

Spoštovani,

Športno-kulturno društvo Modrin, Mladinska knjiga, Ljubljana, je bilo v tretjem letu svojega delovanja zelo dejavno na vseh načrtovanih področjih. Kako in kaj, lahko preberete spodaj. Načrti za leto **2011** so prav tako obetavni. Pomagajte nam jih uresničiti: **da se včlanite v društvo in se sami udeležite katere od športnih ali kulturnih akcij ter da v društvo povabite še svoje sorodnike, prijatelje in znance.**

POROČILO O DELU ŠKD MODRIN – 2010

Organizatorji dejavnosti društva so s pomočjo članov načrtovani program skrbno spravili pod streho, lahko zapišemo, z visoko dodano vrednostjo. Tako je v letu 2010 svoj program uspešno realiziralo enajst sekcij: **odbojka, košarka, odbojka na mivki, pohodništvo in izlet, kultura, etnološke drobtinice, nordijska hoja, maraton, vadba pilates, fitnes program** in **fototečaj**. Zunaj načrtovanega programa so se članice društva udeležile še **DM teka**.

A/ Šport

Odbojka: sekcija pod imenom *Blazno resno odbiti* deluje že štirinajsto leto zapored. Rekreativno odbojko igramo enkrat tedensko po dve uri, od oktobra do junija, v telovadnici OŠ Bičevje, Splitska ulica 13, Ljubljana.

Prek e-pošte in drugih medijev obveščanja v MK vsako jesen povabimo zaposlene, da se nam pridružijo. Tedenskega igranja se redno udeležuje do 20 članov Modrina: letos so se nam pridružili 4 novi rekreativci.

V letu 2010 smo poleg rednega igranja organizirali še dve tekmi z moštvom poslovnega partnerja Skupine Krater in z moštvom mlajših odbojkarjev pod imenom DMU (društvo mladih upokojencev). Odbojkarji smo tudi letos izvedli tridnevni kolesarski izlet po Krasu, ter združili kolesarjenje z ogledi kulturnih znamenitosti ob poteku poti in obiskali znano kraško jamo.

Sekcijo odbojke vodi Majda Gregorc, kontakt 01 241 3280.

Košarka: sekcija košarkarjev je v letu 2010 praznovala 21. rojstni dan. Košarko igramo enkrat tedensko po dve uri v času pouka na OŠ Riharda Jakopiča, Derčeva 1, Ljubljana. Rekreativne se udeležuje do 15 članov Modrina.

V letu 2010 zaradi objektivnih razlogov nismo organizirali tekem z ekipami poslovnih partnerjev in ekipami družb MK. Ekipa rekreativnih košarkarjev gradi odnose na medsebojnem spoštovanju in prijateljstvu ter športni tekmovalnosti.

Sekcijo košarke vodi Goran Hudin, kontakt 01 241 3092.

Odbojka na mivki: sekcija odbojkarjev na mivki je v letu 2010 praznovala tretje leto obstoja. Družili smo se enkrat tedensko po dve uri na igrišču OŠ Kolezija, Cesta v Mestni log 46, Ljubljana. Igranja odbojke se udeležuje do 15 članov Modrina, obiščejo pa nas tudi člani sekcije odbojkarjev.

Sekcijo vodi Tomaž Mlakar, kontakt 01 560 3934.

Pohodništvo in izleti:

*Kaj odmeva mi korak, ko po stezi stopam?
Dobra volja je najbolja!*
Kekec

Pohodništvo Kekec je ena od najstarejših športnih dejavnosti Mladinske knjige Založbe, spletena okoli rednih mesečnih planinskih in drugih peš izletov. Združuje ljudi, ki sta jim pomembna skrb za zdravo telo ter spoznavanje manj znanih koticov v Sloveniji in njeni bližnji okolici, oboje povezano v dobri družbi podobno mislečih. V sezoni 2009–10 smo bili na 12 rednih mesečnih izletih, 2 avtobusnih izletih v tujino (Dachstein, Maltatal) in 1 dvodnevni izletu po 2. etapi Evropske pešpoti E6; skupaj je bilo torej 15 izletov. V najrazličnejših zasedbah (če odštejemo avtobusna izleta, na katerih je bil avtobus obakrat poln) se je udeleževalo 73 pohodnikov; največ jih je bilo novembra na Štefanji gori (30) in junija na Kršičevcu (26). Najmanj jih je šlo maja po Kosmačevi učni poti (1), kar pa je razumljivo, saj je celo za isti dan napovedani tradicionalni pohod Sveta knjige po Cankarjevi poti zaradi slabega vremena odpadel. Po novembrskem izletu na Štefanjo goro smo v Šenčurju izvedli občni zbor, na katerem smo pregledali opravljeno delo in sprejeli program dejavnosti za prihodnjo sezono. Sekcija vodi Andreja Peček, kontakt 01 241 3032.

Nordijska hoja: v letu 2010 sta v mesecu aprilu in juniju potekala dva tečaja nordijske hoje, in sicer začetni in nadaljevalni tečaj.

Glede na to, da je nordijska hoja v svetu že zelo uveljavljen način rekreacije za vse, ki imajo radi zmerno aerobno vadbo, se tudi v Sloveniji vse več ljudi navdušuje nad njo. Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih telesnih dejavnosti, je izvedljiva v vseh letnih časih in primerna za ljudi vseh starosti in telesne pripravljenosti.

Tečaja sta potekala v Ljubljani v Mostecu, osem tednov po eno uro. Vsakega tečaja se je udeležilo po 16 tečajnikov, od mlajših članov do članov v zrelih letih, in vsak je lahko delal po svojih zmožnostih. Tečaja je vodil in nas motiviral za hojo Mirko Verovšek, ki je priznan trener in vodi tečaje tudi za tečaje, ki jih organizira Mestna občina Ljubljana. Tečajniki začetnega tečaja so znanje o nordijski hoji najprej nabirali z osnovnimi vajami na nogometnem igrišču ob Večni poti, potem pa nadaljevali po poteh Mosteca.

Tečajniki nadaljevalnega tečaja nordijske hoje smo vadili v Mostecu, kjer smo se kar prepotili, na pobudo trenerja Mirka pa smo ob koncu tečaja zbrali pogum in se namesto zadnje vadbe v Mostecu odpravili na popoldansko nordijsko hojo na Veliko planino, kjer so nas pričakali sonce in čudoviti tereni, primerni prav za nordijsko hojo.

Pri nordijski hoji je pomembno, da imaš pravilno visoke palice za svojo velikost, da jih znaš pravilno uporabljati in da upoštevaš pravila nordijske hoje, ki si se ga naučil na tečaju. Čeprav morda kdo misli, da je nordijska hoja navadna hoja s palicami, ni tako in v novi sezoni vabimo vse, ki bi radi v dobri družbi nekaj naredili zase, da se nam pridružijo.

Sekcija vodi Majda Gregorc, kontakt 01 241 3280.

Maraton: v letu 2010 smo že v drugo omogočili članom Modrina udeležbo na tradicionalnem Ljubljanskem maratonu; prijavilo se je 28 tekačev obeh spolov, ki so se porazdelili na progah po 21 in 10 km. Modrin je za tekače poravnal startnino in uredil prijave.

Sekcija vodi Goran Hudin, kontakt 01 241 3092.

Fitness: obisk obeh centrov za fitness je nad pričakovanji. Dnevno hodi vanju okrog 7 članov Modrina. V letu 2010 smo uporabljali dve celoletni karti, ki sta prenosljivi in se uporabljata v centru za fitness na Viču in Stožicah. Sekcija vodi Tatjana Stojič, kontakt 01 241 3584.

Pilates: v letu 2010 smo uvedli v svoj program dejavnosti še tečaj vadbe pilates pod strokovnim vodstvom priznane inštruktorice. Tečaj je bil ugodno sprejet, tudi zaradi tega, ker je bil takoj po službi in v prostorih MK, Slovenska 29.

Sekcijo vodi Majda Gregorc, kontakt 01 241 3280.

B/ Kultura

V letu 2010 smo obiskali in si ogledali pet zanimivih razstav: v Moderni galeriji – Zoran Mušič; v Mestnem muzeju – Pablo Picasso; v Passarianu v Italiji – od Courbeta do Moneta; po Sloveniji – obisk gradov in muzejev; odmevni razstavi na Dunaju – Frida Kahlo ter Pablo Picasso in Michelangelo. Razstav se je udeležilo 209 članov Modrina. Sekcijo vodi Damjan Švara, kontakt: damjan@foreverdown.net.

C/ Druge dejavnosti

Etnološke drobtinice: v letu 2010 smo nadaljevali načrtovane aktivnosti in uspešno izpeljali dve delavniški obliki peke kruha in pogač, deseturni tečaj kaligrafije v dveh delih ter popotovanje po Reziji. Ker je pri naših dejavnostih udeležba vezana na specifično posamezne delavniške oblike, sprejmemo na enkratno izvedbo od deset do petnajst udeležencev, pri potovanju pa vključimo večje število prijaviteljev (npr. velik avtobus). Povratne informacije udeležencev so spodbudne in pohvalne, narašča tudi povpraševanje za ponovitev posameznih vsebin.

Izpeljali smo devetdeset odstotkov predvidenega programa; jesenski del (vinograd) je odpadel zaradi daljše bolniške odsotnosti vodje sekcije.

Gospodarimo preudarno in si prizadevamo za pridobitev novih znanj trajne vrednosti. Sponzor ED je že drugo leto Galerija Miele (uporaba prostorov in opreme za izvedbo delavnic).

Sekcijo vodi Metka Pušenjak, kontakt 01 241 3520.

D/ Razno

Fototečaj: v letu 2010 smo organizirali še nadaljevalni fototečaj za člane Modrina. Udeležilo se ga je 25 članov.

Spletna stran www.mladinska.com/modrin deluje tretje leto. Vzorno in vestno jo ureja sodelavka in članica Helena Belovič.

Prispevke zbral in pripravil poročilo
Franjo Brglez, *tajnik društva*

ŠPORT IN KULTURA NAS POVEZUJETA!