



# DUHOVNO ŽIVLJENJE V OBČINI

## Mladi v centru, center za mlade

### Prostor za druženje in ustvarjanje

Vsak človek potrebuje družbo, v kateri se počuti domače, kjer lahko sproščeno klepetala in morda tudi kaj ustvarja. Mladi to še posebej potrebujejo.

V župniji Rače smo zaznali potrebo po prostoru, kamor bi lahko mladi prihajali. Mladi ne potrebujejo siljenja v določene dejavnosti, potrebujejo pa dovolj veliko izbiro kvalitetnih dejavnosti. Nekatere dejavnosti pritegnejo ene, druge dejavnosti pa druge mlade. Pomembno je, da slednji dobijo priložnost za aktivno ustvarjanje in soustvarjanje pogojev lastnega osebnega razvoja. V različnih krajih po Sloveniji so mladi zelo aktivni: pripravljajo razstave, koncerte, likovno ustvarjajo in organizirajo mednarodne izmenjave. Skozi vse te dejavnosti se učijo samostojnega življenja, odkrivajo svojo poklicno pot in pridobivajo medkulturne kompetence.

Odločili smo se, da vzpostavimo mladinski center, kjer bodo lahko fantje in dekleta klepetali, igrali družabne igre, ročni nogomet, pikado in še kaj. Redno pa bomo pripravljali različne dejavnosti, skozi katere se bodo udeleženci učili spretnosti za življenje, odkrivali svoje poklicne interese in tudi sami aktivno soustvarjali projekte, predstavljali lastne pobude in pripravljali mednarodne izmenjave.

Kletne župnijske prostore smo s prostovoljnim delom in prostovoljnimi prispevki vseh, ki čutijo potrebo po tovrstnem centru, obnovili in jih napravili prav prijetne. Sedaj pa začenjam proces, ko bomo tem prostorom vdihnili življenje. To pa je mogoče seveda le z mladimi soustvarjalci.



*Mladi potrebujejo kakovostno obliko druženja in preživljanja prostega časa*

Center je odprl svoja vrata

1. decembra 2006.

Lepo vabljeni vsi mladi,  
ki želite v  
ustvarjalnem druženju  
in ustvarjanju  
preživljati svoj prosti čas.



*Pozimi bomo aktivni v zaprtih prostorih, spomladi pa bo znova prišlo v poštev tudi ležanje, pogovarjanje in učenje na travi*

**Danilo KOZODERC**

## KOTIČEK ZA KRATKOHLAČNIKE - 2



Dragi mladi prijatelji! Želimo vam, da se vam nikoli ne bi bilo potrebno znati v položaju, ki ga prikazuje fotografija. Vendar je že tako, da je življenje nepredvidljivo in da se kdaj zgodi, da tudi hujši nesreči, poškodb ali bolezni ne moremo ubežati. In tedaj nam lahko medicina, krvodajalci, darovalci kostnega mozga ali celo človeških organov s pomočjo usposobljenih ljudi v belih plaščih rešijo življenje.

Pozorno si oglejte fotografijo in odgovorite na naslednje vprašanje:  
**Kako se imenuje postopek v medicini, ki ga prikazuje fotografija in kako pravimo zdravnikom, ki ga izvajajo?**

Dopisnico s pravilnimi odgovori na zastavljeno vprašanje, s točnim naslovom mladega pošiljatelja-ice in letnico njegovega-njenega rojstva pošljite na naslov uredništva Novic Občine Rače-Fram, s pripisom: Kotiček za kratkohlačnike - 2, do 31.12.2006. Izžrebanec bo nagradjen.

*Uredništvo*

## SPOZNAVAMO DELO DRUŠTEV

### LOVSKA DRUŽINA RAČE

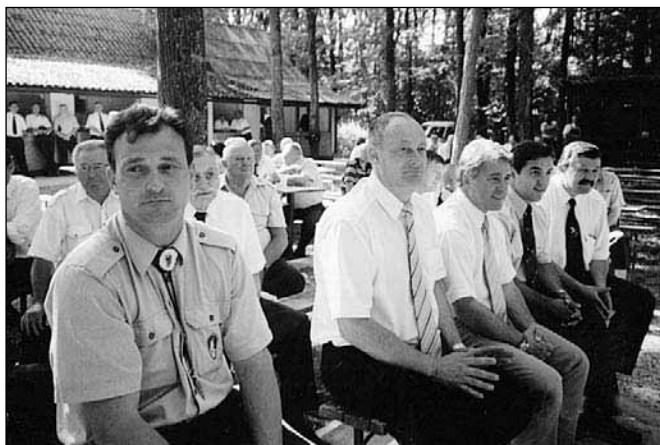
#### • Lovci L.D. Rače smo praznovali 60. obletnico obstoja

Lovska družina Rače je bila ustanovljena davnega leta 1946. Še danes živita dva izmed ustanovnih članov te družine, to sta: Dragomil Ferk in Jože Pesek, ki predstavljata legendi raških lovcev, saj sta odprti knjigi, ki premoreta in z veseljem posredujejo vse izkušnje in spomine od same ustanovitve naše družine pa vse do danes. Predvsem Jože Pesek se še zmeraj rad udeležuje lova in preživlja svoj čas med lovci.

Skozi desetletja se je lovska družina spreminjala, predvsem pa povečevala, od ustanovnih 16 članov se je do danes število povzpelo kar na 72. Tem lovcem pa se pridružujejo še 3 pripravniki.

Vsa leta smo si prizadevali za ohranitev avtohtone divjadi, kar nam je več ali manj tudi uspelo; več pri srnjadi in manj pri mali divjadi. Kljub vsakoletnemu gojenju fazanjih kebčkov in izpustu fazanov v lovišče so rezultati skromni. Predvsem pa smo lovci v naši lovski družini ekološko osveščeni in to zavedanje, lahko rečemo vrednoto, posredujemo širšim množicam. Že 35 let vsako leto organiziramo spomladansko čistilno akcijo. V zadnjih petih letih smo k sodelovanju povabili tudi bližnje osnovne šole, ki so se povabilu z veseljem odzvale. Tako opažamo, da v tej humani akciji iz leta v leto sodeluje več in več ljudi, tako otrok kot odraslih občanov, kar pomeni, da se je zavest o varovanju okolja in pomembnosti te dejavnosti razširila. Na to smo lovci zelo ponosni. Na velik posluš se naleteli tudi pri županih občin, ki nas obdajajo. Lovci zagotavljamo, da bomo s to prepotrebno akcijo še nadaljevali.

15.7.2006 smo v počastitev okrogle obletnice ustanovitve organizirali proslavo, na kateri se je zbralo kar lepo število lovcev in vaščanov od blizu in daleč. S svojo prisotnostjo so to proslavo počastili tudi župan občine Rače-Fram Branko Ledinek, župan občine Duplek Janez Ribič (prav tako lovec) in podpredsednik Lovske zveze Maribor Marijan Gselman. Izveden je bil svečan kulturni program, v katerem so nastopili razni pevci in pevke ter rogisti... Vsemu skupaj pa je dal nepozaben pečat operni pevec Tim Ribič.



Od leve proti desni: Marijan Gselman - podpredsednik Lovske zveze Maribor, Branko Ledinek - župan občine Rače-Fram, Janez Ribič - župan občine Duplek in Tim Ribič - operni pevec

Seveda smo, tako kot se za jubilej spodobi, podelili tudi priznanja za posebne dosežke in izkazan trud; to pot so si jih prislužile predvsem soproge lovcev, ki so aktivno sodelovale in se trudile za pozitivno razpoznavnost in uspešnost lovske družine.

Ob tej priložnosti bi rad pohvalil delo celotnega IO LD Rače, predvsem pa delo vodje in starešine Franca Koširja, ki je bil inspiracija, spodbuda in vzor za dobro delo in odnose v družini. Tako smo postali razpoznavni kot družina, ki jo lokalna skupnost ceni in spoštuje, kar je naglasil tudi župan v svojem govoru.



Ob koncu uradnega dela proslave se je pričela že tradicionalna lovska veselica z bogatim srečelovom, z dobro jedajo (srnjačji golaž) in prijetno štajersko kapljico. Ansambel je veselo zaigral in približno tisoč ljudi se je veselilo vse do zgodnjih jutranjih ur.

#### • Izlet v Prekmurje

Lovci Lovske družine Rače se lahko pohvalimo s tem, da vsako leto povabimo naše predrage ženičke na izlet po prelepi Sloveniji. Letošnji je bil že tretji po vrsti. Pred tem smo obiskali Dolenjsko in Koroško. Obe pokrajini sta tako čudoviti in slikoviti, da ob pogledu na to naravno lepoto začutiš globoko v sebi ganjenost in neizmerno veselje ob misli, da je to del tvojega "širšega doma".

Letos smo se odločili, da pokukamo v žitnico naše države, v Prekmurje. Leto 2006 nam je podarilo jesen, ki je bila vremensko visoko nad vsemi superlativi. Če malo potarnam, pa je prav tisto soboto, ko smo se odpravili na "rajžo", deževalo kot za stavo, ampak dobre volje, ki je vladala med nami, tudi dežju ni uspelo odplakniti.

Pot nas je najprej zapeljala v Mursko Soboto. Na avtobusni postaji nas je pričakala vodička, ki nam je pripravila pravo pravcato presenečenje. Pričakala nas je s prestami, ki so kar žarele v svoji zlato-rumeni preobleki. Ne smem pozabiti omeniti, da si niti predstavljati nismo mogli, kako bodo te kulinarčne lepote prijale, kako se bodo topile v ustih, kako bodo dobre in okusne. Res, še enkrat najlepša hvala za to enkratno pozornost!

Ko smo torej pohrustali najboljše preste na svetu, smo obiskali pokrajinski muzej ter nadaljevali s strokovno ekskurzijo v fazanarijo Beltinci.



Ogled fazanerije

Sprejel nas je tamkajšnji vodja, ki nam je nazorno opisal vzrejo fazanov in jerebic. Povedal nam je, da so v najboljših časih uspeli vzrediti tudi do 90000 fazanov in najmanj 5000 jerebic. Kar zavidljivo število, to že moremo priznati!

Po fazanih smo se odpravili naprej do reke Mure. Vsi smo že slišali za slavni "mlin na Muri" in resnično je vreden ogleda. Žal pa nam je dež pokvaril ogled mlina v celoti.



Skupinski posnetek - splav na reki Muri

Veliko veličastnejši je, če ga je možno videti v soncu. Vendar - kaj hočemo, proti naravi smo nemočni. A se nismo pustili preveč razočarati zaradi tega. Pot smo nadaljevali v Filovce, kjer smo si ogledali stare prekmurske hiške in seveda lončarstvo. Le-to je poznano in cenjeno tudi preko naših meja. Krasne izdelke znajo narediti človeške roke. Za hipec se mi je zadelo, da iz vsakega vrča, skodele ali vaze prihaja zgodba iz srca človeka, ki je izdelek napravil. Tudi na naše želodce nismo pozabili. Potolažili smo jih na prelepi turistični kmetiji v Bogojini. Tam so nam pripravili tako okusno kosilo, da se mu zagotovo nihče ne bi mogel odreči. Po kosilu je sledil še zadnji ogled in sicer, skromno rečeno, fantastične Plečnikove stvaritve - cerkve v Bogojini. Prava paša za oči, tudi za tiste, ki nimajo veliko posluha za umetnost. Po ogledu smo se vrnili na kmetijo in nadaljevali z zabavo. Harmonikar je še dodatno poskrbel za prešerno vzdušje, ki se je že kar nevarno bližalo vrelišču. Rahlo pordela lička naših žena so nam bila prav tako v ponos in veselje.

Polni prelepih vtisov smo se pozno ponoči vračali proti našemu lovskemu domu. Seveda smo bili vsi enotnega mnenja, da so tako prijetni izleti vedno vredni ponovitve, Slovenija pa je tako lepa in edinstvena, da najti novo zanimivo in obiska vredno izletniško točko ne bo pretežka naloga. Če sem čisto iskren in pošten, moram priznati, da sem bil kar ponosen nase, ko sem slišal pohvale na račun dobre organiziranosti izleta. Res krasen občutek! Obljubim, da se bom tudi prihodnje leto potrudil po svojih najboljših močeh.

**Drago VEŠNER**

## DRUŠTVO UPOKOJENCEV RAČE

### DU Rače spet v zagonu

Je samo občutek, ali je res, da smo upokojenci iz Rač prava ekipa delovnih ljudi?

Je pač tako, da ima vsako društvo neko svojo značilnost, svoje načrte in želje. V društvu smo prijatelji in vsa dela delamo brezplačno. Mlajši upokojenci so ambiciozni, nobena stvar jim ni pretežka.

Župana občine Rače-Fram smo zaprosili za dovoljenje, da k Domu upokojencev Rače naredimo nadstrešnico, katere namen bi bil kritje ob raznih srečanjih v toplih dneh. Na lanskem družabnem srečanju smo imeli šotor, ki pa ni bil v zelo dobrem stanju. Idejo za nadstrešnico je dal Vinko Lenart.

Odločili smo se, da naših sredstev ter sredstev, ki nam jih je donirala občina, ne položimo na bančni račun, temveč jih vložimo v nekaj koristnega, najraje v realizacijo zelene nove pridobitve. To zamisel je podprl tudi upravni odbor, ki se je na svoji redni seji odločil, da se denarna sredstva porabijo za gradnjo nadstrešnice.

Nadstrešnico sedaj že imamo. Otvoritev je bila 9. septembra 2006. Ob tem bi se radi zahvalili vsem, ki so prispevali svoj delež k uresničitvi tega našega projekta.

Hvala Občini Rače-Fram in županu Branku Ledineku za dovoljenje ter finančni prispevek.

Za voljo in dobro organizacijo gre zahvala Jožetu Krajncu, velike zasluge pa gredo tudi Albertu Pipenbaherju, Jožetu Brezniku in Viliju Ačku, ki so marsikatero uro brezplačno pregarali v našem domu.

Da ni zmanjkalo financ, se zahvaljujemo Milanu Skodiču in Mirku Pridigarju, ki sta nam za delo obračunala le simboličen znesek. Nikakor pa ne smemo pozabiti Karla Kosarja, ki je nadstrešnico brezplačno okrasil z žlebovi.

Moto našega društva je druženje in prijateljevanje, zato smo se tudi v duhu le-tega zbrali in, kot je že zapisano, v soboto, 9.9.2006, skupaj otvorili našo novo nadstrešnico. Z nami se je veselilo tudi vreme, saj nam je naklonilo lep, sončen dan, ki je bil kot naročen za družabno srečanje naših članov. Srečanje smo popestrili tudi s srečelovom, ki smo ga lahko izvedli samo s pomočjo vaših prispevkov, zato se javno zahvaljujemo vsem, ki ste prispevali denarne ali blagovne dobiteke. To so bili: Vrtnarstvo Borut Ramut, Danica Fridl, trgovina Jersey, Gostišče Kostanj, Frizerski salon Janja Glavar, Foto studio Panda, TKI Pinus, Cvetličarna Rožmarin, KZ Rače, Žaga Štern, Fructal Podova, Mirko Robar iz Sp. Gorice, Gostišče Karla, Frizerski studio in kava bar Joca, Bavaria Wolltex Company, Mimika Bauman, Frizerski salon Nada Pivec, Maro Avto, sadjarstvo Krepfl, Avto storitve Jakopin, Mesarija Skodič, trgovina Robič, trgovina Gordan Ekart, Frizerski salon Erika Maly, Boris Stoilkovič, trgovina Agropola-Podova, trgovina Mladika - Podova, trgovina Ana-Hotinja vas, Bar Lašič - Podova, Unuk Šped-Podova, vrtnarstvo Marin-Podova, Florina-Zrkovci, Zlatko Zupe - Sp. Gorica, Frizerski salon Biserka, Sonja Nemeček in Milena Damjan. Posebno zahvalo dolgujemo trgovini Supetera Spar Rače.

Še enkrat HVALA VSEM in želimo vam prijetno druženje pod našo nadstrešnico.

**Slavica KOREN**



## **DRUŠTVO UPOKOJENCEV FRAM**

### **Rekreacija članov našega društva**

Upokojenci, člani Društva upokojencev Fram, se rekreiramo z igranjem odbojke, ruskega kegljanja, vožnje s kolesi in tudi s smučanjem.

ODBOJKARSKA SEKCIJA deluje že šesto leto. Tekmujemo v ligi odbojke, ki jo organizira Zgornjepodravska pokrajinska zveza društev upokojencev Maribor. V letu 2006 smo v tem tekmovanju dosegli 3. mesto, kar je zelo dober rezultat. Udeležili smo se tudi turnirja, ki ga je organizirala odbojkarška sekcija Rogoze; sodelovalo je pet ekip in smo prav tako dosegli lep rezultat. Sredi meseca julija smo se udeležili turnirja na travnatem igrišču Požeg. Sodelovale so štiri ekipe in pri polovici turnirja nam je zagodel dež. Tekmovanje smo morali prekiniti in z žrebom določili vrstni red ekip. Turnir smo zaključili v prijetnem vzdušju v domu krajanov Ješenca - Požeg.

V letu 2006 smo člani KOLESARSKE SEKCIJE našega društva sklenili, da organiziramo kolesarski trim za člane Društva upokojencev Fram in Rače. Tako smo 18. junija, v okviru prireditve ob prazniku občine Rače-Fram, organizirali kolesarski trim. Zgodnjega popoldneva smo se zbrali na igrišču DTV Partizan Fram. Nič prav veliko se nismo obotavljali, temveč hitro sedli na kolesa in se odpeljali. Vozili smo v koloni. Na začetku in koncu kolone sta kolesarila naša člana in opozarjala avtomobiliste na kolono kolesarjev. Tako organizirani smo kolesarili skozi Rače do Podove, kjer smo zavili proti krajinskemu parku Rački ribniki-Požeg. Med vožnjo po krajinskem parku smo občudovali mnogo vrst rož ter številne ptice, od katerih jih nekaj živi samo na tem prostoru, torej le v naši občini. Navdušeni nad lepotami pokrajine, ki nas obdaja, smo čez nekaj časa končno prispeli tudi do našega cilja, to je do nogometnega igrišča v Framu, kjer se je pričel najveselejši del - piknik. Za hrano je poskrbel Janko Janežič, ki nam je na žaru spekel razne dobrote za pod zob. Najbrž ni potrebno posebej povedati, da so nam po napornem kolesarjenju nadvse tekstile in smo jih z užitkom pojedli. Pripravili smo tudi nekaj tekmovanj s komično vsebino, ki so nas spravila v smeh, najboljše udeležence pa smo nagradili.

Tega kolesarskega trima se je udeležilo kar 66 članov obeh upokojenskih društev iz naše občine, kar je zelo lepo število.



V začetku meseca avgusta smo se udeležili tudi kolesarskega trima na Spodnji Polskavi ob njihovem krajevnem prazniku. Vreme nam ni bilo naklonjeno, saj nas je nevihta z dežjem kar dobro namočila. A ker smo vztrajni, smo vseeno kolesarili do cilja, po kratki zakuski s toplim čajem pa nadaljevali pot vsak proti svojemu domu.

V naši KEGLJAŠKI SEKCIJI delujeta moška in ženska ekipa že sedmo leto. Sodelujeta na medobčinskem tekmovanju in se udeležujeta turnirjev v ruskem kegljanju, ki jih organizirajo sosednja društva. V teh letih so kegljači dosegli zelo dobre rezultate. Za trud, ki ga vlagajo v užitek in krepitev zdravja, velja vsem izreči čestitke. Njihovo veselje do druženja in tovrstne rekreacije je tolikšno, da jih niti najhujši mraz ne zadrži za zapečkom.

V Društvu upokojencev Fram že nekaj let deluje tudi SMUČARSKA SEKCIJA. Redno se udeležujemo tekmovanja upokojencev v veleslalomu, ki ga organizira podravska regija Društva upokojencev Maribor, izvedbo pa zaupa Društvu upokojencev Tabor.

Tudi v letu 2006 je bila izvedena tekma pri hotelu Areh na Pohorju in sicer meseca marca. Proga ni bila prezahtevna, kljub temu pa se je bilo potrebno nanjo predhodno pripraviti. Rezultatov namreč nismo hoteli povsem prepustiti naključju in smo tekmovanje vzeli le malo za šalo, še bolj pa zares. Tako smo se z delno finančno pomočjo našega društva ter z lastnimi sredstvi udeležili treh triurnih skupnih treningov, ki so nam zagotovili dobro pripravljenost. Naša tekmovalka je na koncu zasedla odlično 2. mesto, med moško konkurenco pa so se naši društveni kolegi - smučarji zavihтели na 5., 6., 9. in 13. mesto.

Bilo je prijetno vijugati med vratci, vsi pa si zaslužijo čestitke za pogumno in dostojno zastopanje našega društva.



*Naši smučarji - od leve proti desni: Rado Hanning, Janko Tomažič, Brigita Babošek, Vili Prosenjak ter Majda in Zvonko Žirovnik*

Zahvaljujemo se Občini Rače-Fram in našemu županu Branku Ledineku za vsestransko pomoč in razumevanje.

Spoznali smo, da rekreacija v vseh teh športnih panogah koristi duši in telesu, zato želim, da se nam pridružite. Že sedaj prisrčno vabljeni!

Lepo vas pozdravljam, vsem bralkam in bralcem Novic pa v imenu DU Fram in svojem imenu voščim prijetne praznike in srečno ter zdravo novo leto 2007!

*Za rekreacijo DU Fram:  
Slavko ŠNUDERL*



## ČEBELARSKO DRUŠTVO RAČE

### Čebelice spijo, čebelarji-ke se učijo...

Tukaj je zima, ko naše prijateljice delodajalke počivajo. Ob sončnih dneh se jih še kaj prikaže na plan, sicer pa so ozdravljene, preskrbljene s hrano in toplotno zaščitene. Čebelarje pa čaka izobraževanje. Čebelarska zveza ima letos na voljo zelo zanimivo literaturo, ki jo lahko prebira vsakdo. Nekaj priporočamo: Med in zdravje, dr. Kapš; Čebela se predstavi; Knjiga čebelarja; Čebelji pridelki itd. Na voljo so tudi videokasete.

2. decembra je dr. Janez Bogataj predaval o temi "Čebelji pridelki kot turistični spominki Slovenije". Predavanja v Lukovici se je udeležilo šest naših članov. Prav tako smo vabljeni na srečanje mentorjev čebelarskih krožkov. 16. decembra se bomo udeležili tradicionalnega 10. Ambroževega plesa na Šmarjetni gori. 26. avgusta smo priredili piknik v Bukovcu. Udeležba je bila visoka. Enkratno razpoloženje je ustvaril naš novoustanovljeni kvintet muzikantov z odličnima pevkama Ivanko in Liziko. Igral bo tudi na občnem zboru čebelarjev, ki bo v začetku januarja 2007, pa ob pustni povorki in še kaj.

V naše vrste smo pridobili tri nove člane, žal pa dva zaradi smrti tudi izgubili. V kratkem pričakujemo še dva nova, mlada člana.

V pripravi imamo načrte za čebelarski muzej, saj ga na Dravskem polju ni. Precej materiala že imamo in ga tudi še zbiramo, prav tako finance. Čebelarska zveza Zgornja Gorenjska je izdala zloženko "Čebelji pridelki, moč narave". Naši člani jo bodo brezplačno podelili sosedom, znancem, prijateljem, nekaj jih dobijo tudi učenci osnovnih šol ter zdravstveni domovi v občinah Rače - Fram, Hoče in Starše, katerih krajanji so naši čebelarji.



Del muzikantov - čebelarjev treh občin

December je mesec dobrih mož: Miklavža, Božička in dedka Mraza, ki se ne bodo odrekli dobrim piškotom, zato zaupam recept:

#### BOŽIČNI KEKSI

- 40 dag moka • 4 dag surovega masla • 8 dag sladkorja
- 10 dag medu • 0,5 dag jedilne sode • 1 jajce • 4 žlice mrzlega mleka • pol žličke cimeta • sesekljana lupina pol limone.

Umešati testo, ki naj počiva eno uro. Razvaljajte, izrežite s poljubnimi modelčki. Lahko okrasite z orehovim jedrcem, lešnikom, mandeljni in premažete z rumenjacom.

Zapecite zlato rumeno.

Za ČD Rače: **Nada HERGAN**

## KORONARNI KLUB MARIBOR

### Predstavitve in vabilo za sodelovanje v koronarnem klubu

V letu 2005 je bil ustanovljen Koronarni klub Maribor in sicer z namenom, da pomaga bolnikom z boleznimi srca in ožilja, med katere spada tudi koronarna bolezen. Zaradi srčno - žilnih bolezni zbolijo in umre največ ljudi, tako pri nas kot v svetu.

V Sloveniji deluje 12 klubov in društev (v vseh večjih mestih), ki so povezani v Zvezo koronarnih društev in klubov. Slednja nudi strokovno pomoč pri ustanavljanju, vodenju in skrbi za strokovni kader.

Člani kluba in društva so bolniki z naslednjimi boleznimi oziroma stanji:

- stabilna angina pektoris,
- po srčnem infarktu,
- s srčnim popuščanjem,
- po premostitveni operaciji ali širitvi koronarnih arterij,
- z vstavljenimi umetnimi zaklopkami in srčnimi spodbujevalniki,
- s prisotnimi dejavniki tveganja (visok krvni tlak, povišan krvni sladkor in povišane maščobe v krvi),
- svojci in prijatelji bolnikov.

Po zdravljenju v zdravstvenih ustanovah in zdraviliščih se zdravljenje nadaljuje pri izbranem zdravniku. Za uspešno zdravljenje je potrebno tesno sodelovanje med bolnikom in zdravnikom ter upoštevanje njegovih nasvetov in navodil, kar zadeva telesno dejavnost, zdravo prehrano in podobno.

V ta namen je društvo oziroma klub v pomoč s svojo dejavnostjo. Imenuje se VSEŽIVLJENJSKA REHABILITACIJA.

In kaj vseživljenjska rehabilitacija vsebuje?

1. Strokovno vodeno vadbo, prilagojeno koronarnim bolnikom (skupinska rehabilitacija, ki se izvaja pod nadzorom vaditeljev - fizioterapevtov, višjih medicinskih sester, ki so strokovno usposobljene za to področje).

2. Delavnice zdrave prehrane za pomoč pri spreminjanju prehrabnih navad in zniževanju telesne teže (predavanja, nasveti, prikazovanje pravilne priprave hrane ipd.), ki jih vodijo strokovnjaki na prehrabnem področju.

3. Predavanja zdravnikov specialistov na področju srca in ožilja, o uporabi zdravil, o povišanem krvnem tlaku, o povišanih maščobah in povišanem sladkorju v krvi.

4. Delavnice psihičnega sproščanja za pomoč pri premagovanju depresij ter ostalih duševnih težav koronarnih bolnikov.

5. Nordijska hoja - način razgibavanja, kjer se razgibava celo telo (hoja s palicami).

Koronarni klub ima status humanitarne organizacije in deluje v javnem interesu. Vodijo ga člani (bolniki) prostovoljci, upravni odbor, nadzorni odbor ter strokovni svet v sestavi primarija Mirka Bombeka, spec. dr. med., Viljamke Nedog, spec. dr. med in Tanje Golob Gulič, spec. dr. med.



V prostorih bolnišnice v Mariboru delujejo tri telovadne skupine. Vadba poteka enkrat do dokrat na teden. Ker je veliko bolnikov izven Maribora, smo se v klubu odločili, da na območju primestnih občin - torej občin **Rače-Fram**, Duplek, Hoče-Slivnica, Ruše in Starše - ustanovimo telovadne skupine. Kot zanimivost naj povem, da je v občini Šentilj taka skupina že pričela s svojim delovanjem. Na ta način želimo bolnikom izven Maribora omogočiti enake pogoje vseživljenjske rehabilitacije kot tistim v mestu.

V občini Rače-Fram naj bi se vadba izvajala v prostorih OŠ Rače, v kolikor pa bo interes, pa še v OŠ Fram. Ob tem bi se rad posebej zahvalil županu občine Rače-Fram Branku Ledineku in ravnatelju OŠ Rače Jožefu Juriču, ki sta podprla naš program.

Zainteresirani lahko več informacij dobijo na sedežu kluba, to je v Splošni bolnici Maribor, na Oddelku za fizioterapijo, na tel. št.: 02 321 24 01 (pri Stanki Kolar ter Nadi Knuplež) ali na moji številki (041 625 527, 02 608 21 51) ter na sedežih zdravstvenih postaj v Račah (sestra Štefica) in Framu (sestra Marica), kjer lahko dobite tudi prijavnico.

*Anton PESEK, predsednik*

*Veliko sreče in lepih sanj naj vam prinese božični dan,  
novo leto pa naj zaživi radosti polno, brez težav in skrbi.*

*KO Rdečega križa Rače*

## RDEČI KRIŽ RAČE

### **KO RK Rače znova izvedla odmevni akciji**

- Merjenje sladkorja in holesterola v krvi



V okviru občinskega praznika smo izvedli akcijo merjenja sladkorja in holesterola v krvi, ki je nadvse uspela, saj se je nanjo odzvalo veliko občanov, vsi pa so izražali zadovoljstvo nad to potezo. Zelo hvaležni so bili tudi strokovnih nasvetov nadvse prijazne zdravnice, sicer domačinke dr. Ksenije Ekart Koren.

### • Prodaja kruha "Drobtinica"



Na posebni stojnici z napisom "Drobtinica" smo znova prodajali kruh, celotni izkupiček te humanitarne akcije pa smo, kot dodatek k pripadajočim sredstvom države in dodeljenim sredstvom matične občine, namenili za šolske malice socialno ogroženih otrok v tukajšnji osnovni šoli.

Vsem občanom, še posebej pa krvodajalcem, ob iztekajočem se letu 2006 voščim vse dobro.

*Olga BOROVIK, predsednica*

## RDEČI KRIŽ FRAM

### **Nikoli se ne dolgočasimo**

Kot vsako leto, smo se tudi letos v začetku septembra (natančneje 8.9.2006) za tri dni odpravili v Punat. Z avtobusom št. 1 smo startali iz Maribora, iz Mlinske ulice. Voznik je bil naš stari znanec - šofer Jože, ki mu je bila to poslovilna vožnja. V tretjem življenjskem obdobju želimo našemu Jožetu še mnogo lepega! Vodička v našem avtobusu je bila Tatjana Žižek, ki se ji prav tako zahvaljujemo za prijetno druženje med vožnjo na otok Krk in vračanjem nazaj.

Po prihodu v Punat smo se nastanili v domu Frankopan, ki je v lasti OZ RK Maribor. Pričakale so nas "palčkove" spalnice, v katerih smo se tudi mi prav prijetno počutili in nam zlepa ni zmanjkalo dobre volje in smeha.



*Za majhne otroke so ti pogradi še primerni,  
za nas, nekoliko bolj okrogle, pa je plezanje nanje že majčken problem,  
zato smo se drug drugemu veliko smejali in se šalili na ta račun*



*Strokovna ekskurzija v Punat, namenjena predvsem našim dragim krvodajalcem, med njimi tudi Borutu Cerkveniču, vitezu krvodajalstva, ki je kri daroval 102 krat (četrti z leve med sedečimi v prvi vrsti)*



*Spominski posnetek vseh udeležencev - krvodajalcev OO RK Fram v Punatu; naše druženje je bilo prijetno, zabavno, na trenutke pa tudi naporno*

Tretji dan ekskurzije smo se peljali z ladjo v mesto Punat. Mesto je zanimivo, čisto in prijetno urejeno, ni pa nam naklonilo prav lepega vremena. Ob vračanju se je namreč morje razjezilo in nas tu in tam precej poškopilo, zaradi česar smo se ob izkrcanju počutili konkretno mokri.

V nedeljo po zajtrku smo se še enkrat ovekovečili pred našo jedilnico, nato pa jo - z avtobusom, seveda - mahnili proti domu. Bolj smo se mu bližali, bolj veselo smo peli slovenske pesmi.

Naše srečanje je potekalo v prijetnem ozračju in nam ostaja v lepem spominu.

**Erika TIČAR**

*Nešteto misli, nešteto želja,  
vsaka prihaja nam iz srca,  
želje so tiste, ki govore,  
dejanja pa polnijo naše srce.*

*Veseli božič in srečno 2007!*

**KO Rdečega križa Fram**

## DRUŠTVO PODEŽELSKIH ŽENA "KLASJE RAČE"

### **V našem društvu tudi pojemo**

Predstavljamo vam naš pevski zbor "Klasje", v katerem pojemo same članice Društva podeželskih žena "Klasje Rače". Pojemo predvsem ljudske pesmi, pa tudi kakšni drugi se ne odrečemo.

Nastanek našega zbora sega nedaleč nazaj, v leto 2004. Zbor je nastal povsem naključno, bolje rečeno po sili razmer. Članice društva podeželskih žena smo imele občni zbor, na katerem smo se dogovarjale o pripravah na srečanje sosednjih društev, katerega organizatorice smo bile. Med idejami in predlogi je padel tudi predlog ene izmed naših žena, ki je rekla dobesedno takole: "Lešnica, ti pa poskrbi za pevski zbor." Seveda smo se tedaj temu vse smejale. Mene pa se je dotaknilo in mi dalo misliti. Saj res, zakaj pa ne bi zbrala nekaj naših žensk, ki imajo smisel in veselje do petja, in bi resnično zapele? Tuhtala sem, kaj narediti. Posvetovala sem se z nekaj ostalimi kolegicami in obljubile so sodelovanje. A takoj se je pojavila nova ovira: kdo nas bo učil? Spomnim se na Matjaža Tomaniča in ga povprašam, če bi bil voljan sprejeti nas, nekaj neuglašanih ptic pevk, in naša grla spraviti na skupni imenovalec. Matjaž se je pozitivno odzval na to prošnjo in privolil v izziv. Tako smo 16. februarja 2004 imeli prvo vajo; potekala je v naših kletnih prostorih, v katerih vztrajamo še sedaj. Na začetku je bilo, kot da vzameš v roko razglašen instrument. A vaja resnično dela mojstra - ne sicer čez noč, pa vendarle. Za nastop smo se učile dve pesmi, vendar z eno od teh nikakor nismo bile zadovoljne. Želele smo pesem, s katero bi se dostojno predstavile. Zato sem 5. marca napisala pesem "Naš kraj", ki se nam je zdela "tisto pravo" in smo jo kmalu vzele za svojo.

Učile smo se zelo hitro, saj smo imele vaje samo štiri krat, nato pa že prvi nastop, ki smo ga uspešno prestale. Mislim, da to o naši talentiranosti kar nekaj pove. Naslednji nastop je bil 26. decembra na Gorici, povabljeni pa smo bile tudi na božični koncert, kjer sva s Pernatovo Justiko prisotne nasmejali še s skečem. Vse to nam je dvignilo samozavest in v letu 2005 smo pridno nadaljevale s pevskega vajami, pa tudi z nastopi. 26. avgusta lani smo tako nastopale na otvoritvi Galerije pri babici Mimi, v cerkvi za starejše občane in znova tudi na božičnem koncertu. Letos pa smo skupaj s fanti "Treh kraljev" pripravile dobrodelni koncert za družino, ki je bila v stiski. Sedaj smo že stalne gostje na otvoritvah razstav v Galeriji pri babici Mimi.



*Ljudske pevke "Klasje" na enem izmed nastopov*



Pele smo tudi na občnem zboru upokojencev, na obletnici Lovskega društva Rače, v Framu na reviji občinskih pevskih zborov, manjkale pa nismo niti na tradicionalni prireditvi "Rače pojejo". Kot lahko vidite, smo imele letos že kar pester program nastopov. V tem času smo dogradile tudi naš repertoar pesmi in še vedno se pridno učimo. Za vse to pa se moramo zahvaliti predvsem našemu Matjažu. Včasih mu res ni lahko, saj znamo regljati kot na kakšnem sejmu in nas je težko umiriti. Matjaž, hvala za potrpljenje z nami!

Vesele smo, da se družimo in si od časa do časa vzamemo kakšno urico le zase, saj v današnjem hitrem tempu življenja to vsi potrebujemo. Lep je tudi občutek, da združujemo prijetno s koristnim in z našim petjem razveseljujemo še druge.

*Marija LEŠNIK*

## KULTURNO DRUŠTVO RAČE

### Mešani pevski zbor

3. junija 2006 je MPZ KD Rače priredil svečani koncert ob 60. obletnici svojega delovanja. Prireditev je potekala pod geslom "Družila nas je pesem", zato smo povabili na srečanje vse nekdanje pevce mešanega pevskega zbora od leta 1946 dalje. V programu, ki smo ga posvetili vsem generacijam MPZ, so sodelovale vse vokalne skupine Kulturnega društva Rače: Fantje na vasi, vokalna skupina Škrjanček, ženska vokalna skupina A Capella ter mešani pevski zbor. Ob tem pa smo se spomnili vseh nekdanjih oz. dosedanjih zborovodij mešanega pevskega zbora po kronološkem redu od leta 1946: Toneta Zapletala, Jožeta Križmana in Ivana Rožiča. Od leta 1971 pa vodim mešani pevski zbor KD Rače Ivo Partlič.

Mnogoštevilni nekdanji pevci mešanega pevskega zbora so na svečanem koncertu v Gasilskem domu Rače prejeli nov predelani almanah o zgodovini pevskega zbora, z naslovom "Družila nas je pesem". Program je spretno povezovala Melita Lašič. Po svečanem koncertu so se vse generacije pevcev v veselem razpoloženju in v skupnem prepevanju "brez not" družile še pozno v noč.



*Generacija pevcev sedanjega zborovodje Iva Partliča*



*Pevci iz generacije zborovodje Ivana Rožiča*



*Po prireditvi smo vsi srčno peli*

Še ena prireditev je potekala v znamenju 60. obletnice delovanja MPZ KD Rače in sicer "Rače pojejo 2006". Na grajskem dvorišču so 16. junija 2006 ob 20. uri na tej prireditvi sodelovali: Mešani pevski zbor Hoče, ljudski pevci Društva invalidov Kidričevo, mešani pevski zbor KKID sv. Jožefa delavca Rače, vokalne skupine Fantje na vasi, Škrjanček in A Capella, mešani pevski zbor KD Rače ter ljudske pevke Klasje iz Podove. Program je popestril plesni par iz Maribora. Gledalci so odkrivali skritega gosta. Program je povezovala Melita Lašič.

To je bila že 33. uspešno izvedena pevska prireditev v Račah, ki jo v okviru KD Rače organizira mešani pevski zbor.

Na povabilo moškega pevskega zbora Društva upokojencev Orehova - Hotinja vas je MPZ KD Rače sodeloval na koncertu v Hotinji vasi (1.9.2006), ki je bil posvečen osmemu občinskemu prazniku občine Hoče - Slivnica.

Društvo upokojencev Komenda je povabilo mešani pevski zbor KD Rače na sodelovanje na medobčinskem srečanju pevskih zborov upokojencev Gorenjske. Prireditev je potekala v soboto, 14. oktobra 2006, v športni dvorani Komenda. Z našim mešanim pevskim zborom so uspešno nastopale pevke vokalne skupine A Capella. Med nami in člani Društva upokojencev Komenda ter njihovim pevskim zborom so se spletle prijateljske vezi in obljube za bodoča medsebojna srečanja.

*Ivo PARTLIČ*

*Bodi ti tisti, ki daje ljubezen,  
drugi pa naj presodi, koliko si vreden.*