

PUBLIKACIJA



2018

Kdo smo?

Klub študentov Slovenska Bistrica ali po domače KŠSB smo skupina mladih, delovnih, pametnih, nasmejanih ljudi, vedno dobre volje, pripravljeni pomagati in se tudi dobro zabavati. Kakor boste videli na naslednjih straneh, se vse te naše lastnosti prelivajo na naše delo v sklopu KŠSB.

Smo neprofitna organizacija, ki skrbi za kvalitetno preživljanje prostega časa študentov iz Slovenske Bistrice. Našim članom nudimo veliko različnih ugodnosti, zaradi katerih si želiš, da se študentska leta ne bi nikoli končala.

V glavnem KŠSB predstavljamo 7 članov, ki sestavljamo Upravni odbor Kluba študentov Slovenska Bistrica:

- Lučka Goričan, predsednica
- Rok Cafuta, podpredsednik
 - Tomaž Strelec, tajnik
 - Matic Govejšek, blagajnik
- Matej Furek, koordinator projektov

^vŠkiso^va popotnica

Študentske družine

Avtorici: Jasmina Kokol in Neža Sovinc

Študentske družine so glede na status upravičene do nekaterih pravic, ki jim vsaj delno olajšujejo prepletanje študentskega in starševskega življenja. Po zakonu študentskim staršem pripada dodatno leto izobraževanja na univerzah oziroma fakultetah, izjemni vpis v višji letnik, bivanje pri zasebniku oz. študentskem domu, dodatna prehrana, štipendija, razni denarni prejemki, pomoč ob rojstvu, starševski in otroški dodatki ter dodatki za nego otroka.

DODATNO ŠTUDIJSKO LETO IN IZJEMNI VPIS V VIŠJI LETNIK

V na novo urejenem Zakonu o visokem šolstvu (novela ZVIS-K) 70. člen določa, da imajo študentke matere in tudi študentje očetje, ki v času študija postanejo starši, pravico do podaljšanja študentskega statusa za eno leto za vsakega živorojenega otroka, kar jim omogoča lažje opravljanje študija. Tudi pri izjemnem vpisu se iz upravičenih razlogov študentom staršem odobri vpis v višji letnik, četudi niso opravili predpisanih obveznosti (to velja za študentke Univerze v Ljubljani, Univerze v Mariboru, Univerze na Primorskem in Univerze v Novi Gorici, saj tako določajo njihovi statuti).

BIVANJE V ŠTUDENTSKEM DOMU ALI PRI ZASEBNIKU

Študent starš ima tudi možnost podaljšanja bivanja v študentskem domu za eno leto. Poleg tega ima na področju bivanja študentske družine še nekatere druge ugodnosti. Takšna ugodnost so na primer posebni prostori v študentskem domu, ki omogočajo primerno bivanje tako za študenta starša kot tudi za otroka. Študentje, ki postanejo starši po preteku roka za oddajo vloge za študentski dom, lahko to prošnjo oddajo tudi naknadno, k točkam za sprejem pa se jim prišteje 100 točk.

Študentska družina ima tudi možnost subvencioniranega bivanja pri zasebnikih. Postopek za pridobitev pravice do subvencije je enak postopku za pridobitev pravice do bivanja v študentskem domu, subvencija pa se dodeli za največ 10 mesecev v študijskem letu.

V Rožni dolini v Ljubljani deluje v bloku št. 12 tudi vrtec, namenjen otrokom študentov, ki je pod okriljem viških vrtcev.

ŠTIPENDIJE

Študentje starši lahko stipendije prejemajo dalj časa, kar pomeni, da lahko študent starš v primeru ponavljanja letnika stipendijo za isti letnik prejema dvakrat. Ta pravica pa velja samo v času, dokler starš prejema starševski dodatek, in ne velja za absolventski staž oziroma dodatni letnik. Za študente, ki so poročeni ali živijo v zunajzakonski skupnosti ali postanejo roditelji ter skrbijo za otroka, se pri ugotavljanju materialnega položaja upošteva zakonec oziroma oseba, s katero vlagatelj živi v zunajzakonski skupnosti, ne upoštevajo pa se več dohodki staršev. Za pridobitev pravice do državne stipendije lahko študent starš kadarkoli med letom zaprosi z Vlogo za uveljavljanje pravic iz javnih sredstev na krajevno pristojnem centru za socialno delo.

PREHRANA

Tudi prehrana je izrednega pomena pri vzgajanju in preživljanju otroka. Študent starš je upravičen do desetih dodatnih subvencioniranih obrokov za vsakega otroka. Subvenciji se lahko koristita zaporedno, brez vmesne omejitve kot pri ostalih študentih. V pisarnah za študentsko prehrano po vsej Sloveniji lahko študent starš ob predložitvi rojstnega lista otroka pridobi potrdilo o upravičenosti do dodatnih subvencij.

DENARNI PREJEMKI

Preživninska obveznost izhaja iz starševske pravice, ki otroku zagotavlja, da ga starši preživljajo do njegovega 18. leta. V primeru, da se redno šola, ga morajo starši preživljati do 26. leta starosti. Študent starš lahko na centru za socialno delo zaprosi za družinske prejemke in denarno socialno pomoč, a mora najprej pri svojih starših urediti preživnino zase, če je mlajši oziroma mlajša od 26 let, in če partner družine ni sposoben preživljati. Prav tako mora prej pri očetu oz. materi svojega otroka urediti preživnino zanj, če študentska družina ni prijavljena kot dvostarševska.

POMOČ OB ROJSTVU

Je enkratni denarni prejemek, namenjen nakupu opreme za novorojenca. Pravico uveljavlja samo eden od staršev, in sicer 60 dni pred predvidenim datumom poroda oziroma najkasneje 60 dni po rojstvu otroka. Po tem roku pravice ni več mogoče uveljaviti. Premoženijski cenzus za pravico do pomoči ob rojstvu otroka znaša 64 % povprečnega mesečnega dohodka na družinskega člana.

STARŠEVSKI DODATEK

Je denarna pomoč staršem, kadar po rojstvu otroka niso upravičeni do starševskega nadomestila. Pravica do starševskega dodatka traja eno leto, uveljaviti pa ga je treba 30 dni pred predvidenim datumom poroda oziroma najkasneje 30 dni po rojstvu otroka. Če se pravico uveljavlja kasneje kot v navedenih rokih, se pravica prizna od prvega dne naslednjega meseca, ko je vloga vložena, in traja, dokler otrok ne dopolni enega leta (365 dni) starosti.

Oče ali druga oseba ima pravico do starševskega dodatka v trajanju, kot ga ima mati, zmanjšanim za toliko dni, kolikor je mati to pravico že izrabila.

Starševski dodatek se uveljavlja na pristojnem centru za socialno delo z Vlogo za uveljavitev pravice do starševskega dodatka (http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/30102009_DP-1.pdf). Več o starševskem dodatku pa na strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti: http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/druzina/starsevsko_varstvo_in_druzinski_prejemki/druzinski_prejemki/starsevski_dodatek/.

DODATEK ZA NEGO OTROKA

Dodatek za nego otroka je pravica, ki jo lahko uveljavlja eden od staršev, in sicer za otroka, ki potrebuje posebno nego in varstvo. Do dodatka je upravičen, dokler trajajo razlogi oziroma do otrokovega 18. leta starosti.

Pravico do dodatka za nego otroka uveljavljate z Vlogo za uveljavitev pravice do dodatka za nego otroka, ki jo najdete na spletni strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti: http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/30102009_N-1.pdf.

OTROŠKI DODATEK

Je dopolnilni prejemek za preživljanje, vzgojo in izobraževanje otroka. Pravica zanj se uveljavlja v 90 dneh po rojstvu otroka in se prizna z mesecem otrokovega rojstva. Če se uveljavlja po tem roku, se prizna s prvim dnem naslednjega meseca po vložitvi zahtevka. Pravica do otroškega dodatka se prizna za dobo enega leta.

Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih v 66. členu določa, da lahko uveljavite pravico do povišanja otroškega dodatka, v kolikor vaš otrok ni v vrtcu. Tako se znesek otroškega dodatka poveča za 20 %. Pravico lahko uveljavljate na pristojnem Centru za socialno delo.

Pravico do otroškega dodatka uveljavljate na pristojnem centru za socialno delo s splošno vlogo za Uveljavljanje pravic iz javnih sredstev. Vlogo poiščete na naslednjem naslovu http://www.mddsz.gov.si/si/uveljavljanje_pravic/.

Starševski dodatek se uveljavlja na pristojnem centru za socialno delo z Vlogo za uveljavitev pravice do starševskega dodatka (http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/30102009_DP-1.pdf). Več o starševskem dodatku pa na strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti: http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/druzina/starsevsko_varstvo_in_druzinski_prejemki/druzinski_prejemki/starsevski_dodatek/.

DODATEK ZA NEGO OTROKA

Dodatek za nego otroka je pravica, ki jo lahko uveljavlja eden od staršev, in sicer za otroka, ki potrebuje posebno nego in varstvo. Do dodatka je upravičen, dokler trajajo razlogi oziroma do otrokovega 18. leta starosti.

Pravico do dodatka za nego otroka uveljavljate z Vlogo za uveljavitev pravice do dodatka za nego otroka, ki jo najdete na spletni strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti: http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/30102009_N-1.pdf.

OTROŠKI DODATEK

Je dopolnilni prejemek za preživljanje, vzgojo in izobraževanje otroka. Pravica zanj se uveljavlja v 90 dneh po rojstvu otroka in se prizna z mesecem otrokovega rojstva. Če se uveljavlja po tem roku, se prizna s prvim dnem naslednjega meseca po vložitvi zahtevka. Pravica do otroškega dodatka se prizna za dobo enega leta.

Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih v 66. členu določa, da lahko uveljavite pravico do povišanja otroškega dodatka, v kolikor vaš otrok ni v vrtcu. Tako se znesek otroškega dodatka poveča za 20 %. Pravico lahko uveljavljate na pristojnem Centru za socialno delo.

Pravico do otroškega dodatka uveljavljate na pristojnem centru za socialno delo s splošno vlogo za Uveljavljanje pravic iz javnih sredstev. Vlogo poiščete na naslednjem naslovu http://www.mddsz.gov.si/si/uveljavljanje_pravic/.

ENKRATNA DENARNA POMOČ ŠTUDENTSKIM DRUŽINAM

Kot smo že zapisali, ima Ustanova ŠOU v Ljubljani fundacijo Študentski tolar, ki je namenjena tudi študentskim družinam, ki so v trenutno socialni stiski. Na ta način jim želijo pomagati in prispevati k vzpostavitvi enakih možnosti pri dostopnosti visokošolskega ali višješolskega izobraževanja. Študentska družina lahko, če izpolnjuje pogoje, pridobi enkratno denarno pomoč v znesku 400 €.

Pogoj za pridobitev denarne pomoči za študentske družine je ta, da je najmanj en starš študent, ki ima status na kateremkoli visokošolskem ali višješolskem zavodu članice ŠOU v Ljubljani in ni v rednem delovnem razmerju.

POZOR:

Na razpis se ne moreta ločeno prijaviti mati študentka in oče študent istega otroka.

Več o denarni pomoči za študentske družine na <http://www.studentski-tolar.si/index.php/druga-pomoc/denarna-pomoc-studentskim-druzinam>.

Izrednega pomena je obveščanje študentskih družin o njihovih pravicah in ugodnostih. V nadaljevanju najdete še nekaj besed o tem, kam po dodatne informacije in pomoč.

Zveza ŠKIS vsako leto organizira projekt Škisova štorklja, ki je namenjen študentskim družinam. Sestavljen je iz nagradnega natečaja in brezplačnih plesno-ustvarjalnih delavnic za otroke in starše. Več o projektu si lahko preberete na www.skis-zveza.si/projekti/skisova-storklja.

Nekateri študentski klubi študentskim družinam omogočajo več oblik pomoči, kot so denarna pomoč, boni za nakup otroške opreme, oblačila in obutev. Več informacij poiščite na spletni strani Zveze ŠKIS (www.skis-zveza.si) in na strani lokalnega študentskega kluba.

Klub študentskih družin Slovenije informira, svetuje in organizira dogodke za študentske družine. Več na www.studentskedruzine.com/.

Zavod Študentska svetovalnica med različnimi vrstami svetovanja nudi tudi svetovanje za študentske družine. Več informacij o njihovem delovanju dobite na www.svetovalnica.com. Eden njihovih projektov je Študentska hiša SRCe, ki deluje kot varna hiša za študente.

Klub študentskih in dijaških družin Maribor, ki deluje pod okriljem ŠOU Maribor, s projekti skrbi za starše dijakov in študente v Mariboru. Več o njihovem delovanju in pomoči, ki jo nudijo, dobite na spletni strani <http://www.stud-druzine.org/>.

Nekatere občine nudijo pomoč ob rojstvu otroka. O tem se je treba pozanimati v občini, kamor spada kraj stalnega prebivališča študenta starša.

Lokalni centri za socialno delo urejajo otroški dodatek, starševski dodatek, pomoč ob rojstvu otroka, dodatek za nego otroka, ki potrebuje posebno nego in varstvo itd. Informacije pridobite na njihovih spletnih straneh.

Karitas na osnovi ugotovljenega stanja in v sodelovanju z drugimi socialnimi službami družinam pomaga predvsem s hrano, osebnimi predmeti, občasno pa tudi pri plačilu osnovnih položnic. Pomaga tudi s pravno pomočjo in urejanjem pravic, kot so osnovno zavarovanje, varstveni dodatek in izredne pomoči. Več informacij najdete na www.karitas.si, študentske družine pa se lahko obrnejo tudi na posebno telefonsko številko 01/300-59-60.

Poker turnir

Zadnji vikend v oktobru, se je na klubu študentov odvil že skoraj tradicionalni poker turnir. Turnir se je odvil 26. 10. 2018 v prostorih Mladinskega centra Kluba študentov Slovenska Bistrica. Na dan dogodka, je vladalo v samih prostorih kluba sproščeno vzdušje. Dogodek bi se naj pričel ob 19. uri, vendar, ker so se dogodka udeležili tudi podiplomski študentje smo uro pričetka prestavili na petnajst minut kasneje, saj jim je treba priznati svojih akademskih 15 min. Ob prihodu večine tekmovalcev, smo skupaj pripravili tri omizja, kupčke kart in žetone. Prav tako smo zaradi lažjega spremljanja poteka igre pripravili projekcijsko platno in računalnik, na katerem smo nastavili program za odvijanje turnirja, ki nam je predvidel približen igralni čas in točno vsoto žetonov za vsakega tekmovalca ob pričetku igre. Igra je potekala brez večjih zapletov, seveda pa brez odmorov med samo igro ni šlo, zato se je vsa stvar zavlekla v pozne nočne ure. Na koncu je slavil Luka Finžgar in zmagal že drugič zapored. Vtisi vseh udeležencev so bili odlični in prav sak izmed njih je izrazil ženju po ponovitvi takšnega dogodka.





Tarok turnir

V začetek novega študijskega leta je Klub študentov Slovenska Bistrica vstopil z organizacijo turnirja v najbolj popularni študentski igri s kartami – Tarok. Dogodek se je odvil v prostorih Kluba študentov Slovenska Bistrica, v petek 5. oktobra 2018 s pričetkom ob 19. uri. Dogodka se je udeležilo 16 igralcev, kateri so igrali po sistemu 3+1 in po pravilih taroka iz spletne strani www.tarok.net. Na vsaki mizi se je odigralo 16 krogov, tako da je imel prav vsak izmed igralcev možnost igrati prvi. Po šestnajstih krogih, so zmagovalci vsake mize sedli za skupno mizo in se med seboj pomerili v finalu. Zmagovalec turnirja je bil Matic Govejšek, kateri je za nagrado dobil svoj nov kupček igralnih kart. Petkov večer je minil ob dobri družbi in kartah. Prostore kluba so vsi zapustili zadovoljni in polnih novih vtisov, nekateri pa tudi s kakšnih prijateljem več.

^vŠkiso^vva popotnica

Ostale oblike pomoči za študente

Avtorji: Petra Dermota, Janja Hren in Martin Retelj

Fundacija Študentski tolar Študentske organizacije Univerze v Ljubljani

Nepovratna denarna pomoč študentom v stiski: namenjena je reševanju trenutne socialne stiske študentov, pomagati socialno ogroženim študentom in s tem prispevati k vzpostavitvi enakih možnosti pri dostopnosti visokošolskega ali višješolskega izobraževanja ter širiti možnosti za doseganje minimalne ravni kakovosti življenja študentov. Posameznemu prosilcu se lahko dodeli denarno pomoč v enkratnem znesku v vrednosti 350 do 550 €.

Denarna pomoč se lahko dodeli študentom, ki izpolnjujejo enega izmed dveh pogojev za določeno študijsko leto:

osebam, ki imajo status študenta na visokošolskem ali višješolskem zavodu članice ŠOU v Ljubljani in niso v rednem delovnem razmerju,
osebam, ki so prvo leto brez statusa študenta in so hkrati še vedno vpisane na visokošolski ali višješolski zavod članice ŠOU v Ljubljani (pavzirajo), ter niso v rednem delovnem razmerju.

Za denarno pomoč lahko zaprosi tudi študent ŠOU v Ljubljani s tujim državljanstvom, vendar pod pogojem, da izpolnjuje enega izmed zgornjih pogojev in še oba naslednja:

ima v Republiki Sloveniji urejeno začasno bivališče,
ima odprt bančni račun pri izbrani banki (ne glede na državo).

Več o redni denarni pomoči si lahko preberete tukaj: <http://www.studentski-tolar.si/index.php/redna-pomoc>.

Subvencionirani jezikovni tečajji, ki jih izvaja Zavod ŠOLT: pogoj za prijavo je status študenta, ki ni v rednem delovnem razmerju in je vpisan na katerikoli visokošolski ali univerzitetni zavod članice Študentske organizacije v Ljubljani. Jezikovni tečajji so za upravičence delno subvencionirani, delno pa si jih tečajnik pokrije sam – prispevati mora 30 €.

Kako zaprositi za subvencioniran jezikovni tečaj?

Vsak prosilec mora za pridobitev pomoči oddati pisno prošnjo – motivacijsko pismo, izpolnjeno vlogo za dodelitev pravice do brezplačnega jezikovnega tečaja in druge zahtevane priloge na naslov »Fundacija Študentski tolar, Ustanova ŠOU v Ljubljani, Pivovarniška ulica 6, 1000 Ljubljana«.

Upravičenci lahko koristijo katerikoli jezikovni tečaj, ki se izvaja v treh terminih, in sicer:

termin: 26. 6. 2018

termin: 1. 8. 2018

termin: 3. 9. 2018

Razpis je objavljen na njihovi spletni strani <https://www.studentski-tolar.si/druga-pomoc/jezikovni-tecaji>, traja pa do porabe sredstev oziroma do 27. 8. 2018.

Preživnina

Preživninska obveznost izhaja iz starševske pravice, ki otroku zagotavlja, da ga starši preživljajo do njegovega 18. leta, če pa se redno šola, ga morajo preživljati do 26. leta. Po zakonu morajo torej najprej starši preživljati otroka, šele v primeru, da otroku ne morejo zagotoviti dovolj sredstev za preživljanje, pa je ta upravičen do pomoči s strani države.

Kako si urediti preživnino?

Dogovor o preživnini zase (če ste starejši od 18 let ter mlajši od 26 let) lahko sklenete skupaj s starši pri notarju, seveda pod pogojem, da ste glede zneska preživnine sporazumni. V primeru, da se glede zneska preživnine ne morete sporazumeti in nastane spor, morate pri pristojnem okrožnem sodišču vložiti tožbo za preživnino.

Denarna socialna pomoč

Denarna socialna pomoč je pomoč, namenjena tistim, ki nimajo dovolj sredstev, premoženja ali prihrankov, ki bi jim omogočali preživetje. Pravica do denarne socialne pomoči se ugotavlja na podlagi premoženja in dohodkov posameznika ali družine – večinoma v zadnjih treh mesecih.

Socialna pomoč in študentje, mlajši od 26 let

Študent, ki je mlajši od 26 let in nima prijavljenega lastnega gospodinjstva ter ne prejema preživnine, je upravičen do tiste socialne pomoči, za katero zaprosi njegova družina. Cenzus za dodelitev socialne pomoči in višina socialne pomoči sta v tem primeru odvisna od števila družinskih članov, dohodkov v zadnjih treh mesecih ter premoženja družine.

Za socialno pomoč pa lahko sam zaprosi tudi študent, ki je mlajši od 26 let, vendar le, če si je pred tem uredil preživnino s strani staršev in zadostil ostalim določilom centra za socialno delo. Starši so ga namreč, če se redno šola, v skladu z zakonom dolžni preživljati do 26. leta.

Socialna pomoč in samovzdrževani študentje (študentje z lastnim gospodinjstvom, ki prejemajo preživnino, ali študentje nad 26. letom)

Če je študent mlajši od 26 let in samovzdrževan (ima prijavljeno lastno gospodinjstvo, ne živi več pri starših in prejema preživnino oziroma ustreza zakonskim določilom) ali je star več kot 26 let, se mu v izračun cenzusa za pridobitev socialne pomoči po Zakonu o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev šteje samo njegovo premoženje ter njegovi dohodki, načeloma zadnjih treh mesecev (gre predvsem za dohodke od občasnih del ter preživnine, medtem ko se štipendije v izračun socialne pomoči ne štejejo, razen štipendije, ki presega višino minimalne plače).

Priporočamo vam, da se, preden zaprosite za socialno pomoč, o upravičenosti pozanimате na svojem centru za socialno delo. Več na http://www.mdds.gov.si/si/delovna_podrocja/sociala/denarna_socialna_pomoc/.

Kako pridobiti državno socialno pomoč?

Pravico do državne socialne pomoči morajo prosilci uveljavljati na centru za socialno delo, in sicer v občini, v kateri imajo prijavljeno stalno bivališče.

Pravico uveljavljate z Vlogo za uveljavljanje pravic do javnih sredstev, ki jo na center za socialno delo skupaj s potrebnimi prilogami oddate osebno ali po pošti. Vloga je dostopna

na http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokument_i__pdf/sociala/vloga_zupjs_obr_8_45.pdf.

O tem, katere priloge morate priložiti, pa se pozanimajte na svojem centru za socialno delo.

Izredna denarna socialna pomoč

Izredna denarna socialna pomoč se dodeli, če se oseba znajde v materialni ogroženosti zaradi izrednih stroškov, povezanih s preživetjem, na nastanek katerih ni mogla vplivati. Dodeli se v enkratnem znesku ali za obdobje do šestih mesecev. Prejemnik mora izredno denarno socialno pomoč porabiti v roku 30 dni od prejema za stroške, opredeljene v vlogi, ki jo je predložil centru za socialno delo. V roku 45 dni po prejemu izredne socialne pomoči oziroma najkasneje do vložitve nove vloge za pomoč mora centru za socialno delo predložiti dokazila o porabi sredstev.

Kako do izredne denarne socialne pomoči?

Vlogo za izredno denarno socialno pomoč (vloga je dostopna na http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokument_i__pdf/vloga_zupjs_idsp_obr_8_43_cb.pdf) skupaj s prilogami priporočeno pošljete ali osebno vročite na center za socialno delo v občini, v kateri imate prijavljeno stalno prebivališče. Za informacije o tem, katere priloge je treba priložiti, se obrnite na svoj center za socialno delo.

Občinska pomoč

Na nekaterih občinah lahko zaprosite za občinsko pomoč, namenjeno premestitvi trenutnih socialnih ovir. Za več informacij se obrnite na svojo občino. Načeloma gre za enkratno denarno pomoč v že vnaprej določenem znesku. Poleg tega pa veliko manjših občin ponuja štipendije za študente iz njihove občine. O tem se prav tako pozanimajte na svoji občini.

Študentski klubi in njihove ugodnosti

V svoji lokalni skupnosti preveri delovanje študentskega kluba, ki zagotovo nudi ogromno ugodnosti za včlanjene študente in dijake. Veliko študentskih klubov organizira dobrodelne prireditve ali pa nudijo enkratno štipendijo.

Seznam študentskih klubov najdeš na povezavi: <https://skis-zveza.si/studentski-klubi/>

^vRožnati oktober

Zavedamo se, da je rak na dojki ena izmed zelo pogostih bolezni, zato smo na Klubu študentov Slovenska Bistrica pripravili dogodek, v sklopu katerega smo ozaveščali občane o pomembnosti samopregledovanja dojk. Pa ti, jih redno pregleduješ?



NA KAJ MORAMO BITI POZORNE?

- Na vsako zatrdlino, ki jo zatipamo v dojki ali pazduhi in traja več kot en mesec;
- Uvlečenost bradavice ali kože dojke;
- Vsak izcedek iz bradavice;
- Vsako spremembo v velikosti in obliki ter barvi kože.

KAKO LAHKO ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA NASTANEK BOLEZNI:



- Z zdravo prehrano;
- Z veliko gibanja na svežem zraku;
- Zmanjšamo pitje alkohola;
- Opustimo kajenje;
- Redno pregledujemo dojke enkrat mesečno;
- V starosti 50 do 69 let redna mamografija v okviru presejalnega programa Dora.

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK

S pregledovanjem dojk je potrebno začeti v poznih najstniških letih in nadaljevati vse življenje. Z zgodnjim in rednim pregledovanjem ženske spoznajo svoje dojke in tako lahko dovolj hitro opazijo spremembe. Ženske, ki še imajo menstruacijo, si morajo dojke pretipati med 7. in 10. dnevom po začetku menstruacije, saj so v tem obdobju dojke najbolj pregledne.

Povzeto po: Ingrid Palinkaš in Katja Sladnjak (2014)

Bistriška noč

ljubezni

Bistriška noč ljubezni je tradicija, ki smo jo na Klubu študentov Slovenska Bistrica začeli oktobra 2015. In že takrat smo vedeli, da je to dogodek, ki bo ostal z nami. Za sam začetek te tradicije lahko krivimo kar vreme, ki nam je pokvarilo načrta z našim Dnevom ljubezni 2015 (ja še zmeraj žalujemo za njim), ampak če uporabimo čisto preveč osladno frazo – »ko se zaprejo ena vrata, se odprejo mnoga druga.«

In tako se je začela tudi jesenska zaljubljena zgodba ...

V letu 2018 smo Bistriško noč ljubezni praznovali kar dvakrat. Z večernim dogajanjem v Mladinskem centru KŠSB smo začeli v soboto, 20. oktobra, ko nas je v začetek noči ljubezni popeljal eden in edini Mike Vale. Družbo so mu tokrat delali Matt the House Fox ter MR. Mom DeeJay. Nadaljevali smo v soboto, 3. 11., v družbi Vlada Kreslina in Malih bogov ter skupine Smooth taste.

Dogodek je prevzel tako nas, organizatorje, kot tudi obiskovalce, ki so ponovno lahko uživali v ponovno oživelem mladinskem centru.





Publikacija Kluba študentov Slovenska Bistrica

Avtorji: upravni odbor Kluba študentov Slovenska Bistrica

Izdaja: december 2018

Elektronska različica (dosegljiva na spletni strani

www.kssb.si)