

Letnik XXVI – št. 9, november 2019

Glasilo občine Trzin

odsev



Odličen uspeh trzinskih šahistov

Prvi v osrednjeslovenski ligi

Festival zdravja

Prvič v Trzinu

Intervju: župan Peter Ložar

Po enem letu od izvolitve

Portret meseca

Prostovoljka Urša Šimenc:
Izza športnih kulis



modre novice

5. dobrodelni BOŽIČKOV TEK IN POHOD



KDAJ: 14. 12. OB 17.00



KJE: ATLETSKI STADION DOMŽALE

KAJ: POHOD NA 4 KM IN TEK NA 9 KM (PEŠPOT
OB KAMNIŠKI BISTRICI), OTROŠKI TEK NA 400 M

ZAKAJ: GIBAMO ZA ŽIVLJENJE - PRIJAVNINA ZA
ODRASLE 10 € IN OTROKE 5 € GRE
V CELOTI V DOBRODELNI NAMEN



AMBASADOR DOGODKA
JE ANDREJ HAUPTMAN,
SELEKTOR ČLANSKE
KOLESARSKE REPREZENTANCE.

GIBAM ZA
ŽIVLJENJE



OBČINA **DOMŽALE**
prostor zadovoljnih ljudi



ZAVOD ZA ŠPORT
IN REKREACIJO
DOMŽALE



ALEX
s sestrami



ALEX PREDALIČ JE 15 LET STAR FANT. IMA SVOJE HOBIJE, ŽELJE
IN CILJE. OBISKUJE 8. RAZRED OŠ CIRIUS KAMNIK. RODIL SE
JE V 6. MESECU NOSEČNOSTI IN IMEL 80 % NAPOVED CEREB-
RALNE PARALIZE. Z VELIKO MERO POGUMA IN VOLJE STARŠEV
DANES NORMALNO HODI IN GOVORI, PREDVSEM PA JE SRČEN
FANT. NJEGOVA NAJVEČJA ŽELJA JE, DA BI SE USPEL VPISATI NA
SREDNJO KMETIJSKO ŠOLO. ZBRANA SREDSTVA BOMO NAMENILI
ZA TERAPIJO S KONJI, KI MU DAJE ŽIVLJENJSKO ENERGIJO TER
INŠTRUKCIJE, DA BO USPEŠNO ZAKLJUČIL ŠOLO.



Odsev, glasilo občine Trzin

→ Na naslovnici

Utrinek s Simbioze giba, največjega slovenskega medgeneracijskega tedna gibanja, ki se je začel prav v naši občini, na igrišču Osnovne šole Trzin.

Foto: Šimen Zupančič

Glavna in odgovorna urednica:

Tanja Bricelj, trzin.odsev@gmail.com

Uredništvo: Tanja Jankovič, Miha Pavšek, Dunja Špendal, Barbara Kopač, Nina Rems, Peter Hudnik, Majda Šilar

Redni avtorji prispevkov: Nataša Pavšek, Brigita Ložar, Žana Babnik, Katja Rebolj, Matjaž Erčulj, Janez Gregorič, Andrej Grum, Boštjan Guček, Marko Kajfež, Dušan Kosirnik, Jožica Trstenjak, Milica Erčulj, Saša Hudnik, Valentin Orešek

Avtorji fotografij: Zinka Kosmač, Tanja Jankovič, Miha Pavšek, Barbara Kopač, Peter Hudnik in drugi

Lektoriranje:

Mirjam Furlan Lapanja

Tehnično urejanje, prelom, priprava za tisk in tisk:

IR IMAGE, d. o. o.

Oglasno trženje:

IR IMAGE, komunikacijska agencija, d. o. o.,

Medvedova ulica 25, 1241 Kamnik

Telefon: 01/ 83 96 400, Faks: 01/ 83 96 411

E-mail: info@ir-image.si

Glasilo izhaja enkrat mesečno v nakladi 1.500 izvodov.

Brezplačno ga prejmejo vsa gospodinjstva v Trzinu.

ISSN 1408-4902

Gradivo za decembrsko številko oddajte najpozneje do četrтка, **5. decembra.**

Prispevke pošljite v elektronski obliki na naslov uredništva:

trzin.odsev@gmail.com.

V skladu z uredniško politiko in glede na razpoložljivost prostora v glasilu Odsev si pridržujemo pravico do objave ali neobjave ter krajšanja in preoblikovanja prispevkov.

Samoumevno?

Nekdo je nekoč dejal, da je življenje kot nogomet. Obstajata dve skupini ljudi: tisti, ki brcajo žogo in na igrišču pustijo vse do zadnje kapljice znoja, in oni drugi, ki običajno sedijo na tribuni in bodisi opazujejo in uživajo, ali pa se ves čas pritožujejo. Nad igralci, sodniki ... celo nad travo.

Oktober je v Trzin prinesel tri večje dogodke. 11. oktobra je potekala medobčinska gasilska vaja, v kateri je sodelovalo več kot 120 prostovoljnih gasilcev iz desetih društev. O njihovi požrtvovalnosti je bilo že tolikokrat vse povedano, a vseeno: če bi kdaj šlo kaj zares narobe, nam prvi pomagajo gasilci – pogosto povsem običajni ljudje s službami, družinami in vsakdanjimi obveznostmi, kot jih imamo vi in jaz. Ob junijskih poplavih so nekateri med njimi tujo lastnino reševali prej kot svojo lastno. Samoumevno?

Sredi oktobra je Simbioza giba na šolsko igrišče privabila staro in mlado in prav v občini Trzin odprla vseslovenski teden večgeneracijskega gibanja. Za vrsto brezplačnih rekreativnih dejavnosti so spet poskrbeli prostovoljci. Samoumevno? Zadnji četrtek pred krompirjevimi počitnicami pa se je na ploščadi med bloki že tradicionalno rajalo v družbi čarovnic, okostnjakov ter malih in velikih strahcev. Dogodek, ki ga otroci nestrno pričakujejo, sta tokrat zaznamovali pomanjkanje prostovoljcev in dolge čakalne vrste ... V zadnjih letih smo se pač navadili, da je na čarovniškem žuru vsega v obilju in da je vse brezplačno. Samoumevno?

O vseh treh dogodkih pišemo v tokratnem Odsevu in res zanimivo, da se po naključju celo tokratni intervju z Uršo Šimenc, s katero kukamo za kulise evropskega odbojarskega prvenstva, nanaša na prostovoljstvo.

Pogosto se šele tedaj, ko izgubimo nekatere ugodnosti, zavemo, da prostovoljsko delo ni samoumevno. Eden od pokazateljev, da se prostovoljstvo ne ceni dovolj in da se prostovoljci lahko izčrpajo, je tudi dejstvo, da se na občinski razpis za organizacijo miklavževega rajanja ni prijavilo nobeno društvo. Celotisto ne, od katerega bi skrb za otroke pričakovali! A brez skrbi, Miklavž tudi letos pride!

Pomanjkanje prostovoljcev kaže na to, da v društvih nastaja vrzel, ki bi jo morala zapolniti mlajša generacija. Če se mladih v preteklosti ni sistematično vzgajalo, bo to seveda težko. Razen če bodo v tej vrzeli mladi prepoznali priložnost, da si lahko s svojim delom ukrojijo občino bolj po svoji meri. Ali bodo pačraje obsedeli na tribuni? Le da s časom ne bo več nikogar, ki bi brcal žogo ...

**Glavna in odgovorna urednica,
Tanja Bricelj**



Foto: Živa Torj

Občina Trzin

Spletna stran: www.trzin.si

e-pošta: info@trzin.si

Telefonske številke:

01/ 564 45 43

01/ 564 45 44

01/ 564 45 50

Faks: 01/ 564 17 72

Uradne ure:

Ponedeljek: 8.00–14.00

Sreda: 8.00–13.00 in 14.00–18.00

Petek: 8.00–13.00

Informacije o prireditvah in dogodkih v občini Trzin so na voljo tudi v občinskem informativnem središču na Ljubljanski cesti 12/f oz. na telefonski številki 01/ 564 47 30.

Skupna občinska uprava občin Trzin, Komenda, Lukovica, Mengeš, Moravče, Vodice

Medobčinski inšpektorat in redarstvo

Mengeška cesta 9, 1236 Trzin

e-pošta: inspektorat@trzin.si

Telefonska številka:

01/564 47 20

Faks: 01/564 47 21

Uradne ure:

Ponedeljek: 9.00–11.00

Sreda: 9.00–11.00

Intervju z županom Petrom Ložarjem

Stanje v občini po enem letu od vnovične izvolitve

Novembra mineva eno leto od lokalnih volitev, odkar smo Trzinke in Trzinci poleg nove sestave občinskega sveta vnovič izvolili novega-starega župana. To je pravi čas, da se ozremo nazaj in pogledamo, kaj je bilo opravljeno v zadnjem letu in v petletnem obdobju, odkar je na županskem mestu Peter Ložar.

V kakšni kondiciji je občina Trzin po petletni vladavini župana Petra Ložarja?

Občina je v zelo dobri kondiciji, saj spadamo med najuspešnejše občine v Sloveniji. Smo ena izmed približno 20 občin brez dolgov (točno število bo znano ob koncu leta) in glede na to, da je vseh občin 212, smo lahko zadovoljni, saj to pomeni, da spadamo med deset odstotkov nezadolženih. Kot poseben uspeh si štejem tudi dejstvo, da smo proračun za leto 2019 sprejeli še v prejšnjem mandatu, torej pred lokalnimi volitvami, in se s tem v veliki meri izognili začasnemu financiranju, kar sicer povzroča dodatno delo in stroške. Proračun je bil sicer zastavljen zelo nevtrarno, z izjemo financiranja Doma zaščite in reševanja (DZiR), vendar pa se je z volilnim izidom pokazalo, da volivci zaupajo temu, kar smo skupaj s koalicijskimi partnerji v občinskem svetu zagovarjali pri Listi za trajnostni razvoj Trzina in s čimer nadaljujemo tudi v tem mandatu. Prave temelje za cilje, ki smo si jih postavili pred lanskoletnimi lokalnimi volitvami, pa predstavljata prav proračuna za leti 2020 in 2021, ki sta zdaj v fazi sprejemanja.

Naj povzamem: po petih letih lahko rečem, da kot župan zdaj bolje razumem, kako se spopadati z državnim aparatom, kako dosegati, da financiranje poteka nemoteno, da lahko sredstva dobimo tudi iz drugih virov. Smo uspešni pri pridobivanju evropskih sredstev in kar najbolj smo optimizirali delovanje občinske uprave. Teh pet let štejem za uspešne tudi zato, ker se je denar nalagal, in čeprav veliki projekti še niso bili izvedeni, smo v tem času iskali najboljše mogoče rešitve, povezave in partnerje, da bi te projekte kar najbolje izpeljali.

Koliko denarja se je nabralo v občinski blagajni in kakšni so finančni obeti za prihodnji dve leti?

Konec leta 2019 bo imela občina Trzin na računu okoli pet milijonov razpoložljivih sredstev, v kar niso všteti skladi za namensko rabo. V ta znesek so vključeni gradnja DZiR-a in večnamenske dvorane, ureditev kolesarskih stez, muzeja na prostem, ureditev vaškega jedra pred cerkvijo, centra modrosti in vitalnosti v DZiR-u ... Po predvidevanjih naj bi leto 2021 z vsemi temi naložbami končali pozitivno, z okoli 750.000 evri na računu. Projektov je sicer več in prav vseh ne bo mogoče v celoti izpeljati že v tem mandatu. Za nenujne projekte, kot je na primer nogometno igrišče, se namreč načeloma ne želimo zadolževati, bi pa bili o tem pripravljeni razmisliti, če bi se pokazala dobra možnost sofinanciranja (Nogometna zveza, evropska sredstva ipd.).

Lahko na kratko opišete prej naštetih naložbe?

Takoj za DZiR-om je naslednji večji projekt gradnja večnamenske dvorane, ki bo omogočala velike energijske prihranke, zato tu lahko računamo na sofinanciranje eko sklada v vrednosti okoli milijona evrov, kar pomeni približno četrtno celotne investicije. Projekt je v fazi priprave osnovnih aktivnosti in investicijskega programa. 10–15 odstotkov sredstev si obetamo tudi od Ministrstva za šolstvo in šport.

Naslednji precej velik projekt so kolesarske povezave, za katere imamo odobreno sofinanciranje iz sredstev zahodne kohezijske regije, je pa zlasti južno od železniške proge veliko število lastnikov in imamo težave pri odkupu parcel, predvsem v primerih, ko zapuščin-ski postopki še niso končani. Če vsi odkupi ne bi bili mogoči, smo že pripravili tudi alternativno traso. Ob tem nameravamo pomembno obnoviti in izboljšati tudi dobršen del starih kolesarskih poti.



Pri projektu športnega oz. nogometnega igrišča levo od obstoječega ŠRC-ja v Mlakah se bomo osredotočali na vsebine, pri katerih lahko dobimo več sredstev na javnih razpisih. Pri vseh projektih namreč iščemo vire sofinanciranja, kar sicer zahteva veliko dela in časa za prijave na razpise, vendar pa omogoča veliko večjo realizacijo.

Potem so tu še štirje projekti v okviru Lokalne akcijske skupine (LAS), ki so vsi uspešno prestali prvo od treh sit. So sprejeti in zdaj v fazi urejanja dopolnitev, dokončno pa naj bi bili potrjeni januarja 2020, medtem ko naj bi se odobreni projekti začeli izvajati poleti 2020. V ta sveženj spada projekt Kulturno srce Trzina, ki predvideva vsebine za obrobne skupine, prenovi odra in dela kulturnega doma, kjer so javni prostori, sanitarije, predprostor ... Naslednji LAS-ov projekt je muzej na prostem z delovnim imenom »Tomšalnov toplar«, ki pomeni razširitev obstoječe dejavnosti Jefačnikove domačije, prinaša pa obnovo dvojnega kozolca in starih delovnih orodij. Nadalje je v načrtu ureditev ploščadi pred cerkvijo, s katerim želimo okrepiti vaško jedro in ga urediti kot trg. Četrty projekt pa je Center modrosti in vitalnosti, ki bo kot dnevni center za starejše dobil svoje mesto v prvem nadstropju DZiR-a.

Poglejmo še gradnjo DZiR-a, pri kateri je vrednost s predvidenih 1,9 milijona zrastle za okoli 30 odstotkov, na dobra 2,4 milijona evrov. Na zadnji občinski seji je opozicija vprašala, kako je mogoče, da se v fazi načrtovanja graditve DZiR-a ni predvidelo, da bo treba priključke za vodo in kanalizacijo, elektriko ... zgraditi pod cesto, kar prinaša višje stroške. Kako je prišlo do tega?

Na podlagi dokumenta identifikacije investicijskega projekta (DIIP) zunanji izvajalci izdelajo investicijski program (IP), ki predstavlja osnovno oceno obsega investicije. Investicijski program je izdelan po splošnih izhodiščih. V tej fazi pristojne službe ne morejo dati konkretnih odgovorov o ceni priklopa, saj za to zahtevajo projekt za gradbeno dovoljenje, ki pa je – zaradi potrebne procedure sprejemanja investicije – eden zadnjih korakov v procesu izpeljave investicije. Podrobnosti so torej znane šele pozneje, prav tako pa se realna cena gradnje pokaže šele s ponudbami, ki jih predložijo izvajalci. Trenutno smo v obdobju, ko so cene gradnje veliko višje, kot so bile pred štirimi leti, zato je tudi končni znesek višji, kot je bil prvotno načrtovan.

Je izvajalec za DZiR že izbran?

Izvajalec je Gorenjska gradbena družba (GDD) in v tem mesecu podpisujemo pogodbo. Njihova ponudba je bila 1,56 milijona evrov in ddv, prva naslednja ponudba je znašala 1,75 milijona. Od petih prejetih ponudb so bile z izjemo GGD-ja vse okoli 1,75 milijona.

Kakšne so cene primerljivih objektov v drugih slovenskih občinah?

Večino podobnih domov so začeli graditi v letih 2016/2017, kot smo to nameravali storiti tudi v Trzinu, zato so gradili ceneje. Prav tako težko govorimo o primerljivosti, ker je gasilskemu domu namenjena samo polovica trzinskega objekta, drugo polovico pa predstavljajo dodatne vsebine. Stavba je v teh letih, odkar je bila zasnovana, dobila precej širši namen. Poleg urejene gasilske službe in civilne zaščite bodo v prvem nadstropju ob že omenjenem dnevnem centru za starejše tu še prostori za društva in dodatne vsebine. Zlasti glede gasilske službe naj še enkrat poudarim, da gre za objekt izjemnega pomena, kar nam je pokazalo že junijsko neurje. Upoštevati moramo tudi možnost požara v IOC-ju ali v strnjenih delih naselja, nenazadnje pa živimo na potresnem območju, česar se prav tako premalo zavedamo. Povrh vsega moramo z graditvijo pohiteti tudi zato, da zadržimo gasilski podmladek in mu omogočimo boljše možnosti za delo. Gre za mlade, ki so nasploh med redkimi mladimi prostovoljci v občini, pri čemer ne spreglejmo, da gre za nevarno prostovoljsko dejavnost! Če bi razpadla prostovoljna gasilska služba, bi potrebovali profesionalno ekipo, ki pa je lahko neprimerno večji finančni zalogaj od graditve načrtovanega objekta.

Omeniva še prenove cest – na prenovo čakata Prešernova in Reboljeva, kakšni pa so odzivi stanovalcev nekaj mesecev po končani prenovi Mlakarjeve in Vegove?

Pravzaprav zelo dobri, saj so pohvalili širino pločnikov, kolesarske poti, umaknjene svetilke, preglednost, učinkovito umiritev hitrosti ... Poleg tega moram pohvaliti izvajalce, ki so omogočili, da smo dela izvajali v dveh fazah, najprej zgornji in potem spodnji del Mlakarjeve. Ob jutranjih konicah so sprostili promet, vedno je bil vsaj en pas prevozen, kar je sicer pomenilo nekoliko več stroškov in časa. Izjema je bil le en dan, ko so asfaltirali cesto in je veljala 24-urna popolna zavora. Poleti smo prenovili tudi Vegovo, čakata pa nas še Prešernova in Reboljeva. To niso dolge ulice, vendar imajo veliko priključkov in je zato prenova zelo zahtevna. Zlasti za drugi del obeh se je pri pregledu kanalizacije s kamerami izkazalo, da je napeljava zelo dotrajana in da bo potrebna celotna zamenjava, medtem ko je drugod zadoščala zgolj sanacija obstoječih vodov. Ti dve ulici bo treba v celoti narediti na novo, kar bo precej neprijetno tudi za stanovalce in bo lahko omejilo dostopanje do hiš tudi za več dni. Prenovo Reboljeve načrtujemo za poletje 2020, Prešernove pa eno leto pozneje.

Kdaj pa bo očiščen odvodni kanal pri podjetju Salesianer Miettex v IOC-ju?

Kanal smo nameravali očistiti še letos v zimski sezoni, vendar bo treba počakati do pomladi, ker so na Zavodu za ribištvo odredili, da mora miniti obdobje drstenja rib.

Strokovnjaki sicer v prihodnje napovedujejo vedno več ekstremnih vremenskih dogodkov, ki jih prinašajo podnebne spremembe. Kako se nanje pripravlja Trzin?

Glede na to, da že nekaj let hočemo zagotoviti prostore za Civilno zaščito in gasilce v DZIR-u, je to največ, kar lahko naredimo, da smo pripravljeni na take dogodke. Metanje polen pod noge pri tem projektu ne povzroča več samo dražitve gradnje, ampak tudi nevarnost večje škode in ogrožanja življenj.

Ali je občina morda zaprosila za bon za ureditev brezplačnega dostopa do brezžičnega interneta v okviru projekta WiFi4EU?

Da, ta bon smo pridobili in bomo v prihodnjih mesecih vzpostavili brezplačen WiFi na določenih točkah.

Ves čas svojega županovanja ste veliko na terenu. Kaj vam povedo občani?

Najpogosteje me občani vprašajo o projektih, za katere se zdi, kot da se jih nič ne izvaja. Največkrat gre za projekte na državni ravni, med katere spada npr. tudi vzhodna obvoznica. Sem ter tja dobim tudi kakšno pohvalo, da je Trzin med najodzivnejšimi občinami, kar vedo povedati zlasti ljudje z izkušnjami iz drugih občin.

Najlepša hvala!

Besedilo in foto: Tanja Bricelj



Obvestilo o odstranitvi zabojnikov

Spoštovane občanke in občani!

Obveščamo vas, da je Zadruga Dobrote, z. b. o., PE Tekstilni center iz Meže pri Dravogradu začasno odstranila štiri zabojnike za zbiranje tekstilnih izdelkov na območju občine Trzin. Ekonomske razmere jim trenutno ne dopuščajo kakovostnega in sprotnega opravljanja storitve praznjenja zabojnikov.

Ker so bili zabojniki v občini dobro sprejeti, se bomo potrudili zagotoviti nadomestne ponudnike.

Prosimo, da do takrat odpadni tekstil oddate v zabojnike za tekstil v sosednjih občinah ali v centre ponovne uporabe.

Hvala za razumevanje.

Župan, Peter Ložar



Podpisana pogodba odpira poti za gradnjo DZIR-a

11. novembra, tik pred zaključkom redakcije glasila Odsev, sta Peter Ložar, župan Občine Trzin, in Stanislav Remic, direktor Gorenjske gradbene družbe, d. d., slovesno podpisala gradbeno pogodbo, s katero so končno odprte vse poti za graditev Doma zaščite in reševanja (DZIR). Pogodba, vredna 1.907.097 evrov, določa, da mora izvajalec začeti delo najpozneje marca 2020. Kot je povedal Stanislav Remic, bodo za začetek gradnje izbrali termin, ki bo najprimernejši tako za Občino kot za izvajalca, saj želijo graditi brez prekinitev in se izogniti morebitnemu snegu, ki lahko povzroči škodo. Peter Ložar je ob tem poudaril, da gre za težko pričakovan objekt, v katerem bo polovica prostorov namenjena gasilski službi, druga polovica pa delovanju civilne zaščite in društev, med drugim tudi Planinskemu društvu Onger, Šahovskemu društvu Trzin in Društvu upokojencev Žerjavčki. Poveljnik trzinskih gasilcev Marko Kajfež je priznal, da se mu je ob podpisu pogodbe »odvalil kamen od srca« in da ta objekt za PGD Trzin pomeni odpravo dolgoletne prostorske stiske. To je poudaril tudi župan Peter Ložar in ob tem še enkrat spomnil na junijsko neurje ter ocenil, da »moramo storiti več, kar se tiče civilne zaščite«. (tb)



Stanislav Remic, direktor Gorenjske gradbene družbe d. d. (levo), in Peter Ložar, župan Občine Trzin (desno), ob izmenjavi podpisane pogodbe, v ozadju soavtorja projekta, arhitekta Urban Petanovič in Davorin Počivašek. (foto: Tanja Bricelj)

Vseslovenski teden gibanja odprli prav v Trzinu

14. oktobra se je na igrišče Osnovne šole Trzin zgrnilo staro in mlado in se ob vodenem razgibavanju prepustilo Simbiozi giba. Ta največji nacionalni prostovoljski dogodek medgeneracijskega gibanja je letos potekal na več kot 660 lokacijah in s tem podrl vse rekorde, odprli pa so ga prav v občini Trzin.

Na odprtju sta zbrane nagovorila Katja Pleško, direktorica Simbioze Genesis, socialnega podjetja, in župan Peter Ložar. Za njima so mikrofoni v roke vzeli vaditelji centra BodyFit in vodili zabavno in varno razgibavanje šolarjev in seniorjev. Dogajanje so s pevskimi točkami popestrili pevci šolskega zbora in Glasbena šola Bučar, za raznovrstno gibanje pa so poskrbeli glavni pobudniki in organizatorji, Simbioza Genesis, socialno podjetje, skupaj z Društvom upokojencev Žerjavčki, Športnim društvom Trzin in Društvom Šola zdravlja.

Prav zanimivo je bilo opazovati, kako v sončnem oktobrskem ponedeljku z ramo ob rami telovadijo, skačejo, plešejo in se na vso moč zabavajo tako mlajši kot tudi sivolasi udeleženci tega dogodka. To je tudi glavni namen Simbioze giba: z gibalnimi rekreativnimi delavnicami spodbuditi vključevanje vseh generacij v dejavno preživljanje prostega časa in s tem krepiti kakovosten življenjski slog vseh prebivalcev Slovenije. Navsezadnje je Simbioza giba tudi brezplačna



priložnost za spoznavanje novih športnih dejavnosti in spodbuda za vseživljenjsko gibanje.

»Gibanje in zdrav način življenja gradita zdravo in samozavestno družbo,« je povedala Katja Pleško iz Simbioze Genesis, socialnega podjetja, in dodala, da dogodek Simbioza giba temelji na prepričanju, da vsaka generacija premore neprecenljiva znanja, ki pa v sodobnem načinu življenja prevečkrat ostanejo skrita, medtem ko je izmenjava izkušenj in energije mogoča le s povezovanjem in združevanjem vseh generacij.

Tanja Bricelj

Foto: Šimen Zupančič

Moji pomočniki so mi sporočili,
da si bil celo leto zelo priden, zato te vabim na

predstavo
PRIDNOMETER

ki bo v **četrtek 5.12.2019 ob 17. uri**
na **ploščadi T3**

Tvoj Miklavž

Otroci, ki ne obiskujejo Vrtca Trzin, naj se prijavijo na info@trzin.si.

OBČINA TRZIN

Festival zdravja: raje merili holesterol kot težo

V tednu od 21. do 25. oktobra se je na več prizoriščih v Trzinu zvrstila vrsta dogodkov za zdravo življenje. Pod imenom »Festival zdravja« jih je pripravila ekipa Zdravstveno vzgojnega centra Zdravstvenega doma Domžale v sodelovanju z Občino Trzin.



Preprosto dvominutno testiranje telesne pripravljenosti

Festival se je začel s ponedeljkovo predstavitvijo programov, ki jih izvajajo v Zdravstveno vzgojnem centru (ZVC) in o katerih smo pisali že v septembrski številki. Več o njih najdete tudi na spletni strani <https://zd-domzale.si>, na podstrani Zdravstveno vzgojnega centra. Če se želite udeležiti katerega od programov za večjo gibljivost in vitalnost, za bolj zdravo prehranjevanje, opuščanje kajenja ali za lažje spopadanje s psihičnimi tegobami, opozorite na omenjene programe svojega osebnega zdravnika, da vas bo napotil na brezplačna

predavanja ali delavnice. Za več informacij se lahko obrnete tudi na center, njegova telefonska številka je 01/724 51 76.

Trzinci in Trzinke so dogodke Festivala zdravja pozdravili z navdušenjem, saj se je po uvodnem predavanju število obiskovalcev dogodkov iz dneva v dan povečevalo. Že torkovo predavanje o tehnikah sproščanja ter mitih in resnicah, povezanih s stresom, je v Dvorano Marjance Ručigaj privabilo okoli dvajset poslušalcev, medtem ko je sredi tedna meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka opravilo okoli 50 občanov. Sreda je bila tudi dan, namenjen testiranju telesne pripravljenosti. Obiskovalci so s preprostim testom, ki je vključeval dvominutno stopanje ob vrvi, dobili prvo informacijo o tem, kako »fit« so.



Priprave na test hoje na dva kilometra v ŠRC Mlake

Še boljši vpogled v to so dobili v petek, ko so se lahko na igrišču v Mlakah preizkusili v testu hoje na dva kilometra in na podlagi svojega srčnega utripa ob koncu so dobili dokaj dober podatek o tem, kako dobra je njihova telesna pripravljenost. Tudi teh meritev se je udeležilo lepo število prebivalcev, ki so se na hojo podali kljub hladnemu in meglenemu vremenu.

Najmanj obiska so članice ekipe ZVC imele v četrtek, ko je bilo v predprostoru pred Dvorano Marjance Ručigaj mogoče na posebni tehtnici opraviti meritev in analizo telesne mase. Ta je poleg podatka o teži vključevala še podrobne informacije o masi mišic, maščobe, vode in kosti v telesu. Pri vseh meritvah so udeleženci prejeli natisnjene rezultate in osnovne smernice za morebitne ukrepe za izboljševanje zdravja. Udeležencev bi bilo verjetno še več, če bi meritve potekale v popoldanskem času, ko bi se jih lahko udeležili tudi delovno aktivni prebivalci. Udeleženci Festivala zdravja so dokazali, da jim je mar za svoje zdravje, pa tudi za druge, saj so na njihovo pobudo v ponedeljek, 4. novembra, predstavniki ZD Domžale pripravili tudi predavanje o temeljnih postopkih oživiljanja in uporabi avtomatskega defibrilatorja.

Tanja Bricelj (Foto: Arhiv ZVC in Tanja Bricelj)

Na festivalu zdravja tudi o stresu in izgorelosti

22. oktobra smo se lahko v okviru Festivala zdravja udeležili brezplačne delavnice Stres in izgorelost – miti in resnice. Delavnica je potekala pod vodstvom diplomirane psihologinje Mihaele Burina z Inštituta Neocortex. Na delavnici v Dvorani Marjance Ručigaj je okoli 20 obiskovalcev dobilo tudi konkretne napotke, kako preprečiti stres in izgorelost.

Stres je fiziološki odziv, ki se sproži takrat, kadar nas nekaj vrže iz tira, ko naše telo in počutje nista več v ravnovesju in ko ocenimo, da na nas preži nevarnost ali da stanju nismo kos. Stres sproži izločanje hormona adrenalina, ki telesu pomaga pri hitrejšem ukrepanju, kadar ga je preveč, pa lahko deluje tudi tako, da človeka ohromi. Primer sproščanja adrenalina, ki ga vsi poznamo, so tako imenovani »metuljčki« v trebuhu. Zaradi razmer, ki jih telo doživi kot stresne, kri iz prebavil hitro odteče v okončine, zato v trebuhu nastane poseben občutek. Tak odziv telesa izvira iz preteklosti, ko smo živeli v divjini in je bil na primer ob nevarnosti potreben boj ali beg, za kar so največ krvi potrebovale roke in noge.

Danes ima adrenalin še vedno funkcijo priprave na boj ali beg, le da nas ne lovijo več divje zveri, ampak delo, obveznosti in predvsem čas. Posledice stresa in posledično izgorelosti se kažejo pri motnjah ali boleznih, kot so na primer depresija, anksioznost, izguba motivacije, glavobol, utrujenost, jeza, prepirljivost, sladkorna bolezen tipa II ... Seveda se pri vsakem posamezniku stres kaže drugače in tudi prag odpornosti proti stresu se pri ljudeh razlikuje.

Kaj lahko naredimo? Najpomembnejše je, da nadzorujemo sebe in svoje misli, da se sprijaznimo s tem, da so vsa čustva v redu, in da izbiramo misli, ki so koristne za nas. Pozorni moramo biti tudi na telo in na spremembe, ki se dogajajo na telesu ali v njem. Brez stresa je danes skorajda nemogoče živeti, vendar pa ga lahko zmanjšamo. Če imamo v življenju več stebrov (prijatelji, služba, družina, prosti čas, konjički ...), ki nas držijo pokonci in nam veliko pomenijo, nas ne prizadene toliko, če se eden od stebrov malo zamaje, če pa imamo le enega ali dva, nas lahko zruši že majavost enega samega. Vseeno pa vsi poznamo znani pregovor, da ni pomembno, kolikokrat padeš, ampak kolikokrat se pobereš!

Nina Rems

S čarovnicami plesali, peli in jedli odrezane prste

Leto je naokoli in spet sta napočila najstrašnejši dan v letu in Čarovniški žur v Trzinu. Otroci so se že ves oktober veselili, da si bodo lahko naredili strašne maske, jedli grozljive čarovniške prigrizke in plesali s čarovnicami. V četrtek, 24. oktobra, so se jim želje uresničile, saj so se od 16. ure naprej na ploščad med bloki zgrinjale najrazličnejše grozljive maske. Žur se je takoj razživel.



Ploščad med bloki se je spremenila v strašljivo prizorišče čarovniškega žura, na katerega je po oceni prirediteljev prišlo okoli 500 obiskovalcev.



Čarovnice so navdušile s svojo zabavno točko. (Foto: Tanja Bricelj)

Mize z delavnicami so obkrožale glavno prizorišče, vsa ploščad pa je bila okrašena z domiselnimi bolj ali manj grozljivimi dekoracijami. Kot prvi je z animacijsko plesno točko za otroke nastopil Plesni studio U-ARE, sledil je nastop navihanih čarovnic iz vrst ženskega pevskega zbora Trzinke, ki so z otroki dolgo pele in plesale. Po plesu in petju so bili nekateri otroci tako izmučeni, da so se napotili proti Olivii in se okrepčali s čarovniškimi hotdogi, v katerih se je našel tudi kakšen »odrezan prst«, ali pa se posladkali s palačinkami. V sodelovanju z Inštitutom Jožefa Stefana so imeli malčki na voljo tudi sladoled, narejen s tekočim dušikom. Adrenalin jih je držal pokonci vse do teme, ko so se udeležili še iskanja skritega zaklada in odšli na plesno zabavo v kavarnico Barca, ki je bila prav tako čarovniško okrašena.

Med nastopi so ob mizah na ploščadi potekale razne delavnice za otroke. Otrokom so poslikavali obraze (Ksenija Strnad Kralj in Tanita Seifert sta imeli veliko dela), otroci pa so si lahko naredili unikatno ogrlico iz slamic ali si izdelali čarobne živali. Pakja so izdelali iz ralice za papir, ki so jo najprej pobarvali, za noge pa so uporabili žametne žičke, medtem ko so ptički nastajali iz embalaže za jajca, ki so jo izrezali ter dodali krila in oči. Lahko pa so le risali metle, buče in druge motive noči čarovnic. Otroke je zabaval tudi Grunf (Andrej Zupanc) iz Teatra Cizamo in jim izdeloval živali iz balonov. Otroci so bili nad njim tako navdušeni, da si ni mogel niti oddahniti.

Prireditelji, KUD Franc Kotar Trzin, so se trudili, da bi na delavnicah uporabljali reciklirane materiale, saj so zabavo zasnovali kot ekožur.



Grunf je bil ves večer obkrojen s čarovniškimi maskami, ki so ga občudovale in čakale na svoj balon. (Foto: Nina Rems)

»Pred Čarovniškim žurom smo obiskovalce pozvali, naj s sabo prinesejo lončke in krožnike za večkratno uporabo, vendar me je presenetilo, da je to storilo zelo malo ljudi,« je povedala Brigita Ložar iz KUD-a, kjer so se letos prvič preizkusili v vlogi prireditelja tega dogodka. »Priprava dogodka je bila pravi zalogaj, s katerim smo se spopadali en mesec, vendar nas je na koncu še vedno presenetila velika udeležba ljudi. Ocenjujemo, da jih je prišlo okoli petsto,« je povedala Aleksandra Kmetič, predsednica KUD-a, in dodala še posebno zahvalo partnerjem projekta; Mesnici Pr'Kmetič, Pizzeriji in špageteriji Olivia, plesni šoli U-ARE, pevkam Trzinkam in Kavarnici Barca.

»Prav tako smo imeli za celotno izvedbo dogodka zelo malo prostovoljcev, le okoli 15, saj so nekateri odpovedali v zadnjem trenutku,« je še dodala Brigita Ložar. »V primerjavi s prejšnjimi čarovniškimi zabavami se mi zdi, da je bil program podoben, razpoloženje odlično, otroci so se zabavali, vendar pa mi je bila letos bolj všeč postavitev miz in delavnic. Zdi se mi, da je bilo na ploščadi več prostora in je lahko več otrok plesalo,« je povedala mamica obiskovalka. Nekateri so omenili, da je bilo na palačinke ali poslikavo obraza treba zares dolgo čakati, vendar pa so pohvalili prireditev in to, da je na dogodku vse brezplačno, kar je dandanes prava redkost. Žiga, eden izmed mladih obiskovalcev, pa je povedal: »Najbolj všeč so mi bile čarovnice, saj so mi bile zelo všeč njihova glasba, ples in razpoloženje, ki so ga naredile.«

Nina Rems, TB

Frnihtov bajer svobodneje diha

Planinsko društvo Onger Trzin je od druge polovice aprila do konca septembra s prizadevno, natančno in odlično ekipo članov izvedlo štiri akcije odstranjevanja tujerodnih invazivnih kopenskih rastlinskih vrst v okolici Frnihtovega bajerja v Trzinu. Akcije so potekale na dveh lokacijah severozahodno od bajerja na podlagi pridobljenega soglasja lastnice, ki podpira delovanje in je bila seznanjena s potekom akcije. Odstranjevali smo japonski dresnik, zlato rozgo, žlezavo nedotiko, ambrozijo in enoletno suholetnico, in sicer ročno s puljenjem z zaščitnimi rokavicami.

Odstranjene rastline smo sproti pospravljali v polivinilne vreče in jih po prvi akciji odložili v zaklonišču na koncu Kidričeve ulice. V naslednjih akcijah, ko je bilo rastlin več, smo jih odložili na polivinilno folijo ob rastišču japonskega dresnika. Nato jih je predstavnik občine Trzin odpeljal na deponijo Barje v Ljubljano, kjer upoštevajo ukrepe za invazivne rastlinske vrste.

Na rastišču japonskega dresnika so se kljub zasenčenosti lokacije, ki je v gozdu, rastline še vedno pojavljale, vendar v manjši gostoti in le mlade rastline, ki jih je bilo lažje odstraniti s puljenjem. Po odstranitvi japonskega dresnika so avtohtone rastline ponekod zrasle v gozdno podrast. Poskrbeli smo, da na počiščenem zemljišču niso ostali odstranjeni deli rastlin, saj se japonski dresnik razmnožuje vegetativno. To pomeni, da nove rastline lahko poženejo iz vseh njegovih delov (korenin, listov in stebel).

Na rastišču zlate rozge smo v prvi akciji odstranili stare posušene rastline, ki so semenile, da se ne bi semen spet razširjalo. V naslednjih akcijah smo popluli rastline pred cvetenjem. V vsaki naslednji akciji je bilo manj rastlin in rastišče se je opazno razredčilo. Z veseljem smo ugotovili, da so pograle domorodne travniške rastline in da smo že po štirih akcijah pripomogli k večji biotski raznovrstnosti območja.

Nič brez soglasja lastnika

V drugi akciji smo popluli tudi žlezavo nedotiko, kije zrasla zgodaj poleti pred cvetenjem, a žal le na parceli, kjer je pridobljeno soglasje, ne pa na sosednjem zemljišču, kjer nismo dobili soglasja. Zato so se rastline razrasle in zacvetele ter se lahko razširjajo v okolico bajerja. Upamo, da nam bo v prihodnjih letih uspelo pridobiti soglasje tudi na sosednjem zemljišču.

V zadnji akciji smo popluli nekaj spregledanih rastlin ambrozije ob rastišču zlate rozge. Popluli smo tudi nekaj posamičnih enoletnih suholetnic. Vse rastline smo zbrali v nekaj polivinilnih vrečah, saj je bilo rastlin malo.

Ugotavljamo, da smo že s štirimi akcijami uspešno odstranili japonski dresnik. Na manjšem rastišču v gozdu je poglalo le nekaj precej izčrpanih manjših rastlin, v podrasti sta ponekod poglali trava in druga avtohtona podrast. Prav tako smo ročno odstranili le nekaj posamičnih mladih in nizkih rastlin zlate rozge, ki smo jo tako rekoč tudi popolnoma odstranili. Na travniku so poglale avtohtone travniške rastline.

Akcije so nam omogočile tudi prijetno druženje in rekreacijo v naravi. Z udeleženci smo se sprehodili okrog bajerja in prepoznali njegov naravovarstveni pomen. Veselimo se akcij v prihodnjih dveh letih, saj smo spoznali, da lahko vsak posameznik tako pripomore k izboljšanju procesov v naravi in prispeva k biotski raznovrstnosti.

Besedilo in foto: Maja Brozovič



Podpis pod sliko: Z akcijami smo bili več kot zadovoljni, saj se je že po štirih letošnjih akcijah pokazalo, da se da z rednim odstranjevanjem in ob upoštevanju primernih ukrepov izčrpati ali odstraniti invazivne rastline.

Projekt LAS-a »Zgodbe mokrišč«

Namen projekta je pripomoči k izboljšanju stanja in k dolgoročni ohranitvi mokrišč v občinah Trzin, Mengeš, Medvode in Vodice ob strokovni pomoči Zavoda RS za varstvo narave ter povečati ozaveščenost o biotski raznovrstnosti in pomenu mokrišč za domačine.

Projekt se izvaja v okviru projekta LAS za mesto in vas ter ga sofinancira Evropski kmetijski sklad za podeželje.



PROEVENT

T: +386 (0)1 300 32 10
E: racunovodstvo@proevent.si
www.racunovodski-servis.si

**DOMAČIM
IN TUJIM
PODJETJEM**
nudimo
celovito
podpomo in
svetovanje.

- Računovodske storitve
- Davčno svetovanje
- Urejanje dovoljenj za delo, bivanje in študij
- Urejanje davčnega rezidenstva

Spot točka - vse za ustanovitev podjetja

SPOT EVROPSKA
POSLOVNA
TOČKA



Na predavanju tudi o prepovedanih vrstah

Občina Trzin je v okviru projekta LAS Zgodbe naših mokrišč 10. oktobra v dvorani Marjance Ručigaj organizirala predavanje na temo invazivne vrste in mokrišča. Na predavanju o ohranjanju lokalnih mokrišč so spregovorile Andreja Skvarč z Zavoda za varstvo narave OE Kranj, trzinska naravovarstvenica Maja Brozovič in biologinja dr. Simona Strgulc Krajšek z Oddelka za biologijo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.

V uvodu je Andreja Skvarč maloštevilne obiskovalce spomnila na sedem znanih in bolj varovanih slovenskih mokrišč: to so Ljubljansko barje, Cerkniško jezero, Sečoveljske soline, Škocjanske jame, reka Soča, soteska Blejski vintgar in Krakovski gozd. Ob tem je opozorila na velik pomen številnih manjših mokrišč, ki smo jih v zadnjem desetletju potisnili v gozdove. Za naravno ravnovesje je namreč pomembno prav vsako izmed njih, saj skupaj tvorijo mrežo dragocenih vodnih teles, ki med seboj komunicirajo. Predavateljica je podrobneje predstavila tudi projekt LAS Zgodbe mokrišč, ki se posveča aktivnostim na terenu in izobraževanju javnosti, še posebej mladine.

V nadaljevanju je Maja Brozovič predstavila trzinske akcije odstranjevanja tujerodnih invazivnih vrst in ugotovitve, da so travniki, s katerih so odstranjevali invazivke, znova oživali. V okviru projekta je predvideno tudi odstranjevanje tujerodnih živali, med katere sodijo želve rdečevratke. Eno od njih so iz Frnihotvega bajerja že odstranili člani Društva za želve Slovenije. Zelo poučno in zanimivo je bilo tudi predavanje biologinje Simone Strgulc Krajšek, ki je predstavila nekatere invazivne tujerodne vrste in navedla nekaj priporočil, kako pravilno delovati za ohranitev avtohtonega rastja. Če povzamem: najprej se pozanimajmo o vrstah, ki jih sadimo; pravočasno ukrepamo; invazivke odstranjujemo preden se razcvetijo in jih ne odlagajmo v naravo.



Andreja Skvarč z Zavoda za varstvo narave OE Kranj je opozorila na velik pomen mokrišč.

Seznam rastlin, ki jih ni dovoljeno saditi, je dostopen na: https://www.invazivke.si/vrste_seznam.aspx.

Besedilo in foto: Tanja Jankovič

Nova sezona Etno-fletno

V četrtek, 5. decembra, se začne nova sezona študijskega krožka Etno-fletno, ki v Trzinu poteka že tretje leto. Srečanja bodo vsak drugi četrtek od 17.30 do 19. ure na Jefačnikovi domačiji, Jemčeva cesta 37a.

Vabijo, da se jim pridružite vsi, ki vas zanimajo kreativna druženja ob dolgih zimskih večerih ter skupno raziskovanje in obujanje kulturne dediščine, raziskovanje lastne identitete ter identitete kraja, vsega lepega in dobrega iz bogate in veličastne zakladnice naših prednikov. Vabljeni stari in novi člani, ki si želite obogatitve na omenjenih področjih življenja in bivanja. Študijski krožki so brezplačna oblika izobraževanja odraslih. Vodi jih kulturna antropologinja ter strokovno usposobljena mentorica študijskih krožkov Branka Urbanija. Prijave na e-naslov: info@buda-academy.org ali GSM 031/762-345. (Foto: Branka Urbanija)



Dogajanja v društvu Pot srca



Ob začetku šole smo bili dejavni tudi v društvu Pot srca. Zadnji avgustovski dan smo priredili poletno delavnico joge in z njo v novo sezono vadbe joge vstopili pripravljeni, hkrati sproščeni in polni energije. V septembru smo z delavnico biodanze poskrbeli, da se v dandanašnjem hitrem tempu življenja ljudje spet povežemo – sami s seboj, s sočlovekom in z naravo. Udeleženci so bili navdušeni nad občutki radosti, srčnosti in veselja nad življenjem, ki jim jih je prinesla delavnica. Za popolno sprostitev telesa, misli in duha smo v oktobru izvedli delavnico Regenerativne aroma joge. Prerogeni in obnovljeni bomo lažje vstopili v mrzle zimske dni, hkrati pa smo se naučili še skrivnosti sproščujočega diha, ki je izvrsten v bitki s stresnim vsakdanom! Če želite poskrbeti zase, za svoje zdravje in dobro počutje, se nam pridružite na rednih vadbah od ponedeljka do petka in na mesečnih delavnicah. Prihajajoče delavnice: Napotki za srečno in zdravo življenje, 30. november, 15.00–17.00 v Dvorani Marjance Ručigaj; Regenerativna aroma joga, 7. december, 13.00–15.30 v prostorih društva. Več informacij: www.potsrca.si, drustvopotsrca@gmail.com ali 041 821 401, kjer se lahko prijavite tudi na vadbah in delavnice.

Mojca Tavčar, certificirana učiteljica joge in biodanze

O naravnih rešitvah za lajšanje bolečin

Sanja Lončar, vodja projekta *Skupaj za zdravje človeka in narave*, največjega slovenskega projekta na področju zdravja, prehrane in ekologije, se je tudi tokrat z veseljem odzvala povabilu Krajevne knjižnice Tineta Orla Trzin. Kako danes telesu omogočiti optimalno delovanje, ne da bi vanj vnašali dodatne količine zdravil in drugih pripravkov, in kako izbrati sredstvo, ki našemu telesu lahko ponudi najboljše?

Ker avtorica prihaja iz enega najbolj onesnaženih mest nekdanje Jugoslavije, se še predobro zaveda pomena zdravega okolja ne zgolj za telesno, marveč tudi za umsko zdravje. Meni, da se večina težav še dandanes lahko naravno odpravi, o čemer je spregovorila tudi na tokratnem oktobrskem večeru, ki je potekal v Dvorani Marjance Ručigaj.

Vsi smo že kdaj občutili bolečine, ko smo se tako ali drugače poškodovali, ali pa nas je zbolel zob. Nekateri si tovrstne bolečine vselej lajšajo s protibolečinskimi sredstvi, drugi bolečino preprosto prezrejo, tretji pa posegajo po sestavinah naravnega izvora.

Uporaba analgetikov, torej protibolečinskih sredstev, je v zadnjih desetih letih zrasla za kar 53 odstotkov. Je bolečine res toliko več ali jo le dojemamo drugače? Zakaj pri zobozdravniku brez oklevanja prosimo za anestezijo? Ko začutimo neprijetno ščemenje, živčni končiči zaznavajo bolečino. Ko to bolečino lajšamo s protibolečinskimi sredstvi, tem končičem pravzaprav onemogočimo delo, jih ohromimo, zato možganom ne morejo več pošiljati točnih podatkov o poškodbi. Kratkoročno protibolečinska sredstva sicer blažijo neprijetna občutja, dolgoročno pa onemogočajo optimalno delovanje našega telesa.



Danes pogosto podcenjujemo moč narave. Seveda naravni pripravki ne morejo niti ne smejo služiti kot nadomestilo za obisk zdravnika, vendar pa lahko marsikdaj olajšajo bolečino, za katero bi marsikdo posegel po najbližjem analgetiku. Predavanje Sanje Lončar nas je spomnilo, da lahko namesto v lekarno zavijemo le v domačo shrambo.

Besedilo in foto: Barbara Kopač

Niti okroglih 70 ga ne spravi od triatlona



Predstavlajte si, da najprej odplavate 3,8 km, potem se čim hitreje preoblečete in sedete na kolo, prekolesarite 180 km in na koncu, ko ste že čisto izmučeni in so vaše noge že zelo težke, pretečete še 42 km. To je triatlon ali ironman. S tem športom se ukvarja moj 70-letni dedek Anton Škrlep in jaz pravim, da je nor.

Lani se je v Italiji z odliko kvalificiral za svetovno prvenstvo in si zagotovil mesto na tekmovanju Vega IRONMAN World Championship na Havajih. Letos se ga je moj dedi Anton udeležil že šestič. Z njim sta bila tudi babi Jožica ter moj brat Luka, ki sta mu pomagala pri pripravah. Med tekmo dediju ni šlo vse po načrtih, saj je imel na

progi veliko težav z želodcem zaradi preveč popite slane vode med plavanjem. Kljub vsem težavam je pritekel v cilj, kot nam je obljubil. Čeprav z rezultatom ni bil zadovoljen, smo vsi zelo ponosni nanj. Na koncu je v svoji kategoriji zasedel 12. mesto. Povedal mi je tudi, da to ni bila njegova zadnja tekma. Skoraj takoj ob vrnitvi se je že prijavil na tekmo, ki bo oktobra 2020 v Barceloni. Dedi mi kot športnici pomeni vzor, saj nikoli ne obupa. Že večkrat mi je pokazal, da se z voljo in željo po uspehu da vedno doseči zastavljen cilj in da se nikoli ne smeš predati.

Kaja Škrlep (Foto: Osebni arhiv Antona Škrlepa)

Po poteh vojne za Slovenijo

Tudi letos smo se veterani že po tradiciji odpravili po poteh vojne za Slovenijo, tokrat že osemindvajsetič. Sodelovali smo veterani vojne za Slovenijo iz Litije, z Vrhnike, iz Grosuplja, z Gorenjskega, iz Ribnice, Kočevja, Ljubljane in seveda domačini. Zbrali smo se v Domžalah ob pomniku braniteljem slovenske samostojnosti.

Prvič smo se ustavili že po slabem kilometru, saj nas je na svojem domu pričakal Dominik Grmek, veteran osamosvojitvene vojne in obenem glavni organizator MSNZ (manevrske strukture narodne zaščite) na našem območju. Ponosen, da mu je bila zaupana ta naloga, nam je razložil tajno delovanje in organiziranje tajnih skladišč. Večina orožja in opreme za proces osamosvojitve v drugi polovici leta 1990 je bila v nočnih urah v strogi tajnosti pripeljana na njegov dom. Od tam sta se orožje in oprema postopoma razmeščala na vseh 16 skrbno izbranih lokacij tajnih skladišč na širšem domžalskem območju. Vsi tisti, pri katerih so bila tajna skladišča, so popolnoma upravičili zaupanje, saj nobena lokacija ni bila odkrita ali kako drugače kompromitirana, še več, večinoma zanje niso vedeli niti družinski člani.

Na domu Dominika Grmeka kot tudi na drugih mestih tajnih skladišč so skromna znamenja, ki nemo pričajo o tem velikem in pogumnem dejanju. Jugoslovanska armada (JA) je res precej orožja Teritorialne obrambe (TO) v maju 1990 pospravila v svoja skladišča na območju vojašnic, a nikdar ni v celoti razorožila TO RS. Vse skrito orožje je bilo uporabljeno za upor proti napadu JA na našo mlado, komaj rojeno državo Slovenijo v letu 1991.

V nadaljevanju smo se poklonili spomenu na trzinsko bitko, eno prvih v tistem prelomnem času. V Trzinu je padel pripadnik TO Edvard Peperko, poleg njega pa še pet pripadnikov JA. Obiskali smo tudi grad Jablje, ki je imel burno zgodovino, med drugim je gostil begunce iz Bosne, ko je tam divjala neizprosna vojna, med osamo-



svojitveno vojno leta 1991 pa je bil tam nastanjen Kamniški odred. Zdaj je grad popolnoma obnovljen in služi Zunanjemu ministrstvu Republike Slovenije. Pohod smo končali v Domžalah v bližini izhodišča. Preden smo se razšli, smo se ob malici in prijetnem pogovoru zadržali še nekaj časa.

Janez Gregorič, OZVVS Domžale

Slovesnost ob dnevu spomina na mrtve v Trzinu

Tudi letos smo se zbrali pred osnovno šolo pri spominskem znamenju padlim v narodnoosvobodilnem boju in žrtvam Trzina v letih 1941–1945, da bi počastili dan spomina na mrtve.

Njihovemu spomenu smo se poklonili s krajšim kulturnim programom, v katerem so sodelovali mešani pevski zborček trzinskih Žerjavčkov pod vodstvom pevovodje Neli Zidar Kos, ki jih je spremljala na citrah. Zapeli so tri ljudske pesmi, učenki sedmega razreda Osnovne šole Trzin, Elizaveta Klockhova in Ajda Bolčina, pa sta nastopili z recitacijama.

Ob skromni udeležbi, ko bi pričakovali vsaj nekatere domačine, se lahko vprašamo, kakšen smisel imajo te slovesnosti, ki jih datumsko prilagajamo krompirjevim počitnicam ali praznujemo sočasno z dnevom solidarnosti in morda tudi s svetovnim dnevom varčevanja. Ali je vse to zaradi demokracije, globalizacije, naše nečimrnosti, licemerstva ...? Kam smo prišli, saj praznik 1. november temelji na zgodovinski osnovi, zamislimo se!

Predsednik Združenja borcev za vrednote NOB Trzin je v nagovoru poudaril, da si »kot domoljubi v spoštovanje minulih dogodkov naše zgodovine vzemimo čas in v teh dneh obiščimo grobove padlih za svobodo ali njihova spominska obeležja. Tisti, ki ležijo v njih ali je obeležje v njihov spomin, so si to zaslužili. Zato se vsako leto tudi pred tem obeležjem spominjamo padlih Trzinčev, ki so skupno s premnogimi borci in borkami NOB-ja dali za našo svobodo svoje življenje. Vsa obeležja po Sloveniji in v zamejstvu ali drugje v tujini so pomniki junaštva in tragičnih usod tistega časa.

V Trzinu imamo tudi znamenje iz časa vojne za samostojno Slovenijo, v kateri je padel pripadnik TO iz Kamnika Edvard Peperko in dal življenje za novo slovensko državo. Poklonimo se vsem, ki jim je nasilje med drugo svetovno vojno in po njej vzelo življenje, spominjajo in opominjajo pa nas na preteklo zgodovino.«

Jože Kosmač, Foto: Zinka Kosmač



Paliativna oskrba

Življenje je popoln krog, ki se začne z rojstvom in konča s smrtjo. Lahko rečemo, da živimo v kulturi zanikanja smrti. Ko ljudje izgubljajo ljubljenega človeka, so pretreseni, ker se zavedajo človeških omejitev in tudi svoje umrljivosti. Pogosto so izgubljeni in brez moči, postavljajo si vprašanja, kako se to lahko dogaja njim. Kako je umreti? Je po smrti še kaj? Kaj lahko storijo?

Dandanes so potrebe hudo bolnih in umirajočih zanemarjene in pogosto spregledane. Skrb zanje je potisnjena na rob družbe, prav tako ni zadosti skrbi namenjene svojcem umirajočih. Prav svojci se težje sprijaznijo s tem, da se smrt neizogibno bliža. Ko je bolnik odpuščen v domačo oskrbo in če svojcem nihče ne razloži poteka bolezni in načinov lajšanja bolečin in drugih težav, ob poslabšanju takoj pokličejo zdravnika. Prav zato paliativna oskrba postaja nepogrešljiv del skrbi za umirajoče in njihove svojce, vendar jo v oskrbo umirajočega pogosto prepozno vključijo.

Strokovnjaki poudarjajo, da je paliativna oskrba temeljna pravica bolnika z neozdravljivo boleznijo in bi morala biti prioriteta v zdravstvenem sistemu, saj skrb za tiste, ki imajo napredovalo neozdravljivo bolezen, razkriva, kakšno zdravstvo imamo. Paliativna oskrba temelji na obveščenosti bolnika o njegovi bolezni, na zdravljenju in oskrbi, podpori svojcem, predvsem pa je to stalna oskrba do smrti. Zajema nego in obvladovanje telesnih simptomov, lajšanje psihičnih, socialnih in duhovnih težav. Namen je vzdrževati optimalno kakovost življenja in pomagati svojcem med boleznijo, umiranjem in žalovanjem.

Da bi bila paliativna oskrba dostopna čim več ljudem, je treba ljudi izobraziti, pa ne samo strokovne delavce, ampak tudi laike. Temu so namenjene učne delavnice Zadnja pomoč. Zadnja pomoč je skupen evropski projekt, ki se je začel na Danskem. Njegov namen je seznaniti ljudi s paliativno oskrbo in jih na kratkih tečajih poučiti o oskrbi hudo bolnih in umirajočih. Mnogo ljudi želi umreti doma, vendar v zahodnih državah večina umre v ustanovah, kot so bolnišnice in domovi za ostarele, hospici. Zadnja pomoč ne pomeni pospešiti smrt v smislu pomoči pri samomoru ali evtanazije. Zadnja pomoč so ukrepi za pomoč pri smrtnih boleznih in umiranju v smislu lajšanja bolečin



in trpljenja ter izboljšanja kakovosti življenja. Dr. Nuland je v svoji knjigi zapisal: »Ko bo prišel moj čas, bom upanje poiskal v zavesti, da mi, kolikor bo mogoče, ne bodo dovolili, da bi trpel ali da bi bil podvržen nepotrebnim poskusom, da mi ohranijo življenje. Iskal ga bom v gotovosti, da ne bom umrl sam.« (Sherwin B. Nuland).

Če želite o paliativni oskrbi izvedeti več, se udeležite učne delavnice, na kateri se bomo skupaj pogovarjali o smrti, umiranju in skrbi za umirajoče. Učna delavnica, ki bo 5. decembra ob 17. uri v Dvorani Marjance Ručigaj, je brezplačna in traja tri ure. Število mest je omejeno. Če bo zanimanja veliko, bomo delavnico ponovili. Prijavite se lahko po telefonu na številko 041 212 675 ali na e-naslov borstnar.alenka@gmail.com.

Alenka Borštnar, mednarodno gibanje Zadnja pomoč

V slovo Slavki Komar

Ko bo težka, temna zarja lila izza večernih oblakov, boš zvezda in ptica in veter. (Ivan Minatti)



Draga Slavka!

Konec oktobra ste tako nenadoma in čisto nepričakovano odšli od nas. V večnost ... Dolga leta ste se bojevali z boleznijo. Moževa bolezen in še posebno sinova smrt pa sta z bolečino še dodatno obremenili vaše ljubeče srce, ki se je zdaj v 78. letu dokončno utrudilo. Ob novici, da vas ni več, smo obstali presunjeni, nejeverni. Počasi se je v nas priplazilo spoznanje dokončnosti. Prevzela nas je žalost. Radi smo vas imeli kot učiteljico, kot kolegico, prijateljico. Ne morem si zamisliti, kako boleča je izguba šele za vašega moža, hčera, sina, vnuka.

Rodili ste se v Trzinu pri Pernetovih, po domače pri Gašperjevih. Odrasli ste ob dveh bratih in sestrji. Ker ste imeli otroke iskreno radi, ste končali učiteljske. V domačem Trzinu ste postali učiteljica drugega razreda in na tem delovnem mestu ste ostali do upokojitve. Z možem Ivom sta si v Domžalah sezidala dom in ustvarila srečno družino. Rodili so se hči

Neli in sinova Sandi in Grega. Vse tri ste imeli neizmerno radi. Zanje vam ni bilo nič na svetu težko storiti. Enako ste ljubili tudi svoje vnuke. Tako radi pa ste imeli tudi svoje učence – jaz vem, saj sem bila vaša učenka. Veliko ste nas naučili. Bili ste skrbni, ljubeči, prijazni. Izžarevali ste toplino, ki jo vsak otrok hitro začuti. Imeli ste pravi pristop in mnogo pedagoškega znanja. Iz srca hvala za vse znanje in prijaznost, ki ste jo dali nam Trzincem v skoraj štirih desetletjih svojega poučevanja.

Pozneje sva postali kolegici, kajti tudi jaz sem se odločila za pedagoški poklic. Večinoma sem si ga izbrala zato, ker sem imela v trzinski šoli tako dobre, prijazne in spoštovanja vredne učiteljice.

Kot kolegica ste bili tovariški, ljubeznivi in vedno pripravljeni pomagati. O vsakem človeku ste znali povedati le dobro. Bili ste zelo razumevajoč in čuteč človek. Vaša nežnost in skromnost se je vsakogar dotaknila ... Kljub težavam z zdravjem ste bili vedno pogumni. Pa kako lepo ste se se znali nasmejati! Še zdaj slišim vaš zvonki nežni smeh ...

Vsem nam boste zelo manjkali. Pogrešale vas bodo vaše prijateljice, mi, vaši sodelavci, in učenci, najbolj pa sorodniki in domači. Dolgo dolgo bo trajalo, da bo praznina za vami postala manj boleča za moža Iva, hčera Neli in sina Sandija ter vaše ljube vnuke. Vsem domačim izrekam iskreno sožalje v imenu vseh nekdanih sodelavcev in seveda v svojem imenu.

Draga Slavka! Še enkrat hvala za vse, kar ste nam, svojim učencem, dali kot dobra »tovarišica«. In hvala za prijateljstvo na delovnem mestu. Počivajte v zasluženem miru.

Mimi Zupanc Cotman iz Osnovne šole Trzin

Podrobneje o letošnjih novostih v šoli

Ob začetku letošnjega šolskega leta so v naši šoli uvedli številne novosti, ki jih je podrobno predstavila ravnateljica Matejka Chvatal. Naša krajanka, za katero je prvo leto ravnateljstva, se v šoli počuti dobro. Občutek ima, da so jo sodelavci, učenci in starši dobro sprejeli, prav tako pa tudi ustanoviteljica šole, Občina Trzin.

Ena večjih novosti v šoli je namestitev elektronskih ključavnic na vse dostope v šolske prostore: vhod v prvo triado, glavni vhod ter vhode v kuhinjo, jedilnico, telovadnico in do šolske uprave. Zanje so opredelili čas, ko je določeni vhod odprt, učiteljem pa razdelili posebne ID-obeske. Poleg tega so v vetrolovu glavnega vhoda (vhod v drugo in tretjo triado) namestili domofon z zvoncem in kamero, s katerim med sedmo in petnajsto uro omogočijo (ali ne) vstop v šolske prostore. »Elektronsko zaklepanje smo namestili, ker smo opazili, da so se po šoli sprehajali ljudje, ki niso imeli nobenih opravkov v njej. S tem pa smo se izognili tudi krajam, ki so se občasno dogajale v šoli,« nam pove ravnateljica. Časovno so opredelili tudi vstop v prostore telovadnice, ki jo imajo v popoldanskem času na voljo različni uporabniki. Vsem drugim, ki se popoldne v razredih udeležujejo različnih interesnih dejavnosti za učence ali odrasle, pa so omogočili vstop skozi stranski vhod v jedilnico.

Pod ključem tudi kolesarnica

»Glavni razlog za zaklenjeno kolesarnico je dejstvo, da so bila prejšnje šolsko leto učencem ukradena štiri kolesa. Starše smo o kraji takoj obvestili in ti so dogodek takoj prijavili na policijo. Vsaka kraja je bila tudi posneta, saj imamo kamero za kolesarnico, in posnetek poslan na policijo. Nimam pa nobene informacije o tem, ali so bila kolesa vrnjena,« nam zaupa ravnateljica. V začetku letošnjega leta je tako vsak učenec, ki uporablja kolesarnico, dobil svoj ključ – ID-obesek. Ker se za njim skriva določeno ime, so s tem omogočili sledljivost prihodov v kolesarnico in odhodov iz nje. »Učence in starše smo obvestili, da morajo vsako izgubo ali krajo ključa takoj javiti v tajništvo šole, zato da izgubljeni ključ izločimo iz sistema. Potem z njim nihče več ne more vstopati v kolesarnico,« še opozori ravnateljica in doda, da so otroci veseli te pridobitve. Smo pa opazili, da so v začetku oktobra menjali ograjo v kolesarnici. »Zvečer na Florjanovem sejmu se je zgodil vandalizem – nekdo je polomil ograjo,« nam pojasni to nevarnost.



V kolesarnico, ki je zdaj varovana z elektronsko ključavnico, lahko otroci varno odložijo kolo, skiro ali rolerje.

Na igrišču »učilnica v naravi«

»Pravzaprav to ni učilnica v naravi. Klopi in mize, postavljene ob robu šolskega igrišča, smo namenili predvsem učencem popoldanskega varstva (OPB). Učitelji so že več let prosili, naj se na igrišču nekaj naredi, in vesela sem, da so nam na Občini ugodili,« razloži ravnateljica. Za podaljšano bivanje so namreč smernice, da morajo otroci čim več časa preživeti zunaj, vendar učenci doslej na igrišču niso imeli prostora za odlaganje šolskih torb ali za pisanje domačih nalog, risanje in drugo ustvarjalo delo. Torbe so puščali kar na tleh pri vhodu na igrišče, domače naloge pa so delali na atletski stezi na tleh. »Videla sem, da novo pridobitev popoldan uporabljajo tudi družine,« je zadovoljna Chvatalova.

Za pravo učilnico na prostem imajo drugačne načrte: »Na igrišču ne bo učilnice na prostem, čeprav je v dopoldanskem času, ko zunaj ni športne

vzgoje, tam dokaj mirno. Zanje se mi zdi bolj primeren naš atrij ali prostor ob šolskem vrtu. Morda je primernejši atrij, saj je tam več sence, pa tudi otroci bi lahko po tlakovcih prihajali v copatih. A najprej se moramo odločiti, kaj narediti z drevesi, ki visijo na šolsko streho in mašijo žlebove. Obstaja tudi pomislek, da bi učilnica na prostem motila pozornost učencev, ki imajo pouk v spodnjih učilnicah. Kakor koli, zelo radi bi uredili učilnico na prostem, a moramo najprej dobro premisliti, kje,« je optimistična ravnateljica.



Učitelji OPB in učenci z veseljem uporabljajo novo pridobitev na šolskem igrišču.

Nova zapornica

Na glavnem dovozu do šole in vrtca (pred dvignjenim cestiščem, na katerem je prehod za pešce) so namestili zapornico. »To smo naredili zaradi varnost otrok, ki so v OPB. Na to so že več let opozarjali učitelji. Učenci podaljšanega bivanja morajo občasno v šolo po torbo, malico, na stranišče ..., in ker jih učitelj ne more spremljati, gredo oziroma stečejo v šolo sami. Marsikateri voznik, ki se je takrat pripeljal po tem dovozu, ni bil pozoren nanje ... Sicer zapornico za nujne primere dvignemo. Vem pa, da to ni dolgoročna rešitev – dovoz tik ob šoli namreč ni zaprt,« se zaveda ravnateljica.

Rezultati šolskih anket



Na drevo so učenci nalepili listke s cilji za to šolsko leto: da bodo redno delali domače naloge, izboljšali lanske ocene, bolje brali ... nekdo pa bi rad celo odprl kanal na Youtubeu.

Konec lanskega šolskega leta so izvedli tri ankete. V prvi so starše in vzgojitelje spraševali o zadovoljstvu z vrtcem. V drugi so učence, starše in učitelje spraševali o zadovoljstvu s šolo. Anketo je izpolnila dobra tretjina staršev, iz nje pa je bilo razvidno, da so dokaj zadovoljni z okolico šole, nekoliko manj pa z opremo in notranjostjo. Ravnateljica priznava: »Šolski hodniki so res pusti. Zato smo za popestritev sten letos pri petih razredih narisali veliko drevo, v prvi triadi pa smo dodali ribice in svetilnik.« Delno so se starši strinjali, da je svetovalna služba v oporo učencem, zadovoljni so z

govorilnimi urami in roditeljskimi sestanki ter informacijami, ki jih dobijo na njih, in podobno – več na spletnih straneh šole. V tretji anketi pa so učence spraševali o prehranjevanju in zadovoljstvu s šolsko hrano. Večinoma so jo kritizirali (premalo začinjena in kuhana, preslana, premajhne porcije), nekoliko pa vendarle tudi pohvalili. Omenili so tudi neprijaznost kuhinjskega osebja. »Najprej moramo urediti odnose v kuhinji, kar se bo zagotovo odrazilo tudi v načinu priprave hrane in njenem okusu. Poleg tega čakamo novega glavnega kuharja, ker sedanji odhaja v pokoj. Kuhinja pa potrebuje tudi klimatsko napravo, novo napravo za odtajevanje ter stroj za pranje sadja in zelenjave, kar je velik finančni zalogaj,« ocenjuje Matejka Chvatal.

Druge novosti

Z ravnateljico sva spregovorili o razlogih za novo **lokacijo poletne šole v naravi**. Letos so se namreč petošolci odpravili v Savudrijo in ne na Krk. »Učitelji so bili nekoliko nezadovoljni z nastanitvijo in odnosom lastnikov doma, še posebno lani. Zato smo že pred poletjem preverili namestitve in ponudbo v Savudriji, kjer nam je bilo vseh (namestitev, odnos, bližina obale). Žal je imela lastnica letos prost termin le konec septembra. Vreme je bilo sicer spremenljivo, a glede na odzive so vsi uživali – družba je bila super, hrana tudi, nihče se ni poškodoval. Učencu, ki je praznoval rojstni dan, so celo spekli torto,« je zadovoljna ravnateljica. Zaradi podobnih razlogov so zamenjali tudi **lokacijo zimske šole v naravi**. Letos se šestšolci odpravljajo na Krvavec in ne v Bodental ali Kranjsko Goro kot do zdaj. »Po smernicah ministrstva se moramo prijaviti najprej na Center šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD). Ker pa je prijav veliko, pridemo na vrsto vsako tretje leto. Vmes se moramo znati sami in poiskati cenovno primerno lokacijo,« nam obrazloži proces izbiranja.

Konec avgusta so v šoli posodobili **telefonsko omrežje** in ob menjavi operaterja zamenjali tudi telefonske številke, a jim je kmalu po menjavi zagodel škrt in jih skoraj za ves teden komunikacijsko odrezal od sveta. Pri podrobnem pregledu kabskega omrežja je telekomunikacijsko podjetje odkrilo glavnega krivca – to so bile miši in podgane, ki so pregledale kable. Poleg tega so zaradi nemotenega poteka dela v tajništvu šole in vrtca uvedli tudi **uradne ure**.

Uradne ure tajništva šole in vrtca:

Vsak delovni dan med 10. in 12. uro ter 13. in 14. uro.

Nove telefonske številke:

Tajništvo šole: 01 23 50 650

Tajništvo vrtca, obračun položnic: 01 23 50 657

Prijava in odjava obrokov: 01 23 50 655

Za konec omenimo še **projekt SIO2020** (Slovensko izobraževalno omrežje 2020), na katerega se je šola prijavila že pred dvema letoma. Ta štiriletni program financirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Ministrstvo za izobraževanje in šport. V njegovem okviru se vzgojno-izobraževalnim zavodom omogočata zgraditev brezžičnega omrežja in nakup IKT (osebni, prenosni in tablični računalniki, projektorji ...). Opremo so v šoli posodobili že lani, letos pa so vzpostavili še brezžični internet.

Besedilo in foto: Tanja Jankovič

Jesenski piknik v vrtcu Žabica

Jesen je že tu in tudi v trzinškem vrtcu smo ta živopisni letni čas počastili s tradicionalnim jesenskim piknikom. Dogodek ima seveda veliko družabno noto, saj v nekaj popoldanskih urah številni starši na igrišču srečajo stare znanke in prijatelje, otroci pa se igrajo s sovrstniki, sodelujejo na likovnih delavnicah, uživajo v športnih igrah ... Tudi letos ni bilo nič drugače, poleg pečenega kostanja so se mladi in malo starejši lahko posladkali s carskim pražencem (hvala imenitno uigrani ekipi »3 fotri«), si izmenjali že prebrane knjige ter si dali domiselno poslikati obraz (zahvaljujemo se mojstricam ličenja Živi Košak, Klavdiji Tretjak in Urški Potočnik).

Na prireditvi smo s prodajo kostanja in carskega praženca zbrali 506 evrov. Ta znesek je v celoti namenjen vrtčevskemu skladu.

Prireditev je imenitno uspela in se podaljšala v mrak, absolutni zmagovalac prireditve pa je bilo prelepo vreme s toplimi sončnimi žarki.

Vrtec Žabica Trzin se za pomoč pri pripravi in izvedbi jesenskega srečanja zahvaljuje Sari Rode in Cateringu Koren. Hvala tudi vsem drugim, ki so kakor koli pomagali, ter seveda vsem obiskovalcem za dobro voljo in prijetno druženje.

Besedilo in foto: Gašper Ogorelec



Prijatelj

Prijateljstvo je nekaj,
brez česar res ne gre.
Prijateljstvo je misel,
brez nje srce se stre.

Prijatelj te spoštuje, upošteva
in obžaluje,
ko kaj grdega stori.
Prijatelj je tisti,
ki ti vedno ob strani stoji,
in te,
tudi, ko se ti svet podre,
ne zapusti.

Pravemu prijatelju zaupaš
in ga imaš rad.

**Pravo prijateljstvo res
je zaklad!**

Zarja Bricelj



Pesmica, ki je bila prvotno objavljena v 4. številki šolskega časopisa Skirca, je bila nagrajena na Festivalu otroške poezije v Mengšu, maja 2019. (Ilustracija: Tina Kecelj)

Popravek

V prejšnji številki Odseva nam je pri objavi angleške pesmice Ljubljana ponagajal tiskarski škrt in pomešal imeni avtorja pesmice in avtorja risbice. Pesmico v angleščini je spesnil Nian Jurak, medtem ko je risbico narisal Jakob Šuligoj. Obema mladima avtorjema se opravičujemo za pomoto. Hvala za razumevanje!

Uredništvo

Intervju: Jaka Rems, obetaven nogometaš

Zaradi treningov v internat

Jaka je perspektiven mladi športnik in je zelo dejaven na številnih športnih področjih. Že pri štirih letih se je zaljubil v žogo in z leti treninga spoznal, da je tudi šport lahko odvisnost. Najraje igra nogomet, ki ga tudi redno trenira. Obiskuje drugi letnik športne Gimnazije Šiška in trenira najmanj dvakrat na dan. Njegov cilj je, da bi nekoč zaigral v ligi prvakov, in za to že danes trdo trenira. Ve, da pot ne bo lahka, saj je v nogometu veliko konkurence. Z njim smo se med drugim pogovarjali tudi o tem, kaj je treba žrtvovati za uspeh. To Jaka zagotovo ve, saj se je, čeprav sta Trzin in Ljubljana čisto blizu, zaradi pogostih treningov odločil za bivanje v dijaškem domu.



Koliko časa že treniraš nogomet in kdo te je navdušil za ta šport?

Za nogomet me je navdušil oči, ko je ob večerih na televiziji gledal tekme. Že pri štirih letih sem na vsakem koraku imel med nogami žogo, ta me je kar zasvojila. Trenirati sem začel v prvem razredu v Osnovni šoli Trzin, v drugem razredu pa me je šolski trener povabil v Nogometni klub Domžale. Tam sem treniral do štirinajstega leta, nato sem se prepisal v

NK Bravo, saj je bil bliže moji bodoči srednji šoli, Gimnaziji Šiška. Sem v športnem razredu, zato živim v internatu zraven šole, saj je logistično lažje obiskovati treninge v klubu, ki je zelo blizu internata. V drugem letniku srednje šole, torej letos, sem pri NK-ju Radomlje dobil dobro ponudbo in prestopil tja.

Kaj vse »žrtvuješ« za nogomet?

Dobre hamburgerje. (smeh) Res moram paziti na prehrano, da se prehranjujem pravilno in zdravo. Pride petek ali sobota, ko moram zvečer zgodaj spat, ker je jutraj nogometna tekma, medtem ko se gredo kolegi ven zabavat. V nogomet vložim veliko prostega časa, energije in predvsem to, da odkar obiskujem športno gimnazijo Šiška, ne živim več doma.

Kaj vse mora delati dober športnik, da je uspešen?

Veliko moraš trenirati in se odrekati nezdravi prehrani. Če želiš biti boljši, moraš veliko trenirati tudi sam in biti zelo motiviran za uspeh. Sam imam namreč dva treninga na dan, zvečer pa delam še vaje za moč.

Kako poteka tvoj tedenski urnik?

V ponedeljek jutraj imam trening v šoli, popoldne pa v klubu. Treninge v šoli imam nato v torek jutraj in popoldne, v sredo pa samo popoldne. V četrtek jutraj grem na fitnes, popoldne pa spet na trening v klub. V petek imamo jutraj gimnastiko in popoldne spet treninge v svojih klubih. Ob sobotah jutraj imamo običajno trening v klubu in v nedeljo tekmo, kadar pa je tekma v soboto, smo v nedeljo prosti.

Dosežki pri nogometu, na katere si najbolj ponosen?

Zmaga, ki je meni največ pomenila, je bila na turnirju v Kamniku. Bil sem star sedem let in kapetan B-ekipe U-7. V finalu smo premagali ekipo A in jaz sem zadel gol za zmago s prostega strela. V času igranja pri Domžalah sem dobil dva pokala za najigralca turnirja in dva pokala za najstrelca turnirja. S klubom smo bili prvaki medobčinske nogometne zveze, pokalni podprvaki, osvojili smo slovenski naslov Cordial cup in odšli za nagrado na evropski turnir v Kitzbühlu. Pri 12 letih smo se uvrstili na mini evropsko prvenstvo na Češkem in v Nemčiji. Takrat smo igrali proti nizozemskemu Ajaxu, angleškemu Tottenhamu, nemškemu Bayernu in z Young boysi iz Švice. Bila je zelo dobra izkušnja, ko smo igrali s tako znanimi klubi,

saj smo videli, kje lahko še izboljšamo tehniko in igro. Udeležili smo se tudi drugih mednarodnih turnirjev, tako smo v Italiji igrali z Juventusom in Milanom, na Hrvaškem z Dinamom, Reko, v Srbiji s Crveno zvezdo in Partizanom, skratka, mednarodnih izkušenj je bilo zelo veliko.

Imaš kdaj tremo pred tekmo in kako jo preženeš?

Seveda jo imam kot najbrž vsi športniki. V glavnem trema pred tekmami ne preganjam, ker mislim, da pozitivna trema izboljša naše sposobnosti.

Verjameš v srečo, morda imaš srečno številko dresa?

Nimam srečne številke dresa, vendar verjamem, da je pri nogometu potreben kanček sreče za uspeh. Moraš biti ob pravem času na pravem mestu. Prav tako tudi verjamem, da me včasih pokojni stari ata spremlja s pozitivno energijo in mi prinaša srečo na tekmah.

Kdo je tvoj vzornik in zakaj ravno on ter kakšne načrte imaš za prihodnost?

Moj vzornik je Fernando Torres, ker mi je bil všeč njegov slog igre. Želim si igrati v prvoligaškem klubu, ki mi bo ponudil dobro pogodbo, plačo in predvsem kjer bi imel veliko minutaže. Super bi bilo tudi, če bi ta klub igral v ligi prvakov ali v evropski ligi (smeh).

Kaj še rad počneš v prostem času poleg nogometa?

Rad igram košarko, odbojko, namizni nogomet, namizni tenis in še kaj bi se našlo. Kot drugi mladi se rad družim s prijatelji in hodim v kino. V zadnjem času zelo uživam v gimnastiki, hodim v trampolinski park Woop, kjer izvajamo različne akrobacije. Poleti smo se hodili s prijatelji kopat v Bohinj na Savo, prav tako smo skakali v Savo iz Črnuškega mosta. Uspelo mi je narediti salto z dvanajstih metrov.

Misel za konec?

Pameten je tisti, ki na igrišču prej vidi in se odzove na tisto, česar drugi ne vidijo.

M. P., Foto: Arhiv Jake Remsa



Izreden uspeh trzinskih šahistov

Dan pred zgodovinskim dnevom in praznikom naše države, ki jo je pred 28 leti zapustil še zadnji vojak nekdanje JLA, smo tudi trzinski šahisti dosegli nekaj pomembnega. Še nikoli doslej nam ni uspelo doseči kaj podobnega: nastope v Osrednjeslovenski ligi, oziroma v njeni »višji« skupini, kjer tekmujejo najboljša moštva, smo ob zaključku lige končali na prvem mestu in to z naskokom!

V oktobrski številki Odseva sem optimistično zapisal, da kljub nezavidljivemu položaju upamo in pričakujemo izboljšanje uvrstitve, kar se je zgodilo. V preostalih štirih kolih smo se z zadnjega mesta na tabeli z odličnimi igrami (iztržili smo kar 12 od 16 možnih točk) povzpeli na sam vrh. Nepričakovano zmagovalstvo nas je prepričalo, da se lahko, kadar igramo v najmočnejši postavi, enakovredno borimo za najvišja mesta v ligaških spopadih širšega ljubljanskega okolišja. Tokrat je svoj prispevek k ekipnemu uspehu dalo kar 10 igralcev: Marko Coklin je na prvi deski osvojil dve točki v treh partijah, Klemen Šivic je dosegel rezultat 2/4, Emil Lah 1½/4, Matthias Jakob ½/1, Igor Rojs 3/5, Peter Krupenko 1/2, Nesib

Jukan 1/1, Anže Borišek 2½/4, Jernej Suhadolnik 2/2 in Borut Bajec točko v eni odigrani partiji. H končnemu uspehu je pomemben delež prispeval tudi kapetan Aleš Borštnik, ki je sestavil ekipo in razporejal šahiste po posameznih dvobojih. Oglejmo si končno lestvico, kakor bo šla kot pomemben dosežek v zgodovino našega kluba:

Mesto	Ekipa	Točke	Meč točke
1	ŠK Trzin Buscotrade	16½	7
2	ŠS Bor Dob	15	7
3	ŠK Komenda Popotnik	14	8
4	SD Domžale Tajfun	14	7
5	ŠK Višnja Gora - Stična	13½	8
6	ŠK Ig	13½	7
7	SD Mengeš - Trzin 1	13	6
8	Klinični Center	12½	6

Nekaj vrstic moram nameniti tudi uspehom ekipe ŠK Trzin Pecos Pub, ki nas zastopa v prvi ligi. Tam tekmuje 10 moštev, zato tekmovanje še ni zaključeno. V zadnjih štirih kolih smo Trzinci zabeležili sledeče rezultate:

ŠK Trzin Pecos Pub : ŠD Mengeš – Trzin 3	4 : 0
ŠK Komenda Pogi : ŠK Trzin Pecos Pub	1½ : 2½
ŠK Trzin Pecos Pub : KPŠRD Karel Jeraj	2½ : 1½ in
ŠD Mengeš – Trzin 2 : ŠK Trzin Pecos Pub	2 : 2

Trenutna uvrstitev na tabeli, kjer zasedamo tretje mesto s točko in pol naskoka, je nadvse obetavna in tako lahko tudi v tej konkurenci pričakujemo lep uspeh in še en pokal v klubsko vitrino.

Besedilo in fotografija: Andrej Grum



Mladi trzinski strelci osvajajo zmagovalne stopničke

V Strelskem društvu Trzin imamo iz leta v leto vse več kandidatov za reprezentanco Slovenije, posledično pa za nje ni več poletnega počitka. Konec maja sta se mednarodnega tekmovanja za veliko nagrado v Plznu udeležila Teja Medved in Luka Lukić in tam dosegla najboljše slovenske rezultate, nadaljeval je Nejc Klopčič z udeležbo na poletni univerzijadi v italijanskem Neaplju, prav za konec sezone pa se je Luka Lukić udeležil še evropskega prvenstva lige mladih, kjer je odlično zastopal barve Slovenije.

Pred nami je že nova tekmovalna sezona z novimi cilji, ki so spet postavljeni zelo visoko. Posvetili se bomo predvsem evropskemu prvenstvu, ki bo letos potekalo na Poljskem, ter mladinskemu svetovnemu prvenstvu v nemškem Suhl. Kvalifikacijske norme so postavljene zelo visoko, a vseeno verjamemo v naše tekmovalce in lahko upamo na vsaj tri nastope naših članov na evropskem prvenstvu, za mladinsko svetovno prvenstvo pa bomo pripravljali več tekmovalcev, a upamo na vsaj dva nastopa.

Pri nas je že končan prvi turnir slovenske lige, kjer smo v mladinski konkurenci kljub menjavi generacij še vedno v vrhu slovenskega strelstva, mladina, ki je pred leti osvajala mladinske naslove, pa se zdaj že meri v najmočnejši slovenski ligi in je tam že osvojila odlično drugo mesto.

V nadaljevanju smo se udeležili mednarodnega tekmovanja v Smederevu, kjer vsako leto poteka najodmevnejše mednarodno tekmovanje mladih. V družbi tekmovalcev iz desetih držav – Rusije, Indije, Cipra, Bolgarije in držav Balkana – smo spet dokazali svoje sposobnosti in osvojili kar tri medalje. Nejc Klopčič in Luka Lukić sta bila v svojih kategorijah druga, medtem ko je bila Teja Medved tretja. V mešanih parih pa sta Teja Medved in Nejc Klopčič po napetem boju premagala vso konkurenco in z dvema državnima rekordoma premočno zmagala.

Mednarodna tekmovanja si predvsem zadnja dva meseca kar sledijo in tako se zdaj odpravljamo v Split, sledijo pa mednarodna tekmovanja v Zagrebu, Beogradu, Osijeku in za zaključek največje tekmovanje v Slove-

niji, za skirco Borisa Paternosta, ki ga pripravlja naše društvo. Slednje bo tudi letos potekalo v Šport & Wellnes Centru Harmonija v Mengšu in bo letos izjemoma pred vstopom v novo leto, in sicer od 20. do 22. decembra 2019. Vabljeni k ogledu in navijanju za trzinske strelce!

Damijan Klopčič



Na tekmovanju v Smederevu smo strelci Strelskega društva Trzin slavili dvojno zmago v mešanih parih: (od leve proti desni) drugouvrščena Luka Lukić in reprezentančna sotekmovalka Sara Slak iz Grosuplja ter zmagovalca Teja Medved in Nejc Klopčič, državna rekorderja v disciplini mešanih parov mladincev s puško. (Foto: Arhiv SD Trzin)

Intervju z Uršo Šimenc

Izza športnih kulis – brez prostovoljcev ne gre

Noben večji odbojarski ali košarkarski dogodek v Sloveniji ne mine brez Trzinke Urše Šimenc, ki skupaj z drugimi prostovoljci skrbi, da tekmovanja potekajo brezhibno in tekmovalci pišejo uspešne športne zgodbe. Odstiramo drobec iz zakulisja, kjer se poleg velike predanosti spleta tudi številna tesna poznanstva, saj prostovoljsko srce poleg športa bije predvsem za sočloveka in z njim.

Urša, preden te vprašam, kako se je vse skupaj začelo na športnih dogodkih, morava povedati, da si prostovoljka povsod tam, kjer te potrebujejo, kajne?

Res je, kolikor mi čas dopušča, se udeležujem akcij društev in klubov, ki so mi blizu, v domačem kraju predvsem v planinskem društvu in po novem tudi v civilni zašiti. V zadnjem času delujem tudi v ŽKK-u Domžale, kjer mlajša hči trenira košarko in je vedno dobrodošel vsak, ki pomaga pri pripravi dvorane, za zapisnikarsko mizo, pri prevozu na tekme, iskanju pokroviteljev.

Kaj ti pomeni prostovoljstvo?

Pri prostovoljskem delu mi je najpomembnejši osebni stik – kar nekaj ljudi, ki sem jih tako spoznala, je v zadnjih letih postalo nepogrešljivih v mojem življenju. Prostovoljstvo mi pomeni tudi izziv lastnih sposobnosti: komunikacije, prilagodljivosti in iznajdljivosti. Pomagam marsikje, moja prva strast pa je prostovoljstvo na športnih dogodkih. To delo me veseli in nadgrajuje, saj se ves čas učim novih stvari. Moje prostovoljsko srce je oddano odbojki, nato košarki, predvsem zaradi družinske vpetosti v oba športa. Največ svojega prostega časa namenim odbojki (ACH Volley, Odbojarska zveza Slovenije), sem in tja pa se znajdem tudi na košarkarskih in nogometnih igriščih.

Kaj vse vidiš, doživiš »za kulisami«?

Marsikaj, stvari, v katere obiskovalci dogodkov nimajo vpogleda. Denimo zahtevnost organizacije, pri kateri si velikokrat omejen z najrazličnejšimi predpisi, smernicami in zahtevami organov na vseh ravneh. In ko potem nekdo reče, da bi določeno stvar lahko naredili precej preprosteje, večkrat »dobim pike« ... Seveda pa je tudi zabavnejši del, ko z igralci navežeš stike, ko te povabijo na kakšen družabni dogodek, kjer se lahko sproščeno družiš z njimi in dobiš občutek, da si del »družine«, stkejo pa se tudi globlje vezi.



Urša in katalonski košarkarski zvezdnik Marc Gasol. (Osebni arhiv Urše Šimenc.)

Ali lahko primerjaš vzdušje na velikih tekmah pri nas in v tujini?

Težko rečem, da Slovenci navijamo bolj ali slabše od drugih, res pa je, da smo večinoma izjemni navijači ob največjih uspehih slovenskih športnikov. Težko je tudi ustrezno ovrednotiti navijanje npr. na tekmah FC Barcelona, kjer je kljub skoraj 100.000 navijačem vzdušje precej »mlačno«, predvsem zaradi izjemno velikega deleža turistov na tribunah, in na drugi strani noro vzdušje, povsem primerljivo letošnjemu v Stožicah, na tekmah bolgarske odbojarske reprezentance sredi Sofije, kjer sem pred



Urša Šimenc in odbojkar Gyorgy Grozer. (Foto: BOBO/Arhiv Urše Šimenc)

leti prvič doživela fanatično navijanje, ki te preprosto potegne in hote ali nehoti postaneš del množice. Smo pa skušali analizirati fenomen letošnjega navijanja na slovenskem delu EuroVolleyja in mislim, da je to v veliki meri posledica tega, da so večino vstopnic kupili odbojarski navdušenci in da je njihovo poznavanje tega športa zelo pripomoglo k vzdušju v dvorani.

Si kdaj preštela ure, ki jih namenjaš prostovoljstvu? Koliko ur si delala za evropsko odbojarsko prvenstvo v Stožicah?

Ur ne štejem, to počno drugi, ki jih v to prisili država. Posebna zgodba so večji dogodki, kot je bilo leta 2013 evropsko košarkarsko prvenstvo ali septembrsko evropsko odbojarsko prvenstvo v Ljubljani. Predvsem slednje je bilo poseben izziv, saj sem prevzela vlogo vodje za akreditacije. Večino dela smo opravili že pred začetkom prvenstva, zahtevno je bilo tudi med prvenstvom. Zagotovo sem opravila več kot 180 ur dela.

Koliko let in zakaj si že prostovoljka na športnih prireditvah?

Odkar pomnim, sem rada spremljala šport, najrazličnejše panoge. Se je pa vse nekako »poklopilo«, ko se je leta 2010 ACH preselil z Bleda v Ljubljano in so objavili razpis za prostovoljce. Ker je bila v tistem času odbojka v mojem življenju precej v ospredju (sin je treniral pri Calcitu v Kamniku), sem želela bolje spoznati ta šport in se družiti z ljudmi, ki imajo podobne interese.

Se kot prostovoljka usposabljaš?

Posebna usposabljanja so predvsem pri večjih projektih, kjer je število prostovoljcev izjemno veliko. Moje začetno uvajanje pa je potekalo precej spontano, večkrat sem bila »vržena v vodo«. Če se samo spomnim svojih začetkov pri upravljanju semaforja na tekmah ACH-ja ... (smeh).

Nisi le prostovoljka, si tudi športna navijačica.

Sem velika športna navdušenka, navijačica premnogih športnikov in klubov v najrazličnejših panogah. Spremljam nogomet, odbojko, košarko, roket, hokej, pa tudi kolesarstvo, zimske športe, plezanje, atletiko, gimnastiko, plavanje, ob odmevnejših rezultatih naših športnikov pa še mnogo drugih športov.

Katere športne zvezdnike si srečala, se z njimi rokovala, fotografirala?

Predvsem iz odbojcarskih krogov jih je bilo kar nekaj, npr. najkoristnejši igralec letošnjega evropskega prvenstva Uroš Kovačević (leto dni je igral tudi za ACH), selektor kanadske reprezentance Daniel Lewis, pa Luka Slabe, ki je zame eden največjih slovenskih strokovnjakov in trenutno pomočnik selektorja ameriške ženske reprezentance, pa svetovni odbojcarski zvezdniki, kot so Earvin Ngapeth, Bruno Rezende, Gyorgy Grozer, Matt Anderson, Dmitrij Muserski, Saeid Marouf, pa malce starejši, ki danes večinoma opravljajo delo trenerjev, kot so Andrea Gianni, Nikola Grbić, Stephane Antiga, Plamen Konstantinov ... Posebno lep spomin ostaja na srečanje s katalonskim košarkarjem Marcom Gasolom na EuroBasketu 2013 in lansko sezono s Primožem Rogličem in njegovo Loro v Hali Tivoli.

Tvoj najljubši klub?

FC Barcelona, in to že od sezone 2003/4 v kateri je za klub začel »čarati« Ronaldinho.

Kako gledaš na trenutni politični položaj v Kataloniji?

Moja pripadnost klubu, ki se od nekdaj – seveda kot katalonski klub – postavlja tudi na politični zemljevid Španije in Evrope, se je utrjevala tudi z vedno močnejšimi zahtevami Katalonije po osamosvojitvi, ki bi jih morali prav Slovenci najbolje razumeti. Zgodovinsko ozadje teh teženj ni dosti drugačno, kot je bilo naše. Je pa precej težja njihova pot, ker preprosto nimajo takšne podpore za ta korak, kot smo jo imeli mi, saj je bilo Evropi v interesu razbitje ali vsaj slabitev ene od komunističnih držav na njenem območju. V katalonskem primeru pa vidi enako situacijo kot »uničevanje« ene svojih večjih članic, ki se ji nihče ne upa zares postaviti po robu. Zato bi si želela, da bi se vsaj Slovenci večkrat spomnili na to, da so nas prav Katalonci med prvimi podprli pri osamosvajanju, in da bi jim to zdaj glasno vračali.

Kako ti uspe združevati prostovoljsko delo z zasebnim in poklicnim življenjem?

Dobra plat prostovoljstva tiči prav v tem, da je prostovoljno, tako si sama določam, kdaj in koliko časa si lahko vzamem poleg zasebnih in poklicnih obveznosti. Sem in tja kakšno takšno priložnost tudi izpustim.

Furlanova ferata nad Vipavo

V nedeljo, 27. oktobra, smo si člani Planinskega društva Onger Trzin za plezanje izbrali Gradiško turo, skalnato vzpetino na zahodnem robu Nanoške planote nad Vipavo. Nad vasjo Gradišče se dvigajo navpične stene iz gladkega čvrstega apnenca. Domači planinci na čelu s pokojnim dr. Otmarjem Črnilogarjem so izdelali drzno, polnokrvno in zelo zahtevno plezalno pot in jo poimenovali po Fricu Furlanu, ki se je leta 1952 tu smrtno ponesrečil. Pod steno smo si naredili potrebno opremo in se začeli vzpenjati. Že takoj na začetku nam je postalo vroče, čeprav je smer v senci. Do balkona (umetno izdelano razgledišče v steni) smo se že dodobra spoprijateljili s steno in težavami. Po krajšem počitku smo plezanje nadaljevali po razu, ki je najbolj izpostavljen del smeri z lepimi razgledi. Telo je delovalo, kot je treba, srce pa vriskalo nad globino in izpostavljenostjo, bi rekel feratarski strokovnjak. Ko smo se dobro ogreli, je bilo že vsega konec. No, skoraj, po ferati so prihajali novi in novi plezalci, iz sten je odmevalo sporazumevanje alpinistov. Malce smo sestopili po markirani poti in kmalu opazili še novo ferato, Otmarjevo plezalno pot, ki je lahko logično nadaljevanje Furlanove poti, če se odločimo, da spodnji del te nove ferate izpustimo. Otmarjeva ferata je precej težja od Furlanove, zato smo jo prihranili za prihodnjo pomlad. Še prej pa bomo dobro trenirali v Glinščici nad Trstom, tam, kjer skale omogočajo prijetno plezanje tudi takrat, ko je v gorah še sneg. Otmarjeva ferata, ki je bila odprta za obiskovalce letos in je posvečena dr. Otmarju Črnilogaru, je visoka



Urša (stoji druga z leve v tretji vrsti) s prostovoljci tekmovanja EuroBasket leta 2013. (Osební arhiv Urše Šimenc)

Kaj ti daje energijo?

Energija ni vprašljiva, kadar »štima kemija«. Glavno zaslugu za to pa imajo ljudje, s katerimi sodelujem. Njihova pozitivna energija je v vsakem trenutku nalezljiva, tako da hvala, Tina, Katarina, Ana, Boštjan, Gregor, Zala, Tjaša, Slobo in še mnogi drugi!

Na kaj si najbolj ponosna?

Na svoje delo na evropskem prvenstvu v odbojki, kjer sem prevzela do zdaj največjo odgovornost in jo kljub premnogim zapletom in težavam tudi uspešno izpeljala. Ponosna sem, da sem lahko bila del te zgodbe!

Naslednji izzivi, skrite želje?

Želja je kar nekaj. Nekoč bi želela sodelovati na večjem mednarodnem dogodku v tujini, morda na finalu UEFA lige prvakov. Poleg športnih pa me že nekaj časa mika tudi prostovoljsko delo s socialno noto (npr. telefon za pomoč, pomoč starejšim in/ali socialno ogroženim), vendar to zahteva od človeka še precej več, tako psihično kot fizično, zato je za zdaj to še globoko v predalčku želja.

Pa še za konec, kdor ne skače, ni Slovenka?

Absolutno! Ta Slovenka vedno in povsod v prvi vrsti za Slovenijo in za fenomen slovenskih športnih uspehov!

Hvala, Urša!

Nataša Pavšek



450 metrov in je bila uspešnica letošnjega poletja! Vzpenjamo se po 70 milijonov let starem apnencu, v katerem lahko opazujemo tudi fosilizirane školjke, spremljajo pa nas tudi cvetna preproga in omamno dišeča meta in šetraj. Po vrnitvi v dolino smo še nekaj časa zrlji v stene Gradiške in obujali spomine na uspešno preplezavo ferato. Za varnost je poskrbel planinski vodnik PD-ja Onger Trzin.

Aleksander Čičerov, Foto: Biserka Čičerov

Za nami je pester mesec požarne varnosti

Oktober je mesec požarne varnosti in gasilci smo imeli veliko dejavnosti. Prevladovala so vaje in različna tekmovanja.

Začeli smo z operativnimi vajami za člane, ki so bile 10. oktobra. Vadili smo tehnično reševanje iz vozil ob prometnih nesrečah.

11. oktobra smo imeli dan odprtih vrat za šolo. V gasilskem domu so nas obiskali učenci sedmih razredov, saj smo zanje pripravili zanimivo predstavitev – požarno hišo. Zamisel za nekoliko drugačno predstavitev gorenja je uresničil naš član Andrej Nemec. Krajše predstavitve so bile pripravljene tudi za otroke v trzinskih vrtcih.

Isti dan ob 16. uri smo izvedli še medobčinsko gasilsko vajo, ki jo je pripravil Gašper Pevec. Zasnovana je bila tako, da so se na več lokacijah v Trzinu zgodile različne nesreče. Tako je nastal požar v Domu starejših občanov in v zaklonišču na koncu Kidričeve ulice. V gozdu med Mlakami in IOC-jem se je zgodila delovna nesreča, na bajerju pa sta se dva človeka utapljala. Na območju T3 je nastala prometna nesreča traktorja s cisterno in osebne- ga vozila. Na vaji je sodelovalo deset društev iz Gasilske zveze Domžale, Mengeš in Ljubljana s petnajstimi vozili in 107 gasilci. Na bajerju so ljudi reševali s čolnom. Na vsej vaji je sodelovalo petnajst markerjev, ki so imeli zapisane različne poškodbe. Zaradi obsežnosti vaje je bil vzpostavljen štab, v katerem sta sodelovala tudi člana Civilne zaščite Trzin. Kot običajno so se tudi tokrat pokazale določene pomanjkljivosti in pomanjkanje opreme. Na začetku nam je primanjkovalo ležišč za ponesrečence, ki bi jih pozneje lahko dobili iz skladišča Civilne zaščite. Ravno to se je zgodilo tudi letos poleti ob neurju, ko nam je na začetku intervencije primanjkovalo potopnih črpalk, pozneje pa se je vzpostavil štab in so nam na pomoč prišla tudi društva iz sosednjih zvez, posledično se je stanje normaliziralo.



Foto: Gašper Pevec

26. oktobra je bila znova sobota za tekmovanja. Naše mladinke Lara Pevec, Tjaša in Nika Kosirnik so se udeležile gasilskega kviza, ki ga vsako leto pripravi PGD Študa. Dekleta so se krasno izkazala pri vprašanjih, ponagajal

pa jim je praktični del, tako da so zasedla šesto mesto od šestnajstih ekip.

Kar tri ekipe operativnih gasilcev pa so se udeležile mednarodnega tekmovanja gasilskih ekip v terenskih vozilih v Medulinu na Hrvaškem. Na tem tekmovanju se na progi opravljajo različne gasilske spretnosti, upoštevata se čas opravljenih nalog in čas, v katerem ekipa opravi s progo. V moški konkurenci sta naše društvo zastopali dve ekipi. Starejši člani (Marko Kajfež, Borut Kump, Andrej Nemec in Dušan Kosirnik) smo zasedli nehvaležno četrto mesto, do stopničk nam je zmanjkalo le 12 sekund. Mlajši člani (Gašper Pevec, Adam Oblak, Matic Pirc in Nik Šuštar) so zasedli deveto mesto. V ženski konkurenci so naše društvo zastopale Ema in Eva Nemec ter Alja in Andreja Kosirnik. Tokrat so bile točke na strani deklet, ki so zasedla odlično drugo mesto. Čestitamo za odličen uspeh!



Foto: Andrej Nemec

2. novembra smo se poveselili z našim članom, dolgoletnim gospodarjem našega doma, Brankom Pirnatom, ki je praznoval okrogli jubilej, 80. rojstni dan. Gasilci smo mu postavili mlaj in ga, kot velevala tradicija, pospriali. Branko, želimo ti mnogo zdravja in še veliko let.

5. oktobra smo se udeležili gasilske maše v Loki.

V oktobru sta bili dve intervenciji. 11. oktobra je pri Osnovni šoli Trzin padel kolesar. Skupaj s CZR-jem Domžale smo pomagali pri zavarovanju kraja in imobilizaciji ponesrečenca. 17. oktobra se je v Trdinovi ulici zgodila prometna nesreča. Skupaj z gasilci CZR-ja Domžale smo zavarovali kraj nesreče in pomagali pri premiku vozila prvega novembra smo pomagali reševalcem pri prenosu obolele osebe do reševalnega vozila.

Z gasilskim pozdravom Na pomoč!

Dušan Kosirnik

Že pri dvanajstih letih poleteli na Bloudkovi velikanki

Na državnem prvenstvu za mlajše skakalce in skakalke v Žireh so Nik Bergant Smerajc, Alen Pestotnik, Jaka Perne in Timo Šimnovec za SSK Mengeš osvojili ekipno srebrno odličje v konkurenci do 13 let, med posamezniki pa je tam ob bronastem Niku Bergantu Smerajcu na zmagovalni oder skočila tudi Živa Andrić, tretjeuvrščena med deklicami, starimi do 12 let.

Diplomo si je za peto mesto prislužil tudi Timo Šimnovec (do 13 let), s to uvrstitvijo pa se je na državnem prvenstvu za dečke, stare do 11 let, v Žirovnici izkazal še Erik Tomažič. Na zadnji preizkušnji slovenskega pokala v Mostecu (do 14 let) pa se je med najboljšo šestserico prebil Benjamin Bedrač, ki so se mu stopničke s četrtem mestom izmuznile. Kar štiri kolajne pa so si mengeški »orliči« priskakali na sklepem tekmovanju gorenjske regije v pokalu Cockta v Bohinju. Zmago sta tam slavila Nik Bergant Smerajc (do 13 let) in Erik Tomažič (do 11

let), Alen Pestotnik (do 12 let) je osvojil drugo mesto, Timo Šimnovec (do 13 let) pa je kot tretjeuvrščeni delal družbo (klubskemu) prijatelju Niku. Diplomo je prejel tudi šestuovršeni Miha Hočevar (do 13 let).

Za uspešno poletje jih je trener Aleš tik pred krompirjevimi počitnicami nagradil s prvimi skoki na 140-metrski (novi) Bloudkovi velikanki, s katere sta pri komaj dvanajstih letih poletela Nik Bergant Smerajc in Miha Hočevar ter še ne dvanajstletna Timo Šimnovec in Alen Pestotnik. Medtem so mengeški upi svoje skakalne smuči do prvega snega zamenjali z rolerji, na katerih razvijajo motoriko in ravnotežje, kar jim bo prišlo še kako prav pri skokih in tudi sicer v vsakdanjem življenju. Kdor bi se jim rad pridružil, lahko pokliče na telefonski številki 041/767-397 in 041/750-404 ter se dogovori za prihod na trening.

Miha Šimnovec

Vzpon na Triglav ali višje ne gre

Pravijo, da dokler ne osvojiš vrh Triglava, nisi pravi Slovenec. Rek gotovo vsi poznamo. Dejstvo pa je, da vzpon na Triglav, našo najvišjo goro, v človeku vzbudi posebna čustva, težko opisljiva in nepozabljiva. In štiri predstavnice Doma počitka Mengeš smo se tja odpravile prav na petek trinajstega. Septembra, seveda.

Začelo se je že leto prej, spomladi 2018 smo se prvič srečali s Aleksandrom (Sandijem) Čičerovim. Prišel je v naš Dom v Mengšu in prinesel poln nahrbtnik planinske opreme. Podučil nas je o osebni in tehnični opremi, o varnosti in nevarnosti, o pravilnem gibanju, vremenoslovju pa tudi o družabništvu v gorah. Priprave smo vzeli resno, saj smo že lani opravili dva treninga.

Na pohodu na Ušte nad Moravčami smo osvojili osnovna pravila gibanja – tempo, počitki, dihanje, medsebojna razdalja in uporaba planinskih palic. Pozabavali smo se z zavezovanjem vrvic v vozle, najbolj je pritegnila »osmica«. V najlepšem spominu nam je ostal odličen ledeni čaj z zmrznjenim sadjem – priporočamo. Osnov samovarovanja smo se učili na plezalni poti Turnc pod Šmarno goro. V celotni opremi s čeladami, plezalnimi pasovi in samovarovalnimi kompleti smo preplezali skalnato steno, ki je izziv tudi za prave alpiniste in športne plezalce. Kljub že izdelanemu programu in rezervaciji prenočišč nam jo je zagodlo vreme. Ravno pred prvim septembrskim koncem tedna je na Triglavu zapadel sneg. Sandi je sporočil, da se je sicer močno trudil, a mu vremena ni uspelo prepričati. Vzpon smo prestavili na poletje 2019.

Tokrat so se priprave začele v začetku avgusta. Povzpeli smo se na Debelo peč, s katere smo si lahko ogledali vrh Triglava. Bil je čisto blizu in vabil nas je s svojo veličino in mogočnostjo. Sledil je še en vzpon na Kofce in Veliki vrh, ki je z višino 2088 metrov najzahodnejši dvatisočak v najdaljšem slovenskem grebenu – Košuti. Dan ni bil ravno najlepši, bilo je oblačno in na vrhu je pihalo. Vseeno smo se opogumili in v istem dnevu osvojili še Kofca goro – skoraj dvatisočak. V Domu na Kofcah so nas pričakali prijazno sonce in slastni štruklji vseh vrst in barv.

In prav na petek trinajstega je šlo zares. V jutranjih urah smo startali z Rudnega polja. Sandi, Biserka, Marta, Barbara, Urška in Simona. Kratak postanek pri Vodnikovih koči in potem do Planike, kjer nas je čakala prijetna planinska sobica št. 6 s šestimi posteljami. Sandi je kot izkušen in razsoden vodnik ocenil, da bi bilo bolje, da se na vrh odpravimo zgodaj zjutraj naslednji dan. Popoldne smo izkoristili za počitek na travi pred kočo Planika pod Triglavom, večer pa za zabavo in smeh kar v naši planinski sobici. Opazovali smo prekrasen sončni zahod. Noč je bila popolna, z veliko svetlečo polno luno. Si sploh lahko želiš tako visoko v hribih še kaj več?

Od Planike naprej gre zares. Zjutraj po zajtrku smo se začeli vzpenjati po mogočni skali. Kaj hitro se znajdemo v skalah, kjer nam pomagajo jeklenice in klini. Po zmerno zahtevnem skalovju se najprej vzpnemo na Mali Triglav, visok 2725 metrov. Tu se nam z desne pridruži pot od Doma na Kredarici,



ki ga vidimo pod sabo kot na dlani. Mali Triglav z glavnim vrhom povezuje greben, ki je bil strah in trepet davnih gorskih pionirjev, danes pa je tako dobro zavarovan, da se ga ni treba bati. Ob zanesljivi jekleni ograji se približamo vršni piramidi in ob vedno širših razgledih stopimo do Aljaževega stolpa na najvišji točki.

Najpomembnejši sta bili zbranost in previdnost, predvsem zaradi gneče. Vsi smo želeli osvojiti 2864 metrov visok vrh, kjer nas je čakala nagrada – Aljažev stolp v soncu. Sledili so objemi in seveda krst za dve, ki sta bili prvič na Triglavu. Bravo, Barbara in Urška! In iskrena hvala Sandiju in Biserki za to prekrasno doživetje.

Kako polni veselja in sreče, pa tudi kako smo bili ponosni, da nam je uspelo, lahko sami vidite na sliki. Od leve proti desni vam mahamo: Urška, Barbara, Biserka, Sandi, Marta in Simona!

Simona Anžur, Foto: Biserka Čičerov

Anže Kosmač postavlja nove državne rekorde



Anže Kosmač iz Trzina nastopa za TAK Domžale, prispeval pa je levji delež k temu, da so postali pokalni zmagovalci Slovenije v olimpijskem dviganju uteži. V Kranju je v organizaciji domačega kluba X-Gym Kranj pod okriljem Zveze olimpijskega dviganja uteži Slovenije potekalo pokalno ekipno tekmovanje v olimpijskem dviganju uteži. Za prvo ekipo TAK Domžale, ki je osvojila pokal, je nastopil tudi diplomirani kineziolog Anže Kosmač, ki je v potegu dvignil 128 kg, v sunku 153 kg (skupaj 328 sincalir točk) in je s tem postavil državne rekorde v kategoriji do 89 kg. Anže je po tekmi povedal: »Iskrene čestitke vsem tekmovalkam in tekmovalcem. Ekipa je vso sezono garala, posebno težko je bilo spomladi in poleti, ko smo zaradi gradbenih del v športni dvorani dobesedno pljuvali prah.« Anže je pred kratkim nastopil tudi s slovensko reprezentanco v San Marinu, kjer je zasedel zelo dobro peto mesto v močni mednarodni konkurenci.

Besedilo in foto: Valentin Orešek

Kamišibaj z Boštjanom Odrom in Katarino Aman

Na prvem kulturno-literarnem večeru v novem šolskem letu smo se v Dvorani Marjance Ručigaj tokrat podali na Japonsko in raziskali umetnost kamišibaja, ki v zadnjih letih neusmiljeno osvaja tudi Slovenijo. Po ustvarjalni poti sta nas s pomočjo povezovalke programa, kulturnice Saše Hudnik, popeljala likovna pedagoginja in kamišibajkarka Katarina Aman in predsednik društva Kamišibaj Slovenije Boštjan Oder. Prva se je z umetnostjo kamišibaja srečala nedavno, a se ji kaj hitro popolnoma predala, medtem ko je Boštjan v zvrsti že pravi veteran, poln izkušenj in znanja, ki ga z največjim veseljem deli naprej.



(z leve proti desni): Povezovalka programa Saša Hudnik, likovna pedagoginja in ustvarjalka Katarina Aman in Boštjan Oder, predsednik društva Kamišibaj Slovenije

Že ime umetniške zvrsti ponazarja njeno vsebino (*kami* v japonskem jeziku namreč pomeni papir, *šibaj* pa gledališče oziroma igro). Gre torej za pripoved na papirju, za tako imenovane slikovedke, poseben način pripovedovanja zgodb, ki so ga japonski menihi sprva uporabljali za pripovedovanje svetih zapisov. V zadnjih desetih letih se je omenjena umetnost razširila tudi pri nas, o čemer smo več izvedeli na samem večeru. Zgodba pri tej zvrsti poteka pred našimi očmi, saj se podobe, ki vlečejo rdečo nit, vseskozi prikazujejo na butaju, odru, ki ima v pripovedi središčno vlogo. Medtem ko japonska tradicija za izdelavo pripomočka zapoveduje uporabo češnje, saj je barva lesa dovolj nevtralna, da ne odvrne pozornosti od samih podob, se po besedah sogovornikov pri nas uporabljajo različne vrste lesa.

Kot sta povedala Katarina in Boštjan, pripoved načeloma ne presega desetih minut oziroma manjšega števila slikarij. Izbrane zgodbe so pri nas največkrat avtorske, medtem ko Japonci pogosto izberejo nekaj že napisanih zgodb in jih pretopijo v podobe. V nobenem primeru pa to japonsko gledališče ni primerno za izvedbo daljših pripovedi. Podobe, izrisane na listih, morajo biti ravno pravih velikosti, da jih vidijo tudi gledalci v ozadju, ter hkrati dovolj preproste, da pripoved ne vzame preveč časa.

Da to ni le muha enodnevnica, pričajo tudi zgodbe naših gostov. Opisala sta namreč kar nekaj lastnih izkušenj z izobraževanjem na tem področju, s festivali, ki sta jih s svojimi slikovedkami obiskala, ter z nagradami, ki so jih osvojili njuni kamišibaji. Da zvrst postaja priljubljena, ni dvoma, dodatno pa nas je razveselila vest, da se nad njo vse bolj navdušujejo tudi otroci, ki ne le da v tovrstnem umetniškem izražanju uživajo, temveč so menda tudi zelo uspešni. Tako zelo, da bodo prihodnje leto dobili celo svoj festival!

Obiskovalci kulturnega večera smo nadvse uživali v spoznavanju te raznovrstne umetniške zvrsti. Verjamem, da bo priljubljenost te gledališke igre le še naraščala in morda bo v prihodnosti pritegnila tudi bralca ali dva pričujočega prispevka.

Besedilo in foto: Barbara Kopač

Stari Trzin od 19. stoletja do danes

V torek, 8. oktobra, je župan Peter Ložar skupaj z avtorjema Krešimirjem Kerestešem in Zoro Torkar odprl razstavo Stari Trzin od 19. stoletja do danes. S tem so se iztekli dnevi evropske kulturne dediščine, o katerih smo pisali že v prejšnji številki Odseva in so potekali od 26. septembra do 8. oktobra. Razstava bo v Centru Ivana Hribarja na ogled še vse do konca decembra.

Glavni namen razstave je s štirimi kartografskimi prikazi iz različnih časovnih obdobij slediti razvoju in spremembam na območju starega Trzina. Prikazana je prostorska ureditev Trzina v dvajsetih letih 19. stoletja, v sedemdesetih in devetdesetih letih prejšnjega stoletja in danes. Poleg velikih panojev s kartografskimi prikazi so v avli CIH-a razstavljene tudi pripomočki in predmeti iz 19. stoletja.

Najstarejši prikaz predmeta Trzina je izsek iz franciscejskega katastra, na katerem si lahko ogledamo katastrsko podobo Trzina leta 1825. Leta 1832 je bilo po opisih v franciscejskem katastru v Tersainu (takratno poimenovanje Trzina) 93 hiš s 590 prebivalci. V tistih časih je bilo naselje Trzin ob pomembni deželni cesti, pretežno pa so se njegovi prebivalci takrat ukvarjali s kmetijstvom in obrtjo. Kot zanimivost: franciscejski kataster je dal narediti cesar Franc I., ker je želel ustvariti enotno osnovo za odmero zemljiškega davka. Omenjeni katastrski podatki so veljali celo za topografske karte vse do sredine 20. stol, saj drugih terenskih meritev v tem stoletnem obdobju ni bilo.

V sedemdesetih letih 20. stoletja se je Trzin moderniziral. V avli CIH-a je na ogled prostoročno izrisan zemljevid, ki prikazuje Trzin med letoma 1971 in 1979. Po letu 1964 so začeli graditi vodovod, kanalizacijo so začeli graditi enajst let pozneje. Tudi Mlake so nastale po letu 1970, šola je bilazgrajena leta 1985, posodobljena sta bila gasilski in kulturni

dom. Leta 1985 je bil sprejet zazidalni načrt za območje Obrtno-industrijske cone Trzin. Leta 1971 je v Trzinu živelo 1190 prebivalcev.

Leta 1998 je Trzin postal samostojna občina. V tem obdobju se je preoblikovalo njegovo središče (blokovo naselje, CIH), razširila se je glavna cesta ipd. Danes v tej občini živi 3922 prebivalcev in je med zelo gosto poseljenimi slovenskimi občinami. Ima dobro razvito infrastrukturo s številnimi uspešnimi podjetji (leta 2016 je tu delovalo 923 podjetij) in obrtno-industrijsko cono.

Razstavo so pripravili v Medobčinskem muzeju Kamnik v sodelovanju z Arhivom RS, Geodetsko upravo in kartografskim studiem MapDesign, za postavitev pa je poskrbela Majda Šilar. Razstavo spremlja zloženka s kratkimi zgodovinskimi orisi in pregledom razvoja kartografije pri nas, projekt pa sta financirala Občina Trzin in Ministrstvo za kulturo.

Besedilo in foto: Nina Rems



Decembrski Franckov živžav: Liza v Smetosvetu

Najmlajše gledalce, pa tudi tisti malo večje 8. decembra ob 17. uri lepo vabimo v dvorano Kulturnega doma, kjer si bodo lahko ogledali predstavo domačega Teatra Azum »Liza v Smetosvetu«.

Liza je radovedna in navihana deklica, ki ima zelo žive sanje, saj v njih obišče Smetosvet, kjer je vse nasmeteno, v njem pa živita podgana Pepi in Smetka Potepka. Oba ljubita nered in sovražita pospravljanje. Ravnata se po motu: bolj ko smrdi, bolje je! Liza je sprva navdušena, vendar ji Smetosvet počasi začne smrdeti. Pepi ni tako prijazen, kot je videti, ko pa Liza izgubi še svoj najljubši obesek, se vse obrne na glavo in Liza začne ugotavljati, da smrad in nered vendarle nista prijetna, še manj pa sta koristna. Za abonma Franckov živžav in izven! (sh)

Foto: Peter Hudnik/@hoodfoto



Kulturni večer z Danom Podjedom



KUD Franc Kotar Trzin prijazno vabi na kulturni večer z antropologom dr. Danom Podjedom, ki je pred kratkim izdal odmevno knjigo z naslovom Videni. V njej pojasnjuje, zakaj se vse več opazujemo in razkazujemo. Na svetu vsak dan namreč objavimo 93 milijonov selfijev ali samoposnetkov, sebkov. Kdaj smo postali obsedeni z lastno podobo? Zakaj se želimo pokazati znancem in neznancem? Kdo vse nas gleda, ko se razkazujemo po spletu? Tem in drugim podobnim vprašanjem se bomo posvetili v razpravi, ki bo 28. novembra ob 19. uri v Dvorani Marjance Ručigaj v Trzinu. (sh)

Foto: Matej Povše / Strašno hudi

Koroški Slovenci prihajajo v Trzin s komedijo Burka o jezičnem dohtarju



KUD Franc Kotar Trzin 14. decembra ob 20. uri vabi v dvorano Kulturnega doma, saj bodo gostovali mladi zamejski Slovenci iz avstrijskega Harta/Ločila (SPD Dobrač na Brnci). Pet mladih igralcev pod vodstvom režiserke Saše Hudnik raziskuje meje svojih likov s komedijo Burka o jezičnem dohtarju, ki pripoveduje že prastaro zgodbo o človeškem pohlepu, sprenevedanju in pogoltnosti. »Dohtar« ima o sebi zelo dobro mnenje, več pa je tudi vlečenja drugih za nos v svojo korist. Zna se jim prilizovati, jih z lažmi prepričati v svoj prav, celo zvitega trgovca z blagom mu uspe prelisčiti. Vendar pa tudi dohtar sreča enakovrednega nasprotnika tam, kjer najmanj pričakuje. (sh)

Foto: Peter Hudnik/@hoodfoto

Divjad

V najbolj prazničnem mesecu leta, **v soboto, 7. decembra, ob 20. uri** v trzinem kulturnem domu gostimo preverjeno dobro gledališko skupino Gledališča Velenje, ki k nam pride gostovat z **dramo avtorja Nejca Gazvode Divjad**. Zgodba gre takole: pol leta je preteklo od smrti prijatelja Blaža. Sara, Mateja, Vanja, Gregor, Jan in Primož se dobijo v koči daleč od oči drugih ljudi. Mateja je nekdaj deklica pokojnega prijatelja Blaža, sanjaški Gregor je samski in od nekdaj zaljubljen v Matejo. Primož in Sara sta par in pričakujeta rojstvo otroka. Sara je namreč v sedmem mesecu nosečnosti. Par sta tudi Vanja in Jan. Poznajo se že dolgo časa, še iz otroških let. Zdaj pa se to, kar naj bi bilo prijateljsko srečanje in posvetilo umrlemu prijatelju, sprevrže v lov na resnico, ki pa se z vsakim novim priznanjem vse bolj izmika in skriva. Je mogoče kriva divjad?

Rezervacije vstopnic za neabonente so mogoče na spletni strani www.kud-trzin.si. Vabljeni k ogledu te intrigantne domače drame! (bl)

KUD
FRANC KOTAR TRZIN

TOREK, 26. 11. ob 20. uri
Kulturni dom Trzin

cena 2 €

"Najlepši treking na svetu!"
Kofol je prehodil Himalajo, Srednjo Azijo, Ladak, Kašmir, Patagonijo, Aljasko, naše hribe in še kaj ... in če so pritrili temu tudi drugi, ki so tam bili ... potem najbrž je nekaj na tem. Huayhuash krasijo jezera vseh odtenkov turkizne barve, ogromno vode, slapovi in veliko različnih kamnin. Občutek imaš, da si v Julijah, naslednji dan v Dolomiti in končaš nekje v Andih. Tam, kjer pravzaprav si. V pohodniški pravljici.

POTOPIŠNO PREDAVANJE



HUAYHUASH
PERU
ROK KOFOL
www.kud-trzin.si/rezervacija-vstopnic/

Gobe brez gob?

Trpotec ni le zdravilna rastlina, ampak mu v kulinarčnih krogih včasih rečemo kar »goba«. Mala flora Slovenije, to je rastlinski določevalnik ključ in popis skoraj vseh rastlin, ki rastejo v Sloveniji, loči vsaj deset trpotcev, med njimi tudi črnkasti, pa gredljasti, deljenolistni in celo indijski trpotec. Čeprav so zeliščarsko in kulinarčno vsi sprejemljivi, pa naša pozornost velja najpogostejšim vrstam pri nas – ozkolistnemu, srednjemu in velikemu trpotcu. Z domačim imenom jih imenujemo celec ali obpotnik.

Trpotec je ena tistih rastlin, ki jim slana ne pride do živega, vsako toplo vreme pa sproži rast mladih listov na sredini rozete. Ti so za nas v tem letnem času najbolj zanimivi. Preprosto jih je nabrati eno pest in jih dodati različnim jedem. Trpotec lahko uporabljamo surov, kulinarčno veliko bolj zanimiv pa je, kadar ga popražimo. Takrat namreč razvije okus po gobah. To je tudi razlog, zakaj ga tako pogosto uporabljajo v najboljših restavracijah. Tako dobijo večplastno jed, ki jo kombinirajo z gobami, kar naši možgani prepoznajo kot okus na potenco.

V zeliščarstvu prevladuje uporaba ozkolistnega trpotca v čaju, tinkturi ali sirupu, v zadnjem času tudi v prah zmletih listov. Ti pripravki blažijo draženje v dihalih in spodbujajo izločanje sluzi. Ko smo bili majhni, smo na rane ali pike položili trpotčev list. Sok v listih preprečuje vnetne procese in pospešuje celjenje ran, zato za trpotec včasih imenujejo tudi celec. V povezavi z njegovim imenom pa je tu še legenda, ki jo je zapisala Dušica Kunaver. Govori o dečku, ki je dekletom gledal pod krila, za kazen pa je bil spremenjen v obpotnik.

Katja Rebolj, katjarebolj.com



Bučni njoki s trpotcem

Tokratni recept je meni zelo pri srcu, ker je iz preprostih sestavin in z malo dela zelo okusen. Največ časa vzame prav nabiranje trpotca na travniku.

Sestavine:

- 300 g buče (hokaido, špagetarica, muškatna ...)
- 150 g moka (za njoke je najboljša ostra moka)
- sol
- nekaj strokov česna
- oljčno olje belice
- pest trpotca, ozkolistnega, srednjega ali velikega

Priloga: V multipraktiku naribamo surovo bučo, jo ožmemo, dodamo moko in sol ter zmešamo v gosto maso. V kropu skuhamo njoke. Na olju popražimo na drobno prečno na žile nasekljan trpotec, dodamo česen in postrežemo k njokom. Ima jed okus po gobah?

Giblivosť nas ohranja mlade in vitalne

Giblivosť je ena izmed pomembnih gibalnih sposobnosti. Nanjo lahko z redno vadbo najbolj vplivamo. Ima veliko pozitivnih učinkov na telo in je nujno pomembna za dobro športno pripravljenost. Poleg sprostitvenega učinka nam zagotavlja boljše in lažje izvajanje katere koli oblike gibanja, pa naj bo to hoja, tek ali izvajanje kompleksnejših gibov. Daje nam občutek lahkotnosti pri vsakodnevnih gibih in zmanjša napetost v mišicah.



Pri raztezanju poskušajte zadržati položaj od 10 do 30 sekund in se pri tem osredotočati na mišico, ki jo raztezate. Vse skupaj povežite z dihanjem in tako zagotovite še boljši razteg. (Foto: Arhiv Žane Babnik)

Giblivosť nam zagotavlja varnost pred poškodbami, saj je tkivo elastično in pripravljeno na nenadne hitre gibe, po možnosti tudi na padce. Raztezanje je lahko dinamično, pri katerem se gibamo, ali statično, pri katerem zadržujemo določen položaj telesa. Najbolje je, da raztezanje izvedemo po nekajminutnem aerobnem delu (ogrevanju) in tako preprečimo poškodbe. Poleg zmanjšanja napetosti nam bo razteg »odplaknil« odpadne produkte iz mišic in tako zagotovil hitrejšo regeneracijo.

Kadar v službi, doma ali v čakalni vrsti dolgo časa sedite ali ležite, se mišice začnejo skrajševati in podaljševati. Zato je pomembno, da se po

takšnih dogodkih sprehodite in izvedete nekaj lažjih razteznih vaj. Tako preprečite zakrčenost, mravljinice in mrtvičenje udov.

Primerna giblivosť je eden od dejavnikov splošnega dobrega počutja in igra veliko vlogo pri okrevanju po poškodbah. Poleg rednega gibanja, primerne zdrave prehrane in hidracije je ključna točka do zdravega življenja brez bolečin. Po daljšem sprehodu, teku ali vadbi izvedite 10-minutno raztezanje celotnega telesa in telo vam bo hvaležno.

Žana Babnik, študentka kineziologije

Še eno zimo na prepihu in z dežja ali snega pod kap

Letni časi in šolska leta se menjajo kot po tekočem traku, hitre spremembe in prilagodljivost so postale stalnica življenjskega vsakdana. Za kamniško železno cesto (zgrajena v dveh letih, obratovati je začela leta 1891) in »vozila«, ki vozijo po njej, pa se zdi, kot bi se čas ustavil že v prejšnjem stoletju. Ne vemo le še, ali v sredini 20. stoletja, ko so parne lokomotive zamenjale dizelske, ali pred desetletji, ko so zadnjič nabavili večje število novih potniških vlakov na dizelski pogon. Dejansko se vozimo na kamniški železniški progi z muzejskimi vlaki, kar ni čudno, saj je povprečna starost slovenskih potniških vlakov, če odštejemo zadnje nakupe električnih garnitur med letoma 2000 in 2004, skoraj 40 let. Ali kot je oni dan slikovito omenila ena od potnic, ki jih uporablja od 80. let že omenjenega stoletja – vozimo se z istimi vlaki. Tako imenovane vozovnice LJPP so v zadnjih letih pritegnile na vlak številne nove potnike, prihodnje poletje pa naj bi uvedli še brezplačen medkrajevni potniški prevoz za upokojujence, vojne veterane, invalide in mlade športnike. Vse lepo in prav, a povečanemu številu potnikov morajo slediti tudi zmogljivosti prevoznih sredstev in železniška infrastruktura. Stroka ocenjuje, da gre pri tej uvedbi za populističen ukrep, ki prav zaradi slabe infrastrukture – krona te sta glavna železniška in avtobusna postaja v Ljubljani (zadnji natečaj zanj je bil pred 17 leti ...) – ne bo imel pravega učinka. Ne verjamete? Preverite v jutranji prometni konici v smeri Ljubljane, ko boste le stežka našli prost sedež, ali pa nazaj grede, ko bo namesto dveh sestavljala vlak le ena potniška garnitura.

Sliko vzdrževanja železniške infrastrukture kažejo tudi železniške postaje: če se je osrednja trzinska (Trzin Mlake) ob dograditvi štiripasovnice konec prejšnjega stoletja zdela povsem sprejemljiva, pa je danes milo rečeno precej zastarela. Za gradnjo, nadgradnjo, obnovo in vzdrževanje javne železniške infrastrukture več kot 1200 kilometrov železniških prog je pristojna Direkcija za infrastrukturo (<https://www.gov.si teme/zelezniska-infrastruktura/>). Upravljaec javne železniške infrastrukture pa je podjetje Slovenske železnice –Infrastruktura, d. o. o. Za železniške postaje skrbi torej država, upravlja pa jih podjetje. Oglevalo te naveze



in nič kaj skrbnega vzdrževanja sta tudi pomanjkljiv nadstrešek in vrzel v steni osrednje trzinske železniške postaje na Mlakah. Več kot očitno je, da so vlaki in potniški promet že vse od začetka graditve slovenskega avtocestnega križa pred nekaj manj kot pol stoletja na stranskem tiru. Vendar pa je tudi na koncu tega predora svetla luč – postopen prihod novih vlakovnih garnitur ob koncu tega (takrat jih bodo začeli preizkušati ...) in v naslednjih letih, saj so kupili 52 novih vlakov, od tega 21 dizelskih garnitur, ki lahko vozijo po kamniški železniški progi. Najprej jih bodo zamenjali prav na tem in na dolenskem kraku. Pet od 21 jih bodo dostavili v sezoni 2020/21. Ogledate si jih lahko na spletnem naslovu <https://www.slo-zeleznice.si> › NovaProga_posebna_izdaja_2018.net.pdf; po imenu vlaka (FLIRT DMV) sodeč bomo lahko na njih tudi »flirtali«. Do takrat pa nam ostaneta upanje o popravilu nadstreška na železniški postaji Trzin Mlake in tolažba, da se lahko iz prestolnice skoraj vsako popoldne vračamo z »mercedesom«, kakršno je priljubljeno poimenovanje skoraj pol stoletja starih »zelencev«. Vendar imajo ti vsaj »podnebno« napravo; pri novejših »kanarčkih« so je deležni le strojevodje.

Miha Pavšek

Tudi to je Trzin

Slovenci imamo lep pregovor Kjer osel leži, tam dlako pusti. Na sliki je le ena od dlak, ki so jih med nočnim pohodom ob prvonovembrskem koncu tedna pustili za seboj tisti, ki jim je malo mar za okolico, v kateri živijo. Podkrepljeni z alkoholom so se znesli nad A-stojali in betonskimi smetnjaki, saj je uničevati vedno lažje kot graditi. Kot so napovedali v KUD-u Franc Kotar Trzin, kjer so ostali brez nekaj A-stojal, bodo ob morebitnem ponovnem uničevanju podali prijavo na policijo. (tb)

Foto: Miha Pavšek





VABILO

ZADNJA POMOČ

Vabimo vas na delavnico o
paliativni oskrbi,
ki bo 5. decembra ob 17. uri v
dvorani Marjance Ručigaj

Prijave: 041212675 ali
borstnar.alenka@gmail.com
Število mest je omejeno.

Od sile vremensko dober oktober

Kar koli si že mislite o besedi baba in njeni pridevniški različici, je na dlani ugotovitev, da smo imeli letos – z nekaj krajšimi presledki – babji oktober! Vremensko je bil minuli mesec bolj podoben svoj predhodniku, septembru. Padavin je bilo res nekaj več kot le za vzorec (vendar nismo dosegli trimesne vrednosti ...), zato pa je bilo toliko več sončnih ur in temu ustrezno so bile višje temperature zraka. Slednje so bile za od poldruga do dve stopinji Celzija nad dolgoletnim povprečjem, v gorskem svetu pa tudi do tri stopinje! Dobra stran vsega skupaj je bila, da nismo do konca meseca skoraj nič kurili in ob jutrih in večerih ni smrdelo po dimu (nekaj Trzinčev še vedno meče v svoje peči, kar jim pač pride pod roko oziroma imajo pri roki ...). Morda edina slaba stran je bila, da komarji niti ob koncu meseca še vedno niso odšli v »večna lovišča«. Se jim pa vsemu navkljub v tem delu leta vendarle lahko izognemo: z dolgimi oblaci ob jutrih in večerih ter z mrežami na oknih, če pustimo ob strani razne druge, zlasti kemično električne ukrepe. Če te piči komar, ga piči nazaj in te drugič zagotovo ne bo več! Pride pa lahko kmalu nad vas nov eskadron teh krvi željnih nadležnežev.

Zdi se, da je bilo milo in toplo oktobrsko vreme godilo tudi lokalni oblasti; na državni ravni imamo tako ali tako opravka z najrazličnejšimi »nevihtami« skozi vse leto. Nekaj kozmetike (berite novosti) smo bili vendarle deležni (ste že preizkusili novo igralo na »ta novem« igrišču na Mlakah?), zaščitili smo območje, na katerem raste cvetica, upodobljena v občinskem grbu, v postopku je priprava prve etape umeščanja trzinske obvoznice na relaciji Trzin–Domžale–priključek Študa. Še najbolj burno je bilo ob predlogih proračuna za prihodnji dve leti, zlasti ob skoraj polmilijonskem povečanju sredstev za novi dom zaščite in reševanja. Za spremljanje vremena na sredo ne potrebujemo tako velikih sredstev, nekaj malega pa je vsako leto vendarle treba primakniti tudi za to, da lahko spremljamo vreme v Trzinu – konec meseca oziroma ob izidu novembrske številke glasila bodo minila natanko štiri leta od začetka njenega delovanja. To pa je pomembno tudi

takrat, ko se »nič ne dogaja«, kot je bilo v tem vinotoku. Sicer pa bo kmalu jasno, kaj in kako bo z letošnjim vinom, na vsak način že ob svetem Martinu, ko se mošt »za prmej« nepovratno spremeni v vino.

Za konec si oglejmo, kaj nam je ponudil letošnji babji oktober. Toplih dni ni bilo (več), zato pa kar 14 ravno prav toplih (berite prijetnih) dni, ko je najvišja dnevna temperatura zraka presegla 20 stopinj Celzija. Že res, da so bila jutra ob začetku in koncu meseca sveža, vendar pa smo se od začetka druge dekade pa skoraj do konca meseca vračali iz službe v kratkih rokavih. Enako kot ravno prav toplih je bilo tudi meglenih dni; nekajkrat se je meglena nadloga zadržala dlje, kot bi si želeli, a so potem že prvi sončni žarki povzročili »izgubo spomina« o tem, da smo imeli še pred nekaj minutami hlad, vlago in malo manj svetlobe. Če je po eni strani kotlinska megla ob jutrih in prvih delih dopoldne kvarila idilo, pa je bila po drugi strani pokrajinski okras. Le malo višje, natančneje nad njo, se je bilo treba povzpeti in bilo je kaj videti: narava že dolgo ni bila tako slikovito obarvana kot letošnja jesen, tudi na račun tega, da do sredine novembra po nižinah še ni bilo slane! Prav slednja da kostanju ob koncu zorenja piko na i, naravno sladkobo, in poleg vetra povzroči padec tega gozdnega sadeža. V nekaj desetletjih so kostanjeva drevesa zdesetkale številne bolezni, najmočnejše kostanjev rak. Kaže, da bodo na to drevesno vrsto v prihodnosti še bolj kot bolezni vplivale podnebne spremembe. V letu 2003, ki še vedno nosi vročinski primat, so na švicarskem južnoalpskem območju ugotovili močno poškodovanost kostanja, še posebno dreves, ki uspevajo v plitvih tleh na gozdnem robu, kjer so še bolj izpostavljena neugodnim vplivom suše in vročine kot pa znotraj gozdnih sestojev. Pokazalo se je, da pravi kostanj nima učinkovitega mehanizma za zaščito pred močnim izhlapevanjem. Zanimivo bo analizirati posledice letošnjega poletja za kostanjeva drevesa, saj se je po vročini in suši letošnje poletje v Sloveniji uvrstilo takoj za zloglasno vročim letom 2003.

Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (oktober 2019)

Kazalec	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka (°C)	12,3	1.–31.10.	mesec
Najvišja temperatura zraka (°C)	23,4	21.10.	14.07
Najnižja temperatura zraka (°C)	4,1	8.10.	7.09
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v °C)	16,6 (21,9/5,3)	27.10.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,5$ (≥ 1 mm)	9 (6)	1.–31.10.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	26,9	2.10.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	78	1.–31.10.	mesec
Skupna količina padavin v letu 2019	1110	1.1.–31.10.	deset mesecev
Najvišja hitrost vetra (km/h)/smer	33,8 / SSZ	2.10.	13.15
Št. ravno prav toplih dni (maks. dnevna T zraka ≥ 20 °C)	14	1.–31.10.	mesec

Izbrani meteorološki podatki za Trzin za oktober 2019; celoten arhiv je dostopen na spletnem naslovu <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika).

Vir: Vremenska postaja OŠ Trzin (CZ Trzin).

Vabilo na delavnico izdelave adventnih venčkov

Vsako leto štiri nedelje pred božičem začnemo svojo adventno pot, ko z vsako prižgano svečo želimo napredovati v upanju, miru, veselju in ljubezni. Tradicijo te dni gojimo drugače kot včasih. Kot že vrsto let se zberemo v župnišču, kjer po navodilih gospe Majde izdelamo vsak svoj adventni venček.

Delavnica izdelovanja adventnih venčkov bo potekala v soboto, 30. novembra 2019, od 9. do 12. ure. Lepo vabljeni odrasli ali otroci v spremstvu odraslih. Vstop je prost.

Župnija Trzin



Ali pravilno recikliramo biološko razgradljive odpadke?



Znano je, da biološko razgradljivi odpadki močno obremenjujejo okolje, saj se ob odlaganju iz njih sproščajo tudi toplogredni plini (kot je metan itd.). K bolj skrbnemu ločevanju biološko razgradljivih odpadkov zagotovo pripomorejo veljavni predpisi, ki prepovedujejo mešanje bioloških odpadkov z drugimi komunalnimi odpadki. To z drugimi besedami pomeni, da biološki odpadki ne smejo biti v zabojniku za mešane odpadke (črn) niti v zabojniku za embalažo (rumen), prav tako pa jih je prepovedano zlivati v odtoke ali metati v stranišče. Ste vedeli, da odlaganje ostankov hrane v odtoke in stranišče maši kanalizacijske cevi in privablja glodavce?

Reciklirani biološko razgradljivi odpadki – kompost

Ločevanje je obveza vsakega gospodinjstva, izvajalec javne službe pa mora zagotoviti ločeno zbiranje in prevzemanje. Glavni namen ločenega zbiranja biološko razgradljivih odpadkov je zagotoviti najprimernejše in najučinkovitejše nadaljnje ravnanje s tovrstnimi odpadki, zato so vsi ločeno zbrani biološko razgradljivi odpadki, zbrani v okviru javne službe ravnanja z odpadki, predani družbam za ravnanje s tovrstnimi odpadki in v kompostarni predelani v kompost. Tako pridobljen kompost se nato koristno uporabi na primer za zasajanje površin po graditvi ob avtocestah ipd.

Ločevanje biološko razgradljivih odpadkov je na območju občin Domžale, Mengeš, Trzin, Lukovica in Moravče urejeno z uporabo rjavih zabojnikov. Del uporabnikov, predvsem tistih na bolj ruralnem območju, pa ima ločevanje in odlaganje biološko razgradljivih odpadkov urejeno kot kompostiranje v hišnem kompostniku. Kjer je to izvedljivo, je najbolj priporočljiva kombinacija obeh rešitev.

Zbiranje v rjavih zabojnikih

Med biološko razgradljive odpadke spadajo kuhinjski odpadki (ostanki hrane, papirnate brisače, čajne vrečke in kavna usedlina ...) in vrtni odpadki (rože, plevel, trava, listje, veje ...).

Vsebinska rjavih zabojnikov se v poletnem času odvaža enkrat na teden, v zimskem obdobju pa vsakih štirinajst dni. V poletnem obdobju so rjavi zabojniki enkrat na mesec strojno očiščeni. Ob tem velja poudariti, da lahko uporabniki rjavih zabojnikov kadar koli brez dodatnih stroškov pripeljejo v Center za ravnanje z odpadki v Dobu občasno povečane količine zelenega vrtnega odreza.

Hišni kompostnik je dobrodošla rešitev

Na območjih, kjer ni predvidena namestitev rjavih posod za zbiranje biološko razgradljivih odpadkov, je treba te zbirati v kompostniku. Enako velja tudi za tiste uporabnike, ki se odločijo, da ne želijo imeti rjavega zabojnika, in oddajo vlogo za hišno kompostiranje. Pri tem je pomembno, da hišni kompostnik ustreza predpisom (Uredba o ravnanju z biološko razgradljivimi kuhinjskimi odpadki in zelenim vrtnim odpadkom in Pravilnik o zbiranju in odvozu komunalnih odpadkov v občini Trzin).

Odpadki, ki so primerni za kompostiranje:

Zeleni vrtni odpad, zlasti:	Kuhinjski odpadki, zlasti:
- odpadno vejevje, - trava, - listje, - stara zemlja lončnic, - rože, - plevel, - gnilo sadje, - stelja malih rastlinojedih živali, - lesni pepel.	- zelenjavni in sadni odpadki vseh vrst, - jajčne lupine, - kavna usedlina, - čajne vrečke, - pokvarjeni prehrabni izdelki, - kuhani ostanki hrane, - papirnati robčki, brisače in papirnate vrečke.

Odpadki, ki niso primerni za kompostiranje, so vsi odpadki, ki se v okolju ne razgradijo, poslabšajo kakovost komposta in vsebujejo nevarne snovi: plastika, steklo, kovine, keramika, kosti, maščobe, ostanki tekstila, vsebina vrečk za sesalnike, zdravila, oblanci in žagovina obdelanega lesa, mačji in pasji iztrebki, plenice.

Postavitev hišnega kompostnika:

Za postavitev hišnega kompostnika na vrtu izberemo polsenčen ali senčen prostor, ki je zavarovan pred vetrom in lahko dostopen. Hišni kompostnik naj ima stik s tlemi in naj bo z vseh strani primerno prezračen. Postavi se ga tako, da ne povzroča motenj (npr. smradu) na sosednjih zemljiščih.

S pravilno tehniko kompostiranja dobimo kakovosten kompost

Hišni kompostnik mora imeti stik s tlemi. Osnovna plast zdrobljenih vej poskrbi za dobro zračenje od spodaj in preprečuje zastajanje vode. Za optimalen razkrojni proces je pomembna zadostna količina kisika, kar dosežemo tako, da se suhi strukturni material (veje in zeleni obrez) in vlažni nestrukturni material (trava, kuhinjski odpadki) vedno med seboj mešajo. Kuhinjske odpadke in ostanke hrane je treba takoj prekriti z listjem, zemljo, travo ali rahlo zagrebati, da preprečimo neprijetne vonjave in ne privabljamo neželenih gostov, kot so podgane ali ptiči. V procesu razgradnje, ki poteka pri 50-60 stopinjah Celzija, mikroorganizmi, bakterije in glive proizvajajo humus in hranilne snovi, za kar pa potrebujejo primerno vlago. Med daljšo poletno sušo je priporočljivo vlaženje kompostnega kupa. Po napolnitvi hišnega kompostnika oziroma po približno pol leta njegovo vsebino preložimo. Tako ga prezračimo in pospešimo razkroj. Dozorel kompost presejemo s sitom z odprtini od 15 do 20 mm, preostanek uporabimo za nadaljnji razkroj kot strukturni material.

Več o ločevanju odpadkov in kompostiranju si lahko preberete na spletni strani www.jkp-prodnik.si.

Javno komunalno podjetje Prodnik




TURISTIČNO DRUŠTVO KANJA TRZIN
IN KNJIŽNICA DOMŽALE –
KRAJEVNA KNJIŽNICA TRZIN

VABITA

NA BRANJE TRZINSKIH ZGODB,
KI SO PRISPELE NA OBJAVLJENI RAZPIS.

BRANJE BO V TOREK, 26. NOVEMBRA, OB 19. URI
NA JEFAČNIKOVI DOMAČIJI,
JEMČEVA CESTA 37A, TRZIN.



VABILO NA KONCERT

OB 20-LETNICI DELOVANJA

MEŠANEGA PEVSKEGA ZBORA

ŽERJAVČKI



Mineva 20 let od začetka prepevanja Mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Žerjavčki Trzin, zato lepo VABLJENI na praznični večer **v petek, 29. novembra, ob 18. uri v dvorano Kulturnega doma Trzin.**

Vstop je prost.

Vaši Žerjavčki

VABILO



Društvo upokojencev Žerjavčki Trzin in Občina Trzin vabita občanke in občane, starejše od 70 let,

na prednovoletno srečanje,
ki bo v nedeljo, 15. decembra, ob 16. uri
v Kulturnem domu Trzin, Mengeška cesta 9.

Novi KADJAR SUV Renault

Že za **17.490 €***

Paket zimskih pnevmatik*
Dodatni popust na izbrano zalogo*
Brezplačno obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 1. leto**
5 let podaljšano jamstvo***





RENAULT
 Passion for life

Cena velja za model Renault Kadjar Life Tce 140, z vključenim rednim popustom 2.400 €, ter dodatnim popustom v višini 600 € ob nakupu prek Renault Financiranja. Ob nakupu vozila prejmete tudi brezplačen paket zimskih pnevmatik. Ob nakupu vozila iz izbrane zaloge prejmete popust v višini 800 €. Akcija za izbrano zalogo velja do 30.11.2019 oz. do razprodaje zalog. Vse podane cene (MPC = malo prodajne cene) so neobvezujoče cene in vključujejo 22 % DDV in DMV. **Ob nakupu avtomobila prek Renault Financiranja prejmete brezplačno obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 1. leto. Pogoj za pridobitev omenjenih upodnosti je obnova avtomobilskega zavarovanja v naslednjem letu preko Renault Financiranja. ***5 let jamstva ob nakupu avtomobila prek Renault Financiranja obsega 2 leti tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 3., 4., in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej.

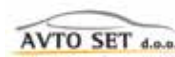
Poraba pri mešanem ciklu: 4,7–7,3 l/100 km. Emisije CO₂: 129–159 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6Dt. Emisija NOx: 0,02–0,0465 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00016–0,00084 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,01–1,87. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča **elf**

f t i+ in renault.si

Avtohiša REAL

Avtohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana



AVTO SET-SETNIKAR d. o. o.
 Dragomelj 26, Domžale

DELAVNICA: NAPOTKI ZA SREČNO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE

30. novembra 2019 od 15. do 17. ure v Dvorani Marjance Ručigaj

Začeli so se hladnejši dnevi in priporočljivo je, da v zimskem času dobro poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje. 8. novembra se je energijsko že začela zima, zato bomo tokratno delavnico namenili nasvetom, kako v zimskem času najbolje poskrbeti za svoje telo, da ostanemo zdravi, in za svojo dušo, da bo tudi v hladnejših in temnejših dneh ostala iskriva in zadovoljna. Posvetili se bomo nasvetom, s katerimi bomo po dobri zimi v pomlad stopili polni energije in vzcveteli kot prebujajoča se cvetlica. Spoznali bomo, katero hrano je v tem času priporočljivo uživati, masirali bomo meridiane, izvajali zdravilne zvoke in se naučili različnih vaj za naše zdravje in dobro psihofizično počutje.

rimi bomo po dobri zimi v pomlad stopili polni energije in vzcveteli kot prebujajoča se cvetlica. Spoznali bomo, katero hrano je v tem času priporočljivo uživati, masirali bomo meridiane, izvajali zdravilne zvoke in se naučili različnih vaj za naše zdravje in dobro psihofizično počutje.

Prijave sprejemamo do srede, 27. novembra.

DELAVNICA: REGENERATIVNA AROMA JOGA

7. decembra 2019 od 13. ure do 15.30 v Studiu Društva Pot srca v Trzinu

V prihajajočih zimskih dneh si podarite prav posebno delavnico, po kateri boste v praznični december vstopili prerojeni in popolnoma sproščeni. Morda je lahko sproščujoči oddih tudi lepo darilo za ljubljenega človeka, za katerega vemo, da potrebuje trenutek zase, da zaduha, se umiri in sprosti.

Na delavnici regenerativne aroma joga bomo umirili svoj dihanje in misli ter globinsko sprostili in obnovili telo, um in duha. S pripomočki (kocke, trakovi, odeje, valji) popolnoma podpremo telo in se tako lahko zares sprostimo, saj ne potrebujemo nobene mišične aktivnosti, z umirjenim dihanjem pa odložimo tudi ves stres. Aroma skrbno izbranih eteričnih olj sproščenost in umirjenost še bolj poglobi. V statičnem položaju, v katerem se razgibamo in hkrati sprostimo napetosti, ostajamo od tri do pet minut, pozornost pa usmerjamo navznoter. Tako postavljamo prisotni v sedenju trenutku, tukaj in zdaj, in vzpostavljamo globlji stik s samim seboj. Ker sprostimo telo in um, ki dobesedno postaneta mehkejša, lahko znova stopimo v stik tudi z našim notranjim sočutjem in razumevanjem sebe in drugih. Tako naše življenje postane bolj sproščeno, umirjeno in srečno. Regenerativna aroma joga spodbuja uravnano delovanje simpatičnega in parasimpatičnega živčnega sistema, kar ugodno vpliva na uravnovešeno delovanje vseh notranjih organov in celotnega organizma, to pa nam prinaša zdravje.

Glavni učinki regenerativne aroma vadbe so povečana fleksibilnost, globoka sprostitve telesa, uma in duha, umiritev uma, povečana sposobnost za samozdravljenje, uravnovešeno živčnega sistema, okrepitev imunskega sistema, uravnovešeno čustev, izboljšanje psihofizične-

ga počutja in čustvenih stanj, razvijanje sočutja in razumevanja sebe in drugih.

Predznanje joga ni potrebno, saj položaje in uporabo pripomočkov prilagajamo vsakemu posamezniku in njegovemu telesu. Vsi pripomočki so v studiu, zato s seboj ni treba ničesar nositi.

Prijave sprejemamo do srede, 4. decembra.



Obe delavnici bo vodila mag. Mojca Tavčar, certificirana učiteljica joga in biodanze ter orientalskih plesov, ki se že več kot deset let izobražuje na področju kitajske metafizike, či gonga ter dao jin joga. Kot energoterapevtka izvaja tudi energijske postopke za izboljšanje zdravja in počutja.

Prijave in informacije: 041 821 401
drustvopotsrca@gmail.com, www.potsrca.si

Dejavnosti Društva upokojencev ŽERJAVČKI



To je verjetno zadnja napoved našega dela za letošnje dogajanje, saj bo v naslednjem Odsevu že napoved za januar leta 2020. Torej, dragi upokojenci, ki še niste člani Žerjavčkov, pridružite se nam, saj nikoli niste tako stari, da si ne bi zastavili še kakšnega novega cilja ali si izpolnili svojih skritih sanj in želja. To bi mogoče lahko uresničili v nekaterih naših naštetih dejavnostih.

Pohodniki se vsak torek ob 8. uri zjutraj srečajo pri Mercatorju, od koder gredo na krajše izlete, 3. decembra pa je na programu »Ta veseli dan kulture«, ko se ob 8.40 zberejo na železniški postaji Trzin Mlake in se odpeljejo v Ljubljano, sprehodijo po Tivoliju in si v Cekinovem gradu ogledajo nekaj zbirk.

Kolesarji odkolesarijo vsak četrtek ob 9. uri izpred CIH-a na krajše in daljše izlete, zdaj že v zimski opremljeni neizmerno uživajo.

Strelci trenirajo vsak ponedeljek in petek od 17. do 18. ure na strelišču v trzinski osnovni šoli.

Balinarji so redni gostje športnega parka vsak dan od 8. do 9. ure,

zaradi neugodnega vremena pa so njihova srečanja redkejša.

Pevska skupina Žerjavčki prepeva na Jefačnikovi domačiji vsak torek med 17.30 in 19. uro, 29. novembra ob 18. uri pa bo v KUD-u Trzin praznovala 20-letnico svojega delovanja. Vabljeni na praznovanje.

Krožek ročnih spretnosti deluje še vedno na Jefačnikovi domačiji ob četrtek od 10.30 naprej.

Kultura – recitatorji in literarni ustvarjalci se redno srečujejo in sodelujejo na raznih prireditvah, obiskujejo pa tudi domove za starejše v okolici. 23. januarja 2020 pa bo literarni večer s predstavitev zbornika pesmi Nežke Andrejaš. Vabljeni.

Jutranja telovadba – v okviru akcije »1000 gibov« se trzinski Žerjavčki vsak dan razen ob nedeljah in praznikih zjutraj ob 7.30 zberejo v športnem parku in se razgibavajo do 8. ure. Tudi to je ena njihovih dejavnosti in vabljeni vsi, ki si tako zgodaj lahko vzamete čas za svojevrstno zdravo rekreacijo. Še zlasti zanimivo in veselo je ob sobotah, ko se po razgibanju ob kavi in dobrotah še dodatno družijo.

Praznovanja – po verjetno uspešnem martinovanju se v decembru veselimo prednovoletnega srečanja, in to v petek, 20. decembra 2019, ob 16.30 v osnovni šoli.

Janez Florjanc, podpredsednik Društva upokojencev Žerjavčki, Trzin



Dacia Sandero



že za **8.400 €**
+ PAKET ZIMSKIH PNEVMATIK



5 LET
JAMSTVA*



1 LETO
BREZPLAČNEGA OSNOVNEGA KASKO ZAVAROVANJA*



3 LETA
VZDRŽEVANJA*

www.dacia.si

Podana cena (MPC = maloprodajna cena) je neobvezujoča priporočena cena in vključuje 22-odstotni DDV in DMV.
 *Ob nakupu vozila preko Dacia financiranja prejmete podaljšano jamstvo za 5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej, brezplačno osnovno kasko zavarovanje za prvo leto zavarovanja ter redno vzdrževanje vozila za 3 leta oziroma 60.000 km, karkoli se zgodi prej. Pogoj za pridobitev omenjenih ugodnosti je obnova avtomobilskega zavarovanja v naslednjem letu preko Dacia Financiranja.
 Poraba pri mešanem ciklu: 4,338–6,699 l/100 km. Emisija CO₂: 114–151 g/km. Emisijska stopnja: EURO6Dt. Emisija NOx: 0,0209–0,0364 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00018–0,00222 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,1–0,4. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na dacia.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.



AVTOHIŠA
Ljubljana

MALGAJ
ime s tradicijo!

20
let

Avtotohiša Malgaj d.o.o., PSC Ljubljana, Tržaška 108, 1000 Ljubljana,
 Nova vozila Tel.: 01 20 00 560, Rablje na vozila Tel.: 01 20 00 560,
 Servis Tel.: 01 20 00 570, E-mail: prodaja.renault.lj@malgaj.com,
www.avtohisamalgaj.si

Nissan LEAF

PREPROSTO IZJEMEN

Začuti vznemirljivost, ki jo poganja moč elektrike.



Innovation that excites

ŽE OD

27.590 €*

4 ZIMSKE PNEVMATIKE

5 LET JAMSTVA**



#1 ELEKTRIČNO VOZILO
v Evropi v 2018

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

zero Emission

PREIZKUSITE GA V VAŠEM NAJBЛИŽJEM SALONU NISSAN!

*Cena velja za vozilo Nissan LEAF N-Connecta 40kwh (z vključeno kovinsko barvo in veljavnim popustom). V ceni je že upoštevana nepovratna finančna spodbuda 7.500 €, ki jo odobrava EKO sklad in jo lahko kadarkoli spremeni. **5-letno jamstvo obsega 3 leta tovarniške garancije ter podaljšano jamstvo za 4. in 5. leto po programu "As new" oz. za 160.000 km, karkoli se zgodi prej. Pooblaščen uvoznik: Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1001 Ljubljana. Slike so simbolne. Več na nissan.si.

AVTOHIŠA MALGAJ
ime s tradicijo | Ljubljana

Avtotohiša Malgaj, d.o.o., Tržaška c. 108, 1000 Ljubljana.
 Prodaja novih vozil: 01/ 20 00 627, prodaja rabljenih vozil: 01/ 20 00 560,
 servis: 01/ 20 00 570. E-mail: info@malgaj.com
 ODPRTO OD PON DO PET: OD 8.00 DO 18.00, SOB: OD 8.00 DO 12.00, NED: ZAPRTO

www.malgaj.si

SADJE ZELENJAVA
FRUTAS
TRZIN

LALI d.o.o. 041 927 640

Ponedeljek - petek:
7:00 - 20:00
Sobota: 7:00 - 19:00
Nedelja in prazniki:
8:00 - 17:00



MIKLAVŽEVO DARILO!
vsaka stranka pri
nakupu nad 30€ dobi
1 kg mandarin gratis.



SERVIS ZA VAŠ TV

Goro San
ELEKTRONIKA



Zvezda
že 10 let!

Najboljši TV programi in
internet s Krvavca-Kržišča,
Limbarske gore, Krma, ...
Roman Goropečnik s.p.
Savska c. 40a, 1230 Domžale

040 / 997-007

www.gorosan.com, www.zvezdatv.si

**LED, LCD, PLAZMA TV, VIDEO SISTEMI
SATELITSKI SISTEMI VSEH VRST**

Aparate ne popravljamo, temveč popravimo!

HUBAT
25let

080 22 36

www.hubat.si

Za toplo zimo in pomlad
kurilno olje
dostavlja HUBAT



BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE

**POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE,
POSKRBI ZASE.**

**15 %
popusta***
2. 11. - 30. 11. 2019



- Za izboljšano delovanje imunskega sistema
- Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti



Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

*Akcijska velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. **Popust velja na vsa prehranska dopolnila lastne blagovne znamke Lekarne Ljubljana.** Izdelki linije Nekoč in danes v akcijo niso vključeni. Popusti se ne seštevajo.

**70
LET**
ZDRAVJA



LEKARNA LJUBLJANA

NOVI RANGE ROVER EVOQUE

ČAS JE,
DA VAS OPAZIJO.



ABOVE & BEYOND



RANGE ROVER EVOQUE ŽE ZA 349,00 € NA MESEC Z 1,99% OBRESTNO MERO.

Novi Range Rover Evoque se enako dobro počuti tako na mestnih ulicah kot na gorskih poteh. Ima terensko zmogljivost polnokrvnega Land Roverja in je hkrati opremljen za mesto. S tehnologijo ClearSight Ground View lahko vidite pod vozilo in med parkiranjem pazite na jame in nerodno visoke robnike. Evoque zmore vse, le pogledom občudovanja se nikakor ne more ogniti.

Avto Aktiv Intermercatus d.o.o.

Ljubljanska cesta 24
1236 Trzin

landrover.si

Povprečna poraba goriva: 5,4 - 8,2 l/100km. Emisije CO₂: 143 - 188 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NO_x: 3,1 - 75 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,11 - 0,29 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,03E11 - 1,06E11. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževalcev zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna.