



RKS - KO Fram

V spomin Anici Jakl

V mesecu septembru letos smo se poslovili od naše dolgoletne odbornice Anice Jakl iz Rač. Omagala je v 92. letu starosti, v krogu svojih najbližjih, vest o njeni smrti pa nas je zelo razžalostila.



Rojena leta 1917 je Anica otroštvo preživljala z desetimi brati in sestrami na Janževskem vrhu, ko je spoznala bodočega moža Jako iz Frama, pa sta se preselila v naše Rače. Anica je postala mama hčerki Silvi in sinu Franciju. Delala je kot šivilja v Delti Ptuj, mož pa je bil zaposlen v Oljarni Fram.

S pridnimi rokami in skromnostjo sta uspela zbrati toliko denarja, da sta za svojo družino kupila košček zemlje in hišico v Račah. Sin Franci je, ko je odrasel, odšel na svoje, hčerka Silva pa je s svojo družino še dalj časa živela z njima.

Po več kot 40 letih zakona je Anica izgubila moža, ki ga je zadnja leta zaradi težke bolezni skrbno negovala in mu lajšala težave.

Velika opora v življenju je Anici bila njena vera in ni ji bilo težko tudi po dva krat dnevno oditi peš po dolgi poti k maši v župnišče Fram. Tam je vrsto let pomagala pri raznih opravilih, še posebej pa je bila cenjena po svojem likanju.

Ko je imela več časa zase, je mnogo potovala. S skromnim življenjem in šivanjem za prijatelje in sosede je zbrala nekaj denarja za uresničitev popotniških želja, v ta namen pa sta prispevala tudi otroka. V tistem obdobju mi je nekoč dejala, da ji tako lepo ni bilo še nikoli v življenju in veselila se je vsakega novega potovanja. Prepotovala je celo Evropo in videla mnogo znamenitosti, med katerimi so v njenem srcu imele posebno mesto cerkve in druga verska obeležja.

Ob nedeljah je obiskovala prijatelje in sorodnike v Framu in bila vedno dobre volje ter polna energije.

V organizaciji Rdečega križa Fram je delovala kot članica odbora, kasneje pa kot častna članica, skoraj 30 let. Vse zaupane naloge je opravljala z dobro voljo, bila je skrbna in vestna pri delu. Pomagala je posameznikom ali družinam, ki so njeno in našo pomoč najbolj potrebovali. Za svoje dolgoletno humano delo je prejela priznanje RK.

Zadnji dve leti jo je zdravje precej zapustilo. V tem času ji je bila v veliko oporo in pomoč hči Silva in njena družina, pri kateri je od začetka tega leta živela (v Radizelu).

Pokojni Anici Jakl se zahvaljujemo za njen viden prispevek k našemu delu. Zelo jo pogrešamo.

*V imenu Odbora RKS - KO Fram:
Sonja TIŠIČ*

*Želimo vam, da bi bili deležni veliko prijaznosti
in da bi bili tudi sami prijazni do drugih...*

ROKOMETNI KLUB RAČE

Dejavnost našega kluba v letu 2008

Člani Rokometnega kluba Rače se lahko, skupaj z ostalimi ljubitelji športa v občini, z velikim zadovoljstvom ozremo na rezultate naših aktivnosti v odhajajočem letu.

Sezona 2007/2008 je bila namreč izjemno uspešna, še toliko bolj, če upoštevamo dejstvo, da je bila šele tretja, ko smo tekmovali pod okriljem Rokometne zveze Slovenije. Tekom te sezone je bil rešen tudi naš največji problem, to je zagotovitev športne dvorane z rokometnim igriščem v Račah.

Med vsemi dosežki moram izpostaviti predvsem naslednje:

Dve ekipi deklic letnik 1997 sta uspešno tekmovali za OŠ Starše in OŠ Rače v mini rokometni ligi v skupini Ptuj.

Starejši dečki B so tekmovali v skupini Vzhod, sodelovali pa so tudi na mednarodnem turnirju Pomurje 2008, kjer so osvojili odlično 2. mesto.

Starejše deklice so tekmovali v skupini Vzhod in dosegle 6. mesto, zaradi česar so si priborile nastop v finalni skupini za končno 13. - 18. mesto v državi.

Največji uspeh je dosegla ekipa starejših deklic iz OŠ Starše, ki trenira v RK Rače; te deklice so 22. aprila 2008 postale državne šolske prvakinja.

21. maja tega leta je bil realiziran redni letni zbor članov RK Rače, na katerem smo izbrali novo vodstvo društva.

V sklopu prireditev ob letošnjem občinskem prazniku smo 14. junija organizirali rokometni turnir. Velik obisk gledalcev nas je prepričal, da se podobne organizacije lotimo tudi v prihodnje.

Med letošnjimi novostmi navajam nastanek spletnih strani kluba, na katerih se nahajajo vsi podatki o naših aktivnostih, ekipah in tekmah (internetni naslov: www.rokometniklub-race.si).

V sezono 2008/2009 vstopamo s šestimi skupinami, v katerih vadi nekaj več kot 80 otrok v starosti od 8 - 14 let iz Rač in okoliških krajev.

• **Starejše deklice A** so tudi v tej sezoni naša najuspešnejša ekipa, saj so do tega trenutka brez poraza na vrhu prvenstvene lestvice v skupini Vzhod. Deklice so pravi primer tega, kaj se da narediti s trdim in zavzetim delom. Že kar nekaj časa veliko in dobro trenirajo, za kar poskrbi njihov trener Stane Strmšek.



Starejše deklice v Račah pred tekmo s člansko ekipo Millenniuma

• **Starejši dečki A** so naša edina skupina dečkov in tudi oni kažejo prve dobre rezultate intenzivnega dela in boljših pogojev za trening v novi športni dvorani. Dečki trenirajo pod vodstvom Andreja Kuharja.



Starejši dečki A v Račah pred tekmo z Gorišnico

• **Mlajše deklice B** so naša nova tekmovalna moč v državnem prvenstvu. Gre za našo najštevilnejšo skupino, saj imamo kar 20 deklic letnik 1997, kar je zelo veliko. Počasi se privajajo na igranje velikega rokomet, saj so do sedaj igrale mini rokomet. Čaka jih pa še dolga in naporna pot, da bi bile dostojne naslednice ekipe starejših deklic.



Mlajše deklice B po zmagi v Brežicah

V klubu delujejo še tri vadbene skupine in sicer ekipe deklic mini rokomet letnik 98 in 99 (na OŠ Rače in OŠ Starše) in ekipa mini rokomet deklic letnik 2000 (na OŠ Rače). Te ekipe pridno vadijo in komaj čakajo, da bodo začele tekrovati. Ekipe mlajših deklic B in vse ekipe mini rokomet trenirajo pod vodstvom Alenke Rižner - Šibila.

Razvoj kluba terja od vodstva vse večje organizacijske in finančne napore. Z organizacijskimi se še kar uspešno spoprijemljemo, vendar tekrovanja zahtevajo finančna sredstva, ki jih je zelo težko zbrati. V društvu že od vsega začetka pobiramo mesečno članarino, s katero delno pokrivamo stroške: prijavnine na turnirje, prevoze, sodniške stroške, nakupe žog in ostale opreme. Starši poskrbijo za del opreme in skoraj vse prevoze. Že lansko sezono ne bi več zmogli vseh tekem, če nam ne bi velikodušno pomagalo nekaj donatorjev. Nekaj pa je prispevala tudi matična občina. Vsem se ob tej priložnosti zahvaljujemo in jih vabimo k nadaljevanju sodelovanja.

Želimo si, da bi se v naše aktivnosti vključevalo vse več otrok, ne glede na finančne zmožnosti njihovih staršev. Ukvarjanje s športom za mlade pomeni kvalitetno orga-

niziranje prostega časa, ohranjanje duševnega in telesnega zdravja, razvijanje socialne mreže in zmanjšanje tveganja negativnih vplivov, kot so zloraba alkohola in drog, nestrpnost, agresivnost, destruktivnost, odvisnost od interneta in televizorja ipd. Praksa namreč vse pogosteje kaže, da, žal, v današnjem času tudi naše podeželje ni več immuno na te pojave. Odrasli smo odgovorni, da otrokom omogočimo in zagotovimo trajno izvajanje športnih in drugih programov in jim ponudimo kakovosten izkoristek prostega časa.

V naslednjem letu načrtujemo našo dejavnost še razširiti in sicer tako v naši lokalni skupnosti kot tudi v sosednjih občinah. Vabimo vas, da nas podprete v tem razvojnem stremljenju.

Vsem našim športnikom in njihovim staršem, kakor tudi vsem drugim občankam in občanom, voščim vesel in prijeten božič v krogu njihovih najdražjih. V novem letu želim, da se nam uresničijo želje po dobrih uvrstitvah in širitvi naših aktivnosti.

Velik športni pozdrav!

Branko PETROVIČ,
predsednik društva

MLADINSKO DRUŠTVO FRKA

Minili bosta skoraj dve leti, odkar smo mladi naše občine dobili možnost, da se ob petkovih in sobotnih večerih družimo v prostorih Mladinskega društva Frka, to je v Jožefovem mladinskem centru.

Pred kratkim se je namiznemu tenisu, namiznemu nogometu, pikadu ter še nekaterim namiznim igram (šah, karte, Scrabble ipd.) pridružil tudi biljard. Da naši (amaterski) dvoboji postajajo vedno boljši, so zaslužni tudi večeri, ko se nam pridružijo profesionalni igralci Biljard kluba Gomes in nas uvedejo v skrivnosti dobre profesionalne igre.

Z začetkom pouka in "guljenja" šolskega inventarja nam naše večere krajša pouk kitare z Matjažem, članom skupine Svetnik.

"Prav zanimivo je opazovati zavzetost, vztrajnost nekaterih, ki vadijo tudi doma, da bi tukaj potem skupaj zaigrali bolje. Če bo šlo tako naprej, bomo v kratkem že lahko poslušali kakšen mini koncert. Če bi jih bilo še več, bi bilo še bolje. Nikoli se ni prepozno priključiti takšni skupini. Če imaš kitaro ali ne, pridi, zaigraj zraven," vabi Bruno Jereb in mi z njim.





Prihod jeseni nam je omogočil pripravo kostanjevega piknika. Nekega sončnega nedeljskega oktobrskega popoldneva smo se zbrali v brezulski jami, kjer smo se ob pripravi kostanjev za peko zabavali ob nogometu in odbojki. Nekoliko pred tem smo si ob tabornem ognju pekli tudi koruzo, ki nam jo je, z ozirom na poprejšnje izkušnje, uspelo bolj ali manj uspešno pripraviti za pod zob. Večer smo si popestrili z igranjem košarke in odbojke, vendar smo imeli nemalo težav z razpoznavanjem žoge v temi. Tudi to je dalo vsej igri in zabavi dodaten čar.



"Center" nam omogoča druženje s prijatelji, zabavo, brskanje po internetu ter nabiranje novih izkušenj. Občasno se nam pridružijo tudi odrasli, ki nam pripravijo zanimiva predavanja ali pa nam samo s svojo prisotnostjo pomagajo kvalitetno preživeti večer. Vse, ki še niste bili v centru, vas prisrčno vabimo, da si ga pridete ogledat. Ne bo vam žal.

Sanja GORNJEC

KORONARNI KLUB MARIBOR

Delo našega kluba v letu 2008

"Poslušajmo svoje srce, živimo kakovostno in sprejmimo izzive, ki so pred nami!"

To je slogan koronarnega kluba, ki nam ga je uspelo pripeljati tudi v našo občino.

Dejavnost kluba je zdravstveno kreativnega značaja in temelji na sodobnih načelih rehabilitacije, pričete v bolnišnici, zdraviliščih, ambulantah in nadaljevane v klubu. V slednjem si prizadevamo za preprečevanje napredovanja bolezni s svetovanjem na področju zdrave in uravnotežene prehrane, s spodbujanjem in organiziranjem redne in trajne telesne aktivnosti, z izobraževanjem, z izmenjavo izkušenj in medsebojno pomočjo.

Koronarni klub ima na področju občine Rače - Fram tri vadbene skupine in sicer dve v Račah in eno v Framu. V Račah se vadbe udeležuje 38 članov, ki vadijo v telovadnici OŠ Rače, vadbena skupina v Framu pa trenutno šteje 18 članov, ki vadijo v telovadnici OŠ Fram.



Vadbena skupina Fram



Vadbena skupina Rače

Vadba v Račah poteka pod odličnim vodstvom višje fizioterapevke Nade Knuplež, vsak torek s prvo skupino ob 18. uri, z drugo skupino pa ob 20. uri.

Vadbena skupina v Framu poteka vsak četrtek s pričetkom ob 17. uri. To skupino prav tako odlično vodi višja fizioterapevka Violeta Kancler iz Pragerskega.

Vadba sestoji iz več nivojev. Sestavljajo jo:

- merjenje pritiska in srčnega utripa pred in po vaji;
- gio vaje - to je gibanje, usklajeno z dihanjem. S tem vplivamo na boljše delovanje srca. V vsaki vadbi je zajeto ogrevanje telesa, ki poteka s trakovi. Sama aerobna vadba traja 30 minut in krepi predvsem mišice telesa in srca;
- relaksacijska vadba, ki sledi, poteka najmanj 15 minut. Ta vadba je namenjena krepitvi telesa, uma in duha;
- psihično sproščanje, ki ima zelo ugodne učinke na srce in telo.

Klub se z vadbenimi skupinami v zadnjih dveh letih zelo povečuje, saj se je število članov, ki imajo težave (z zvišanim krvnim tlakom, zvišanim holesterolom ali so za njimi posegi na srcu), povečalo na 250. Tudi v naši občini Rače - Fram ugotavljamo, da je interes občanov za vključevanje v vadbene skupine zelo velik. Prav tako se tudi v ostalih občinah, kjer ima klub vadbene skupine, število članov, ki se udeležujejo rehabilitacije (redne vadbe), iz dneva v dan povečuje. Klub ima sedaj štiri vadbene skupine v Mariboru, po eno skupino pa v Miklavžu, Rušah, Šentilju in Dupleku. Ob redni strokovno vodeni vadbi klub samostojno ali skupaj z Društvom za srce in ožilje organizira predavanja, ki so povezana z boleznimi srca in ožilja, zdravo prehrano, uporabo zdravil in podobno. V pripravi so delavnice psihičnega sproščanja, ki bi naj bile organizirane po skupinah. Tudi družabnost je del naše terapije in v ta namen smo pod okriljem



kluba v letu 2008 organiziral dva izleta - enega na Koroško, drugega na Primorsko.

V letošnjem letu je klub uspel z razpisom preko sredstev FIHA nabaviti dva defibrilatorja, od katerega bomo enega namestili v občini Rače-Fram, enega pa v občini Šentilj. V mesecu januarju in februarju prihodnjega leta bo potrebno uporabnike s predavanji in vajami seznaniti, kaj je defibrilator, čemu služi in kako se uporablja. Za ta namen smo že naročili učni defibrilator, na katerem se bodo na predavanjih in vajah občani lahko teoretično poučili o vsem potrebnem, prav tako pa tudi pravilnega praktičnega rokovanja z njim.

Nekaj besed o defibrilatorju (povzetek iz strokovnih navodil):

"Avtomatski zunanji defibrilator je naprava, ki prepozna in odpravi zelo nevarno motnjo srčnega ritma. Na podlagi znanstvenih izsledkov, da so prekatne motnje srčnega ritma najpogostejši razlog srčnega zastoja, pod čemer razumemo zaustavitev krvnega obtoka tudi zaradi neučinkovitega delovanja srca, se je pričel razvoj defibrilatorjev. Izraz defibrilacija izhaja iz izraza fibrilacija, kar pomeni trepetanje oz. migetanje. Motnja srčnega ritma, ki jo imenujemo migetanje prekatov (ventrikularna fibrilacija) pomeni, da prekata delujeta s frekvenco okoli 300 krčenj v minuti, kar onemogoča, da bi se lahko enakomerno in istočasno pokrčila mišična stena celotnega prekata, ampak se krčijo le posamezni deli. Osnovna funkcija črpanja, iztisa krvi iz prekata v aorto in pljučno arterijo, tako ni mogoča. Srce se pravzaprav le trese in podobna je tudi slika električne aktivnosti, če jo posnamemo na elektrokardiogramu (ekg). Iz tega izraz trepetanje - migetanje oziroma s tujko fibrilacija. Ponovno usklajeno delovanje je mogoče le, če migetanje prekinemo z električnim udarcem velike moči. Le-ta prekine celotno električno aktivnost srca in omogoči ponovno usklajeno delovanje. Prekinitev migetanja z električnim šokom imenujemo defibrilacija. Tehnološki napredek je omogočil razvoj aparatov, ki prepoznajo te motnje srčnega ritma, preračunajo potrebno energijo šoka ter tudi izvedejo defibrilacijo. To so avtomatski zunanji defibrilatorji, s tujko avtomatski external defibrilator (AED). Druge naprave le prepoznajo motnjo ritma, preračunajo in predvidijo šok, sprožimo pa ga le s pritiskom na ustrezno defibrilacijsko tipko. To so polavtomatski defibrilatorji in uporaba takšnega je tema tega besedila. Zaradi poenostavitve je v nadaljnjem besedilu avtomatski zunanji defibrilator (AED) sinonim za polavtomatski defibrilator."

Zelo uspešen pri postavljanju defibrilatorjev je Koroški koronarni klub, ki je na področju Mežice in okolice postavil že 17 defibrilatorjev, kar pomeni, da slednji obstajajo skoraj v vsakem kraju. Člani kluba v občini Rače - Fram pa imamo željo, da bi se zagotovil vsaj še en defibrilator v Framu in morda kasneje, po možnosti, v vsakem kraju občine Rače - Fram. Seveda pa bo pri tem potrebno sodelovanje občine, občanov in podjetij, ki bodo s svojimi prispevki omogočili nabavo naprav in izobraževanje.

Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil županu Občine Rače-Fram, Branku Ledineku, ki ima razumevanje za delo koronarnega kluba in vadbenih skupin, ter za finančno pomoč občine, brez katere vadbene skupine ne bi mogle delovati.

Drage občanke, spoštovani občani, če imate težave z visokim krvnim tlakom, z aritmijo, z dejavniki tveganja povišanega holesterola, trigliceridi ali ste preboleli infarkt oziroma imeli poseg na srcu, vas vabim, da se nam pridružite v klubu. Le-ta deluje pod strokovnim vodstvom primarija dr. Mirka Bombeka, spec.dr. Viljamke Neđog in spec. dr. Tatjane Golob - Gulič, medicinske sestre in fizioterapevtke. Vsako skupino dvakrat na leto obišče kardiolog specialist, ki na podlagi merjenj srčnega pritiska ter opažanj vadiatelja spregovori o težavah ter uporabi zdravil z vsakim članom vadbene skupine posebej. V kolikor ugotovi, da je potrebno terapijo spremeniti, to predlaga osebnim zdravnikom vsakega posameznika.

Vsem občanom občine Rače - Fram želim vesele božične praznike in zdravo, srečno, uspešno in prijazno novo leto.

*Anton PESEK, uni. dipl. inž.,
predsednik kluba*

NOGOMETNI KLUB PARTIZAN FRAM

NK Partizan Fram je dobil podmladek

Ko so se poletne počitnice prevesile v drugo polovico, vas je veliko še uživalo v obmorskih krajih, v NK Partizan Fram pa smo zavihali rokave in pričeli z oblikovanjem mlajših selekcij, tj. U-8 in U-12, ki jih do sedaj še ni bilo v naših vrstah.

Odziv staršev in otrok je bil precejšen in tako smo konec avgusta pričeli s treningi v t. i. nogometni šoli NK Partizan Fram.

• U-8

Trenerski "stolček" je zasedel Damjan Polajžar, Bistričan po rodu in Framčan po srcu, starši otrok pa so prevzeli drugi del naloge - dvakrat (ali pa še večkrat) tedensko pripeljejo svoje mlade nadebudneže na igrišče v Fram, tam potrpeljivo popijejo kakšno pivo, kavo ali v hladnejših dneh čaj, po treningu pa ponovno vsi skupaj sedejo v avto in odhitijo domov.

Zavedamo se, da je potrebno veliko časa in organizacije, da lahko poleg službe in drugih obveznosti starši poskrbijo še za prevoz otrok, vendar se jim trud že obrestuje, saj so njihovi najmlajši iz treninga v trening boljši. Do danes so se pomerili že na kar nekaj tekmah in po začetnih porazih so v torek, 14. oktobra 2008, proti ekipi iz Marjete zabeležili svojo prvo zmago. To je tudi eden izmed najlepših dokazov, da trener dobro opravlja svojo nalogo, ki nikakor ni lahka, saj je bilo potrebno naše mlade upe naučiti marsikatere veščine, ki se večini nogometnih laikov zdi preprosta, dejansko pa temu ni lahko.

V klubu smo poskrbeli tudi za osvežitev in okrepčilo po treningih in tekmah. Rad bi še poudaril, da v vrstah U-8 nimamo le dečkov, ampak tudi deklice, ki je sedaj še



premlada, da bi tekmovala, zato pa pridno trenira in kot kaže, bo čez čas ne le zanimivost, temveč tudi strah in trepet nasprotnikov na igrišču.

Sedaj lahko upamo le, da Andiju, Blažu, Janiju, obema Jakoma, Jerneju, Klari, Klemnu, Luki, Marselu, Mateju, obema Renejema, Sergeju in Svenu ne bo zmanjkalo začetne vneme in želje po zmagah, kajti s sedanjo voljo bodo sčasoma postali nepremagljivi in ob takih upih se v Framu za prihodnost nogometa ni treba bati.

• U-12

V starejši od obeh novih selekcij je trenersko taktirko prevzel Jani Zupanc, "priženjen" Framčan z močnim glasom. Tudi njegova naloga ni bila lahka; dečke (ki to skoraj več niso) je bilo uvodoma potrebno zdisciplinirati, saj so bili prepričani, da nogometno žogo "obvladajo" že od nekdaj. In izkazalo se je, da jim do tega zares ne manjka več veliko.

Jani Zupanc, trener selekcije U-12, je povedal: "S svojimi fanti sem zelo zadovoljen, saj so zelo delovni in pridni, kar se vidi tudi na lestvici MNZ, kjer bomo spomladanski del prvenstva počakali na samem vrhu. Prav tako so fantje očitno zadovoljni tudi z mojim delom, saj beležim kar 95 % obisk na treningih. Verjamem, da bomo s trdim delom, dobro voljo in kančkom sreče usvojili prvenstvo in bomo v sezoni 2008/2009 prvaki, kar si fantje tudi zaslužijo."

*Za NK Partizan Fram:
Emir MAČEK*

KO Rdečega križa Rače

"Drobtinica" za socialno šibkejše otroke

Člani Krajevne organizacije Rdečega križa Rače smo tudi letos, v sodelovanju z OŠ Rače, v sklopu humanitarne akcije "Drobtinica" prodajali kruh. Ves finančni izkupiček smo namenili za prehrano socialno šibkejših otrok.



Ob tej priložnosti bi se želela zahvaliti vsem, ki naše stojnice niste zaobšli in ste kruh kupili pri nas. Hvala tudi marketu Tuš v Račah za prijaznost in nudeni prostor.

Ob koncu leta 2008 bi se radi zahvalili tudi vsem ostalim, ki ste kakor koli izkazali posluš za naše delo in nam pomagali pri njegovi realizaciji.

Posebna zahvala velja našim dragim krvodajalcem, ki jim sporočamo: "Pojdimo skupaj v leto 2009 po poteh sreče, zadovoljstva in prijateljstva."

Vsem občanom občine Rače-Fram pa naj leto 2009 prinese prijaznih soljudi, razumevanja, dobrega počutja, potrpežljivosti, nasmeha na obrazih in časa za klepet z dragimi.

Olga BOROVIK,
predsednica

