šolskemu skladu OŠ Dragotina Ketteja.

Laura ima zlate roke in nadvse dobrotljivo srce, kar so prepoznali tudi bralci revije Naša žena/Ženska, ki so jo z glasovanjem v okviru akcije *Ljudje odprtih rok* izbrali za *dobrega človeka leta 2019*.

Vzgojno-izobraževalno delo Laure Novak bogati kulturno in družbeno življenje naših najmlajših občanov in njihovih svojcev, občinsko priznanje pa ji bo velika spodbuda za nadaljnje kreativno ustvarjanje z najmlajšimi. ●



MARTIN ZDAUC

Član *Balinarskega kluba Ilirska Bistrica* Martin Zdauc se je z balinarskimi krogli spoznal precej pozno, saj je z aktivnimi treningi balinjanja pričel šele s 15. leti. S svojim izjemnim talentom je večkrat sodeloval na raznih tekmovanjih. Z državno reprezentanco se je leta 2007 udeležil tekmovanja v četverboju narodov v Franciji. Leta 2008 je bil državni reprezentant tudi v četverboju narodov v Kopru in leto zatem še v peterboju narodov v Miljah. Žal je nato zaradi poškodbe roke izgubil status državnega reprezentanta. Kljub vsemu je nadaljeval z uspešno igro v različnih balinarskih klubih Slovenije, Italije in Hrvaške. Leta 2016 je postal član *Balinarskega kluba Ilirska Bistrica*, ki že vrsto let uspešno nastopa v prvi državni ligi. 16. 9. 2018 je v dresu *Balinarskega kluba Ilirska Bistrica* osvojil kar dva naslova državnega prvaka v Sežani, ko je v svoji disciplini hitrostnega zbijanja le za dve točki zaostal za svetovnim rekordom, in 23. 9. 2018 na Krimu, ko je postal državni prvak v bližanju in zbijanju krogel.

Njegove izjemne dosežke je prepoznala tudi *Balinarska zveza Slovenije*, ko ga je razglasila za balinarja leta 2018. Leta 2019 je kot najboljši igralec kluba dodal tudi svoj delež pri osvojitvi Evropskega pokala C2 in osvojitvi naslova državnih prvakov v



1. državni ligi, kar pomeni, da se je *BK Ilirska Bistrica* po dolgih letih vrnil v slovensko Super ligo, kjer nastopa 10 najboljših balinarskih ekip.

Martin Zdauc je z doseženimi uspehi v veliki meri prispeval k prepoznavnosti *Balinarskega kluba Ilirska Bistrica* na državni ravni in k promociji balinjanja znotraj občine Ilirska Bistrica. ●

SPOMINSKA PLAKETA OBČINE ILIRSKA BISTRICA

SREČKO ŠESTAN

Srečko Šestan, doma iz Vrbovega, se je rodil leta 1955. Po poklicu je univerzitetni diplomiran inženir lesarstva, ki je na Upravi Republike Slovenije za zaščito in reševanje zaposlen že od leta 1996. Leta 2012 je bil imenovan za poveljnika *Civilne zaščite Republike Slovenije*.

Srečko Šestan je sodeloval pri vodenju zaščite in reševanja v vseh večjih naravnih in drugih nesrečah, ki so se zgodile v preteklem obdobju na območju naše države. Ima obsežne operativne in vodstvene izkušnje na področju zaščite, reševanja in pomoči. Je član različnih medresorskih skupin in komisij na šir-

šem področju varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

Ključno vlogo je »odigral« februarja 2014, ko je bila vsa država v ledenem oklepu. Takrat je usklajeval delo tisočev gasilcev, vojakov in prostovoljcev.

Eno ključnih vlog ima tudi letos pri usklajevanju in izvajanju ukrepov pri obvladovanju in zaježitvi epidemije koronavirusa.

Srečko Šestan si za večletno požrtvovalno, strokovno in uspešno delovanje



na področju zaščite in reševanja ter glede na izkazan prispevek k umiritvi in odpravi kriznih razmer v zadnjem obdobju zasluži priznanje za svoje požrtvovalno delo – Spominsko plaketo Občine Ilirska Bistrica. ●

FOTO ATELJE MARAŽ

Foto atelje Maraž deluje v Ilirski Bistrici častitljivih 100 let. Maraževi so leta 1920 prvi atelje uredili na območju nekdanje tovarne Topol v bistriškem *Guranjem kraju*, po devetih letih pa so se preselili v novo zgrajeno družinsko hišo s fotografskim ateljejem v Cankarjevi ulici 7. Foto atelje je na tej lokaciji deloval vse do leta 2018, ko je 4. aprila 2018 zaživel v novih in sodobnejših prostorih v Rozmanovi ulici 11.

Maraževi se v svoji skoraj stoletje dolgi zgodovini niso ukvarjali zgolj s fotografijami ljudmi in svečanih dogodkov v studiu, temveč so veliko fotografij posneli tudi na terenu, zato je njihov arhiv pravi zaklad bistriške zgodovine. Na podlagi



originalnih fotografij so izdali lepo število črno-

-belih in barvnih razglednic krajev na Bistriškem ter posebno publikacijo z izjemno dokumentarno vrednostjo iz svojega arhiva. Zgodovino ateljeja so upodobili na jubilejni spominski razglednici, s fotografijami pa so opremili tudi prvotno spominsko sobo pesnika Dragotina Ketteja na Premu.

Vsa družina Maraž je med drugo svetovno vojno delala za partizane. Emilov oče Silvester in stric Dominik sta s fotografskim objektivom beležila aktivnosti partizanov, požige vasi in dogajanja na terenu. Foto atelje Maraž še vedno hrani izjemno dragocen arhiv vseh v 2. svetovni vojni požganih brkinskih vasi. Emil Maraž je za ohranitev fotografskega materiala o požigu vasi Lipa na Hrvaškem v lanskem letu prejel posebno priznanje Občine Matulji in Združenja antifašističnih borcev in antifašistov Liburnija Matulji, po njegovi poti pa uspešno hodi tudi hči Mateja, ki je leta 2014 prevzela vodenje družinskega ateljeja.

Arhiv fotografske družine Maraž predstavlja neprecenljivo zgodovino Ilirske Bistrice, Reške doline, Brkinov in Snežnika. Foto atelje Maraž je v teh krajih že dolga desetletja sinonim za vse, kar je povezano s fotografijo. V Ilirski Bistrici namreč ni družine, katere prvi fotografski posnetki ne bi bili narejeni prav v Maraževem studiu in ni družinskega arhiva, v katerem ne bi bila vsaj kakšna stara bistriška razglednica, ki jo je posnel ali obdelal kdo izmed Maraževih. ●



OSNOVNA ŠOLA ANTONA ŽNIDERŠIČA ILIRSKA BISTRICA, ORGANIZACIJSKA ENOTA LJUDSKA UNIVERZA

Začetki organiziranega izobraževanja odraslih v občini Ilirska Bistrica segajo v leto 1960, ko je 23. aprila Občinski ljudski odbor Ilirska Bistrica ustanovil zavod *Ljudska univerza Ilirska Bistrica*.

V času množičnega zaposlovanja v industriji se je kazala potreba po poklicnem usposabljanju delavcev v kvalificirano delovno silo v obliki krajših izobraževanj in obiskov večernih poklicnih šol. Z nastopom novih tehnologij je zavod pod imenom *Delavska univerza Tone Tomšič Ilirska Bistrica* v sodelovanju z zunanjimi izobraževalnimi ustanovami pričel z izvedbo srednješolskih in višješolskih programov. Za podjetji Lesonit in TOK se je izvajalo izobraževanje za kemijskega procesničarja in strojnega mizarja, v 80. letih pa se je v okviru DU

odprl oddelek dvoletne poklicne kemijske šole.

Leta 1985 se je pri OŠ Dragotina Ketaja na Jurčičevi 1 ustanovila Enota za izobraževanje odraslih. V sodelovanju s TOK-om, Transportom in Plamo-pur so se odprli prvi oddelki osnovne šole za odrasle (od 6. razreda dalje), ki so jih nadgradili še s tečaji tujih jezikov za odrasle in otroke.

V 90. letih je LU ob silovitem razvoju računalniške tehnologije izvajala splošne in zahtevnejše računalniške tečaje za lokalne organizacije in posameznike. Z dograditvijo OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica se je leta 1996 izobraževanje odraslih preselilo v nove prostore kot *Organizacijska enota Ljudska univerza*. V tem času je v sodelovanju s Centrom

za dopisno izobraževanje Ljubljana nadgradila svojo ponudbo z novimi srednješolskimi programi elektrotehnik, ekonomski tehnik in trgovec.

Po letu 2000 je univerza s sredstvi Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport RS pričela izvajati neformalne programe, kot so: svetovanje, učna pomoč in središče za samostojno učenje. Poglavitna dejavnost zavoda so postale vsebine, podprte z evropskimi sredstvi.

LU je bila in je še vedno v službi lokalnega okolja. Danes predstavlja sodobno andragoško-izobraževalno središče vseživljenjskega učenja, ki spodbuja razvoj posameznikovega osebnega potenciala. ●



DRUŠTVO UPOKOJENCEV ILIRSKA BISTRICA

Društvo upokojencev že dobrih sedem desetletij v naši občini deluje kot ena večjih humanitarnih organizacij, ki skrbi zlasti za populacijo najstarejših. Že 70 let se družijo, snujejo, pomagajo drug drugemu, krepijo telo in duha, se veselijo in z žalostjo poslavljajo.

Delo v *Društvu upokojencev Ilirska Bistrica* se odvija na področju humanitarnih dejavnosti, kjer s projektom *Starejši za*

starejše ugotavljajo, kakšen je položaj upokojencev, prostovoljci in prostovoljke pa osamljene posameznike redno obiskujejo, se z njimi družijo in jim nudijo pomoč pri vsakodnevnih opravilih. Že več kot 35 let v okviru društva deluje Mešani pevski zbor Avgust Šuligoj, kar 25 let pa so izdajali društveno glasilo *Jesenski listi*, ki je združevalo 100 članov.

V društvu upokojencev skrbijo za zdravje in krepitev telesa z balinanjem, pikadom, streljanjem, igranjem šaha in namiznega tenisa ter reševanjem križank. Medsebojna srečanja in tekmovanja v vseh naštetih panogah, udeležba na vseh meddruštvenih turnirjih in športnih igrah, organizacija športnih turnirjev in iger primorskih DU so nekatere večje prireditve, ki so se zvrstile v preteklih 70 letih.

Z organizacijo popotovanj, izletov in srečanj poskrbijo za dobro počutje in spoznavanje novih krajev ali obnavljanje znanja o naši deželi in sosednjih pokrajinah, saj želijo, da naši starostniki v sreči in veselju živijo jesen svojega življenja. ●



»ZŠAM ILIRSKA BISTRICA« PO EPIDEMIJI ZNOVA POSPREMIL OTROKE V ŠOLO

Člani bistriških šoferjev in avtomehanikov so od 18. do 22. maja budno spremljali učence in vrtčevske otroke, ki so se po dveh mesecih znova vrnili v vzgojno-izobraževalne ustanove v občini, ter poskrbeli za njihov varen prihod in odhod.



18. maja 2020 so po preklicani epidemiji koronavirusa svoja vrata ponovno odprle osnovne šole in vrtci. Učenci prve triade in vrtčevski otroci so se po dveh mesecih znova odpravili v družbo učiteljic, vzgojiteljic in sovrstnikov.

Predsednik ZŠAM Ilirska Bistrica Franc Pugelj je po dogovoru z ravnateljicami vseh sedmih osnovnih šol v občini in

Vrtca Jožefe Maslo sklenil, da je prisotnost članov nujna v ustanovah z večjim številom otrok. Člani združenja šoferjev in avtomehanikov so skrbeli za varnost otrok v okolici OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica, Vrtca Jožefe Maslo Ilirska Bistrica, OŠ Toneta Tomšiča Knežak in OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad.



Na povabilo varovanja majskih »prvih šolskih dni« se je odzvalo kar 19 članov ZŠAM Ilirska Bistrica, ki so starše in stare starše spomnili, kako pomembno je dosledno upoštevanje cestno-prometnih predpisov za vse udeležence v prometu. Nepravilno in nepre-





vidno prečkanje
prehoda za pešce ter
neprilagojena hitrost voznikov,
ki se jim mudi v službo, lahko privedejo
do nevarnih situacij, zato je pomembno,
da smo v okolici vrtcev in šol še posebej
previdni in skrbni ter dosledno upora-
bljamo varnostni pas, ki rešuje življenja.

Ob začetku in zaključku pouka so bistriški šoferji in avtomehaniki v rumenih odsevnih telovnikih varovali najbolj obremenjene prehode za pešce v okolici vzgojno-izobraževalnih ustanov v Ilirski Bistrici, Knežaku in Podgradu ter skrbeli za varnost na bližnjih parkiriščih in tako aktivno prispevali k umirjanju prometa in vzornemu spoštovanju cestno-prometnih pravil.

S svojim aktivnim delom so še enkrat dokazali, da so pomemben člen družbe, ki s svojo prisotnostjo in delovanjem predstavlja zgled, ki mu velja slediti, in tako prispevati k večji varnosti vseh udeležencev v cestnem prometu. Kot bi dejal Mahatma Gandhi: »Bodi sam sprememba, ki jo želiš videti v svetu.« ●

ZŠAM Ilirska Bistrica



MESTNI POTNIŠKI PROMET SKOZI ILIRSKO BISTRICO ŽE OBRATUJE

Mestni potniški promet je po epidemiji koronavirusa po ulicah Ilirske Bistrice znova stekel v ponedeljek, **25. 5. 2020**. Krožna linija z 15 postajališči po mestu obratuje od ponedeljka do petka **med 8. in 13. uro in med 15. in 19. uro z intervalom voženj na 30 minut**. Začetna in končna postaja vožnje je parkirišče pri Sokolskem domu. Uvedena so tri nova postajališča: Gabrje 16, Avtobusna postaja Ilirska Bistrica in Osnovna šola Antona Žnideršiča.

Avtobus v **dopoldanskem času** odpelje izpred parkirišča pri **Sokolskem domu** proti Placu, kjer pobira potnike **pri ribarnici** in pelje do **Doma starejših občanov Ilirska Bistrica**. Nato se spusti do **avtobusnega postajališča pri Domu na Vidmu** in pelje proti Trnovemu. V krožišču pri Matetu zavije v ulico Toneta Tomšiča, kjer se ustavi **pri od-**

cepu za Maistrovo ulico. Naslednja postaja je **avtobusno postajališče pri Železniški postaji Ilirska Bistrica**, od koder pelje v Ulico 7. maja, kjer se ustavi **pri Romi baru**. Naslednja postaja mestnega potniškega prometa je **vhod na Hoferjevo parkirišče**, nato pa avtobus odpelje v naselje Novo Gabrje na postajališče **pri Franku**, se spusti po klanecu navzdol in se ustavi pri naslovu **Gabrje 16**, naslednji postanek pa ima pred vhodom v **samostan**. Pot nato nadaljuje po Vodnikovih ulici in se ustavi **pri mrliški vežici**, nato pa se spusti do **Avtobusne postaje Ilirska Bistrica** in pelje do **bivše policijske postaje** na Rozmanovi ulici ter se vrne na izhodiščno točko **pri Sokolskem domu**.

Avtobus v **popoldanskem času** na pokopališče ne vozi, za vse obiskovalce prostočasnih aktivnosti pa je uvedeno tudi novo postajališče **pri Osnovni šoli Antona Žnideršiča**.

Občanom bo brezplačni mestni potniški promet na voljo do konca leta 2021.

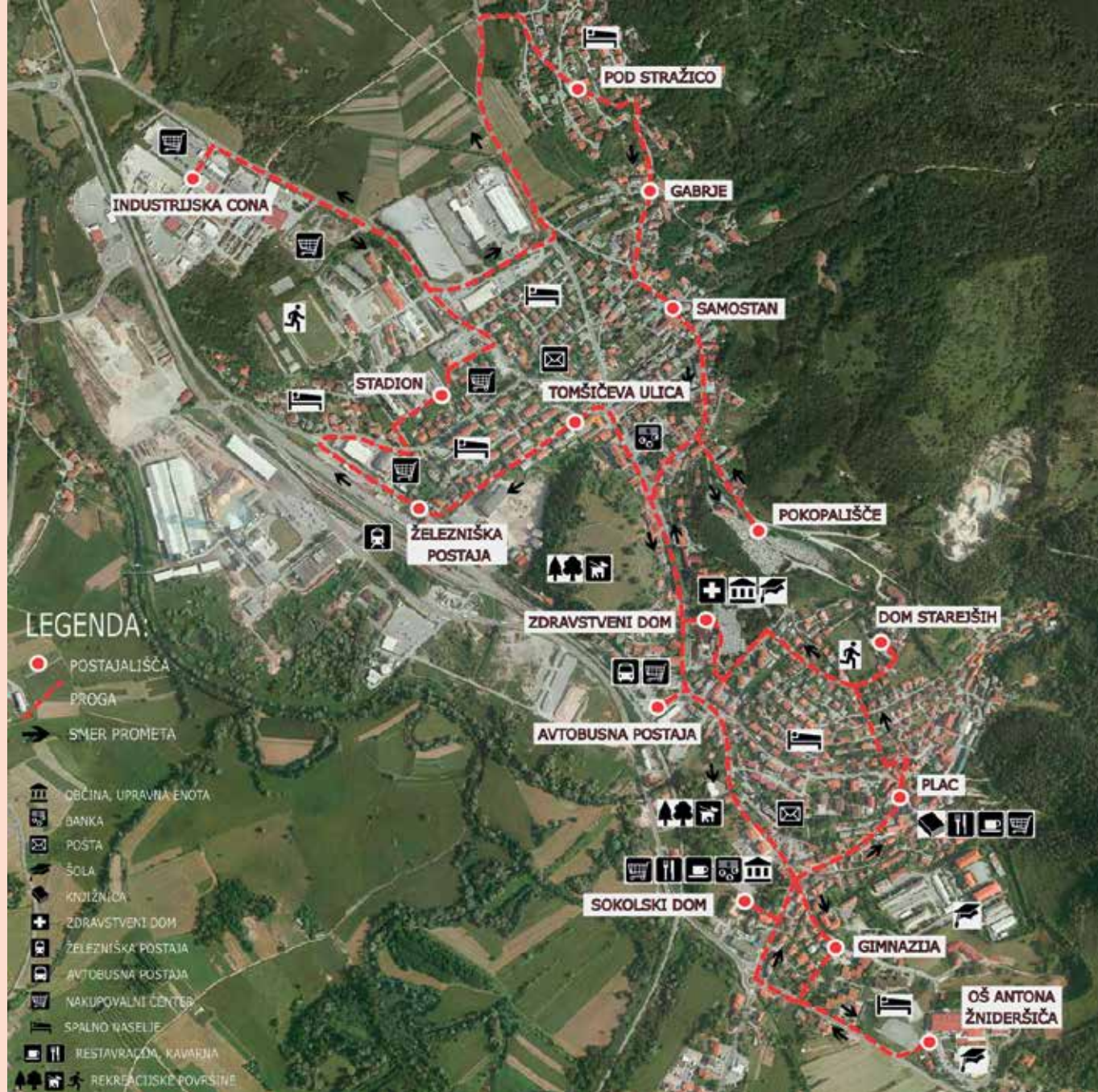
Vabljeni na vožnjo po mestu z 20-sedežnim avtobusom podjetja Laris!

Postajališča:

1. Sokolski dom
2. Plac (pri ribarnici)
3. Dom starejših občanov
4. Zdravstveni dom (avtobusno postajališče pri Domu na Vidmu)



Postajališče/Urnik												
Sokolski dom	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	
Plac	8.02	8.32	9.02	9.32	10.02	10.32	11.02	11.32	12.02	12.32	13.02	
Dom Starejših	8.06	8.36	9.06	9.36	10.06	10.36	11.06	11.36	12.06	12.36	13.06	
Dom na Vidmu	8.09	8.39	9.09	9.39	10.09	10.39	11.09	11.39	12.09	12.39	13.09	
Tomšičeva ulica	8.11	8.41	9.11	9.41	10.11	10.41	11.11	11.41	12.11	12.41	13.11	
Železniška postaja	8.12	8.42	9.12	9.42	10.12	10.42	11.12	11.42	12.12	12.42	13.12	
Stadion	8.14	8.44	9.14	9.44	10.14	10.44	11.14	11.44	12.14	12.44	13.14	
Industrijska cona	8.17	8.47	9.17	9.47	10.17	10.47	11.17	11.47	12.17	12.47	13.17	
Pod Stražico	8.20	8.50	9.20	9.50	10.20	10.50	11.20	11.50	12.20	12.50	13.20	
Gabrje	8.21	8.51	9.21	9.51	10.21	10.51	11.21	11.51	12.21	12.51	13.21	
Samostan	8.22	8.52	9.22	9.52	10.22	10.52	11.22	11.52	12.22	12.52	13.22	
Pokopališče	8.24	8.54	9.24	9.54	10.24	10.54	11.24	11.54	12.24	12.54	13.24	
Avtobusna postaja	8.27	8.57	9.27	9.57	10.27	10.57	11.27	11.57	12.27	12.57	13.27	
Rozmanova ulica	8.29	8.59	9.29	9.59	10.29	10.59	11.29	11.59	12.29	12.59	13.29	
OŠ A. Žnideršiča	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Sokolski dom	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	



	15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	18.30	19.00
	15.02	15.32	16.02	16.32	17.02	17.32	18.02	18.32	19.02
	15.06	15.36	16.06	16.36	17.06	17.36	18.06	18.36	19.06
	15.09	15.39	16.09	16.39	17.09	17.39	18.09	18.39	19.09
	15.11	15.41	16.11	16.41	17.11	17.41	18.11	18.41	19.11
	15.12	15.42	16.12	16.42	17.12	17.42	18.12	18.42	19.12
	15.14	15.44	16.14	16.44	17.14	17.44	18.14	18.44	19.14
	15.17	15.47	16.17	16.47	17.17	17.47	18.17	18.47	19.17
	15.20	15.50	16.20	16.50	17.20	17.50	18.20	18.50	19.20
	15.21	15.51	16.21	16.51	17.21	17.51	18.21	18.51	19.21
	15.22	15.52	16.22	16.52	17.22	17.52	18.22	18.52	19.22
	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	15.24	15.54	16.24	16.54	17.24	17.54	18.24	18.54	19.24
	15.26	15.56	16.26	16.56	17.26	17.56	18.26	18.56	19.26
	15.28	15.58	16.28	16.58	17.28	17.58	18.28	18.58	19.28
	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30

5. Trnovo (ulica Toneta Tomšiča pri odcepu za Maistrovo ulico)
6. Železniška postaja (avtobusno postajališče)
7. Stadion (pri Romi baru)
8. Industrijska cona (pred vhom na Hoferjevo postajališče)
9. Pod Stražico (pri Franku)
10. Gabrje 16
11. Samostan (vhod v vrtec)
12. Pokopališče (mrliška vežica)
13. Avtobusna postaja Ilirska Bistrica
14. Rozmanova ulica (pri bivši policijski postaji)
15. Osnovna šola Antona Žnideršiča ●

TIC BUS – PREVOZ ZA VSE

Pod okriljem TIC-a Ilirska Bistrica deluje TIC bus, ki je storitev na območju Občine Ilirska Bistrica, katere namen je trajnostna mobilnost v občini za domačine in turiste. Storitev je tudi eden od korakov trajnostnega razvoja turizma v občini. S TIC busom tako omogočamo lokalnemu prebivalstvu lažji dostop do vsakodnevnih storitev v mestu in izven njega ter na drugi strani turistom, ki

preživljajo svoj prosti čas v naši občini, ogled znamenitosti. Vse skupaj smo nadgradili z možnostjo prevoza koles, tako da bodo še tako oddaljeni koticiki naše občine dostopni ljubiteljem kolesarstva in pohodništva. Vozilo ima 8 sedežev in opremo z nastavkom za prevoz najmanj štirih koles ter rampo za prevoz invalidov.

TIC bus vozi ob ponedeljkih, tor-kih, sredah in petkih na določenih relacijah, ob četrtnih pa nudimo individualni prevoz na zeleno relacijo po predhodni najavi, ki je lahko tudi izven naše občine.

Po predhodni najavi bo TIC bus obiskovalce poletnih dogodkov popeljal tudi na grad Prem.

Rezervacije za četrtnove individualne vožnje in vse dodatne informacije dobite v TIC-u Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 2 ali po telefonu 040 78 71 78 ali 05 99 66 278. ●

VOZNI RED TIC BUS

PONEDELJEK	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
ČELJE	7.05
PRELOŽE	7.10
RJAVČE	7.20
GABRK	7.25
HUJE	7.30
PREGARJE	7.35
ZAJELŠJE	7.40
TOMINJE	7.45
HARIJE	7.50
DOBROPOLJE	7.55
PRIHOD IL. BI.	8.00
ODHOD IL. BI.	11.45

FABCI	8.30
SUŠAK	8.35
NOVOKRAČINE	8.40
NOVA VAS PRI JELŠANAH	8.45
JELŠANE	8.55
DOLENJE	8.55
VELIKO BRDO	9.10
PRIHOD IL. BI.	9.20
ODHOD IL. BI.	13.15

SOZE	9.35
VELIKA BUKOVICA	9.40
KOSEZE	9.45
PRIHOD IL. BI.	9.50
ODHOD IL. BI.	13.15

TOREK	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
ZABIČE	7.10
PODGRAJE	7.10
KUTEŽEVO	7.15
TRPČANE	7.20
JABLANICA	7.25
VRBICA	7.30
VRBOVO	7.35
JASEN	7.40
PRIHOD IL. BI.	7.45
ODHOD IL. BI.	11.00

ČELJE	8.15
PRELOŽE	8.20
RJAVČE	8.30
HUJE	8.35
PREGARJE	8.40
ZAJELŠJE	8.40
TOMINJE	8.45
HARIJE	8.50
PRIHOD IL. BI.	9.00
ODHOD IL. BI.	12.15

ODHOD IL. BI.	9.08
MALA BUKOVICA	9.15
DOL. POTOK	9.18
ZEM. VAGA	9.20
DOL. ZEMON	9.20
GOR. ZEMON	9.25
PRIHOD IL. BI.	9.30
ODHOD IL. BI.	13.00

SREDA	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
OSTROŽNO BRDO	7.20
JANEŽEVO BRDO	7.35
PREM – VAS	7.40
PREM – PRI POŠTI	7.45
DOLNJA BITNJA	7.45
KILOVČE	7.50
RATEČEVO BRDO	8.00
GORNJA BITNJA	8.05
TOPOLC	8.05
PRIHOD IL. BI.	8.15
ODHOD IL. BI.	11.45

SMRJE	8.35
MEREČE	8.45
PODSTENJŠEK	8.45
PODTABOR	8.50
PODSTENJE	9.00
PRIHOD IL. BI.	9.15
ODHOD IL. BI.	13.15

PETEK	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
STAROD	7.20
RAČICE	7.30
MALE LOČE	7.40
HRUŠICA	7.45
PODGRAD	7.50
PODBEŽE	8.00
SABONJE	8.10
ZALČI	8.10
ZAREČICA	8.20
BRCE	8.25
ZAREČJE	8.30
REČICA	8.30
PRIHOD IL. BI.	8.35
ODHOD IL. BI.	11.20

KORITNICE	9.15
BAČ	9.20
KNEŽAK	9.25
ŠEMBIJE	9.30
PRIHOD IL. BI.	9.40
ODHOD IL. BI.	12.45



Velja od 1. 1. 2019.

OBČINA ILIRSKA BISTRICA PRIPRAVLJA BREZPLAČEN KATALOG PONUDNIKOV BLAGA IN STORITEV



Spoštovani kmetijski proizvajalci, samostojni podjetniki, gospodarske družbe in ostali ponudniki, stanje po razglašeni epidemiji zaradi virusa COVID-19, ko so bile zaprte meje občin in je bil moten pretok blaga ter opravljanje storitev ni bilo možno, nam je jasno pokazalo, da se moramo čim bolj opreti na lokalno ponudbo ter lokalne ponudnike blaga in storitev.

Zavedamo se, da je trenutno stanje v gospodarstvu in podjetništvu ter na področju storitvenih dejavnosti resno in težko.

Občina Ilirska Bistrica vam želi v tej situaciji pomagati z brezplačno predstavitvijo vaše dejavnosti – ponudbe blaga ali storitev, ki jih opravljate, da se bodo lahko naši občani, ko bodo nekaj potrebovali, obrnili na vas in s tem podprli lokalno gospodarstvo in kmetijstvo.

V ta namen izpolnite priloženi obrazec in nam ga skupaj s fotografijami pošljite na e-naslov: obcina.ilirska-bistrica@ilirska-bistrica.si.

V prvi fazi bomo pripravili spletni katalog ponudnikov, ki se bo tedensko do-

polnjeval, v drugi fazi pa tiskan katalog, ki bo priloga glasila Bistriški odmevi in ga bodo prejela vsa gospodinjstva v naši občini.

S katalogom bomo promovirali lokalne podjetnike, kmetijske proizvajalce in ostale. Upamo, da bomo tako spodbudili občane h koriščenju storitev in nakupu blaga pri lokalnih ponudnikih.

Vabim vas, da se odzovete v čim večjem številu! ●

Župan
Emil Rojc

KATALOG PONUDNIKOV OBČINE ILIRSKA BISTRICA

NAZIV PONUDNIKA: _____

NASLOV: _____

NAVEDITE, KJE OPRAVLJATE SVOJO DEJAVNOST (če je lokacija drugačna od sedeža):

TELEFONSKA ŠTEVILKA: _____

E-POŠTA : _____

SPLETNA STRAN : _____

FB STRAN: _____

KONTAKTNA OSEBA: _____

URNIK: _____

PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI OZ. VAŠE PONUDBE ALI STORITEV:

OBVEZNE PRILOGE (do 3 fotografije vaše dejavnosti oz. izdelkov)

IZPOLNJEN OBRAZEC (v Wordovem dokumentu) IN FOTOGRAFIJE (v JPG obliki) POŠLJITE NA E-NASLOV:
obcina.ilirska-bistrica@ilirska-bistrica.si.

ZADEVA: Katalog ponudnikov občine Ilirska Bistrica

NADVOZ ČEZ ŽELEZNIŠKO PROGO NA MALI BUKOVICI DOKONČAN

Obnovljen cestni nadvoz na Mali Bukovici omogoča nosilnost za vozila skupne mase do 10 ton.

V okviru projekta rekonstrukcije nadvoza nad železniško progo na Mali Bukovici je bila ojačana obstoječa jeklena konstrukcija, leseno prekladno konstrukcijo pa je zamenjala nova montažna AB konstrukcija.

Jeklena konstrukcija nadvoza je bila v dobrem stanju in brez izrazitih korodiranih območij, saj se je korozija pojavila le lokalno in v omejenem obsegu. Sanacija jeklenih elementov je



znaki nezadostnega krovnega sloja nad armaturo, saj je bila razporeditev armature vidna na betonski površini.

Rekonstrukcijo cestnega nadvoza nad železniško progo Pivka – Reka v km 20+654,75 v naselju Mala Bukovica je izvajalec del MAP-TRADE d.o.o. zaključil mesec dni pred določenim rokom; vrednost opravljenih del bo v okviru pogodbe, ki znaša 180.751,42 EUR. ●



zajemala čiščenje konstrukcije, nanos osnovnega antikorozijskega premaza in prekrivnega nanosa.

Podporno konstrukcijo sestavljata krajna opornika in vmesna stebra. Krajna opornika sta ojačana z AB gredama. Konstrukcija je bila v dobrem stanju, saj ni bilo nikakršnih znakov dotrajanosti oz. posedkov. Vmesna opornika sestavljata temelj in montažna stena. Temelji krajnih opornikov in vmesnih stebrov so bili v dobrem stanju, zato sanacija ni bila potrebna. AB stebri pa so bili v slabem stanju zaradi nezadostnega krovnega sloja armature na eni strani. Zaradi tega je prihajalo do odstopanja armature, korozije armature in odpadanja betona v spodnjem delu stebrov. Po celotni višini stebra so bili očitni

Iščeš lokalno & ekološko zelenjavo? Naroči svojo Eko kišto.

Na email ali sms nam pošlji besedilo: EKO KIŠTA in poslali ti bomo tedensko ponudbo.

eko.kista@gmail.com
040 592 629

Ekološka kmetija
Brhanovi
BRKINI



Dostava vsak teden v ILIRSKO BISTRICO ali prevzem na Gradišci pri Brhanovih.



ZAKLJUČENA OBNOVA MOSTU V DOLENJSKEM POTOKU

Občina Ilirska Bistrica je rekonstruirala most na lokalni cesti Dolenjski potok–odcep Mala Bukovica ob glavni cesti Ilirska Bistrica–Jelšane. Nov most je prijazen do pešcev.

V okviru projekta se je obnovilo most, vozišče in uredilo navezavo na lokalno cesto Dolenjski potok–Mala Bukovica, cestni priključek na glavno cesto Ilirska Bistrica–Jelšane in strugo Dolenjskega potoka.

Dotrajan most je zamenjal nov armirano-betonski most z razponom v osi 11,20 metrov. Na novem mostu, ki je širok kar 5 metrov, je bolje poskrbljeno za pešce, ki sedaj občutno varneje hodijo po enostranskem hodniku za pešce širine 1,75 metrov. Odprtina pod mostom in v cestnem propustu je dimenzionirana za pretočno količino pogostosti pojava visoke vode Q_{100} z 0,5 metra varnostne višine.

Novo podobo je dobila tudi struga Dolenjskega potoka, ki prej ni prevajala pretokov s stoletno povratno dobo. Strugo so uredili gorvodno od mostu v dolžini 50

metrov in dolvodno od mostu v dolžini 50 metrov ter jo v tem delu očistili in uredili naklon. Dno struge je enostransko poglabljeno za 30 centimetrov. Na območju mostu so dno struge in brežine tlakovali, prav tako so uredili naklon brežine.

Dimenzioniranje voziščne konstrukcije je izračunano za srednji promet. Cesta se s pomočjo prečnih in vzdolžnih nagibov odvodnjava preko bankin v prosto ponikanje oziroma odvodni jarek in nato v Dolenjski potok.

Vrednost del je 166.723,86 EUR. Dela je izvedel MAP-TRADE, d. o. o. ●



DOGAJANJE IN UKREPI V OBČINI ILIRSKA BISTRICA OB EPIDEMIJI SARS-COV-2 (COVID-19)

Pri nalezljivi bolezni SARS-CoV-2 (v nadaljevanju COVID-19) gre za zelo specifičen in svojstven tip nesreče, s katerim se občinski štab Civilne zaščite občine Ilirska Bistrica in njegov poveljnik Luka Špilar še niso soočili. Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje sicer razpolaga z Načrtom zaščite in reševanja ob pojavu epidemije oziroma pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh (v nadaljevanju ZIR), a se je v danem primeru izkazal za nezadostnega, saj je ta epidemija sočasno zajela celotno državo. Zaradi velike nedorečenosti in dejstva, da gre v primeru COVID-19 za bolezen s številnimi neznankami, so v štabu CZ občine Ilirska Bistrica osnovne predpostavke interveniranja temeljile na videnjih poteka bolezni na Kitajskem in v severni Italiji.

Štab CZ občine Ilirska Bistrica je na začetku predpostavil tri temeljne faze oziroma korake intervencije:

1. oskrba z zaščitno in drugo opremo za ZD Ilirska Bistrica in druge ključne zavode,
2. osnovna oskrba občanov z zaščitnimi in ostalimi sredstvi,
3. zagotavljanje dodatnega kadra za delovanje ključnih zavodov in oskrbe občanov.

V tednih pred epidemijo, ki je bila razglašena 12. 3. 2020, in pred aktivacijo načrta ZIR, so na štabu CZ občine Ilirska Bistrica pričeli z izvajanjem prve faze, ki se je nanašala na oskrbo z zaščitno in drugo opremo za Zdravstveni dom Ilirska Bistrica, osnovne šole in vrtce ter Dom starejših občanov Ilirska Bistrica. Sistem oskrbe v času pred in v začetku epidemije je bil ključen za nemoteno delovanje navedenih zavodov, saj država v začetni fazi ni mogla nuditi adekvatne preskrbe zavodov na primarni oziroma lokalni ravni.

Druga faza intervencije je nastopila v začetnem delu epidemije in na podlagi

priporočil ter regijskega štaba CZ za notranjsko regijo (v nadaljevanju regijski štab). V tej fazi se je vzpostavil sistem oskrbe za izpostavljene oz. ogrožene skupine občanov, ki bi zaradi epidemije ostali v samoizolaciji ali v karanteni. Računalo pa se je tudi na starejšo populacijo občanov, ki bi ob izraziti epidemiji ostala brez oskrbe s strani svojcev, ki bi morebiti ostali v samoizolaciji ali karanteni. Glede na določila države, ki je prepoznala nošnjo obraznih mask kot pomemben dejavnik v boju zoper COVID-19, so se na štabu CZ občine Ilirska Bistrica v sodelovanju z Občino Ilirska Bistrica odločili, da drugo fazo oskrbe občanov razširijo tudi na oskrbo z zaščitnimi maskami.

Z razširitvijo druge faze so v štabu CZ dosegli skrajni rob interveniranja, saj tretja faza intervencije, ki je predvidevala specialno podporo ZD Ilirska Bistrica in Domu starejših občanov Ilirska Bistrica ter splošno podporo oskrbi prebivalstva s prehrano in zdravili, na srečo ni bila potrebna.

KRONOLOGIJA KLJUČNIH AKTIVNOSTI ŠTABA CZ OBČINE ILIRSKA BISTRICA V BOJU PROTI COVID-19

24. 2. 2020

- 1. sestanek poveljnika štaba CZ občine Ilirska Bistrica z županom Občine Ilirska Bistrica Emilom Rojcem na temo širjenja bolezni COVID-19
- prepoznavanje izpostavljenosti transportnega sektorja, ki posluje na področju severne Italije, kjer je bila epidemija takrat že v polnem razmahu
- pričetek izvajanja ukrepov za vzpostavitev osnovnih zalog zaščitne opreme in preventivnih ukrepov za vse zavode
- oblikovanje plakata o natančnem izvajanju higienskih ukrepov in pra-

vilnem ravnanju, opozorilo ob zaznamem bolezenskem stanju

25. 2. 2020

- Izvedeno je prvo naročilo zaščitne opreme.

26. 2. 2020

- Dobavljenih je prvih 5.000 kosov zaščitnih mask.

27. 2. 2020

- Na sestanku z ravnateljki osnovnih šol in vrtcev se določijo ukrepi za preprečevanje širjenja okužb znotraj zavodov.

10. 3. 2020

- Občina Ilirska Bistrica je odpovedala vse javne prireditve v Domu na Vidmu, prostorih na Jurčičevi in v vseh vaških domovih.
- Odpovedani so bili vsi treningi in tekmovanja osnovnošolskih ekip ter vse ostale prostostasne in rekreativne aktivnosti, ki potekajo v osnovnošolskih dvoranh in na zunanjih igriščih v občini.
- Občina Ilirska Bistrica je pozvala vse organizatorje javnih prireditev, da le-te premaknejo na poznejše obdobje.

11. 3. 2020

- Spremenjenje bil režim dela znotraj občinske uprave: stranke imajo dostop le do glavne pisarne.
- Odpovedane so bile vse športne prireditve in tekmovanja v športnih dvoranh ter na igriščih po občini Ilirska Bistrica.

12. 3. 2020

- Sestal se je štab CZ občine Ilirska Bistrica, ki se je seznanil z aktualnimi dogodki in okvirno strategijo ter

predpostavkami za interveniranje ter razdelil dela med člane štaba.

- Razglašena je bila epidemija bolezni COVID-19, koordinacijo pa je prevzela CZ Republike Slovenije.

13. 3. 2020

- sestanek z ravnateljci šol in vrtca o načinu oskrbe otrok, katerih starši sodijo v ključno infrastrukturo ob zaprtju teh zavodov

14. 3. 2020

- aktivacija informacijske številke za občane
- vzpostavitev konstantnega stika z ZD Ilirska Bistrica in komunikacijskega kanala prek socialnih omrežij

15. 3. 2020

- Sprejet je bil Odlok o prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter na univerzah in v samostojnih zavodih.

16. 3. 2020

- Vzpostavljen je bil klicni center za pomoč občanom za informacije o delu OU in epidemiji koronavirusa v občini Ilirska Bistrica.
- Evidentiranih je bilo preko 40 prostovoljcev, prijavljenih v splošno podporo, in preko 10 v laično medicinsko podporo.

17. 3. 2020

- Oskrbo s hrano iz Doma starejših občanov Ilirska Bistrica je prevzel Vrtec Jožef Maslo v sodelovanju z OŠ Antona Žnideršiča.
- V večernih urah je bil župan obveščen o prvi okužbi s COVID-19.

18. 3. 2020

- Prvi primer okužbe je bil potrjen med zaposlenimi v Občinski upravi Občine Ilirska Bistrica.
- Večina zaposlenih na občinski upravi je ostala doma v samoizolaciji.
- Nepretrgoma je potekala dobava dodatne količine zaščitnih sredstev.
- Bilo je oddano naročilo za dodanih 5.000 kirurških mask.

19. 3. 2020

- Izdana je bila odredba o prepovedi zbiranja na zunanjih športnih površinah in prepovedi uporabe otroških igral.
- Odobrena je bila dobava in namestitve kontejnerjev za vzpostavitev točke za jemanje brisov pri ZD Ilirska Bistrica.

20. 3. 2020

- Z dostavljavci hrane je bil dosežen dogovor o dostavi ostalih življenjskih dobrin po domovih.
- RK Ilirska Bistrica je začel s pripravljanjem skladišča za prevzem blaga, ki ga je naročila Občina Ilirska Bistrica za formiranje prehranskih paketov za pomoč prizadetim.

23. 3. 2020

- Dobavljeno je bilo blago za RK Ilirska Bistrica, ki je pripravil 500 paketov s hrano.
- Za nemoteno delovanje ZD Ilirska Bistrica je bila opravljena namestitve dela hrvaških zdravnikov v sobe v Ilirski Bistrici.

25. 3. 2020

- S Kraškimi lekarnami je dorečen način dostave zdravil na recept.

26. 3. 2020

- V večernih urah je ZD Ilirska Bistrica poveljnika CZ obvestil o novem primeru potrjene okužbe na COVID-19.
- Med obravnavo obolele osebe je prišlo do vstopa v neizolirani del ZD Ilirska Bistrica in stika z več zaposlenimi, kar je pomenilo, da mora 11 oseb v izolacijo in da je okrnjen obseg dejavnosti ZD.
- PDG Ilirska Bistrica izvede dekontaminacijo zdravstvenega doma.

27. 3. 2020

- priprava letaka z informacijami o dostavi prehranskih paketov, zdravil, mobilni trgovini, dostavi plina in ostalimi pomembnimi informacijami za vsa gospodinjstva v občini

- Podjetji Plama-Pur in Termoplasti sta donirali 1000 mask, ki so bile predane DSO Ilirska Bistrica.

30. 3. 2020

- pričetek oskrbe na domu z zdravili, medicinsko-tehničnimi pripomočki in prehranskimi paketi
- Občinska uprava je začela delati v povečanem sestavu, vsa komunikacija s strankami pa je potekala po elektronski poti.

31. 3. 2020

- Sprejeta je bila odločitev o razdelitvi dveh mask vsakemu gospodinjstvu v bistriški občini.

1. 4. 2020

- V okviru CSD Ilirska Bistrica in ZD Ilirska Bistrica so začele delovati kontaktne številke za psihološko pomoč občanom.
- Podjetje Termoplasti je doniralo 6000 kosov embalaže za pošiljanje zaščitnih mask občanom po pošti.
- Podjetje Trgo ABC Koper je za potrebe delovanja CZ dalo v uporabo osebni avtomobil.
- Občinska uprava je začela s pakiranjem zaščitnih mask za občane.

3. 4. 2020

- Organiziran je bil prevoz vseh paketov z letaki in maskami na pošto v Ilirski Bistrici.
- Na sestanku z DSO je bilo dorečeno, da bi večji izolacijski prostor s 30 bolniškimi posteljami za morebitne okužene iz doma starejših občanov pripravili v večnamenski dvorani Doma na Vidmu.

15. 4. 2020

- Čebelarstvo društvo Ilirska Bistrica je doniralo med, ki je bil predan Rdečemu križu za dopolnitev prehranskih paketov.
- Podjetje Irbis, d. o. o., je darovalo 900 zaščitnih vizirjev.
- Podjetje Vulnet Jašari, s. p., je doniralo 500 zaščitnih mask in 5 litrov razkužila.

- Opravljena je bila dostava 5 prehranskih paketov za socialno ogrožene, ki jih je pripravil Rdeči križ.

21. 4. 2020

- pričetek pakiranja novega paketa s tremi zaščitnimi maskami za vsa gospodinjstva v bistriški občini

24. 4. 2020

- Paketi z maskami za vsa gospodinjstva v občini Ilirska Bistrica so bili predani na Pošto Slovenije v dostavo.

8. 5. 2020

- Zaradi popolnega upada naročil je bila ukinjena dostava zdravil.
- Zaradi bistveno zmanjšane števila klicev na informacijski center je bilo njegovo delovanje omejeno na uradne ure občinske uprave.

V poznejših dneh v štabu niso beležili večjih aktivnosti, koordinacija izdaje in prejema opreme pa se je preselila v okvir delovanja občinske uprave. Za izvajanje ukrepov ob sami intervenciji so bile angažirane 3 do 4 osebe, saj izpostavljanje ljudi v večjem obsegu ni bilo smiselno in bi lahko na daljši rok in bi ob zaostri tv razmer predstavljalo veliko tveganje za okužbo ter posledično popolno blokado štaba. Število aktiviranih se je povečalo le ob pripravi paketov z maskami za občane, ko je bilo iz občinske uprave aktiviranih do 20 oseb.

ZAŠČITNA OPREMA, ZDRAVILA, PREHRANSKI PAKETI

Upravljanje z materialnimi zaščitnimi sredstvi je bilo ključna naloga občinskega štaba. V prostorih garažne hiše Občine Ilirska Bistrica je bil formiran logistični center za vzpostavitev skladiščnih kapacitet z zaščitno opremo in morebitnimi prehranskimi paketi.

Distribucija opreme je potekala prek članov štaba in s pomočjo redarske službe ter zavodov. Razvozi opreme so se opravljali s službenimi vozili Občine Ilirska Bistrica in vozilom, ki ga je posodilo podjetje Trgo ABC Koper. Dva večja razvoza sta bila opravljena a tran-

sportnim kombijem, ki ga je posodilo podjetje Avtomati Štefančič, d. o. o. Največja izdaja je bila opravljena dne 21. 4. 2020, ko smo v obliki paketov zaščitnih mask za občane izdali 15.900 mask. Največji prejem je bil opravljen dne 7. 4. 2020, ko je dobavitelj LMM Profesional doniral 15.600 mask.

V okviru občinskega štaba se je izvajala tudi dostava zdravil, ki jo je s službenim vozilom Občine Ilirska Bistrica opravljal prostovoljec, zaposlen v Kraških lekarnah. V obdobju delovanja dostave zdravil od 30. 3. 2020 do 8. 5. 2020 je bilo opravljenih 30 dostav zdravil za občane.

V času razglašene epidemije je bila organizirana dostava 18 prehranskih paketov, Območno združenje Rdečega križa pa je v času epidemije razdelilo 55 paketov 120 uporabnikom.

STROŠKI

Nabava zaščitnih mask je stala 47.159 evrov, kar predstavlja 61 % vrednosti vseh intervencijskih stroškov. Cene zaščitne opreme so v primerjavi z obdobjem pred izbruhom epidemije na Kitajskem poskočile tudi za več kot 100 %, veliko težavo pa je predstavljala nezadostna količina opreme na trgu.

OBVEŠČANJE JAVNOSTI

Že na prvem sestanku štaba 12. 3. 2020 je bilo sklenjeno, da se vzpostavi lasten komunikacijski kanal za ažurno in kredibilno informiranje prebivalcev občine Ilirska Bistrica. Na socialnem omrežju je bilo objavljenih 20 video poročil občinskega poveljnika ter mnogo pisnih in slikovnih sporočil za javnost.

Na lokalni televiziji je bilo znotraj programske sheme objavljenih več kot 10 video vsebin za občane.

Letak o naročanju zdravil in prehranskih paketov ter z ostalimi informacijami, pomembnimi za občane, je bil razposlan v vsa gospodinjstva občine dne 3. 4. 2020.

Prva informacija o širitvi bolezni COVID-19 je bila prek plakatov na javnih mestih objavljena že 25. 2. 2020.

COVID-19 IN PRIHODNOST

Za morebitne naslednje izbruhe epidemije je potrebno vzpostaviti zaloge FFP 2 in FFP 1 zaščitnih mask ter ohraniti ustrezne zaloge kirurških mask; pripraviti scenarij ukrepanja za ZD Ilirska Bistrica in Dom starejših občanov Ilirska Bistrica ter scenarij delovanja vzgojnih in izobraževalnih zavodov. ●



KRVODAJALSKA AKCIJA V ILIRSKI BISTRICI

**Rdeči križ Ilirska Bistrica vabi na krvodajalsko akcijo
ki bo v ponedeljek, 22. junija 2020, od 7. do 13. ure
v Domu na Vidmu Ilirska Bistrica.**

Zaradi zaščite vseh udeležencev je nujno potrebno
PREDHODNO NAROČILO NA ODVZEM KRV.

Krvodajalce in krvodajalke vljudo prosimo, da na transfuzijski službi preverite primernost vaše krvne skupine in se dogovorite o uri prihoda.

Telefonske številke, kjer se krvodajalci lahko naročite,
so: 051 389 270, 030 716 796 in 051 671 147.

NUJNI TELEFON (24/7) je 051 389 325.

Prosimo, da ne pridete na odvzem krvi brez predhodnega dogovora
o uri prihoda.

Hvala, ker boste darovali vašo dragoceno kri in pomagali reševati ljudi!



1. OBVESTILO O POTEKU VELJAVNOSTI OSEBNIH IZKAZNIC IN POTNIH LISTIN

Približuje se poletni čas, v katerem že vrsto let na Upravni enoti Ilirska Bistrica beležimo povečano število vlog za izdajo osebnih izkaznic in potnih listov.

V letih 2020 do 2022 bo potekla veljavnost velikemu številu osebnih dokumentov, zato pričakujemo bistveno večje število vlog s tega področja v primerjavi s preteklimi leti.

Osebna izkaznica in potni sta javni listini, ki sta namenjeni državljanu Republike Slovenije za prehod državne meje ter dokazovanju njegove istovetnosti in državljanstva (z osebno izkaznico lahko potujete le v določene države). Dokument lahko pridobi vsak državljan, ne glede na prebivališče, pridobijo ga lahko tudi otroci, ne glede na starost.

Naj spomnimo, da je osebni dokument treba menjati po poteku obdobja, za katerega vam je bil izdan, ali v primeru, da ste spremenili osebno ime ali naslov stalnega prebivališča, če je dokument poškodovan in kadar je vaš dokument prenehal veljati (npr. zaradi naznanitve pogrešitve, izgube ali tatvine, uničenja). Svoje osebne dokumente pa ste dolžni urediti tudi v primeru, ko se je preimenovala ulica ali preštevilčila hišna številka, kjer imate prijavljeno stalno prebivališče.

Osebna izkaznica ni obvezen dokument za mladoletne državljane, mora pa jo imeti vsak polnoletni državljan s stalnim prebivališčem v Republiki Sloveniji, če nima druge veljavne javne listine, opremljene s fotografijo, ki jo je izdal državni organ (torej, če nima veljavnega potnega lista, vozniškega dovoljenja, obmejne prepustnice, orožnega lista ipd.).

Vlogo za osebno izkaznico ali potni list lahko oddate osebno na kateri koli upravni enoti v Republiki Sloveniji, na diplomatskih predstavništvih ali konzulatih Republike Slovenije v tujini. V nujnih primerih, kot so: zdravljenje, bolezen ali smrt ožjega družinskega člana, nujni službeni opravki, lahko osebno izkaznico izda tudi Ministrstvo za notranje zadeve. Enako velja tudi za vloge za potni list.

Dejstvo je, da imajo osebne izkaznice različno dobo veljavnosti. Za državljane, stare od 18 do 70 let, so izdane za obdobje 10 let; za otroke, mlajše od 3 let, za obdobje 3 let; za otroke, stare od 3 do 18 let, za obdobje 5 let. Državljan, stari 70 let ali več, imajo osebne izkaznice s trajno veljavnostjo. Osebna izkaznica lahko velja tudi eno leto, ampak le v primeru, da jo je posameznik v obdobju 5 let pred vložitvijo vloge izgubil, pogrešil ali sta mu bili ukradeni dve ali več osebnih izkaznic

oziroma gre za državljana z začasnim prebivališčem v postopku preverjanja prijave stalnega prebivališča.

Izvajanje ukrepov za omejitev širjenja okužb vpliva na hitrost obravnave oz. na število vlog, ki jih bo mogoče sprejeti v posameznem dnevu, omejeno pa bo tudi reševanje nujnih vlog na strani izdelovalca oz. Upravne enote Celje, pri kateri se lahko vročijo dokumenti, ki so izdelani kot nujne vloge. V opravičenih primerih je mogoča hitra izdaja osebnega dokumenta, ki se obravnava kot nujna vloga. V tem primeru lahko stranka dokument prevzame še isti dan, in sicer na Upravni enoti Celje.

Državljanke in državljane prosimo, da ste pozorni na datume potekov vaših osebnih dokumentov in da pravočasno podate vloge za izdajo novih osebnih dokumentov, kar velja zlasti za primer načrtovanih potovanj.

2. POSLOVANJE UPRAVNE ENOTE NA DRUGIH UPRAVNIH PODROČJIH

Z umiranjem epidemije upravna enota tekoče izvaja delo na vseh upravnih področjih. Pri tem posebej izpostavljamo promet s kmetijskimi zemljišči in gozdovi.

Ponudbe za prodajo kmetijskih zemljišč in gozdov, ki so bile objavljene pred uveljavitvijo Zakona o začasnih ukrepih v zvezi s sodnimi, upravnimi in drugimi javnopravnimi zadevami za obvladovanje širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) (ZZUSUDJZ), smo z uveljavitvijo tega zakona (29. 3. 2020) zaradi prekinitve teka rokov začasno umaknili iz objave.

Obveščamo vas, da smo vse te ponudbe 11. 5. 2020 ponovno objavili tako na fizični oglasni deski upravne enote kot tudi na e-upravi, kjer bodo visele še preostali čas do izteka 30-dnevnega roka za objavo. Vse nove ponudbe se od 11. 5. 2020 sproti objavljajo na oglasni deski upravne enote in e-upravi.

3. SPLOŠNA OBVESTILA

V skladu s priporočili in usmeritvami pristojnih institucij smo zaradi zagotavljanja varnosti poslovanja sprejeli ustrezne zaščitne ukrepe. Poleg izvajanja osebnih zaščitnih ukrepov (vstop le z zaščitno masko, razkuževanje rok na vhodu v stavbo, vstop dovoljen le osebam brez znakov okužbe zgornjih dihal, spoštovanje higiene kašlja ...) smo zaradi zagotavljanja priporočene varnostne razdalje med strankami vpeljali tudi režim nadzorovanega, posamičnega vstopanja strank v uradne prostore upravne enote. Vhodna vrata v upravno enoto so pri-

marno zaprta. Vstop omogočamo vnaprej naročenim strankam, sprejmemo pa tudi nenaročene stranke, če jih pristojni uslužbenci lahko obravnavajo. Za vstop v stavbo pozvonite na domofon upravne enote.

Zaradi navedenega vam v izogib morebitnemu čakanju pred vhodom predlagamo, da se naročite na storitev oz. da se v največji možni meri poslužujete pisnega komuniciranja po fizični ali elektronski pošti, vaše vloge pa lahko odvržete tudi v poštni predalčnik ob vhodu v upravno enoto.

Za vsa vprašanja z delovnega področja upravne enote nas lahko kontaktirate na naslednje načine:

- fizično po pošti na naslov: Upravna enota Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 2, 6250 Ilirska Bistrica,
- na spletni naslov upravne enote: ue.ilirskabistrica@gov.si,

- po telefonu na naslednje telefonske številke:

Splošne informacije	05 71 12 200, 05 71 12 210
Informacije s področja upravno notranjih zadev, prometa, žrtev vojnega nasilja, vojnih invalidov in veteranov	05 71 12 211
Informacije s področja okolja in prostora, kmetijstva, osebnega dopolnilnega dela (vrednotnice) in SPOT	05 71 12 225

PREVERITE, ALI VAM DELODAJALEC PLAČUJE PRISPEVKE!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA FINANCE
Finančna uprava Republike
Slovenije
Finančni urad Postojna

Obvezne prispevke za socialno varnost za svoje zaposlene obračunavajo in plačujejo delodajalci. Ti v obračunu davčnih odtegljajev izračunajo, odtegnejo in plačajo prispevke za socialno varnost, za katere je zavezanec delavec, kot tudi prispevke, za katere je zavezanec delodajalec. Obračun davčnega odtegljaja (REK-1 obrazec) mora delodajalec najpozneje na dan izplačila dohodka predložiti davčnemu organu.

FURS lahko razkrije te podatke delavcu, ki želi izvedeti, ali njegov delodajalec zanj plačuje prispevke.

Razkritje podatkov o prispevkih, ki jih je plačal oziroma jih je dolžan plačati vaš delodajalec ali druga oseba, lahko enostavno zahtevate prek sistema **eDavki**. To lahko enostavno zahtevate tudi **prek mobilne aplikacije eDavki (Android, IOS)**. Če si boste na svoje mobilne telefone naložili brezplačno aplikacijo eDavki in vam delodajalec v preteklem mesecu ni obračunal in/ali plačal prispev-

kov za socialno varnost, boste o tem na svoj telefon dobili obvestilo.

Razkritje navedenih podatkov lahko osebno ali po pošti na predpisanem **obrazcu IREK-21** zahtevate na **katerem koli finančnem uradu**, razen na Generalnem in Posebnem finančnem uradu. ●



Milenka Dekleva,
vodja Sektorja za davke

OBVESTILO

Spoštovani občani, spoštovane občanke občine Ilirska Bistrica!

Obveščamo vas, da je Center za socialno delo Primorsko-Notranjska, Enota Ilirska Bistrica, ponovno pričel z izvajanjem socialnovarstvene storitve *Pomoč družini na domu* na način, kot se je izvajala pred razglasitvijo epidemije COVID-19.

Prednost ob ponovnem vključevanju upravičencev do socialnovarstvene storitve bodo imeli vsi tisti uporabniki, ki so bili v izvajanje storitve vključeni že pred razglašeno epidemijo. V kolikor in ko bodo razmere dopuščale, pa bomo v storitev vključili tudi nove uporabnike.

Za vse dodatne informacije glede izvajanja socialnovarstvene storitve *Pomoč družini na domu* v občini Ilirska Bistrica dobite na telefonskih št. 05 711 01 40, 05 711 01 42 ali mobitelu 041 428 451 pri vodji storitve Katji Muha in na e-mailu: gpcsd.ilirs@gov.si.

Že vnaprej se veselimo vsakega vašega klica. Želimo, da bi nadaljevali z izvajanjem storitve kot pred epidemijo in na ta način pomagali čim večjemu številu občanov in občank. Verjamemo, da nam bo s skupnimi močmi in sodelovanjem to uspelo. ●



CSD Primorsko-Notranjska

OMEJEVANJE UKREPOV V DOMU STAREJŠIH OBČANOV

Po priporočilih vlade smo od 25. maja odpravili oziroma sprostili kar nekaj ukrepov, ki so v preteklih mesecih bistveno krojili življenje in delo v domu. Spremembe so najbolj vidne na področju sprejemov, obiskov in izhodov stanovalcev.

Krizna skupina je preučila predloge Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter pripravila nov protokol z natančnimi navodili. S sprejemi novih stanovalcev smo pričeli v istem tednu, saj se je v času epidemije število čakajočih na sprejem v dom izredno povečalo. Tik pred sprejemom lečeči zdravnik izpolni obrazec o potencialni ogroženosti za okužbo s koronavirusom. Tisti, ki prihajajo iz bolnišnic, so tam testirani. Stanovalce, ki prihajajo od doma, za en teden namestimo v enotedensko izolacijo v enoposteljni sobi.

Obiskom se ni potrebno več najavljati. Zaradi še vedno povečane možnosti vnosa okužbe priporočamo čas obiskov med 9. in 11. uro dopoldne in med 14. in 17. uro popoldne. Na obiske znotraj hiše lahko pride ena oseba za pol ure dnevno. Vsi obiskovalci prihajajo čez glavni vhod. Še vedno se morajo vsi prijaviti na recepciji in tam izpolniti izjavo. Ob obisku morajo v zaprtem prostoru nositi masko in si razkužiti roke. Obiskovalci naj se ob obiskih čim več poslužujejo odprtih površin in dnevnih prostorov.

Stanovalci se lahko ponovno odpravijo v mesto in obišejo sorodnike. Maske nosijo v istih situacijah kot drugi občani. Počasi se vračajo tudi naši prostovoljci in zunanji sodelavci. Spet se družimo v manjših skupinah ob prebiranju dnevnih novic, rekreaciji in ustvarjalnem delu. Večjih prireditev zaenkrat še ne bomo organizirali, nas pa pride občasno razveselit harmonikar Ivan Šuštar. Od 1. 6. dalje bo ponovno vsak petek sveta maša, zaenkrat le za stanovalce.

Počasi, a zelo previdno, se vračamo v običajni način življenja. Ob tem vse še vedno zelo skrbi, da ne bi česa spregledali. Vemo, da je bila dolgotrajna odsotnost obiskov huda preizkušnja za stanovalce in svojce, vendar se moramo

tudi v tem obdobju vsi zavedati, da le s svojim ravnanjem lahko preprečimo izjemno nevarno situacijo. Nekateri se trenutnim ukrepom čudijo, drugi se jezijo. Na srečo je največ takih, ki bi naredili vse, da se ne ponovi žalosten scenarij iz nekaterih slovenskih domov. Hvala za vaše potrpljenje in razumevanje.

Zaposleni v domu pozivamo vse, ki iz kakršnega koli razloga prihajate v naslednjih tednih in mesecih v dom, da ste res zdravi in spoštujete aktualne ukrepe. Po toči zvoniti je prepozno.

Srečno in veliko lepih pozdravov iz doma! ●

Vesna Bizjak, DSO Ilirska Bistrica

POLETNA MUZEJSKA NOČ

Poletna muzejska noč
20. 6. na gradu Prem

18.00 Odprtje fotografske razstave o 1. svetovni vojni

21.00 Brezplačen voden ogled po gradu Prem

GRAD PREM
ILIRSKA BISTRICA

TIC
ILIRSKA BISTRICA

ILIRSKA BISTRICA

NOVICE IZ KNJIŽNICE MAKSE SAMSA

Iz Knjižnice Makse Samsa vam z veseljem sporočamo, da se od 25. maja 2020 lahko ponovno sprehodite med policami in si sami izbere- te želeno gradivo. Uporaba čitalnice in računalnikov do nadaljnjega še vedno ni mogoča.



Knjižnica Makse Samsa
Ilirska Bistrica



NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA OBISKOVALCE

V knjižnico vstopajte le, če ste zdravi. Ob vходу si razkužite roke, uporabljajte zaščitno masko in upoštevajte varnostno razdaljo med drugimi uporabniki. V knjižnici se zadržujte do 10 minut. Prosimo, da se predmetov, predvsem knjig, čim manj dotikate. Knjige, ki ste jih listali, pa si jih ne boste izposodili, odložite na mizico oziroma jih prinesite knjižničarki pri pultu.

S 1. junijem 2020 se je uradno začela letošnja bralna značka za odrasle *Primorci beremo*, ki ponuja pester izbor sloven-

ske literature različnih zvrsti z namenom, da prav vsak sodelujoči najde knjigo, ki ga bo nagovorila. Letošnji seznam vključuje 74 proznih in pesniških del uveljavljenih avtorjev in jubilarov, hkrati pa daje vpogled tudi v literarne svetove mlajše generacije piscev, ki bi v popla-

vi knjižne produkcije mogoče ostali prezrti. Projekt se bo kot običajno zaključil v začetku novembra – 11. 11. 2020. K sodelovanju ste vabljeni vsi, ki ste starejši od 15 let. Za uspešno dokončanje bo zaradi krajšega časa branja potrebno prebrati 5 knjig (4 prozne in 1 pesniško zbirko), torej eno knjigo manj kot prejšnja leta. Trenutne razmere nam ne bodo preprečile našega poslanstva pri širjenju bralne kulture in verjamemo, da boste prav bralci tisti, ki boste kot vsako leto znova vdahnili življenje temu izjemnemu bralnemu projektu, ki s promocijo branja slovenskih avtorjev utrjuje tudi pripadnost skupnemu kulturnemu prostoru in kulturni identiteti. Veselimo se vaše sodelovanja.



Knjižnica je tudi v juniju še vedno ob sobotah zaprta. Z julijem pa že prehajamo na poletni urnik. V ponedeljek, sredo in petek bo knjižnica odprta dopoldan od 7.00 do 12.00 in popoldan od 16.00 do 19.00. V torek in četrtek od 7.00 do 15.00, ob sobotah pa je knjižnica v juliju in avgustu zaprta. ●

ANA
DESETNICA

Festival uličnega gledališča

4. 7. od 16. ure dalje

PARK NADE ŽAGAR

ustvarjalne delavnice in
gledališke predstave

NOVICE

»LAS MED SNEŽNIKOM IN NANOSOM«

VABILO K IZPOLNJEVANJU ANKETE

LAS med Snežnikom in Nanosom vljudno vabi prebivalce občin Ilirska Bistrica, Pivka in Postojna k izpolnjevanju kratke ankete o evropskem programu za razvoj podeželja LEADER/CLLD, ki jo odprete na povezavi <https://www.lka.si/a/271487> ali uporabite priloženo QR kodo. Univerza v Ljubljani, oddelek za geografijo, pripravlja monografijo o programu LEADER/CLLD. Razvoj podeželja se je s pristopom od spodaj – navzgor izkazal za uspešnega in daje že vrsto let dobre rezultate. V naslednjem programskem obdobju jih želimo še izboljšati.

Rezultate ankete bomo povzeli v publikaciji *Učinki LEADER/CLLD na slovenskem podeželju*, na ogled pa bodo tudi na spletni strani naše LAS (www.las-snezniknanos.si). Rok za izpolnitev ankete je 15. 6. 2020.

Zahvaljujemo se vam za sodelovanje.

DELOVANJE LAS

V zadnjih dveh mesecih je pisarna LAS normalno obratovala, in sicer v skladu z ukrepi za preprečevanje širitve koronavirusa. V tem času smo oddali več zahtevkov in dopolnitev v skladu s predpisanimi roki, izvajali svetovanja glede izvajanja projektov in svetovanja glede sprememb projektov zaradi nastalih razmer. Kljub razmeram je partner Patrik Križman, s. p., uspel uspešno zaključiti projekt Razširitev dejavnosti Penziona Patrik. V Hrušici je skupaj s partnerji odprl montažno športno dvorano, namenjeno obiskovalcem penziona in prebivalcem Hrušice, Podgrada ter ostalim. Investicija je bila sofinancirana iz Evropskega sklada za regionalni razvoj prek programa CLLD v okviru LAS med Snežnikom in Nanosom. Vabljeni na uporabo dvorane v Hrušici in ogled projekta na spletni strani.

V okviru projekta *Z roko v roki do kakovostne prehrane*, ki je financiran iz sklada EKSRRP, smo opravili pogovore s ponudniki lokalne hrane in jih povabili k sodelovanju. Partner projekta LOA, d. o. o., išče ponudnike lokalne hrane za distribucijo javnim zavodom in ostalim zainteresiranim. Na spletni strani LAS med Snežnikom in Nanosom je še vedno objavljeno povabilo k sodelovanju skupaj s seznamom lokalnih ponudnikov, ki nudijo domače dobrote. Vabimo vas, da si ogledate seznam ponudnikov in kdor bi želel sodelovati, je vljudno vabljen.

SPLETNA STRAN

V času izrednih razmer smo se na LAS med Snežnikom in Nanosom potrudili in popolnoma posodobili spletno stran LAS www.las-snezniknanos.si, na kateri sedaj najdete prav vse informacije o delovanju LAS in izvajanju projektov. Objavljene so vse naše brošure in katalogi. Ob predstavitvi izvedenih pro-

jektov imate tudi promocijske in medijske objave, skratka dostop do vseh informacij, ki jih potrebujete za pripravo na nove projekte. Ob prihajajočem pozivu za sofinanciranje operacij SLR si oglejte, kaj smo sofinancirali v preteklem obdobju. V kratkem vas bomo razveselili tudi s prenovljeno spletno stranjo DRPSN www.razvoj-podezelja.si, kjer bodo dosegljivi še projekti iz obdobja LAS 2007 do 2013.

NAPOVED RAZPISA

V maju pričakujemo dokončno potrditev spremembe Strategije lokalnega razvoja LAS med Snežnikom in Nanosom, ki je osnova za objavo petega in s tem tudi zadnjega poziva za sofinanciranje operacij SLR v tem programskem obdobju. Poziv je že pripravljen in čaka na potrditev MKGP in UO LAS, terminsko pa naj bi se to zgodilo konec maja ali v začetku junija. Že sedaj pa je jasno, da bo poziv odprt do konca avgusta (predvidoma do 28. 8. 2020), tako da bo dovolj časa za pripravo vlog. Morebitni zainteresirani upravičenci pa se lahko že sedaj oglasijo na LAS in pridobijo potrebne informacije o pozivu in področjih sofinanciranih ukrepov. ●

Aleš Zidar, Tamara Urbančič
in Andreja Premrl



ASFALTI plus

Asfalti plus, nizke gradnje, d.o.o.,
Šmihel 7, 6257 Pivka, Slovenija
asfalti.plus@gmail.com, M: 041 740 514

IZVAJAMO NASLEDNJA DELA:

- asfaltiranje (rezkanje, ročno, strojno),
- novogradnja javnih in zasebnih prometnih površin (cest, pločnikov, dvorišč ...),
- ureditev okolice objektov,
- izdelava odvodnjavanj, drenaž, fekalne, meteorne kanalizacije ...,
- rušilna dela,
- zemeljska pripravljalna dela,
- izdelava škarp in kamnitih zložb.

Kontakt: +386 41 740 514

mail: asfalti.plus@gmail.com



BODITE ODGOVORNI LASTNIKI IN STERILIZIRAJTE TER KASTRIRAJTE VAŠE LJUBLJENČKE!

11. člen Zakona o zaščiti živali (ZZZiv-UPB3) pravi: »Skrbnik hišne živali mora z osamitvijo, kontracepcijo, sterilizacijo ali kastracijo živali preprečiti rojstvo nezaželenih živali oziroma tistih živali, ki jim ne more ali noče zagotoviti oskrbe po tem zakonu.«

S sterilizacijo se mački odstranijo jajčniki ali maternica, pri kastraciji pa se mačkonu odstranijo testisi. Cilj omenjenih posegov je onemogočiti reprodukcijo živali in zmanjšati število nezaželenih mladičev. Operaciji se po navadi izvaja ta od starosti dveh mesecev in pol, saj so mačke lahko breje že pri štirih mesecih.

Sterilizirane mačke ne bodo imele nezaželenih potomcev, ki bi bili prepuščeni na milost in nemilost okolici. Mačke ne bodo zavijale in klicale snubcev, kot bi jih v času gonitve. Sterilizirane mačke bodo bistveno bolj varne pred mačjim aidsom in mačjo levkozo, ki se širita med zunanjimi mačkami z ugrizi ob spopadih. Obe bolezni pa lahko pozitivna mačja mama prenese na svoje mladičke. Mačke, ki bodo prestale ta poseg, bodo zavarovane pred rakom na jajčnikih in maternici, bistveno manjše pa bo tudi tveganje za razvoj raka na seskih.

Kastrirani mačkoni se bodo zadrževali okoli domače hiše, kjer je bistveno manjša možnost, da jih povozi avto. Ker ne bodo klatili, se ne bodo srečevali z drugimi mačkoni, s katerimi bi se drugače pretepali. Odsotnost spopadov pa pomeni zdravo mačje življenje, saj ni nevarnosti okužbe z nevarnimi boleznimi, kot sta mačji virus imunske pomanjkljivosti (FIV) ali mačja levkoza (FeLV). Velika prednost kastracije je odsotnost teritorialnega obnašanja oz. markiranja področij. Kastracija mačkona onemogoči razvoj tumorjev na testisih.

KAKO HIŠNEGA LJUBLJENČKA PRIPRAVIMO NA POSEG?

Vaš hišni ljubljeneček mora biti pred posegom tešč, saj bo pred operacijo prejel anestetik. Voda mu mora biti vedno na voljo! Brisačo namestite v transporter, mačko pazljivo spravite vanj in dobro zaprite vrata transporterja, saj vam dru-

gače lahko pobegne. Mačka bo ostala pri veterinarju nekaj ur, saj je po opravljenem posegu še na opazovanju. Po posegu mačka ne dobi nobenih zdravil, saj ji prejeta protibolečinska terapija zadostuje za dva dni. Ko jo pripeljete domov, je najbolje, da še malo počiva v transporterju, saj bo po vsej verjetnosti malo omotična in zaspana od anesteti-ka. Ko opazite, da je boljša, jo spustite ven in ji postrežite s svežo hrano in vodo ter ji namenite miren kotiček, kjer bo lahko počivala.

Sterilizacija in kastracija veljata za enostavna posega s hitrim okrevanjem, zato bo vaš hišni ljubljeneček kmalu v polni kondiciji, vi pa srečni, da ste naredili nekaj dobrega za njegovo zdravje in dolgo ter brezskrbno mačje življenje.

Bodimo odgovorni in sterilizirajmo ter kastrirajmo! S tem učinkovito zmanjšujemo število »potepuških mačk«! ●



ZA VAŠE VOZILO POSKRIBIMO NA ENEM MESTU

URNIK: PON, TOR, ČET, PET: 07:00–15:00 SRE: 07:00–17:00, SOB: 08:00–12:00



- ▶ **TEHNIČNI PREGLEDI VOZIL**
- ▶ **PREGLEDI GASILNIKOV**
- ▶ **KONTROLA TAHOGRAFA IN OMEJEVALNIKA**
- ▶ **PRENOS TER OBDELAVA PODATKOV IZ DIGITALNIH TAHOGRAFOV IN VOZNIKOVH KARTIC**



- ▶ **REGISTRACIJA VOZILA**
- ▶ **SPREMEMBA LASTNIŠTVA**
- ▶ **ODJAVA VOZILA IZ PROMETA**
- ▶ **REGISTRske TABLICE**
- ▶ **PLAČILO LETNE DAJATVE ZA UPORABO CEST**
- ▶ **SKLENITEV AVTOMOBILSKIH ZAVAROVANJ**



TIB STORITVE d.o.o., Šercerjeva 17, 6250 Ilirska Bistrica

info@tib-storitve.si www.tib-storitve.si



Ravno smo se poslovali od hladnih zimskih dni, pa že razmišljamo o prihajajoči poletni vročini in o tem, kako jo »obvladovati« v našem bivalnem okolju, da bo kvaliteta bivanja znosna. V kolikor nimamo bivalnega okolja ustrezno toplotno izoliranega (tudi proti toplotnim dobitkom v poletnem času), nam te težave običajno rešuje klima naprava. Klima naprave v gospodinjstvih vse bolj štejejo že med osnovno opremo, kot so televizija, pralni stroj in podobno.

KAJ JE KLIMATSKA NAPRAVA OZ. KLIMA?

Klimatska naprava je naprava namenjena na ustvarjanju prijetnega okolja v prostoru. Uporaba klimatske naprave pa ni več omejena na samo par mesecev v letu za potrebe hlajenja. Ker ima večina klimatskih naprav možnost spremembe delovanja iz hlajenja v ogrevanje, se pogosto uporablja kot ogrevalna naprava v zimskem času. Tam, kjer so manjše potrebe po toploti in milejša klima, je to lahko edini vir ogrevanja.

Klimatsko napravo, ki poleti hladi, pozimi pa deluje ravno obratno (torej se sistem v napravi obrne), imenujemo reverzibilno. Kar je pri hlajenju kot odpadna toplota, postane pri ogrevanju vir gretja prostora. Naprava deluje kot toplotna črpalka, zato tudi klimatske naprave, ki hladijo in grejejo, imenujemo toplotne črpalke.

Popolno klimatizacijo, to je izmenjavo zraka, vzdrževanje zahtevane temperature in vlage zraka v zaprtem prostoru lahko zagotovimo samo z ustreznimi, popolnimi klimatskimi napravami. Popolne klimatske naprave so relativno drage, zato pri individualnih zgradbah in stanovanjih po navadi vgrajujemo samo naprave za hlajenje zraka, t.i. kondicionirne naprave. Te naprave pa proizvajalci nenehno izboljšujejo v želji, da bi z njimi dosegli čim boljše ugodje v prostoru.

Tako kot za ostale gospodinjske pripomočke (hladilniki, pralni in pomivalni

stroji, televizije ...), tudi za klimatske naprave veljajo evropski predpisi o ekološki izvedbi oziroma energetski učinkovitosti.

Obvezne energijske nalepke z oznako razreda učinkovitosti nam povedo, kakšna je poraba energije pri predpisanem načinu delovanja; kolikšen je hrup in ostalo.

Novo označevanje energetske učinkovitosti (od 1. 1. 2013) kaže razrede sezone učinkovitosti kot so: B, A, A+, A++ in A+++. Novo označevanje je hkrati najvišja raven učinkovitosti klimatske naprave v obdobju celega leta.

Obe vrednosti energetske učinkovitosti:

- SEER – razmerje sezone energetske učinkovitosti pri hlajenju in
- SCOP – sezonski koeficient učinkovitosti pri ogrevanju dajeta podatek o resnični porabi energije toplotnih črpalk, med katere spada tudi klimatska naprava. Samo takšne naprave lahko z lahkoto izpolnijo zahteve in želje investitorja, vplivajo na minimalno rabo električne energije in prispevajo k zmanjšanju izpustov CO₂.

V klimatski napravi je vgrajen tudi zračni filter, ki lahko odstrani vse škodljive nečistoče iz zraka. Seveda je učinkovitost odvisna od kvalitete filtra in tako boljši filtri omogočajo tudi odstranitev neprijetnih vonjav iz zraka. Posamezni modeli imajo tudi možnost dodatne obdelave zraka (ionizacijo in podobno).

Ena neprijetnih lastnosti klimatske naprave je neprijeten preprih, ki lahko nastane pri delovanju. Da se temu izognemo, je ena ključnih stvari pravilno dimenzioniranje in postavitve klimatske naprave. Novejša klimatske naprave so opremljene z avtomatskimi ventili, ki omogočajo vrtenje zračnega toka, izbiro usmerjenega ali dinamičnega pihanja zraka. Opremljene so lahko s senzorjem zaznavanja oseb, ki zaznava prisotnost in gibanje oseb v prostoru. Tako večina sodobnih izvedb s »pametno« ureditvijo hitrost in smeri kroženja zraka natančno

prilagodi trenutnim razmeram v prostoru in se v celoti »izogne preprihu«.

NA KAJ NAJ BODO KUPCI POZORNI PRI NABAVI KLIMATSKE NAPRAVE?

Svetujemo izbiro kvalitetnega pooblaščenega prodajalca in izvajalca z vsemi zakonsko potrebnimi certifikati. Pri tem je dobro spomniti na to, da pri večini naprav garancija velja le, v kolikor jo vgradi pooblaščen izvajalec del, ki pa naj vam nudi tudi kvaliteten servis po končani garancijski dobi. Seveda naj vam strokovnjak določi moč, vrsto in pozicijo montaže klimatske naprave in tako zagotovi učinkovito delovanje. Ključno za dobro delovanje in dolgo življenjsko dobo naprave je tudi redno servisiranje.

Povprašajte prodajalce po referencah in uporabnike o zadovoljstvu z nakupom naprave. Praviloma so dražje naprave tudi kvalitetnejše (več uporabnih funkcij), zato bodimo zelo previdni pri izbiri cenovno najugodnejših proizvodov.

Večina slovenskih stanovanjskih enot ni opremljena s klimatsko napravo, zato znosnejše bivalne temperature lahko dosežemo tudi z ustreznim senčenjem in nočnim prezračevanjem. Čez dan naj bodo okna zasenčena z roletami, roloji, žaluzijami, tendami ... Najboljša so zunanja senčila, ker tako preprečujemo, da bi se preveč segrevala celotna okenska konstrukcija. V nočnem času, ko zunanja temperatura pade pod vrednost notranje (v naših krajih imamo kar »ugodne« nočne temperature), pa prostore intenzivno prezračujemo – če je le mogoče na preprih (tedaj gremo v drugi prostor) in čim dlje časa – idealno je celo noč. S pravilnim zasenčenjem in nočnim prezračevanjem smo lahko zelo učinkoviti in sobne temperature »držimo« na priporočenih.

Kdor se pripravlja na gradnjo ali nakup stanovanjske enote, pa zagotovo s kombinacijo pravilne orientacije in oblike stavbe ter s pravilnim izborom umetnih in naravnih senčil, lahko zagotovi prijetno temperaturo bivalnih prostorov in ugodno bivanje brez uporabe klimatskih naprav. ●

Lucjan Batista,
Energetski svetovalec mreže Ensvet

GRADNJA GOZDNIH VLAK V ZASEBNIH GOZDOVIH

Gozdna vlaka je grajena ali negrajena gozdna prometnica, ki je namenjena pravilu lesa s pravnimi sredstvi.

Zakonske osnove za gradnjo vlak so v Zakonu o gozdovih, Zakonu o gradnji objektov, Zakonu o urejanju prostora in Pravilniku o gozdnih prometnicah. Lastniki gozdov ne smejo graditi vlak vse povprek po lastni presoji. Za gradnjo si morajo v sodelovanju z Zavodom za gozdove Slovenije (ZGS) pridobiti določena dovoljenja.

POBUDO ZA GRADNJO VLAK VLOŽI LASTNIK GOZDA

O nameri za gradnjo je potrebno obvestiti revirnega gozdarja, ki preveri, če je gradnja na določenem območju dopustna. Vlak na primer ni dovoljeno graditi v strugah hudournikov in potokov. Priporočamo, da si graditelji predhodno na Občini pridobijo lokacijsko informacijo.

VLAKE V GOZDNOGOJITVENEM NAČRTU

Vlake morajo biti s strani ZGS opredeljene v tehnološkem delu gozdnogojitvenega načrta, kjer so določeni: tehnologija gradnje, tehnični elementi vlake, kot so: širina, podolžni in prečni naklon, odvodnjavanje in ukrepi za preprečevanje erozijskih procesov. Ta je osnova za izdelavo elaborata vlake.

Vlake pogosto manjkajo na večini neodprtih zahtevnejših, strmejših terenov, kar narekuje gradnjo z bagrom ali rovo-kopačem, da se preprečijo prekomerne poškodbe drevja na pobočjih. Če je nameravana gradnja na terenih z naklonom, večjim od 50 %, v neposredni bližini habitatov redkih in ogroženih živalskih in rastlinskih vrst ali na pobočjih hudournikov, mora ZGS izdelati posebno presojno gradnjo gozdne vlake

na gozd kot ekosistem in na kmetijska zemljišča. V presoji se lahko predpišejo dodatni ukrepi za preprečevanje škodljivih vplivov na okolje.

GRADNJA VLAK

Sledi prenos načrtovane vlake na teren ali trasiranje in izbira, označitev drevja za posek na trasi. Trasa se na terenu označi s količki ali trakovi. ZGS izda Odločbo o odobritvi poseka izbranih dreves, ki ne velja kot soglasje ZGS za gradnjo vlake. Vse grajene vlake so po uredbi o razvrščanju objektov glede na zahtevnost enostavni objekti, zato zanje ni potrebno gradbeno dovoljenje. Revirni gozdar je dolžan spremljati potek gradnje. Po končani gradnji mora preveriti skladnost vlake s tehnološkim delom gozdnogojitvenega načrta in jo z ustrezno tehnologijo posneti ter vrisati v gozdnogojitveni načrt.

V razdrobljeni gozdni posesti pa pogosto smotrne vlake potekajo preko parcel več lastnikov. V tem primeru morajo lastniki podpisati overjeno soglasje h gradnji in uporabi gozdne vlake preko svojih parcel. Isto velja tudi za parcele, ki so v solastništvu. ●

*Zavod za gozdove Slovenije, OE Sežana
Fotografije: Arhiv ZGS*



PSIHOLOŠKA PODPORA V ČASU NEGOTOVOSTI

V času, ko smo kot družba soočeni z nepoznano težavo in grožnjo bolezni, smo se kar se da učinkovito poskušali prilagoditi. Na osebnem nivoju lahko kot posamezniki doživljamo veliko več negotovosti kot običajno. Ta negotovost je lahko povezana z nepredvidljivo finančno situacijo, strahom pred okužbo, preobremenjenostjo na delovnem mestu ali negotovostjo, ko počnemo stvari, ki smo jih imeli za samoumevne, pa lahko zdaj predstavljajo nevarnost za naše zdravje (nakupovanje živil, pregled pri zdravniku, sprehod po parku ...). Kar jemljemo v življenju za samoumevno, je sicer v našem vsakdanjem življenju v ozadju. To je struktura vzorcev, navad, izkušenj, ki nam predstavljajo predvidljivost, okvir in varnost. Lahko pričakujemo, da v trenutni situaciji spremenjen osnovni okvir našega bivanja poveča splošna negotovost oz. da postanemo bolj zaskrbljeni in tesnobni. Tesnoba je neusmerjen strah, neprijeten občutek, da smo v nevarnosti, ni pa nam čisto jasno, kaj lahko naredimo v zvezi s tem.

Ko je naše ozadje zamajano, je za zmanjšanje občutka negotovosti potrebno povečati podporo v našem življenju. Kaj je lahko vir naše podpore?

Med drugim so to:

- naše misli,
- odnosi,
- telesno počutje.

Za učinkovito skrb za svoje duševno zdravje je pomembno pravočasno ukrepanje ob pojavu simptomov povečane tesnobe v težkih življenjskih situacijah. Veliko lahko naredite sami, zato je prav, da hitro odreagiramo z uporabo enostavnih ukrepov.

Bodite pozorni na:

- pogosto ponavljajoča se čustva, kot so: občutki tesnobe, strahu, napetosti, razdražljivosti, pogosto jokavost ali nihanje razpoloženja;

- pospešen srčni utrip, pretirano znojenje, občutek nemoči, hitro plitvo dihanje, cmok v grlu, tresenje telesa, napetost v mišicah, pordelost ali pretirano bledico kože;
- ponavljajoče misli, ki vplivajo na koncentracijo, oblikovanje misli in vodenje pogovorov;
- pogosto prisotne značilne misli, kot so: »Tega ne morem obvladati.« »Zmešalo se mi bo.« ali »Osramotil se bom.«;
- spremembe v vašem vedenju, kot so: nespečnost, izogibanje določenim krajem, situacijam ali objektom, ki vzbujajo strah in nelagodje.

NEKAJ KRATKIH NAVODIL, KAJ LAHKO SAMI STORITE TAKOJ OB POJAVU NAVEDENIH ZNAKOV

Misli

Glede misli je pomembno, da ne gremo v razpredanje možnih katastrofičnih situacij. Naše misli lahko v veliki meri nadzorujemo (za razliko od čustev). Pomembno se je vprašati, kakšna čustva v nas sproža določena misel oz. ocena situacije.

Npr. če razmišljamo, da bo situacija s koronavirusom sprožila gospodarsko krizo in s tem brezposelnost, se tesnobni občutek pogloblja. Vsak dan bomo bolj negotovi in v krču. Če misli usmerimo pozitivno: »Evropska Unija se je lotila reševanja nastalih težav, ki so bile za vse nove in so nas presenetile, kar bo dobro za vseh nas. Našla se bo tudi rešitev, primerna zame. Pozitivne misli bodo verjetno delovale dobro na nas in tudi sami bomo začeli iskati rešitve za izhod iz nastale situacije.«

Odnosi

Pomembno je, da se v tem času povezujemo z drugimi; da vzpostavljamo

odnose; se pogovarjamo; si najdemo hobije, ki nas veselijo, in se družimo z ljudmi, s katerimi se počutimo slišane in razumljene.

Telesno počutje

Pozitivne misli bodo pozitivno delovale tudi na telesni odziv. Lahko pa zavestno delujemo na boljše telesno počutje z upoštevanjem:

- dihanja: globoko dihanje s trebušno prepono večkrat na dan,

Trebušno dihanje pomeni, da vdihnemo tako globoko, da se ob vdihu poleg prsnega koša napne tudi trebuh. Trebušno dihanje deluje pomirjujoče. Trebušno dihanje lahko ponavljate sede ali leže. Lahko položite roko na trebuh v višini popka in vdihnate skozi nos, pri tem potisnemo trebuh ven, nekaj časa zadržimo dih in izdihnemo s priprtimi ustnicami. Nekajkrat to ponovimo in smo pozorni na to, da se med vdihom dlani dvigajo, med izdihom pa spuščajo. Misli usmerimo le na dihanje. Vajo lahko nadgradimo z ritmičnim dihanjem – vdih 4 sekunde, zadrževanje diha 2 sekundi in izdih 4–8 sekund (daljši izdih pripomore k večji sproščenosti).

- mirne hoje v naravi vsaj 20 minut dnevno, lahko tudi večkrat dnevno,
- zmerne telesne vadbice ob upoštevanju telesnih zmogljivosti.

Če mislite, da vam lahko nudimo pomoč, vas vabimo, da se obrnete na Zdravstveno- vzgojni center (ZVC) v ZD Ilirska Bistrica, ki nudi psihološko pomoč. Kontaktni podatki so: e-naslov: tamara.povh@zdib.si in tel. št. 05 711 21 55 vsak četrtek od 12. do 16. ure. ●

Tamara Povh, uni. dipl. psih, geštalt psihoterapevka

VGC DOM NA VIDMU – MOŽNOST IN PRILOŽNOST

DEJAVNOSTI V MESECU JUNIJU 2020

Meseca maja je VGC Dom na Vidmu ponovno odprl svoja vrata. V času epidemije COVID-19 smo se z vami družili prek družbenih omrežij; po e-pošti in telefonu smo reševali naloge in bili prisotni na aplikacijah za video konference. Zahvaljujemo se vam, da ste ostali z nami, da smo v teh težkih časih drug drugemu nudili podporo in pomoč.

Življenje se počasi vrača v stare tirnice z novimi načini ravnanja in razumevanja okolice. Tudi na VGC-ju Dom na Vidmu se bomo ravnali po vseh navodilih pristojnih služb in stroke:

- v VGC vstopam, če sem zdrav oz. brez znakov okužbe;
- ob vstopu v stavbo si razkužim roke;
- upoštevam medosebno razdaljo;
- upoštevam pravilno higieno kašlja;
- nosim zaščitno masko, ki jo prinesem s seboj.

Za udeležbo na delavnicah so obvezne predhodne prijave. Sprejemamo jih na e-naslov: vgc.ilbistrice@gmail.com in tel. št. 05 714 50 22 oz. na tel. št., navedenih pri posamezni delavnici.

Vsak ponedeljek 8.00–9.00 v VGC Dom na Vidmu	BANKA NEFORMALNE POMOČI , predstavitev in pomoč pri uporabi storitev banke, izvajalec Danijel Beletič
17.00–18.00 in 18.00–19.00 v VGC Dom na Vidmu	SREČEVANJE ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV , poteka v dveh skupinah, prijave na tel. št. 040 683 015, Jasmin Tomažič.
19.00–22.00 v VGC Dom na Vidmu	ACCESS BARS IZMENJAVE , facilitatorji in praktiki, kontakt 05 71 45 022 v dopoldanskem času
Vsak torek MANJKA URA!!	SVETOVALNICA ZA OSEBE S TEŽAVAMI Z ODVISNOSTJO , svetovanje, informiranje in motiviranje, prijave na tel. št. 040 683 015, Jasmin Tomažič
Vsako prvo sredo v mesecu od 18.00 dalje	MEDITACIJE IN ENERGIJSKE TERAPIJE , dodatne informacije na tel. št. 031 781 461, Martina Zorza; zaželen je prostovoljni prispevek.

Vsak četrti četrtek v mesecu od 13.00 dalje v VGC Domu na Vidmu	DRUŠTVO INCA , informacije o vsebini in delovanju društva na tel. št. 05 62 73 824, Diana Pelosa, ali na drustvo.inca-oso@siol.net
Vsak petek 9.00–12.00 v VGC Dom na Vidmu	SVETOVALNICA ZA OSEBE S TEŽAVAMI Z ODVISNOSTJO , svetovanje, informiranje in motiviranje, prijave na tel. št. 040 683 015, Jasmin Tomažič
od 15.00 dalje po predhodnem dogovoru z izvajalcem v VGC Dom na Vidmu	ENERGETSKO SVETOVANJE ZA OBČANE , energetski svetovalec Lucjan Batista, prijave na tel. št. 05 71 12 300 ali 05 71 41 361
Vsak tretji petek 8.00–9.00 v VGC Dom na Vidmu	SVETOVALNO SREDIŠČE ZA INFORMIRANJE ODRASLIH , Ljudska univerza Ilirska Bistrica

Vsi programi VGC-ja so brezplačni, zato bi jih bilo škoda zamuditi. Cilji VGC-ja so: informiranost, socialna vključenost, znanje in aktivacija. Prisrčno vabljeni, da damo življenju več radovednosti!

1. DELAVNICE Z JERICO

Za vse aktivnosti VGC-ja, ki se izvajajo pod mentorstvom Jerice Strle, spremljajte objave na naši facebook strani in v izloženem oknu VGC-ja v Domu na Vidmu.

Jerica je za vse informacije in pojasnila dosegljiva na tel. št. **041 484 937**.

Intenzivno se pripravljamo, da bomo poletje preživeli v družbi z najmlajšimi. Tudi te počitnice pričakujte pestre in domiselne **POČITNIŠKE DEJAVNOSTI** za osnovnošolce. Skupaj bomo ustvarjali in se igrali.

2. BREZPLAČNO ENERGETSKO SVETOVANJE ZA OBČANE

Vsak petek od 15.00 dalje v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Mreža ENSVET nudi individualno, brezplačno, neodvisno energetsko svetovanje ter informacijske izobraževalne in ozaveščevalne aktivnosti za promocijo ukrepov učinkovite

rabe energije in obnovljivih virov energije občanom v lokalnem okolju.

V pisarni vas pričakujem Lucjan Batista – energetski svetovalec mreže ENSVET. Skupaj z vami bo poskušal najti za vas najboljše rešitve z naslednjih področij:

- energetske sanacije stavb ali učinkovite energetske zasnove novogradnje,
- ustrezne zasnove zunanjega toplotnega ovoja stavbe,
- ustrezne izbire stavbnega pohištva in zasteklitev,
- pomoči pri izbiri ustreznega ogrevalnega sistema in za vas primerne energenta,
- izbire primerne sistema za prezračevanje in hlajenje,
- uporabe obnovljivih virov energije pri ogrevanju stavbe in priprave sanitarne vode,
- možnosti pridobitve nepovratnih sredstev in kreditov za URE in OVE,
- vseh ostalih vprašanj glede rabe energije v vašem gospodinjstvu,
- nakupa novega ali predelanega električnega ali hibridnega vozila,
- proizvodnje električne energije za lastne potrebe.

Potrebna je predhodna najava po telefonu 05 711 23 00 ali 05 714 13 61 (vsak delovni dan Občine). Svetovanje po e-pošti: lucjan.batista@ensvet.si ali ensvet@ekosklad.si

3. DELAVNICA ZA SAMOPOMOČ: »TUDI VI SE LAHKO PRERODITE – ČAKRA SOLARNI PLEKSUS«

Četrtek, 11. 6. 2020, ob 19.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

V programu učenje za samopomoč bomo junija **ozaveščali blokade in krepili čakro solarnega pleksusa**, ki je osnova za uspešno življenje. Omogoča uveljavljanje in krepitev moči jaza, potrebne, da sledimo svojim ciljem. Ponazarja voljo, občutek moči in identitete.

Motnje in blokade se kažejo kot: hiperaktivnost, šibka volja in pomanjkanje iniciative, odvisnost od drugih ljudi in njihovega mišljenja, nenehen stres, omejen način razmišljanja, pretirana sramežljivost, slaba disciplina, prevzemanje vloge žrtve in nesposobnost reči »ne«.

Presežek energije v tej čakri se kaže kot: manipulativnost, agresija in potreba po dominaciji, pretirana ambicioznost in tekmovalnost, zavist.

Na telesni ravni: ob nepravilnem delovanju pogosto prihaja do bolezni želodca in prebavnih organov, slabega delovanja ledvic ali jeter, žolčnih kamnov, bolezni trebušne slinavke ali nadledvičnih žlez, diabetesa, do motenj hranjenja (debelost, anoreksija, bulimija).

Naučili se bomo osvobajati blokade in krepiti povezanost z meditacijo, afirmacijami in fizičnimi vajami.

Hvaležni za prostovoljne prispevke.

Izvajalka in prijave: **Jožica Ramšak, tel. 041 289 632**

4. TAPKANJE – EFT METODA

Ponedeljek, 15. 6. 2020, ob 9.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

V juniju vabimo na delavnice, kjer spoznavamo uporabo Metode EFT – izredno preproste metode, ki je namenjena vsem, ki so sami pripravljeni narediti nekaj zase in si pomagati na enostaven način. Njeni uporabniki znajo povedati, da si z njo lajšajo tako fizične bolečine kot tudi duševne stiske.

V nekaj minutah dnevno si lahko s preprostimi gibi rok spremenimo življenje.

Srečanja potekajo pod strokovnim vodstvom EFT izvajalke II. stopnje Darije Adam. Vabljeni vsi, ki ste delavnice že obiskovali, in tisti, ki ste pripravljeni na novo izkušnjo.

Izvajalka in informacije: **Darija Adam** (adam.darija@gmail.com)

5. OKREPIMO IMUNSKO ODPORNOST

Četrtek, 18. 6. 2020, ob 19.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Vsi si želimo zdravja in dobrega počutja, da bi lahko v vsakdanjem življenju delovali polni energije, zadovoljni s sabo in okolico. Jožica Ramšak iz Prerojen.si vam bo predstavila pomoč za krepitev imunske odpornosti; kako preprečiti različne okužbe in si pomagati pri bolezni.

Izkušnja s COVIDOM-19 nas je naučila, kako pomembno je, da za svoje zdravje naredimo čim več sami; da okrepimo imunsko odpornost in se pripravimo na jesen.

Hvaležni za prostovoljne prispevke.

Izvajalka in prijave: **Jožica Ramšak, tel. 041 289 632**

6. CELODNEVNE IZKUSTVENE DELAVNICE: KO SE ZAVEMO KORENIN, SE PRERODIMO

Sobota, 20. 6. 2020, od 9.00 do 17.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Junija nadaljujemo s spolno čakro.

Njeno dobro delovanje vpliva na samozavest, samospoštovanje, čutenje in izražanje svojih občutkov, sprejemanje znanja, posel, kariero ...

Čakra se nahaja pod popkom, njeno delovanje pa na fizičnem nivoju nadzira delovanje spolnih organov, mehurja, nog.

Kaj jo slabi? Kar se je dogajalo med 3. in 6. letom življenja; podzavestna prepričanja, da nismo sposobni, vredni, dovolj dobri; da si ne zaslužimo ...

Hvaležni za prostovoljne prispevke.

Izvajalka in prijave: **Jožica Ramšak, tel. 041 289 632**

ZA VSE DELAVNICE SO POTREBNE PREDHODNE PRIJAVE, SAJ JE ŠTEVILO UDELEŽENCEV OMEJENO!

Fibromialgija je kronični mišično-skeletni sindrom, za katerega je značilna nepojasnjena, široko razprostrta bolečina, ki se pojavlja najprej v vratu in ramenih, pozneje pa se razširi še na druge dele telesa. Bolniki navadno občutijo, da jih vse boli; težko opredelijo boleča mesta. Fibromialgija ni nova bolezen. V preteklosti so jo pogosto obravnavali kot duševno bolečino. Bolezenske težave nihajo, saj obdobju izrazitega poslabšanja sledi obdobje izboljšanja ali obratno. Dejavniki, ki poslabšujejo bolezen, so lahko vremenske spremembe, nepravilna prehrana, hormonske spremembe, čustveni in telesni stres, nerazumevajoče okolje tako laikov kot tudi strokovne stroke, neprilagojeno delovno mesto, telesna preobremenjenost in pomanjkanje telesne dejavnosti.

Fibromialgija je stara bolezen, ki verjetno obstaja že 150 let. Fibromialgijo ali tej bolezni podobne simptome naj bi imele znane osebnosti iz preteklosti, kot so: Napoleon Bonaparte, Alfred Nobel. Tudi Charles Darwin, rojen 12. 2. 1809, se je spoprijemal s težavami, kakršne imamo mi. Najbolj znana zgodovinska oseba, ki se je zagotovo borila s fibromialgijo je bila Florence Nightingale, rojena 12. 5. 1820 v Firencah, začetnica zdravstvene nege in ena od ustanoviteljic Rdečega križa, zato 12. maja obeležujemo svetovni dan fibromialgije in dan medicinskih sester.

Fibromialgija je bolezen, ki nima znane vzroka. Njeni znaki so nespecifični in nima učinkovitega načina zdravljenja. Izziv je predvsem v prepoznavanju bolezni, ki je osnovni pogoj za njeno obravnavo. Bolezen spremljajo mišično-skeletne bolečine, utrujenost, kognitivne in prebavne motnje, jutranja okorelost, težave s spanjem, mrzli prsti na rokah in nogah, motnje razpoloženja, migrene, različne nevrološke težave – predvsem kognitivne. Bolezen zelo vpliva na kakovost življenja na različnih področjih,

kot so: osebno, družinsko, socialno in profesionalno.

Svetovana zdravstvena organizacija je leta 1990 bolezen priznala za samostojni bolečinski sindrom. Preventiva bolezni je skoraj nemogoča, zato pogosto prihaja do zakasnitve diagnoze. Bolniki s fibromialgijo zaradi hudih bolečin, drugih pridruženih težav in pogosto (pre) pozno postavljene diagnoze zapadejo v veliko stisko, negotovost in hude skrbi. Simptomi so zelo neprijetni in močno poslabšujejo kakovost življenja. Ameriška akademija za revmatologijo je leta 1990 izdelala mednarodna diagnostična merila, leta 2010 pa so bila poponoma spremenjena in prenovljena.

Bolezen zahteva multidisciplinarno obravnavo, kar pomeni, da se v proces zdravljenja praviloma vključuje več strokovnjakov: osebni zdravnik, revmatolog, nevrolog, fizioterapevt, psiholog, psihiater in delovni terapevt.

Prvi korak pri zdravljenju bolezni brez zdravil je poučevanje in seznanjanje bolnika z boleznijo. Dokazano je, da so učinki zdravljenja bistveno boljši pri ozaveščenih bolnikih in pri tistih, ki dobro poznajo svojo bolezen, jo spremljajo in prizadevno sodelujejo pri zdravljenju. Priporočljivo je, da se bolnik izogiba stresu; naučiti se mora sproščanja; urediti nespečnost; skrbeti za ustrezno prehrano in zdrav življenjski slog. Razumevanje družinskih članov pripomore k boljšemu uspehu zdravljenja. Priporočljive so vsakodnevne primerne raztezne vaje, sprehodi, hoja, plavanje v ogretem bazenu, masaže, sproščanje, pravilne dihalne vaje, tehnike samopomoči, kot so: hlajenje, gretje, TENS, elektroterapija, termoterapija.

Pri kronični bolečini so vedno nihanja. So dobri in slabi dnevi. Pomembna je redna telesna vadba. Z njo želimo obnoviti, razviti, izboljšati in ohraniti razsežnost gibljivosti, lokalno mišično zmogljivost, čvrstost kosti, splošno telesno vzdržljivost in vzdržljivost dihal,

telesno ravnotežje, hitrost, koordinacijo in natančnost gibanja ter dobro psihično počutje. Sami sebi moramo biti svoj fizioterapevt in poslušati svoje telo.

Praviloma bolniki s fibromialgijo potrebujejo tudi zdravljenje z zdravili. Žal specifičnega zdravila za zdravljenje bolezni ni. Pri farmakološkem zdravljenju izbiramo zdravila glede na simptome bolezni. Poleg bolečin moramo upoštevati še motnje spanja, počutje, utrujenost in druge simptome, vendar nobeno od razpoložljivih zdravil nima učinka na celoten spekter simptomov. Za najbolj učinkovito se je izkazalo multidisciplinarno zdravljenje, ki zajema vse možne oblike. Uporabljamo predvsem protibolečinska zdravila, kot sta: paracetamol, tramadol, povsem pa se izogibamo močnejšim opioidom. Za zdravljenje so na voljo še antidepresivi, nevromodulatorji, dopaminski agonisti, ki urejajo nivoje nevrottransmiterjev, vplivajo na počutje, izboljšujejo spanje in zmanjšujejo bolečine.

Za osebe s kronično bolečino je zelo pomembno sodelovanje v interdisciplinarnih programih rehabilitacije, ki jih izvajajo zdravstveni strokovnjaki, zdravnik specialist fizikalne medicine, psiholog, fizioterapevt, delovni terapevt in socialni delavec. Glavni namen interdisciplinarnih programov rehabilitacije oseb s kronično boleznijo je prepoznati in ustrezno obravnavati vse vidike zdravstvenih težav. Na Univerzitetnem kliničnem centru SOČA se od leta 2014 izvajata dve obliki strnjene interdisciplinarnega rehabilitacijskega programa, in sicer 5- tedenski intenzivni program IPFO9 in 4-tedenski prilagojen interdisciplinarni rehabilitacijski program PIRP.

Od 22. maja 2004 v Sloveniji deluje samostojno Društvo za fibromialgijo.

Društvo deluje v javnem interesu, ima status humanitarne organizacije. Od leta 2014 je postalo legalni član evropske zveze za fibromialgijo ENFA s sedežem v Bruslju. Od leta 2014 pa vsako leto pridobivamo finančna sredstva fundacije FIHO, s katerimi omogočamo našim članom zdraviliško rehabilitacijo. Vsestransko podporo in strokovno gonilno silo smo pridobili z izjemno prim.

Mojco Kos Golja, dr. med., specialistko interne medicine in revmatologije. Prevzela je organizacijo in vodenje strokovnega sveta, ki ga sestavljajo: prim. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec. družinske med.; as. Helena Jamnik, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske med.; dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih.; dr. Metka Teržan, dr. med., spec. med. dela in športa; prof. dr. Marjan Zaletelj, dr. med., spec. nevrolog; prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., spec. imunolog in klinični mikrobiolog.

V podporne namene smo med bolniki oblikovali regijske skupine za samopomoč, ki delujejo v Ljubljani, Celju, na Gorenjskem, v Zasavju, Kopru, Brežicah, Mariboru, Murski Soboti, na Dolenjskem in v Beli krajini. Skupine pomenijo bolnikom zatočišče oz. kraj, v katerem si bolniki s podobnimi težavami drug drugemu podajo roko in se spodbujajo na življenjskih trnovih poteh z boleznijo.

Skupine vodijo prostovoljci, člani društva, ki so prav tako bolniki. Znanje te-

melji predvsem na osebnih izkušnjah. Pridobivajo ga iz referenčnih literatur; udeležujejo pa se tudi seminarjev. V skupinah so vsi enaki. Skupina je za marsikaterega bolnika pomembna oporna točka. Kadar smo v skupini, smo v družbi soljudi, ki nas razumejo, saj preživljajo enake težave, zato se bolniki lažje odprejo. Skupine se dobivajo enkrat mesečno, srečanja pa so usmerjena predvsem na konkretne težave (težave pri spanju, koncentracija, bolečine ...). Skupine organizirajo skupinske sprehode, plavanje v toplicah, skupinske telovadbe, predavanja strokovnih sodelavcev o izboljšanju življenja z bolečinami; organizirajo delavnice za samopomoč, meditacije, izlete ...

Društvo ima organizirane skupinske rehabilitacije v zdravilišču Thermana Laško, Terme Krka Strunjan in Terme Krka Dolenjske Toplice.

Rehabilitacija je zdravljenje (kurativa) in preprečevanje (preventiva) hkrati. Med bivanjem v naravnem zdravilišču se izkoristi čas, da se bolniku razloži na-

rava boleznijo; opozori se ga na dejavnike tveganja ter pojasni preprečevanje in zdravljenje.

Društvo izdaja zgibanke, letake in brošure o naši bolezni. Vsako leto organizira skupinsko srečanje v Laškem na zboru članov. Deluje že 16. leto in je bilo ustanovljeno 22. maja 2004. Na pot, ki jo je preplulo do sedaj, je lahko ponosno.

Z veliko truda in prizadevanja članov društva in članov strokovnega sveta so se že rodili uspehi ozaveščenosti tako zdravstvenih delavcev kot laične javnosti. Naša skupna »barka«, ki je izplula 22. maja 2004, uspešno pluje naprej mimo čeri, ki jih ni malo.

Ob 16-letnici društva čestitamo vsem članom in njihovim svojcem. Cilj društva je zmanjšati bolečine, urediti razmere v bolnikovem delovnem in družinskem okolju. ●

DRUŠTVO ZA FIBROMIALGIJO

Marjana Ahačič,

vodja gorenjske skupine za samopomoč
(tel. št. 031 307 148)

RUBRIKA Z NASVETI O GIBALNEM RAZVOJU DOJENČKOV

Svetuje Tjaša Pecman Poles (Terapevtski dotik Tjaša),
dipl. delovna terapevtka razvojno-nevrološke obravnave
(Fb: Babystart)

MAMICA, NE VODI ME ZA ROKE!

Ko dojenček skobaca (premikanje po vseh štirih), se slej kot prej povleče tudi na nogice. V tem položaju trenira in trenira. Gradi moč v nogicah, ravnotežje; se uči, kako se spustiti v gravitacijo oz. kako se iz stoječega položaja spustiti nazaj na tla. Nato začne prestopati ob opori – najprej se drži z obema in nato le z eno roko; poriva pred seboj premične predmete in si s tem pomaga loviti ravnotežje.

Otroku pa v tem obdobju nikar ne ponujamo svojih rok, tako da ga mi vodimo v hojo. Otrok je tako obešen na naše roke, ni pravega prevzema in prenosa teže na njegovih stopalih, hkrati pa nima možnosti grajenja prestreznih reakcij ob morebitnem padcu. Če ga boste vodili za roke, otrok ne bo shodil nič hitreje kot sicer, mogoče celo kasneje. Odvzeli pa mu boste veliko



dragocenih izkušenj in kvaliteto gibanja. Otrok bo shodil takrat, ko bo zares pripravljen. Kot alternativo mu lahko ponudite veliko napihljivo žogo in ga povabite, da ob njej vstane, vi pa jo počasi premikate. Tako mu ponudimo premično oporo, kjer še vedno sam lovi ravnotežje in ima možnost prestrezanja ob padcu. ●

KAKO SI POMAGATI PRI PMS-ju?

PMS ali predmenstrualni sindrom se pri mnogih ženskah pojavi od 7 do 14 dni pred menstruacijo. Tipični simptomi so: nihanja energije, napetost, razdražljivost, depresija, glavobol, boleče dojke, bolečine v križu, napihnjenost ter zatekanje prstov na rokah in gležnjev.

Veliko let so verjeli, da sta za predmenstrualni sindrom kriva povišan estrogen in znižan progesteron 5 do 10 dni pred menstruacijo. Danes tega ne verjamemo več, saj naj bi bile krive spremembe v kemiji možganov, na katero vplivajo številni dejavniki, vključujoč občutljivost možganov na hormone. En od glavnih vzrokov predmenstrualnega sindroma naj bi bili nižji nivoji nevrottransmitorja serotoninina. Zadnje študije kažejo, da veliko naravnih antidepresivov koristi tudi pri predmenstrualnem sindromu.

POMAGAMO SI LAHKO S PREHRANO IN PREHRANSKIMI DODATKI.

Poskrbimo za redno odvajanje blata, saj se z blatom izloča višek estrogena iz telesa. Redno odvajanje blata pomeni, da odvajamo blato vsak dan. Pomembno je, da uživamo veliko vlaknin, ki jih najdemo v zelenjavi (zeleni – gomoljni, listnati ...) in sadju. Pomagamo si lahko tudi z mletim lanenim semenom in mletimi semeni indijskega trpotca. Zelenjava dela čudeže (ampak jo je treba jesti dovolj).

Zmanjšajte vnos kofeina v telo. Vnos kofeina naj bi poslabšal oz. povečal simptome, povezane s predmenstrualnim sindromom, zato ga ne priporočam pri hudih simptomih. Kofein povečuje občutke anksioznosti, razdražljivosti, nespečnosti in depresije. Na nek način spodbudi delovanje estrogena, ki stimulira tkivo dojk in poveča občutljivost prsi ter nastanek fibrocistične bolezni dojk.

Na metabolizem estrogena pa vpliva tudi vitamin B6, ki ga najdemo v zeleni listnati zelenjavi in stročnicah. Dodajanje vitamina B6 dokazano izboljša vse predmenstrualne simptome pri večini žensk. Pomembno je, da si pomagamo s pravo dozo vitamina B6.



Prevelik vnos kuhinjske soli v kombinaciji s pomanjkanjem vnosa kalija vpliva na sposobnost ledvic, da vzdržujejo pravi volumen tekočine v telesu. Pri ljudeh, ki so občutljivi na prevelik vnos soli, se pojavi visok krvni tlak ali zadrževanje vode v telesu. Na splošno se je dobro izogniti uživanju soli, če trpimo za PMS-jem.

Pomanjkanje magnezija lahko pripelje do PMS-ja. V študijah so ugotovili, da imajo ženske, ki občutijo PMS simptome, občutno nižje ravni magnezija v eritrocitih kot ženske, ki PMS-ja ne občutijo. Magnezij igra pomembno vlogo pri normalnem delovanju celic in njegovo pomanjkanje se lahko kaže na različne načine. Dodajanje magnezija ima odličen vpliv na PMS, še boljše učinke pa dosežemo z dodajanjem magnezija v kombinaciji z vitaminom B6. Priporočen odmerek magnezija je med 300–450 mg/dan. Pazite, katero obliko magnezija dodajate, saj vse nimajo dobre absorpcije.

Tudi za esencialni element cink so dokazali, da je pri ženskah, ki imajo PMS, nižji kot pri ženskah, ki PMS-ja nimajo. Cink je potreben za pravilno delovanje številnih hormonov, vključujoč spolne hormone in izločanje hormonov.

Pri PMS-ju pomaga tudi navadna konopljika (*Vitex agnus-castus*). V dveh študijah, ki so jih delali v Nemčiji, so potrdili, da dodajanje navadne konopljike omili oz. prepreči simptome PMS-ja. V študiji je sodelovalo 1500 žensk in kar pri tretjini so vsi simptomi PMS-ja izginili, 57 % žensk je trdilo, da so se simptomi izboljšali, kar 90 % vseh žensk pa je potrdilo izboljšanje ali popolno izginotje vseh PMS simptomov.

Pri PMS-ju naj bi pomagal tudi ekstrakt *Ginko bilobe*, ki ga po navadi uporabljamo za izboljšanje prekrvavitve v možganih. Ne izboljša le fizičnega počutja ampak tudi psihološkega.



NA ZAČETKU SEM OMENILA SEROTONIN. KJE IGRA POMEMBNO VLOGO?

Verjetno ste se že na začetku vprašali, kako lahko dvignete raven serotonina, če je ta vzrok za PMS. Zdravniki pogosto predpišejo selektivne zaviralce privzema serotonina (SSRI), vendar poznamo veliko naravnih alternativ, ki delujejo prav tako dobro kot zdravila. Pomagamo si lahko z uživanjem šentjanževke (pazite pri jemanju drugih zdravil) ali 5-HTP-ja, ki je predhodnik serotonina. Za pravilno doziranje se posvetujte s specialistom.

Pomembna je ustrezna prehrana! Pri pomanjkanju si pomagajmo s prehranskimi dopolnili, ne smemo pa pozabiti tudi na sproščanje in počitek. ●

Asja Frank, mag. farm.,
praktikantka funkcionalne medicine
in Scenar terapevtka

10 NAPOTKOV KAKO RAVNATI Z OSEBO Z DEMENCO V SEDANJI EPIDEMIJI COVID-19

- 1) V času epidemioloških razmer osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker jo lahko s tem še bolj zmedemo in vznemirimo.
- 2) Poskrbimo za njeno rekreacijo, predvsem doma ali v neposredni bližini – ob sončnem vremenu gremo z njo za kratek čas ven na svež zrak.
- 3) Večkrat dnevno prezračimo prostore in jih spodbujamo k umivanju rok.
- 4) Če v času razglašeni epidemioloških razmer odsvetujejo gibanje na prostem, so nam lahko v pomoč pogledi skozi okno, sedenje na terasi ali balkonu.
- 5) V primeru tavanja odstranimo vse predmete, ki bi spodbujale osebo k odhodu ven (nahrbtnike, jakne, dežnike, čevlje, klobuke, različne ključke). Ključavnice zastrite z odejo, robčki, posterjem, sliko.
- 6) Poskrbimo za strukturirano dnevno rutino in si jo zapisujemo. V bivalnih prostorih osebi z demenco poiščemo dela, ki jih še zmore opravljati (kuhanje, pometanje, pomivanje, brisanje, pospravljanje, zlaganje perila...).
- 7) Z družabnimi igrami in animacijskimi aktivnostmi (petje, ustvarjanje, poslušanje radia, učenje na daljavo, kognitivni trening...) poskrbimo, da se vsi skupaj ne dolgočasimo in s tem tudi zamotimo osebo z demenco.
- 8) V tem obdobju imejmo z njimi prijetne pogovore s temami iz preteklosti, ker jih to to dostikrat zamoti. Ob tem jih nikar ne popravljajmo in vodimo pogovor na pozitiven način. Socialne stike ohranjamo na daljavo (telefon, računalnik, pisma).
- 9) V tem obdobju skušajmo biti z osebo z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni, spoštljivi in prijazni, tako bo rada z nami in si bo manj želela ven. Ne pozabimo na spodbude, ohranjanje človeške bližine (mežik z očesom, nasmeh, geste) kot tudi na zasebnost oseb z demenco.
- 10) Zagotovimo, da bo oseba z demenco imela na voljo zdravila za daljši rok.

10 NASVETOV ZA POMOČ OSEBI Z DEMENCO, KI ŽIVI SAMA



- Pomaga poznavanje bolezni demence. Zaradi bolezni se oseba z demenco ne zaveda in ne razume resnosti epidemije Koronavirusa.
- Osebi z demenco ne razlagamo o trenutni situaciji z virusom, ker jo lahko še bolj zmedemo.
- Pogovorimo se s sosedi in bližnjimi, da bodo tudi oni pozorni na izhode osebe z demenco ter jih prosimo, naj jo, v primeru tavanja, usmerijo nazaj domov ali pokličejo nas.
- Osebo z demenco je potrebno čim bolj zaposliti, ji poiskati kakšno delo, ki ga še zmore opravljati (pospravljanje, pregled oblačil, razvrščanje knjig...).
- Osebo z demenco čim večkrat pokličemo, večkrat kot prej in se z njo na miren, priazen način pogovarjamo, da je ne vznemirjamo. Na primer: preko pogovora jo poskušamo na miren način usmeriti, da je doma ali da bo šla v trgovino kakšen drug dan, da ji bomo mi prinesli vse potrebno in podobno.
- Poskrbimo, da osebi z demenco doma ne manjka nič nujnega. Naj ima dovolj zaloge hrane, pripravljene zdrave prigrizke, daj ji je dovolj toplo in da ima tisto, kar si malega želi.
- Z osebo z demenco skušamo biti v tem času še bolj potrpežljivi ter jo na miren in prijeten način usmerjamo, da je doma čim bolj aktivna.
- Naj ima na voljo različne možnosti za aktivno preživljanje časa (risanje, branje knjig, štrikanje, križanke, uganke, televizija, radio, telefon...).
- Stanovanje osebe z demenco naj bo čim bolj prijetno zanjo. Ključne, čevlje, jakno in drugo, kar bi osebo z demenco lahko spomnilo na odhod iz stanovanja odmaknemo na manj očitno mesto.
- Premislimo o možnostih, da oseba z demenco v tem času ne bi živela sama (jo vzamemo k sebi domov, ali se preselimo k njej).



**SPOMINČICA vam je na voljo na svetovalnem telefonu 059 305 555 ali
pišite na svetovanje@spomincica.si**

10 NASVETOV ZA SVOJCE, KI IMAJO OSEBE Z DEMENCO DOMA



- Pomembno je, da se zavedamo, da je v času epidemije na prvem mestu življenje in zdravje vseh oseb, tako nas kot naših bližnjih z demenco.
- Poskrbimo, da se vsi zadržujemo doma in sledimo preventivnim ukrepom.
- Osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker bo lahko samo še bolj zmedena.
- Pazimo na ustrezno higieno kašlja in umivanja rok osebe z demenco, ter da tudi doma ohranjamo čim primerno razdaljo med pogovorom.
- Poskrbimo, da čas doma posvetimo sebi in družini, ter krepimo naš odnos. Lahko se bolj povežemo in počnemo skupaj čim več stvari (družabne igre, pogovor, branje knjig...).



- Omejimo srečanja z drugimi ljudmi in hodimo v trgovino zgolj po najnujnejše stvari.
- Poskrbimo, da se oseba z demenco doma ne dolgočasi in da je ves čas s čim zaposlena. Lahko pomaga pri gospodinjskih opravilih, riše, ustvarja, bere, posluša zgodbe...
- Osebi z demenco večkrat ponudimo pijačo in zdrave prigrizke, da ji česa ne manjka in opazujemo njeno nebesedno komunikacijo (če jo tišči na stranišče, ali jo kaj boli...).
- Doma moramo biti z bližnjim z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni in prijazni, da bo rad z nami in bo dobre volje.
- Večkrat na dan prezračimo stanovanje in poskrbimo, da je osebi z demenco toplo.

SPOMINČICA vam je na voljo na svetovalnem telefonu 059 305 555 ali pišite na svetovanje@spomincica.si

NOVA OTVORITEV



MODA



GOSPODINJSTVO



DOM



OKRASNI IZDELKI



Vilharjeva cesta 33b,
6250 Ilirska Bistrica



Najbližjo poslovalnico najdete na strani www.kik.si
Za novičke se enostavno prijavite in vedno boste na tekočem!

kvalitetno pametno ugodno
www.kik.si

Ponudba velja samo za izdelke iz zaloge. Nakup samo v količinah, običajnih za gospodinjstva. Pridržujemo si pravico do napak. Barvna odstopanja so pogojena s tiskom. KIK Textilien und Non-Food d.o.o. · Ruska ulica 6 · 2000 Maribor

DI MORE NOSI VAL ...

Preden je prišel vesoljni potop, je bilo življenje v naši Bistrici še kar normalno. Tudi kakšna »fešta« se je občasno zgodila tu in tam. Tako je nekoč nanese, da smo bili Smrjani povabljeni v pregovorno gostoljuben Jasen. Naš prijatelj in nekdanji sovaščan Marko je namreč postal očka in skupaj smo proslavljali rojstvo njegove hčere. O kakšnem »virusu« takrat še ni bilo ne duha ne sluha, samo pečenje in kakšna kapljica vipavskega rujnega sta takrat krožila med nami. Vesela družina pač. Ko so harmonikarji odložili svoje razgrete mehe in odšli ven na zaslužen »čik-pavzo«, sem predlagal, da zbrani družbi predstavim svojo novo avtorsko pesem. Skladbo sem pred kratkim napisal v našem »bratskem« jeziku, ki ga imamo tako zelo radi predvsem zaradi specifičnega klapskega petja in edinstvenega »melodičnega dalmatinskega mehkega melosa«. Naslov je bil *De more nosi val*. Pesem je zazvenela lepo in ubrano, s

kakšnim promilom ali dvema podpore in z uglašeno kitaro, skoraj natanko tako kot bi jo izvedel pokojni glasbeni mojster Oliver Dragojevič v Splitu. A tokrat le ni šlo vse gladko skozi. »Luštna« deklica na koncu omizja v cvetu polnoletne pomladi je bila vidno nejevoljna in huda. »Matjaš! Ne tako! Pisma je inace jako lijepa, ali DE(dže) kažu u Bosni ... Dže si bio, brate, recimo. Mi Hrvati rečemo Di ... Di more nosi val,« mi je odločno in strokovno razložila bistvo problema. Iz preteklih glasbenih izkušenj vem, da je ljudi kdaj dobro poslušati, še posebno če ti svetujejo pripadnice nežnejšega spola. Glede na to, da je to lepo dekle doma v okolici Opatije, gotovo te izraze pozna bolje kot mi, ki kak teden ali dva »namakamo rit« v toplem Jadranskem morju ob kakšni hladni Žuji ali Panu in vemo vse o vsem. Z minimalnimi popravki je takrat »pisma« le dobila končno podobno, a na »prvi zmenek« je potem deva morala počakati še skoraj dve leti, dokler

se ni vanjo končno dokončno »usodno zaljubila« gospod Danijel Možina, član ansambla *Modri val*, ki ima svoj glasbeni studio v Drskovčah. Beseda je dala besedo in šli smo v »akcijo«, da tudi v karanteni in osami ustvarimo kaj lepega in pozitivnega. Le imena ni v njej. A je morda Tina ali je Lara? Da ni Ana ali Katja? Janja? Hmm, ... mogoče pa je Petra. Hmm, ... le kdo bi vedel? ☺ ●

MV

DI MORE NOSI VAL (M. Vrh/M. Vrh/D. Možina)

*Šta ću da doživim
u životu tom
i kako da pomirim
se sa svim i njom.
Sanjam njene oči,
oči ljubavi,
preduge su sve noći,
pa sad pivam si.*

REFREN

*Di more nosi val,
ću čekat je u snu,
da možda maestral
zamiriše na nju.
Di more da mi sol,
ostvari osmih znan
i prošlost vrati mi,
napuni parangal.
Stigla su vremena
u životu tom,
kad i čovik nema
i ne kud ni s kom ...*



NAPITEK ZA ZDRAVJE

INGVER, MED IN LIMONA

Preprost, okusen, čudovit in učinkovit ingverjev napitek z medom in limono za dvig odpornosti in boj proti mikrobom. V kolikor je mogoče, kupite ekološki ingver, ki je bolj sočen in aromatičen, med in limone pa prav tako.

Najprej olupite ingver in ga na drobno naribajte. Sestavine dodajajte po okusu glede na željen okus oz. gostoto. V našem primeru smo dodali 4 večje veje ingverja, 800 g medu in kilogram limon. Limone ožamemo in zmešamo z medom. Pazimo, da mešamo z leseno žlico

oz. »kuhovnico«, saj bomo z železno uničili vitamin C in med bo oksidiral. Naredili bomo več škode kot koristi. Sestavine obvezno damo v steklen kozarec. 24 ur pustimo v hladilniku in nato precedimo. Odlično kombinacijo ingverja, medu in limone uživamo lahko samostojno ali pa jo zamešamo v ohlajen čaj.

Veliko zdravja vam želimo! ●

Zdravstvena preventiva

<http://www.zdravstvena.info/preventiva>

JEZIKOVNI NASVETI

SLEDI KORONAVIRUSNE BOLEZNI V SLOVENŠČINI

Zaradi epidemije covid-19 so se v poplavi različnih člankov v besedišču slovenskega jezika začele pojavljati besede, ki jih prej sploh nismo uporabljali. Vam je kdo že rekel, da ste gripozni, ali pa vas vprašal, če imate virožno bolezen?

Si gripozna? Ne, imam simptome gripe.

Jezik si pogosto kakšno besedo/besedno zvezo preveč poenostavi, kar je s stališča stilistike dobro. Težava nastane, ko se takšna poimenovanja znajdejo v publicističnih in uradnih besedilih. Takšen primer sta pridevnika **gripoznost** in **viroznost**. Gre za tvorjenki, ki imata značilno pridevniško obrazlo -ost, ki označuje lastnost.

gripozen – tak, ki ima lastnosti (simptome) gripe

virozen – tak, ki ima lastnosti (simptome) viroze

Takšna raba se pojavlja predvsem v pogovornem jeziku. Če okolje od vas zahteva rabo knjižnega jezika, raje uporabite zvezo **simptomi gripe, simptomi viroze**.

Imaš virožno bolezen? Ne, imam virozo.

Tudi raba besednih zvez **virozna/gripozna bolezen** je precej nerodna, ker težimo k čim bolj racionalni rabi jezika (manj je več), in ker sta viroza in gripa že sami po sebi obolenji/bolezni.

viroza – bolezen, ki jo povzročajo virusi
gripa – nalezljiva bolezen z vročino in vnetjem dihal

Namesto zveze **virozna bolezen** je bolje uporabiti zvezo **virusna bolezen** ali **viroza**, namesto **gripozna bolezen** pa **gripa**.

Epidemičen/epidemski, pandemičen/pandemski

Odkar je bila razglašena epidemija in nato še pandemija, lahko v novicah za-

sledimo različno rabo pridevnikov, ki jih tvorimo iz omenjenih samostalnikov. Raba vseh je pravilna, vendar pa ni tudi enako zastopana.

Pridevnik **epidemski** je manj uveljavljen, zato je v primerjavi s pridevnikom **epidemičen** manj primerna izbira. Pridevnika **pandemski** in **pandemičen** pa sta v rabi enakovredna – prvi je pogostejši, drugi pa ima podporo zdravstvene stroke.

Iz tega sledi, da je raba pridevnikov **epidemičen** in **pandemičen** popolnoma primerna, saj je uveljavljena strokovna raba poleg izhodiščne slovnične/sistemske ustreznosti najbolj verodostojna.

Zapis **epidemija koronavirusa** je napačen, ker je izraz epidemija povezan z boleznijo, ne pa z virusom. Bolje oz. pravilneje je **epidemija koronavirusne bolezni (2019)** ali **epidemija covid-19/COVID-19**.

Za vsa vprašanja sem dosegljiva na troj3@gmail.com. ●

*Tamara Rojc,
profesorica slovenščine*

UTRINKI Z RAZSTAVE BLANKE DOVGAN



Še isti dan, ko smo že tako težko pričakovano slikarsko razstavo

Blanke Dovgan postavili v Knjižnici Makse Samsa, je vlada sprejela ukrepe o zaprtju knjižnic in že je kazalo, da nam je koronavirus po mesecih truda in pripravi prekrizal vse načrte.

A ni mu uspelo! Razstava je vseeno zaživel na drugačen način. Mimoidoči so si lahko večino slik ogledali na panoram-



skih oknih knjižnice. Z vsemi, ki ste se te mesece bolj zadrževali doma, pa delimo del te čudovite in barvite abstraktnosti.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo kolektivu Knjižnice Makse Samsa, ki nam je omogočil razstavo. ●

Kaja Boštjančič

ŽLAHTNI USPEHI UČENCEV GLASBENE ŠOLE ILIRSKA BISTRICA NA DRŽAVNEM TEKMOVANJU »TEMSIG«

V tem šolskem letu so trije učenci Glasbene šole Ilirska Bistrica na »Tekmovanju mladih glasbenikov Republike Slovenije – TEMSIG« dosegli odlične rezultate. Državno tekmovanje »TEMSIG« spada med najzahtevnejša glasbeno-tekmovanja zaradi visokega nivoja in mednarodne primerljivosti. Poteka na dveh stopnjah v organizaciji Zveze slovenskih glasbenih šol.



Tokratnega, že 49. tekmovanja, so se udeležili: učenec harmonike **Dejan Derenčin** iz razreda učiteljice **Mirjam Jaksetič Dolgan** in učenca trobente ter evfonija **Rene Fabec** in **Martin Rojc** iz razreda učitelja **Matjaža Sernela**, ki ju je ob klavirju spremljala učiteljica **Nina Volk**.

Vsi trije so v mesecu februarju najprej tekmovali na državnih predtekmovanjih. Ta so potekala na Glasbeni šoli Idrija (harmonika), Glasbeni šoli Laško-Radeče (trobenta) in Glasbeni šoli Celje (evfonij). Po mnenju strokovnih komisij so si Dejan, Rene in Martin zaslužili uvrstitev na državno tekmovanje, ki je potekalo mesec dni kasneje na Glasbeni šoli Slovenska Bistrica (har-

monika), Glasbeni šoli Ormož (trobenta) in Glasbeni šoli Karol Pahor Ptuj (evfonij). S svojim muziciranjem so od 100 možnih točk prejeli:

- Rene Fabec (kategorija 1. a): 88,33 točk, **BRONASTO PRIZNANJE**,
- Martin Rojc (kategorija 1. c): 92,00 točk, **SREBRNO PRIZNANJE – 3. nagrada** in
- Dejan Derenčin (kategorija 1. b): 96,00 točk, **ZLATO PRIZNANJE**.

Dejan je poleg odlične uvrstitve prejel tudi vabilo Radia Koper za snemanje tekmovalnega programa. Z učiteljico sta se ga udeležila le nekaj dni pred razglasitvijo koronavirusne epidemije.

Priprave na tovrstna tekmovanja zahtevajo veliko truda in dodatnega dela tako

s strani učencev, učiteljev, korepetitorja kot tudi staršev. Vsakodnevni večurni vaji sledijo številni nastopi, na katerih se krepijo izvajalska praksa, samozavest in koncentracija.

Odlični rezultati so dokaz, da Glasbena šola Ilirska Bistrica spada med uspešne glasbene šole, ki tvorijo kakovosten glasbeno-izobraževalni sistem v lastnem okolju kot tudi na državni ravni.

Iskrene čestitke učencem, učiteljema in korepetitoriki ter še mnogo tovrstnih uspehov v prihodnje! ●

*Martin Lenarčič,
ravnatelj Glasbene šole
Ilirska Bistrica*



SPOMINI NA FERDINANDA RADOVANA (1936–2009)



Gérard v operi André Chénier, Figaro v Seviljskem brivcu in Mozartov Don Juan, iz sodobne literature pa Grandier v operi Hudiči iz Louduna Krzystofa Pendereckega. Iz Gradca se je za tri leta odpravil

v Dortmund, nato pa se je v sezoni

1977/78 vrnil v ljubljansko Opero in ostal njen član do leta 1982. Potem je devet let deloval v Zagrebu, nato pa se je odločil za status svobodnega umetnika. Gostovanja so našega pevca popeljala na vse konce sveta. Tako so ga videli in slišali v Velikem gledališču v Moskvi (Bolšoj teater), v takratnem Leningradu, Pragi, Münchnu, Düsseldorfu, Stuttgartu, Frankfurtu, Hamburgu, Barceloni, Torinu, Ženevi, Zürichu, Bostonu, Philadelphiji, San Franciscu, v Veliki Britaniji in končno tudi na odru Metropolitanske opere v New Yorku. V zrelih letih je v Ljubljani nastopal z zelo raznolikim repertoarjem. Ob vrsti standardnih velikih baritonskih vlog je imenitno upodobil naslovno vlogo Verdieve opere Falstaff ter Coppeliusa in Dapertutta v Hoffmannovih pripovedkah, Tomskega v Pikovi dami in Don Bartola v Seviljskem brivcu. Njegovi nastopi so bili povsod praviloma odlično ocenjeni. Umril je 1. februarja 2009 v Ljubljani, pokopan pa je v Ilirski Bistrici.

Bistričanka Ivana Slavec - Ostojić se še spominja:

»Družina Radovan se je po očetovi upokojitvi preselila iz Mostarja v Pulo, kjer je živela tudi moja družina. Zelo dobro smo se poznali. Z gostovanja ljubljanske Opere v Španiji mi je Ferdinand za spomin podaril kastanjete. Podrobno mi je opisal nastop v izredno akustični operni hiši, obdani v les. Fotografija s posvetilom z nastopa v Puccinijevi operi Turandot v vlogi Finga in zapete arije v našem stanovanju so prelepi spomini na Ferdinanda. Svojci v Ilirski Bistrici so mu izpolnili željo, da bi po smrti počival ob svoji materi Anki. Ob njem počiva tudi njegova soproga Lela.« ●

Dimitrij Grlj

Njegova kariera je gotovo ena najlepših, kar jih je imel kateri koli pevec s področja nekdanje Jugoslavije. Ob stalnih angažmajih na domačih in tujih odrih je kot gost stopil tudi na največje in najuglednejše operne odre sveta. Baritonist Ferdinand Radovan je bil po glasovnih dispozicijah rojen visoki verdijanski bariton, njegov širok repertoar pa je obsegal tudi bas-baritonske in celo basovske vloge. Nastopal je v lirskih vlogah, kakršna sta Don Juan in Jevgenij Onjegin, do dramatičnih, kot sta Jago in Scarpia

Ferdinand Radovan je imel v Ilirski Bistrici sorodnike in znance. Pokopan je na bistriškem pokopališču ob materi Anki Oprešnik. Na njenem pogrebu je tudi zapel v cerkvi sv. Petra v Trnovem (Ilirska Bistrica).

Bistričanka Anka Oprešnik si je v rani mladosti služila kruh na Reki, kjer je spoznala Josipa Radovana. Z njim se je tudi poročila in naslednje leto, 26. januarja 1936, se jima je rodil sin Radovan. Oče Josip Radovan je bil po rodu Italijan. S svojo mlado družino se je preživil kot mehanik in šofer tovornjaka s pogonom na lesni plin. Iz bližnjih gozdov je prevažal drva.

Po razpadu Italije leta 1943 se je kot mnogi italijanski vojaki priključil prekomorski brigadi. Še pred koncem vojne so ga za nekaj časa poslali v Egipt, kjer so Angleži usposabljali slovenske fante za aviomehanike. Pozneje je služboval na vojnem letališču v Mostarju.

Tam je Ferdinand obiskoval šolo, v Banjaluki pa se je tudi glasbeno izobraževal. Po končani srednji šoli je odšel na služenje vojaškega roka. Pozneje se je hotel posvetiti medicini, a je zaradi izjemnega glasu začel študirati petje v Banjaluki in študij končal v Beogradu. Njegova pedagoginja je bila profesorica

Zdenka Zika, ki je po 1. svetovni vojni nastopala tudi v Ljubljani. Ob delu je leta 1964 kot oče Germont v Verdijevi Traviati uspešno debitiral v beograjski operni hiši. Po uspešnem prvem nastopu je nadaljeval pevsko kariero v Sarajevu. Tu je spoznal Osiječanko Lelo Hafner, odlično operno pevko in svojo bodočo življenjsko sopotnico. V njunem zakonu so se rodili trije otroci: Norina in Rebeka Radovan, znani operni pevki, in sin Igor.

Ferdinand Radovan je bil izjemno temperamenten in je znal to svojskost vdihniti tudi junakom, ki jih je upodabljal na odru. Tako so bile njegove igralske kreacije vedno prepričljive in markantne. Njegov glas je bil zelo obsežen, ob blestečih višinah z vsemi dinamičnimi niansami je v nasprotju z večino visokih baritonov imel tudi dovolj izdatno nizko lego, da je lahko nastopil tudi v basovski vlogi Don Bartola v Seviljskem brivcu, hkrati pa je bil v tej operi sijajen Figaro, ki s svojo kavatino sodi med najvišje baritonske vloge. Radovan je bil izredno muzikalen, z neverjetno točnostjo je obvladoval svoje dostikrat skrajno zahtevne parte, kar mu je priznavała tudi stroka. V tujini, doma za to ni bilo priložnosti, se je izkazal tudi kot interpret sodobne operne literature. Po eni sezoni v Beogradu je nekaj mesecev nastopal v Sarajevu, potem pa je prišel v Ljubljano in tu ostal do leta 1967. V Ljubljani je pel med drugim grofa Luno v operi Trubadur in Nika v Kozinovem Ekvinokciju. To vlogo je pel tudi, ko je ljubljanska Opera gostovala v Pragi. Iz Ljubljane je šel v avstrijski Gradec, kjer je ostal kar sedem let. Tam so bili med njegovim pomembnejšimi vlogami Renato v Plesu v maskah, Escamillo v Carmen, Amonasro v Aidi, Scarpia v Tosci,

PAVLOVČEVA GALERIJA GOSTI LIKOVNO SKUPINO »SLOVENSKEGA DRUŠTVA KPD BAZOVICA« Z REKE IN RAZSTAVO GRAFIK Z NASLOVOM »ČIPKE«

»Srčkovke, potonike, zibke ... pa tudi ris (trak) tkanja idrijskih čipk so navdih za vrsto grafik Likovne skupine Slovenskega doma, Kulturno-prosvetnega društva Bazovica z Reke,« pravi vodja likovne skupine KPD Bazovica Tihana Karlovič.

Kakor čipkarice, ki pletejo čipko iz ideje, narisanih na papirju, natančnega tkanja do popolne čipkarske oblike, tako so članice likovne skupine Slavica Afrić, Renata Jerkov, Ksenija Mrkela, Zdenka Kallan Verbanac, Nevenka Mudrić Saltović, Gorana Pecirep, Lidija Tiška Mohar, Liljana Čargonja in Maja Žuvela Stipetić pod vodstvom Tihane Karlovič zelo natančno delale na svojih grafikah.

»Grafična tehnika zahteva dobro risbo, idejo, ki jo bo avtorica še dodelala. Avtorice

so začele od osnovne petlje idrijske čipke, ki so jo množile, povečevale in zmanjševale. S šivom so oblikovale različne forme in risale znane oblike, kot je Triglav ali srce, do abstraktnih oblik, ustvarjenih z množenjem risbe. Risbe so prenesle na plošče in jih nato narisale z grafično iglo ter jih s pomočjo grafičnega tiska natisnile na papir. S tehniko globokega tiska s suho iglo so s pomočjo črt in točk ustvarile popolnoma osebni avtorski svet. Izhajajoč iz tradicionalnih oblik so avtorice ustvarile nove, iz katerih je mogoče razbrati njihovo

osebnost. Svoje matrice so uporabljale tudi za prepisovanje in kombiniranje barv na grafičnih listih in tako ustvarjale lepoto, zračnost in preprostost forme,« njihovo umetniško izrazoslovje opiše vodja skupine Tihana Karlovič.

Razstavo si bodo oboževalci vizualne umetnosti lahko ogledali do 15. julija 2020 vsak delavnik od 9. do 16. ure in ob sobotah ter nedeljah od 15. do 17. ure.

Lepo vabljeni! ●

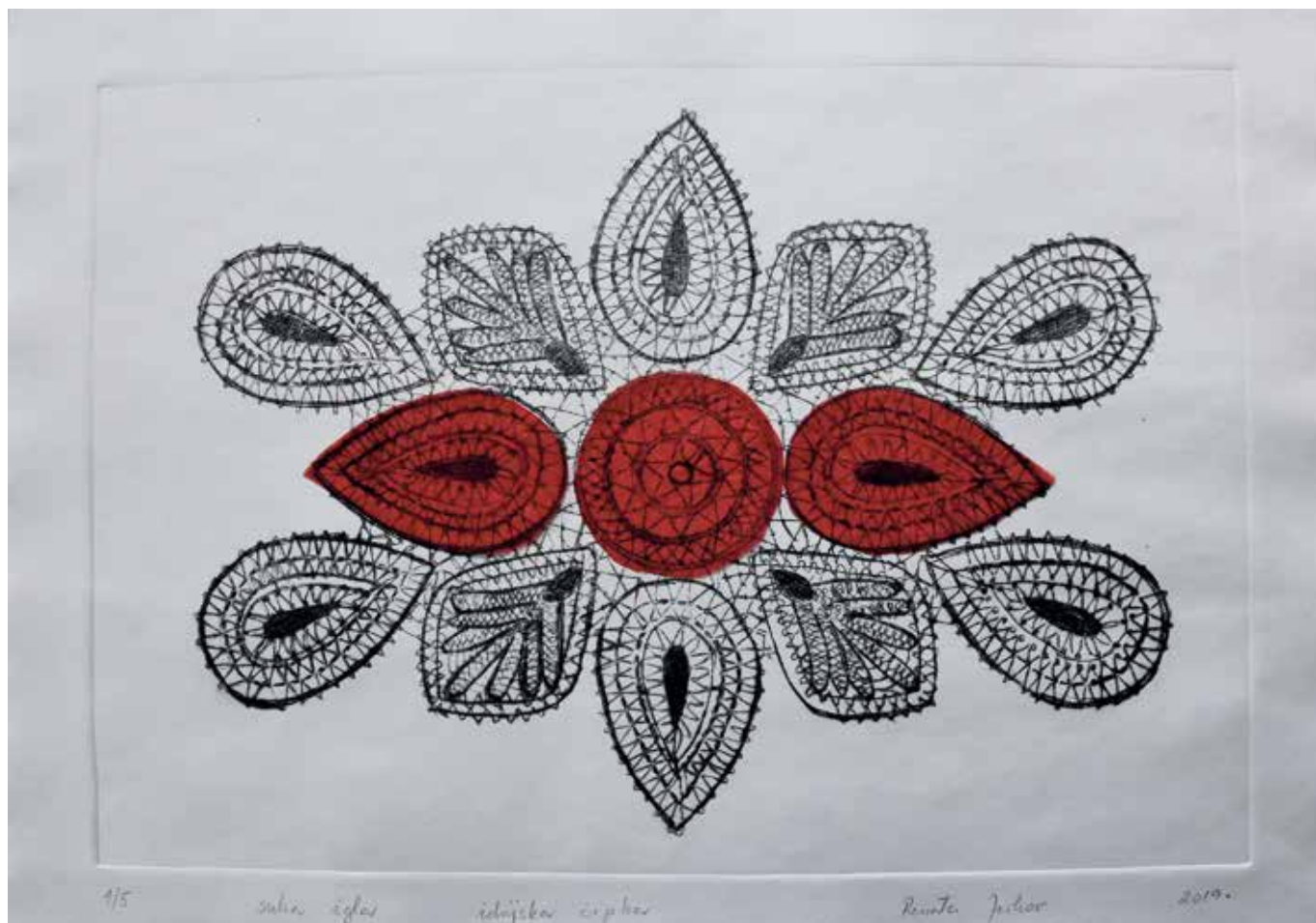


Foto: Darko Mohar

IN MEMORIAM

BORISA ROŽETA (1948–2020)



Naj začnemo prav z Borisovimi besedami, ki jih je izrekel ob praznovanju 50-letnice rokometu v Ilirski Bistrici in so zabeleženi v brošuri, izdani v ta namen.

»K rokometu sem pristopil leta 1963. Do takrat sem treniral košarko. K igranju rokometu me je pritegnil Janez Štrukelj. Že takoj na začetku sem pokazal dobro igro in se po mnenju soigralcev dobro izkazal, saj sem za ekipo dosegel večino golov. V ekipi nam je bilo zabavno, bili smo dobra družba. Spominjam se tudi zelo močnega rivalstva z RK Jadran Hrpelje-Kozina. Mojo dobro igro so opazili tudi drugi klubi in so me vabili medse. Ko sem se leta 1971 vrnil s služenja vojaškega roka, sem v dogovoru s klubom leta 1972 prestopil v RK Mlinotest Ajdovščina. Zanje sem dve leti tekmoval v slovenski rokometni ligi. Žal sem se na gostovanju v Trzinu kar hudo poškodoval – razbili so mi zobe. Po tej poškodbi sem se odločil, da preneham z aktivnim igranjem rokometu. Občasno sem še vedno pomagal domačemu klubu in ohranjal spomin na svoja leta v rokometu.« To so tvoje besede, ki so bile zapisane leta 2014 v brošuri 50 let rokometu na Bistriškem.

Rokomet v Ilirski Bistrici se je začel trenirati leta 1963, uradno pa igrati leta

1964 na neasfaltiranem igrišču na Vidmu. V rokometnem klubu si bil od vsega začetka. Hitro si se naučil rokometnih veščin in postal nepogrešljiv član ekipe. Leta 1968 je ekipa Ilirska Bistrica osvojila prvo mesto v enotni primorski ligi in se uvrstila v slovensko ligo, levji delež za ta uspeh je slonel prav na tebi, Boris. Ne le da si bil dolga leta najboljši igralec, s svojim odnosom do soigralcev si se oblikoval v človeka, ki je dajal zgled vsem ostalim. Poštenost in skromnost sta bili tvoji vrline. Podzavestno si s tem dokazoval, da za športnika nista pomembna samo trening in tekma, ampak je to življenjska šola zmag in porazov, ki vsakega človeka spremlja skozi življenje. Za športnike pa velja, da znajo poraze v življenju lažje sprejeti in premagovati.

Huda bolezen, ki te je prizadela, in nikomur ne prizanaša, pa je bila nepremagljiva ovira zate. Botrovala je temu, da je tvoje srce veliko prezgodaj nehalo biti. To se je zgodilo 9. aprila letos. Zaradi pandemije te nismo pospremili na tvoji zadnji poti. Nekaj tvojih nekdanjih soigralcev in članov rokometnega kluba se nas je zbralo 18. maja na tvojem zadnjem počivališču, ko bi moral praznovati rojstni dan. Namesto stiska roke smo s težkim srcem na tvoj grob položili šopek cvetja in prižgali svečko. Vsak od prisotnih ti je poklonil nekaj besed, spominov. Po telefonu ti je zadnje poslovilne besede izrekel tvoj prvi trener, oče bistrškega rokometu, Janez Štrukelj. Tako smo se še zadnjič in mnogo prezgodaj poslovili od tebe. Spadal si med najboljše bistrške športnike.

Še enkrat velika HVALA za vse, kar si dal bistrškemu rokometu, svojim soigralcem in na koncu številnim gledalcem v času tvojega igranja. ●

Jadran Žiberna, Miloš Žbogar,
Vilko Grlj



NEKDANJI UČENCI OŠ DRAGOTINA KETTEJA Z DOBRODELNOSTJO RAZVESELILI NOVE GENERACIJE UČENCEV KETTEJEVE ŠOLE



Nekdanji učenci Kettejeve šole, generacija 1969/70, ki so šolanje na naši šoli zaključili v šolskem letu 1983/84, so nas s svojo donacijo finančnih sredstev prijetno presenetili. Njihov prijazen gesta, povezana z obeležitvijo 35. obletnice zaključka osnovne šole, je našim učencem, ki so se po dolgi izolaciji vrnili v šolske klopi, omogočila, da lahko svoja kolesa namestijo na posebna, temu namenjena stojala. V času, ko zaradi grožnje nevarnega virusa vzpodbujamo gibanje in

varnejše individualne načine prevoza, je to še posebej dobrodošlo. Opažamo, da je pred šolo vsak dan parkiranih več koles, kar kaže, da je bila odločitev generacije 1969/70 dobro osmišljena.

Na šoli sicer že vrsto let deluje šolski sklad, ki sredstva pridobiva z donacijami, prostovoljnimi prispevki, zbranimi ob različnih prireditvah in ob organizaciji šolske tržnice, ter s prodajo priročnika Pika Nai, avtorice Laure Novak.

Največ sredstev v šolski sklad z vestnim zbiranjem starega papirja prispevajo prav učenci in njihovi starši. Spomladanske in jesenske akcije zbiranja starega papirja so vedno zelo uspešne, zabojniki pa vsakokrat premajhni.

Za smotrno porabo sredstev skrbijo štiri predstavnice upravnega odbora šolskega sklada: v preteklem letu je sklad subvencioniral ekskurzije za socialno ogrožene učence, prevoze na nekatere prireditve in ekskurzije za vse učence, vstopnine za ogled predstev in filmskih projekcij za vse učence, nakup pripomočkov za šolski vrt za izvedbo izbirnih predmetov in kmetijskega krožka ter za nagrade najbolj zavzetim zbirateljem starega papirja.

Hvala vsem, ki prispevate v šolski sklad OŠ Dragotina Ketteja, in iskrena hvala generaciji 1969/70. Hvalevredno je, da ste se spomnili na nas, na našo skupno šolo. ●

Šolski sklad OŠ Dragotina Ketteja



ŠOLARJI IN KORONAVIRUS

Dobro se spomnim, kako smo poslušali poročila, v katerih so poročali o virusu, ki je razsajal na Kitajskem. S tem se nismo preveč obremenjevali, ker se nam je zdelo, da se vse dogaja nekje zelo daleč. Počasi pa so se stvari začele spreminjati. Virus se nam je vse bolj približeval in pripotoval tudi k nam.

Dan za dnem smo poslušali novice, kaj se bo lahko zgodilo. Spraševali smo se, ali bodo zaprli šole. In so jih, v sredini marca.

Sprva mi je bila novica nadvse všeč. Hkrati pa me je skrbelo: »Kaj če bom zbolel? Kaj če bo zbolel kdo iz moje družine? Kako bo potekala šola na daljavo?«

Na srečo se je vse dobro izšlo. Po nekaj dneh, ki smo jih preživeli doma z navo-

dili, ki smo jih za delo doma dobili že v šoli, smo po računalniku dobili nadaljnja navodila za šolsko delo.

Pri opravljanju obveznosti mi je pomagala mama; no, naloge sem naredil sam, v pomoč mi je bila le pri prejemanju navodil in pošiljanju rešenih nalog učiteljem. Dela nisem imel veliko, saj so bila navodila učiteljev jasna. Zelo sem pogrešal razlage učiteljev, saj si ob njih veliko zapomnim, doma potem naloge rešim brez težav.

Zaradi dela od doma sem naenkrat imel več prostega časa. Na srečo živim na vasi, ob hiši imamo vrt, kjer sva z bratom ob igranju košarke, nogometa in odbojke preživela veliko časa. Pomagala sva tudi staršem pri hišnih opravilih in pri delu na zelenjavnem vrtu. Večkrat

smo šli tudi v sadovnjak, kjer rastejo jablane, hruške in slive.

Včasih sem se po telefonu pogovarjal z nekaterimi sošolci. Ko se je stanje z virusom nekoliko umirilo, sem se igral tudi z bratrancem, sestrično pa tudi s prijatelji z naše vasi. Naredili smo si hišico na drevesu.

Doma mi je lepo, a počasi mi postaja dolgčas. Pogrešam druženje z ostalimi prijatelji, nogometne treninge. Pogrešam celó šolo.

Obvestila, da se bomo v sredo, 3. junija, vrnili v šolo, sem se zelo razveselil, čeprav imam občutek, kot da gre za prvi šolski dan, v resnici pa so skoraj pred vrati že poletne počitnice.

Koronačas nas je veliko naučil. Zavedamo se, da so v življenju tudi omejitve, da si ne moremo vsega privoščiti in da se da preživeti brez marsikaterere reči. ●

Jan Valenčič, 7. a

Bili smo v nižjih razredih osnovne šole, ko smo si zelo želeli, da bi šolo zaprli in bi ostali doma. A ta želja se nam je šestnajstega marca leta dva tisoč dvajset uresničila. S Kitajske se je prek Italije k nam hitro razširil koronavirus. Prišli so nenavadni časi, ko nismo vedeli, kako bo.

Dvanajstega marca nam je učiteljica matematike povedala, da se s ponedeljkom začasno zapirajo šolska vrata. Novico je izvedela na spletu. Vsi smo bili začudeni. Mediji so sporočali: »Učenci bodo dva tedna, dokler epidemija ne mine, doma.«

Za prva dva tedna smo dobili naloge po e-mailu. Bilo jih je ogromno. Cele dneve sem presedel v sobi, prostega časa skoraj nisem imel. Že takrat sem spoznal, da ni lepo biti doma in imeti šole na daljavo.

Upal sem, da ta dva tedna čim prej mineta.

Nato sem iz medijev izvedel, da se je koronavirus razširil po vsej državi. Šole so do nadaljnjega ostale zaprte. Bili so negotovi časi, strah nas je bilo, da se bomo okužili. Previdni smo bili na vsakem koraku.

Učiteljice so nam začele vsak dan sproti pošiljati naloge. Bilo je manj snovi kot na začetku. Manjkala mi je razlaga. Šola na daljavo mi je bila všeč, ker sem si lahko razporedil delo. Imel sem veliko prostega časa. S starši smo urejali vrt. Veliko smo hodili na sprehode v domačem kraju. Imeli smo se lepo, ker smo bili lahko veliko časa skupaj. Kljub temu sem začel pogrešati sošolce. Želel sem se družiti s prijatelji, a so bila vsa druženja prepovedana. Skupaj so lahko bili le člani iste družine.

S sošolci smo se videli le na videokonferenci pri predmetu angleščina. Takrat smo se pogovarjali tudi pol ure po tem, ko se je učiteljica odjavila. Zaželeli smo si, da bi se srečali v živo. Naše želje se še dolgo niso uresničile. Koronapočitnice, kot smo jih poimenovali, so trajale malo manj kot tri mesece. Konec maja sem iz medijev izvedel, da se tretjega junija vračamo v šolo. Bil sem zelo vesel. Še nikoli si nisem tako želel obiskovati šole, kot sem si jo po koncu epidemije koronavirusa.

Ob koncu korona časa sem spoznal, kako lepo smo živeli, dokler se ni pojavil novi virus, kako lepo je bilo hoditi v šolo. V času koronavirusa je bilo dobro le to, da sem bil veliko z družino in imel več prostega časa. Kljub temu si želim, da se takšni časi nikoli več ne vrnejo. ●

Nik Vrh, 7. a

Trinajstega marca je udarilo kot strela z jasnega. V šoli smo izvedeli, da so razglasili pandemijo. Kaj točno je to, nisem vedel. Šele ko so mi starši razložili, da

gre za prisotnost nevarnega virusa, ki se je s Kitajske prenesel po vsem svetu in povzroča bolezní dihal ter se hitro širi, sem razumel, vendar ne povsem.

»Ker za obvladovanje virusa še ni cepiva, moramo virus obvladovati drugače,« so razložili. Najbolj vpijoča fraza minulih dni je bila *Ostani doma*.

Zaprlji so nam šolo, tudi mama je ostala doma, nismo smeli obiskovati sorodnikov in znancev, nobenih stikov niso dovolili. Tega smo se pri nas strogo držali. Ker imam astmo, sem bil malo v strahu za svoje zdravje.

Začel se je pouk na daljavo. Navodila za učenje prek računalnika smo prejeli od svojega razrednika in učiteljev posameznih predmetov. V začetku sem se tega lotil s precej strahu, ker računalnika nisem preveč obvladal. Minilo je nekaj časa, preden sem s pomočjo učiteljev in staršev določene stvari osvojil.

Pri pouku na daljavo sem najbolj pogrešal svoje sošolce in tudi učitelje, ker menim, da veliko več odnesem od po-

uka in razlage v šoli kot prek računalnika. Prednosti pouka na daljavo, lahko rečem, so bile: več časa za reševanje nalog, če nismo imeli določenih rokov, sem malo dlje časa spal pa še mama je kuhala odlična kosila, če si naloge delal sproti, je vse teklo gladko in se je tudi obrestovalo, če pa si »zabušaval«, si se znašel v zmedi. Meni je v takem primeru, čeprav je bila jezna name, priskočila na pomoč mama.

Moj odnos s starši se je malo poglobil, kakšen dan v dobro, kakšen dan v smeri preprirov in kričanja. Mama je bila huda, kadar nisem naredil naloge. Priznam, da me je kakšen dan zasvojil računalnik in igrice. Vsak dan sva se z mamo tudi raz-

gibala, privoščila sva si enourne sprehode v naravo. V času šolanja od doma sem imel rojstni dan, ki pa ga nisem praznoval v veliki družbi, ampak samo s svojimi najozjim, vendar je bilo vseeno lepo.

Vse skupaj je bilo nenavadno dogajanje, ki se ga bomo spominjali vse življenje. Želel bi si, da se ne bi ponovilo, ker je bolezen zahtevala zelo veliko življenj. Srečen sem, da smo ostali zdravi in želim si, da bi čimprej odkrili cepivo, da ne bi imeli več strahu pred virusom. Želim si, da bi lahko brezskrbno užival počitnice in odšel na morje. ●

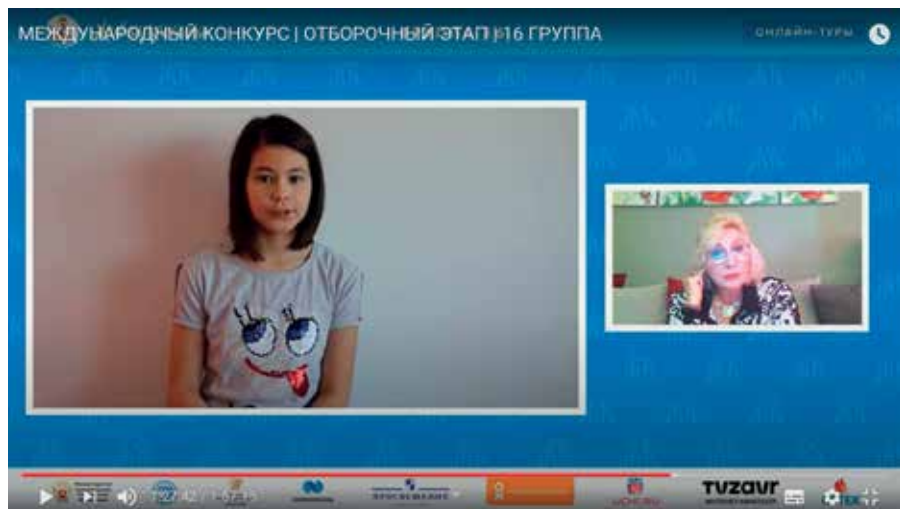
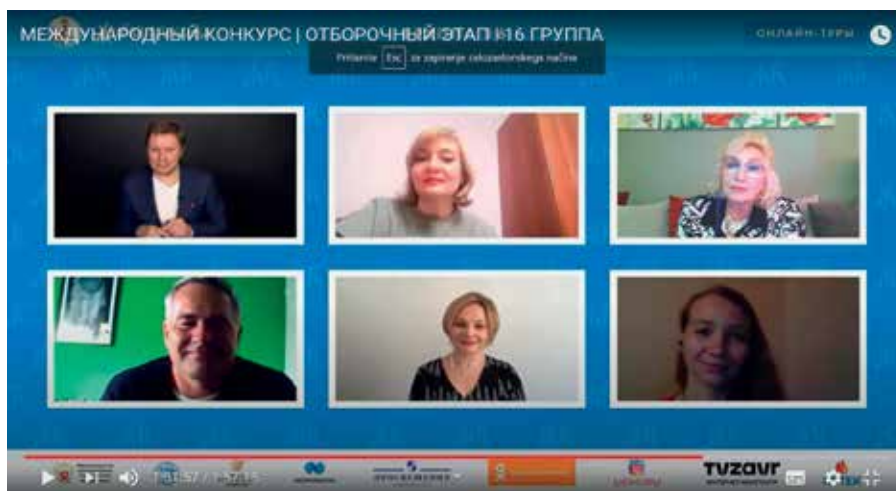
Maj Volk, 7. a

TEKMOVANJE IZ RUŠČINE ŽIVA KLASIKA

Z zmago na državnem tekmovanju iz ruščine se je učenka OŠ Dragotina Ketteja Lucija Šajn uvrstila na svetovno prvenstvo.

V ponedeljek, 25. 5. 2020, smo jo z navdušenjem spremljali kar s pomočjo svetovnega spleta. Zaradi širjenja koronavirusa tekmovalci niso odpotovali v Rusijo, ampak so svoj nastop posneli doma, ga posredovali organizatorju tekmovanja, nato pa smo lahko gledalci prek video portala v živo spremljali komentarje in odločitve žirije. Žirijo so

sestavljali Natalja Kupča (vodja Društva ruskih izseljencev v državah Afrike in na Bližnjem vzhodu), Omar Lobos (docent na Oddelku za slovansko lite-



raturu v Buenos Airesu), Olga Markina (igralka in režiserka), Kristina Suško (vodja državnega študentskega gledališča v Moskvi) in Svetlana Šelomihina (režiserka). Lucijina skupina je bila sestavljena iz tekmovalk in tekmovalcev iz Abhazije, Danske, Kanade, Italije, Uzbekistana, Amerike, Irske, Estonije in Azerbajdžana. Lucija se je odlično odrezala in osvojila 10. mesto.

Čestitke! ●

Meta Frank, učiteljica ruščine

RAZDELITEV SPRIČEVAL, PODELITEV POHVAL IN NAGRAD DIJAKOM ZAKLJUČNEGA LETNIKA



V ponedeljek, 25. maja 2020, je na Gimnaziji Ilirska Bistrica potekala podelitev spričeval, pohval in nagrad dijakom zaključnega letnika, ki je bila letos zaradi varnostnih ukrepov za zaježitev širjenja okužb z novim koronavirusom nekoliko manj slovesna kot pretekla leta. Zaradi epidemije COVID-19 tudi večine državnih tekmovanj ni bilo, zato je na podelitvi spričeval manjkala tudi podelitev nagrad in priznanj Mladi upi, ki jih Gimnazija Ilirska Bistrica in

Šolski center Postojna vsako leto podeljujeta najzaslužnejšim dijakom.

Dijaki zaključnega letnika Gimnazije Ilirska Bistrica, ki so bili vsa štiri šolska leta odlični, so prejeli posebne pohvale in knjižne nagrade, dijaki s samimi odličnimi zaključenimi ocenami pa so prejeli pohvale »Zlata petica« in majico z logotipom naše šole.

Spričevala, pohvale in nagrade sta dijakom ob upoštevanju varnostnih ukrepov podelila razredničarka zaključnega letnika gimnazijskega programa profe-

sorica Marja Oberstar in razrednik zaključnega letnika programa tehnik računalništva profesor Klavdij Logar. Dijake je nagovoril tudi predstojnik Gimnazije Ilirska Bistrica Gorazd Brne, ki jim je zaželel uspešno opravljanje izpitov splošne in poklicne mature, ki so se pričeli v soboto, 30. maja 2020, s pisnim izpitom iz angleščine. ●

Gimnazija Ilirska Bistrica



OBISK MINISTRICE ZA ŠOLSTVO NA ŠOLSKEM CENTRU POSTOJNA

V petek, 24. aprila 2020, nas je na matični enoti naše šole v Postojni obiskala ministrica za šolstvo dr. Simona Kustec. Po njenih besedah je bil to prvi obisk šole v času njenega ministirovanja.



Ministrici smo predstavili organiziranost in delovanje šole. Največ časa smo namenili informacijam glede poteka pouka na daljavo in izvedbi mature. Poudarili smo, da je po začetnih težavah, s katerimi smo se srečali v prvem tednu izvajanja pouka, pouk na daljavo dobro stekel. Pri tem smo poudarili izjemen odziv tako učiteljskega zbora kot tudi dijakov. Učitelji so z dijaki v dnevnem kontaktu prek e-učilnic, video konferenc in ostalih oblik elektronske komunikacije. Izvajajo se konference učiteljskih zborov posameznih razredov, kjer pregledamo delo razreda in rešujemo morebitne težave.

Glede mature je dokončna odločitev, da se bo letos izvedla. Podprli smo razmišljanje, da se dijaki zaključnih letnikov vračajo v šolske klopi v sredini maja – omenjen je bil ponedeljek, 11. maja 2020. Menimo, da bodo dijaki tako dobili možnost in priložnost, da utrdijo že osvojeno znanje, opravijo še kakšno manjkajočo obveznost in dovolj samozavestno pristopijo k zaključnim preverjanjem znanja. Od MIZŠ pa šole pričakujemo natančna navodila o protokolu vstopa in gibanja po šoli.

Ministrica je prisluhnila tudi našemu mnenju o izvedbi pouka za nižje letnike. Menimo, da je iz varnostnih razlogov nemogoče, da bi bili na šoli istočasno vsi dijaki. Ocenjujemo pa, da bi morali nekateri dijaki nižjih letnikov imeti možnost, da se v manjšem obsegu vrnejo na šolo in nadoknadijo morebitne manjkajoče obveznosti šolskega leta.

Ministrica je obisk na šoli zaključila z ogledom Izobraževalnega centra sodobnih tehnologij.

Helena Posega Dolenc, direktorica ŠC Postojna

*Kogar imaš rad, nikoli ne umre,
le daleč, daleč je ...*

(T. Pavček)



ZAHVALA

Za vedno nas je zapustil naš dragi mož, oče, nono, tast in brat

ANTON GVARDJANČIČ

(1942–2020)

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom in prijateljem ter osebju SB Izola, ZD Ilirska Bistrica in ambulantni Podgrad za vso skrb in pomoč v času njegove bolezni. Zahvaljujemo se vsem, ki ste bili v teh težkih trenutkih z nami v mislih in molitvah, nam izrazili sožalje in za vso vašo pomoč ter darove. Hvala g. župniku za pogrebni obred, pogrebni službi Komunale Ilirska Bistrica, GD Podgrad in vsem, ki ste ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Še enkrat vsem in vsakemu posebej najlepša hvala.

Žalujoci: njegovi najdražji

Podgrad, 11. 5. 2020

NAGRADNA KRIŽANKA BISTRIŠKIH ODMEVOV



OBDAJANJE KAKŠNEGA PREDMETA S PREVLEKO ALI SKORJO	PESEM HVALNICA	RIBJA KOŠČICA	MAZIVO ZA OS PRI KOLESU	AVAR	GLASBENA PRVINA	JOHN LENNON	SMUČARKA BUCIK	SLIKOVNI POSNETEK	JAPONSKI REZISER KUROSAWA
DROBILNI STROJ									
ŠPORTNIK V ATLETIKI						GLASBENIK SMOLAR AMERIŠKA PEVKA (WHITNEY)			
AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	DESNI PRITOK SAVE V MEDVODAH	JESENSKI PLOD DOKAZ NEV- PLETENOSTI V ZLOČIN					EDVARD RUSJAN BAJKA		
AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC ROCKWELL				HAVAJSKI IGRALEC (JASON) STOJEČA VODA					
NAŠ PESNIK (JOŽE) GLAS, GOVORICA					URS IMBODEN ROBERT ERJAVEC			PRIBOR ZA NABADANJE KOSOV HRANE	OMEMBA
POMOČ: ASESOR LAW MOMOA ORDO	SENČNOST	SKOBELJNI STROJ, PORAVNAL- NIK	OVOJ ZA ZAŠČITO KNJIGE	ŠVEDSKI AVTO SADNA PIJAČA		HČERIN MOŽ SVETOVNI ŠAHOVSKI PRVAK CARLSEN		IVAN MINATTI ŠVEDSKI KAMIONI	
PODGANI PODOBEN DREVESNI AMERIŠKI SESALEC					NAZIV NEOMEJENO TRAJANJE		OSEL OPLOV MESTNI TERENEC		
SOVOZNIK						SLADEK POMARANČ- NI OLUPEK KRAJ PRI ZID. MOSTU			
TV VODI- TELJICA ŽNIDARŠIČ					ŽLAHTNI PLIN (Ar) VISOKA, MOGOČNA GORA			ŽIVALSKI DETEKTIV VENTURA RENATA TEBALDI	
JAZZ PIANIST KING COLE				ČLOVEK Z VELIKIM NOSOM STEKLEN VRČ			KAVELJ- ČEK ZA RIBOLOV MITNIČAR, CARINIK		
KLEPETUN					ITALIJANSKI MOTOCIKLI PREMET PROSTO				KNAP TROS
ENICA, ENOJKA				ČLAN SODNEGA ZBORA SEČ				UMETNOST KOROŠKI SKLADATELJ (HUGO)	
NATAŠA ABRAM			JELEN, KI RUKA TRAČNICA			ANGLEŠKI IGRALEC (JUDE) KRAJ PRI CRNEM KALU		NADA, UPANJE ŽELEZOV OKSID	
OSREDNJI PREDMET V CERKVI					OLIMPIONIK ŠTUKELJ SHANIA TWIN		RED V BIOLOGIJI BEN AFFLECK		
ŠPORTNIK, KI GOJI VESLANJE S SKIFOM						IZDELO- VALEC SABELJ			
OBALNO MESTO IN PROVINCA V JUŽNI ITALIJI						PRAŽUP- NIJA			

Geslo nagradne križanke pošljite na naslov: **Bistriški odmevi, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica** s pripisom »Nagradna križanka«, najkasneje do 30. junija 2020.

»Frizerstvo Suzana« poklanja 3 nagrade:

1. nagrada: ženska fen frizura | 2. nagrada: moško striženje | 3. nagrada: otroško striženje

Geslo prejšnje križanke: »Moj salon«. Izžrebali smo tri nagrajence:

1. darilni bon v vrednosti 15 eur prejme **JASNA KARAJIČ**, Gregorčičeva 11b, 6250 Ilirska Bistrica
2. darilni bon v vrednosti 10 eur prejme **ANJA JENKO**, Maistrova 2a, 6250 Ilirska Bistrica,
3. darilni bon v vrednosti 5 eur prejme **MITJA ŠMIGL**, Vojkov drevored 7, 6250 Ilirska Bistrica.