

n a

t e k o č

e m z

D r u š t v

o m

š t u d e n t

o v

B r e ž i c e

!

V tokratni publikaciji Društva študentov Brežice si lahko preberete naslednje:

POROČILO PROJEKTA DŠB UNPLUGGED 2016: Študentje skrbijo za mlajše generacije: OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova bo dobila glasbilo!

POROČILO PROJEKTA INFORMATIVA = PREVENTIVA: delavnici – duševna stiska in slovenski znakovni jezik

SKRBIMO ZA ZDRAVJE ŠTUDENTOV: Kam se obrnem po pomoč, če samemu sebi nisem več kos?

SKRBIMO ZA ZDRAVJE ŠTUDENTOV: Kako in zakaj ostati fit tudi med napornim študijem?

INFORMACIJE O INTEGRIRANI VOZOVNICI

NAPOVEDUJEMO: Fazanc 2016, delavnica »Poslovna angleščina«, potopisno predavanje, DŠB WinterFest 2016

POSTANI DEL DŠB EKIPE!

Odgovorna urednica:

Dragana Vujić

Avtorji prispevkov:

Tamara Hostar, Elena Jurman, Dragana Vujić, Odbor za socialo in zdravstvo Zveze Škis

Avtorji fotografij:

Luka Rudman, Društvo študentov Brežice

Oblikovanje: Društvo študentov Brežice

Društvo študentov Brežice
spletna publikacija, oktober 2016

www.drustvo-dsb.si

info@drustvo-dsb.si

ŠTUDENTJE SKRBIMO ZA MLAJŠE GENERACIJE: OŠ DR. JOŽETA TOPORIŠIČA DOBOVA BO DOBILA GLASBILO!

poročilo projekta DŠB UNPLUGGED 2016

Ekipa Društva študentov Brežice je uspešno zaključila svoj projekt **DŠB Unplugged**. Tri poletne večere smo posvetili lokalnim glasbenikom – 28. julija so v Klubu McB zabavali **4More** in **Doris & Allen**, 11. avgusta smo v Viteški dvorani prisluhnili **Eva Cassidy Tribute**-u, na zadnjem poletnem koncertu pa skupaj z Markom Soršakom – Sokijem: »20 za 20« zbirali sredstva za nakup glasbil učencem OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova. **Z veseljem in ponosom vam sporočamo, da nam je uspelo! Šola bo z vašo in našo pomočjo dobila komplet bobnov.**



Foto: Luka Rudman

Zaključni koncert letošnje sezone je bil 25. avgusta ob 21:00, ko je s svojimi **Vox Populiji** na grajskem dvorišču Posavskega muzeja Brežice nastopil brežiški kantavtor **Peter Dirnbek**. S približno 2 uri dolgim programom nas je popeljal skozi svoja čustva in misli, ki se zrcalijo v dveh studijskih albumih. Prisluhnili smo tudi gostoma **Borutu Antončiču (Bort Ross)** in pevcu legendarnih Demolition Group – **Goranu Šalamonu**. Prisotni so bili navdušeni nad energijo, spontanostjo in profesionalnostjo nastopajočih.

Za naše društvo je bil ta koncert med drugim izjemnega pomena tudi zaradi tega, ker smo se povezali z Markom Soršakom – Sokijem, bobnarjem skupine Elvis Jackson, ki vodi dobrodelni glasbeni projekt Marko Soršak – Soki: »20 za 20«, preko katerega zbira sredstva in z njimi osnovnim šolam nakupi ter podarja glasbila, pred kratkim pa je v to vključil tudi študentske klube. Študentje iz DŠB-ja smo si tako zadali cilj, da bomo OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova obdarili z novim glasbilom. **S pomočjo nakazila Optike Rimc in prostovoljnih prispevkov obiskovalcev**

koncerta smo zbrali dovolj sredstev za nakup kompleta bobnov!

Ob tej priložnosti bi študentje radi zahvalili sodelujočim:

- **Posavskemu muzeju Brežice**, ki nam že 3 leta omogoča prostor za koncerte DŠB-ja in ves čas spodbuja delovanje naše kulturne sekcije,
- **vsem izvajalcem** za pripravljenost na sodelovanje ter prijetne ritme in melodije,
- **Optiki Rimc**, ki je s svojo nesebično donacijo pripomogla k uspehu akcije ter nam zraven namenila še nekaj zelo spodbudnih besed,

- **vsem obiskovalcem**, še posebno tistim na zadnjem koncertu za prostovoljne prispevke in
- **Marku Soršaku – Sokiju**, ki je pred časom začel s projektom »20 za 20« in tako že 27 osnovnim šolam omogočil veliko novih glasbil.

Ekipa Društva študentov Brežice je zelo zadovoljna z izidom celotnega projekta. Prvič v svoji zgodovini smo organizirali dobrodelni koncert in dosegli svoj cilj. Nekaj mesecev smo se trudili v smeri, da bi zadeva uspela, zato s ponosom delimo svoje občutke. **V veselje nam je, da bomo del glasbene poti otrok.**



DŠB IZOBRAŽUJE: INFORMATIVA = PREVENTIVA

poročilo izobraževalnega projekta v letu 2016

Društvo študentov Brežice se je v letu 2016 odločilo za večji projekt na področju izobraževanja - poimenovali smo ga INFORMATIVA=PREVENTIVA. Sestavljen bo iz nekaj podprojektov, med katerimi smo do sedaj izvedli dve delavnici. Kaj smo počeli, si lahko preberete naslednjih vrsticah.

12. marec 2016 ob 10:00, Mladinski center Brežice – Najprej smo se posvetili delavnici z naslovom **Duševna stiska: prepoznav in (si) pomagaj**. Skozi različne aktivnosti smo se ukvarjali s tematiko duševne stiske, spoznavali simptome in doživljanje nekaterih pogostih motenj, izvedeli, kakšen je postopek psihološke pomoči in se dotaknili tudi problema stigmatizacije. Spoznali smo nekatere bistvene dele ene izmed najbolj perečih tematik današnjega časa – duševne stiske.



7. maj 2016 ob 16:00, BIT – Po uspešno izvedeni prvi delavnici smo organizirali 2-urno srečanje na **Delavnici slovenskega znakovnega jezika**, kjer so se udeleženci skozi zabavno interakcijo naučili osnov slovenskega znakovnega jezika, enoročne abecede, kako stopiti v stik z osebo in kako se lahko sogovorniku predstavimo.



KAM SE OBRNEM PO POMOČ, ČE SAMEMU SEBI NISEM VEČ KOS?

- **ALTRA – POMOČ LJUDEM V STISKI:** telefonska številka 01 542 55 54 ali 01 542 55 62, vsak delavnik med 9. in 15 uro.
- **CENTER ZA POMOČ MLADIM – SVETOVALNICA CPM:** odprt prostor za skupno reševanje težav in iskanje poti za spremembe. V Ljubljani je svetovalnica odprta v ponedeljek in petek od 9. do 15. ure, v torek, sredo in četrtek pa od 9. do 18. ure. V Mariboru je odprta vsak delovni dan med 9. in 15. uro. Več informacij na: <http://www.cpm-drustvo.si/svetovalnica/>.
- **Novi Paradoks**, Slovensko društvo za kakovost življenja – izvaja programe stanovanjskih skupin, dnevnih centrov in rehabilitacijskih delavnic. Telefonska številka 01 422 85 61.
- **HUMANA**, Združenje svojcev pri skrbi za duševno zdravje. Več na: www.humana.grozd.eu.
- **DAM**, Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami. Več na: www.nebojse.si.
- **Društvo Mostovi** – za zdravje v duševnem zdravju. Več na: www.drustvo-mostovi.org.

- **MUZA** – Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja. Več na: <http://users.volja.net/muza1>.
- **Društvo za psihološko svetovanje Kameleon**. Več na: www.svetovalnicakameleon.si.
- **Tom telefon** – vsak dan med 12. in 20. uro, telefonska številka 080 1234.
- **Centri za socialno delo** – najdeš jih povsod po Sloveniji, na enem mestu pa so zbrani na povezavi <http://www.scsd.si/seznam-centrov-za-socialno-delo.html>.
- **Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic.**

Viri:

Inštitut za razvoj človeških virov. 2016. <http://www.psihoterapija-ordinacija.si> (25. februar 2016).

Roškar Saška. 2015. Duševno zdravje otrok in mladostnikov. Dostopno prek: <http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno-zdravje.pdf> (25. februar 2016)

Eržen, L. Kako se spopadate s strahovi? Intervju s psihologinjo dr. scl. Andrejo Pšeničny, univ. dipl. psih. Vizita, 15. 12. 2011 Dostopno prek: http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/12_11A_nksioznostVizitakoncna.pdf (25. februar 2016)

Več kontaktov:

http://www.mddsz.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/Sociala/KamInKakoPom2012_za_splet_18.10.2012_F.pdf

pripravil: Odbor za socialo in zdravstvo Zveze Škis (publikacija: http://www.skis-zveza.si/index.php?option=com_k2&Itemid=154&id=709_eeb150f4887312581c37d26f6a373c65&lang=sl&task=download&view=item)

KAKO IN ZAKAJ OSTATI FIT TUDI MED ŠTUDIJEM?

Novo šolsko leto se je že začelo, študijsko pa se bo vsak čas. Ker nas po več tednih sproščanja in lenarjenja naenkrat presenetijo obveznosti, pogosto pozabimo na svoje telo in na to, da mu dolgujemo vsaj nekaj minut gibanja na dan. Čeprav se zdi nemogoče v natrpne urnike vrniti še termin za vadbo, vam iz lastnih izkušenj trdim, da je možno in predvsem zelo koristno.

Že večkrat je bilo dokazano, da obstaja povezava med gibanjem in kognitivnimi sposobnostmi, zato ni razloga, da bi se med šolskim odrekli vadbi. Učinkovit trening, ki nam bo pognal kri po žilah in možgane napolnil s kisikom, lahko naredimo v manj kot eni uri, prav tako pa lahko nekaj vaj naredimo tudi med kratkimi odmori med učenjem. Najbrž vsi vemo, da so za učinkovito učenje in boljše pomnjenje snovi odmori zelo pomembni. To je čas, v katerem lahko prezračimo prostor, po potrebi zamenjamo gradivo za učenje in naredimo nekaj vaj, ki nas bodo prebudile in aktivirale za nadaljnje učenje. Iz lastnih izkušenj bi priporočala nekaj globokih vdihov in izdihov, kakšen predklon, počepi ali vojaške poskoke.

Še bolj kot nekaj počepov med odmori, je priporočljivo, da si vzamete 30–40 minut za trening, ki bo sprostil vaše možgane, razgibal od učenja otrdele mišice in pospešil metabolizem. Pretiravanje s časom treninga ni najboljše, saj lahko predolga aktivnost negativno vpliva na kognitivne sposobnosti, če pa aktivnost traja manj kot 20 minut, nanje vpliva sploh ni. Visoko intenzivna vadba ni primerna, ker utrujenost in dehidracija poslabšata možganske funkcije, tako da je najbolje, da je vadba, ki jo izberemo, zmerna. Sama trening sestavim tako, da izberem vaje, ki vključujejo čim več mišičnih skupin in tako poskrbim za celo telo. Najraje imam kompleksne vaje, kot so počepi, sklece, vojaški poskoki, plank in izpadni koraki. Vključite lahko tudi ostale vaje, ki ne spadajo

med kompleksne, a so vam vseeno ljube. Da vam bo lažje, vam predstavljam enega izmed mnogih treningov, ki ga lahko naredite:

- 20 jumping jacks-ov (to so tisti poskoki, pri katerih skačete z nogami skupaj in narazen, enako počnete tudi z rokami)
- 15 trebušnjakov
- 10 izpadnih korakov na mestu (za vsako nogo 10)
- 10 sklec
- 5 vojaških poskokov (burpee)

Vaje izvajate drugo za drugo in ko naredite zadnjo si vzamete 30s aktivnega odmora (to pomeni, da ne obležite na tleh). Vadbo izvajate 20-30 min. Odvisno od vaših zmogljivosti.

Število ponovitev, čas izvajanja vaj in število krogov prilagodite svojim željam, potrebam in zmogljivosti. Ni potrebe, da se povsem izčrpate – strokovnjaki slednje odsvetujejo. Bistvo je, da svoje telo dobro razgibate. Vadba, ki jo izvajam doma, po navadi vzame približno 30 minut, potem pa se vedno še dobro raztegnem, da preprečim (pre)hude bolečine v mišicah.

Za učinkovito sprejemanje, ohranjanje in organizacijo informacij moramo možganom ponuditi tudi ustrezno prehrano in dovolj vode. Možgani potrebujejo različna hranila, pomanjkanje pa povzroči pešanje spomina, padec koncentracije in razdražljivost. Hrana, ki jo uživamo, naj vsebuje aminokisline, maščobne kisline, vitamine in minerale, zato se priporočajo na primer ribe, perutnina in govedina, oreščki, temna čokolada, banane ter avokado.

Želim vam uspešen začetek šolskega in študijskega leta ter vam hkrati svetujem, da ne pozabite na gibanje!

Elena Jurman

Eleno lahko po novem spremljate preko njenega bloga »Ustvarjeni za gibanje«!

INFORMACIJE O INTEGRIRANI VOZOVNICI

IJPP je kratica za integrirani javni potniški promet, s katerim Ministrstvo za infrastrukturo RS v sistem javnega potniškega prevoza v Sloveniji uvaja enotno vozovnico v obliki brezstične pametne kartice. Glavna prednost enotne vozovnice je izdaja in uporaba vozovnice brez predhodne izbire prevoznika, pri čemer potnik le določi relacijo ali cono potovanja na območju izbranega mestnega prometa.

Enotna vozovnica velja za prevoz z vlakom, medkrajevnim avtobusom ter mestnim prometom v Ljubljani in Mariboru. Pomembna prednost je tudi to, da lahko na območju mestnega prometa potnik z mestno vozovnico poleg vozil mestnega prevoznika uporablja tudi vlake in avtobuse v medkrajevnem prometu, kadar ustavljajo na tem območju.

Kaj potrebujem za izdajo integrirane vozovnice?

Za nakup dijaške oz. študentske subvencionirane vozovnice potrebujete:

- veljavni osebni dokument;
- natisnjeno izpolnjeno vlogo, ki jo lahko izpolnite preko spletne vloge za izdajo integrirane vozovnice; ali ročno izpolnjeno vlogo;
- potrdilo o vpisu.

Kje lahko kupim integrirano vozovnico?

Seznam prodajnih mest prevoznikov, kjer je možen nakup subvencionirane vozovnice IJPP, si lahko ogledate tukaj. Seznam prodajnih mest se osvežuje sproti, zato ga pred odhodom na izbrano prodajno mesto še enkrat preverite.

Vsi obstoječi in bodoči imetniki kartice URBANA lahko na kartico naložite integrirano vozovnico, lahko pa vam integrirano vozovnico naložijo na kartico, ki jo brezplačno dobite na prodajnih mestih integrirane vozovnice.

Koliko stane integrirana vozovnica?

Cene integriranih vozovnic so enake cenam subvencioniranih prevozov v letu 2015/16 in so naslednje:

Razred/oddaljenost Cena mesečne vozovnice

1. razred: oddaljenost od 2 do 60 km: 25 €
2. razred: oddaljenost več kot 60 do vključno 90 km: 35 €
3. razred: oddaljenost več kot 90 km: 55 €

mesečna subvencionirana kuponska vozovnica za 10 voženj na mesec: 20 €

Polletna subvencionirana vozovnica

Razred/oddaljenost

1. razred oddaljenost od 2 do 60 km: 112,50 € (dijaki) ali 90 € (študenti)

2. razred oddaljenost več kot 60 do vključno 90 km: 162,50 € (dijaki) ali 130 € (študenti)

3. razred oddaljenost več kot 90 km: 262,50 € (dijaki) 210 € (študenti)

mesečna subvencionirana kuponska vozovnica za 10 voženj na mesec: 87,50 € (dijaki) ali 70 € (študenti)

* Polletna dijaška velja od 1. 9. 2016 do 30. 1. 2017 in od 1. 2. 2017 do 30. 6. 2017 (za dijake in študente).

** Polletna študentska velja od 1. 10. 2016 do 31. 1. 2017.

Letna subvencionirana vozovnica

1. razred oddaljenost od 2 do 60 km: 200 € (dijaki) ali 180 € (študenti)

2. razred oddaljenost več kot 60 do vključno 90 km: 300 € (dijaki) ali 270 € (študenti)

3. razred oddaljenost več kot 90 km: 500 € (dijaki) ali 450 € (študenti)

mesečna subvencionirana kuponska vozovnica za 10 voženj na mesec: 150 € (dijaki) ali 135 € (študenti)

* Letna dijaška velja od 1. 9. 2016 pa do 30. 6. 2017.

** Letna študentska velja od 1. 10. 2016 pa do 30. 6. 2017.

Subvencionirana vozovnica za mestno območje Ljubljane in Maribora

Poleg medkrajevnega prometa lahko integrirano vozovnico uporabljate tudi za mestni promet. Imate dve možnosti: integrirano vozovnico lahko uporabljate izključno za mestni promet (glej možnost 1) ali pa jo kombinirate z medkrajevnim prometom (glej možnost 2).

Možnost 1:

Za mestni promet v Ljubljani znaša mesečna vozovnica za 1 cono 20 €, za 2 coni 25 €, za 3 cone ravno tako 25 €. Z mariborski mestni promet boste odšteli 15,61 € za eno cono.

Možnost 2:

Doplačila za mestni promet (Ljubljana): mesečna: 10 €, polletna študentska: 40 €, polletna dijaška: 50 €, letna študentska: 90 €, letna dijaška: 100 €.

Doplačila za mestni promet (Ljubljana): mesečna: 5 €, polletna študentska: 20 €, polletna dijaška: 25 €, letna študentska: 45 €, letna dijaška: 50 €.

Več informacij in napotkov lahko najdete na spletni strani www.ljpp.si.

pripravil: Odbor za socialo in zdravstvo Zveze ŠKIS

N A P O V E D U J E M O :

FAZANC 2016

Perje bomo menjali 22. oktobra med 21:00 in 01:00. Tudi tokrat se bomo srečali v Klubu Mladinskega centra Brežice. Ekipa DŠB-ja pripravlja zabavo presenečenja, polno zanimivih iger in nagrad! Za glasbeno vzdušje bo poskrbel Klemen Pekošak, ki ga v DJ vodah poznajo pod imenom Akwantic a. k. a. DJ Klex.

Poskrbeli smo tudi za BREZPLAČEN avtobusni prevoz DO KRAJA DOGODKA. Preko spletnega obrazca

(<https://goo.gl/forms/qBF2t4Rvi03u0RY63>) se lahko prijavite* za vstop v naš party animal bus, ki se bo ustavljal na naslednjih postajah:

- Sevnica
- Brestanica: Lurd (pod cerkvijo)
- Krško
- Leskovec pri Krškem: pri pošti
- Brege
- Skopice
- Krška vas
- Dobova
- Brežice

Še eno pomembno obvestilo za vse mladoletne uporabnike prevoza na Fazanc 2016: na avtobus vstopite samo s strani zakonitih zastopnikov izpolnjeno izjavo, ki jo ob prijavi preko obrazca prejmete po emailu.

*Zaradi omejenega števila mest na avtobusu je prijava obvezna.

VSTOP PROST!

DELAVNICA POSLOVNE ANGLEŠČINE

Ali si mogoče študent/dijak in te mika tujina? Ali bi se želel izkazati na intervjuju za službo v angleščini? Ali si želiš izpopolniti svoje znanje angleščine in se hkrati še zabavati? Potem je naš naslednji dogodek pravi zate!

Ekipa Društva študentov Brežice (DŠB) tokrat organizira delavnico poslovne angleščine, ki bo potekala 5. novembra 2016 v učilnici

Mladinskega centra Brežice. Izvedla jo bo Tina Pirc, univerzitetna diplomirana prevajalka, ustanoviteljica podjetja S Tino v tujino, ki ima dolgoletne izkušnje s področja poučevanja in organizacije tečajev.

Z delavnico bomo pričeli ob 10:00 in jo zaključili ob 14:00.

Udeležba je za člane Društva študentov Brežice popolnoma brezplačna. Članstvo si lahko podaljšaš ali pa na novo ustvariš z veljavnim potrdilom o vpisu, ki ga prineseš na BIT (ob kavarni Vrtnica v centru Brežic) ali pa kar na delavnico.

Ker je število udeležencev omejeno, te prosimo, da se ob zanimanju za dogodek prijaviš preko spletnega obrazca <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRbpafiD1ckF6HH6Yq5rTBHA5SpO2N9IRwN6DQhtOZjok9Bg/viewform?c=0&w=1>.

UDELEŽBA JE ZASTONJ!

POTOPISNO PREDAVANJE

Konec novembra 2016 bomo prisluhnili vtisom študentskega potovanja! Spremljajte nas preko [FB](#) in [spletne strani](#) – kmalu razkrijemo več informacij!

OBISK JE ZASTONJ!

DŠB WINTERFEST 2016

Letošnji december bo zaznamovan s še enim DŠB WinterFestom, ki ga posvečamo bolj alternativnim zvokom!

10. decembra ob 21:30 bomo v Klubu McB prisluhnili mladima skupinama, ki sta pred kratkim izdali skupni EP – noise zasedbi SUZI SOPRANO in bolj stoner, grunge, garage duu OORAL SEA!

VSTOP PROST!

POSTANI DEL DŠB EKIPE!

Imaš polno glavo idej o športu, kulturi, socialni ali izobraževanju? Se želiš izpopolniti v organizaciji dogodkov in vodenju projektov? Če si poleg tega totalno timski človek, potem je edino prav, da se pridružiš ekipi Društva študentov Brežice. Spoznal boš nove prijatelje, kakšnega znanega glasbenika in si prislužil kar nekaj referenc za svoj življenjepis. Zraven vsega tega dobiš še brezplačno udeležbo na vseh dogodkih in noro ugodne izlete.



V teh ugodnostih bodo uživali tudi tisti, ki prinesejo svoje potrdilo, hkrati bodo prejeli še simpatično darilce – polnilec za baterijo. Smo te prepričali? Pridi!

