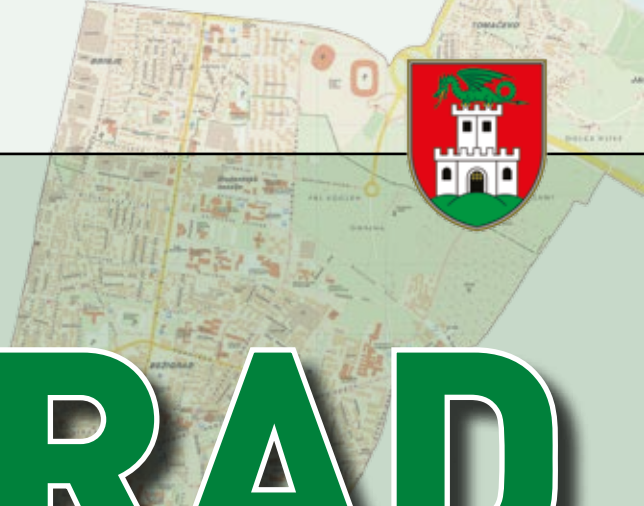


NAŠ BEŽIGRAD



GLASILO ČETRTE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MESTNE OBČINE LJUBLJANA Letnik 8 · št. 1 · maj 2019



Pozdrav iz uredništva



Pozdravljeni

Pred nami je nova številka Našega Bežigrada, prva v novem sklicu svetnikov. Veseli smo odziva vseh vas bralcev, vaših pohval in idej. Tudi v tokratni številki Našega Bežigrada se predstavljajo društva. Orkester Mandolina praznuje že 45 let obstoja. Čebelarji nam ponujajo zakladnico znanja o delu s čebelami. Skupina Društvo Šola zdravja še vedno skrbi za jutranjo vadbo, Društvo upokojencev pa izvaja program Starejši za starejše. Športno društvo Sokol Bežigrad že skoraj 90 let vabi mlade in mlade po srcu v svoje vrste z geslom: »Naj človek star bo, mlad bo, gojiti mora telovadbo«. Društvo Spominčica organizira mrežo demenci prijaznih točk, projekt Ionis pa skrbi tehnološke rešitve za osebe z demenco. Dnevni center zveze Sožitje v bližini Plečnikovega stadiona je namenjen osebam s posebnimi potrebami. Mreža Mlada ulica ja namenjena uličnemu delu z mladim, agencija Spirit poroča o svojem delu na osnovni šoli Mirana Jarca. Vrtničarji nas obveščajo o pridelavi zelenjave na balkonu. Ob letošnji mrzli pomladi, je zamisel dobrodošla. Predstavi se nam zaupni telefon Samarijan, tudi z zgodbo iz življenja. V rubriki Duhovnost nas župnija Žale spodbuja k skrbi za zdrav duh v zdravem telesu. Župnija Bežigrad pripravlja film o zgodovini Plečnikove cerkve za Bežigradom. Ali veste, da je včasih prav ta cerkev stala na mestu današnjega Gospodarskega razstavišča? Pod rubriko Obvestila nas Etika vabi na zanimive delavnice, na primer: »Kako živeti svoje sanje«. Le kdo si tega ne želi? Tudi tokrat vas vabimo na naše dogodke, kot so plesne vaje, tečaj nordijske hoje ... V pogovoru vam predstavljamo Bežigrajčanko Ano, ženo in mamo desetih otrok. Bravo, Ana in Vinko, za toliko moči in poguma. Na fotografiji in v kratkih opisih se vam predstavljajo svetniki v novi sestavi. Dobro smo začeli z delom, nadaljujemo z v preteklem mandatu začetimi programi in vas vabimo, da nam posredujete svoje ideje in želje glede aktivnosti, ki vas zanimajo, potreb, ki bomo poskusili rešiti ali poiskati odgovore nanje. Skupaj zmoremo. Lahko rečem, da se trudimo po svojih močeh delati dobro za Bežigrad. Naši koraki niso veliki, a ko pogledam nazaj, puščam sled in tega sem vesela. Vsak od nas lahko doda majhen kamenček v mozaik vsakega dne, da nam je skupaj bolje in lepše.

Lep pomladni pozdrav
urednica Karolina

Četrtna skupnost
Bežigrad



Mestna občina
Ljubljana



VSEBINA

beseda iz uredništva	2
Pozdrav iz uredništva.....	2
Drage Bežigrajčanke, dragi Bežigrajčani!.....	3
Svet Četrtni skupnosti Bežigrad	4
Predstavitve članic in članov Sveta Četrtni skupnosti Bežigrad	4
naša društva	6
45 let Orkestra Mandolina Ljubljana.....	6
Sladko, slajše...medeno!.....	6
Skupine Društva Šola zdravja za Bežigradom.....	7, 8
Društvo upokojencev Boris Kidrič.....	8
ŠD Sokol Bežigrad – vedno v gibanju	8
Karate, joga in zen.....	9
Spominčica	10
Dnevni center Zveze Sožitje	10
Mreža Mlada ulica se predstavi.....	11
Zemljevid Četrtni skupnosti Bežigrad.....	12, 13
duhovnost	14
Zdrav duh v zdravem telesu.....	14
Plečnikova cerkev za Bežigradom.....	14
zgodba iz življenja	15
Prostovoljka	15
utrinki s prireditev in dogodkov v ČS Bežigrad	16
obvestila	16
Brezplačni računalni tečaji.....	16
Turnir v prstometu	16
Tečaj nordijske hoje.....	16
Etnika in dogajanja.....	17
Vrtnički v Četrtni skupnosti Bežigrad	17
IONIS – notranja in zunanja napredna tehnološka rešitev za osebe z demenco.	18
Z ustvarjalnostjo in inovativnostjo do podjetnosti.....	18
Predavanje Demenca: prepoznavanje in prvi znaki	18
Pionirski dom, vpisi	18
Rdeči križ Slovenije – območno združenje Ljubljana.....	19
Doživi evropo	20
Odkrivaj EU	20
predstavitve	21
Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana	21
intervju	22
Intervju z gospo Anico Kos.....	22, 23
dogodki	23
Mestna knjižnica Ljubljana:.....	23
Pionirski dom – Center za kulturo mladih.....	23
ČMC Bežigrad,	23
Kolesarsko društvo RAJD	23
ZAVOD BOB	23
NEXTival	23
Društvo TROMOSTOVJE.....	23
napovednik	24

Drage Bežigrajčanke, dragi Bežigrajčani!

Z letošnjim januarjem sem prevzel vodenje Sveta Četrtni skupnosti Bežigrad od mag. Tadeje Vengar, ki je to funkcijo uspešno opravljala v mandatu 2014-2018.

Članice in člani Sveta Četrtni skupnosti Bežigrad, ki smo bili izvoljeni v na lokalnih volitvah 18. novembra lani, smo se na prvi, konstitutivni seji, sestali 9. januarja letos. Nekateri svetnice in svetniki sedanje zasedbe Sveta Četrtni skupnosti Bežigrad so to funkcijo opravljali že v preteklih mandatih, večina pa se s tem delom srečuje prvič.

V preteklih petih mesecih smo se članice in člani sveta sestali na štirih rednih sejah ter odločitve sprejemali na dveh korespondenčnih sejah: sprejeli smo finančni in izvedbeni načrt za letošnje leto, določili prioritete naloge za letošnje leto ter za mandat 2018-2022 – te smo posredovali oddelkom Mestne občine Ljubljana – ter obravnavali prejete pobude, pritožbe in predloge občanov. Kar je v naši moči, smo in bomo postorili sami. Težave, katerih reševanje presega naše pristojnosti in zmožnosti, pa bomo reševali skupaj s pristojnimi oddelki na MOL.

S svojim delom sta pričeli tudi delovni telesi pri Svetu ČS Bežigrad: uredniški odbor glasila Naš Bežigrad, ki je pripravil prvo številko glasila v tem mandatu (sicer že petnajsto) in Komisija za kulturo in šport, pod okriljem katere že potekajo priprave nekaterih kulturnih in športnih dogodkov.

Tako kot v drugih četrtinskih skupnostih v Ljubljani, se tudi pri nas soočamo s številnimi »prometnimi problemi« – s tranzitnim in mirujočim prometom. Slednji je na območjih, kjer je uvedeno plačljivo parkiranje in nadzor, urejen; hkrati pa smo priča iskanju možnosti brezplačnega parkiranja »dnevni migrantov« v soseskah oz. na območjih, ker plačljivo parkiranje ni urejeno – predvsem v Savskem naselju in severnem delu Bežigrada, kar povzroča veliko težav tamkajšnjim stanovalcem.

Številna »mestna gradbišča« preusmerjajo tranzitne (avtomobilske) tokove. Zaprte ulice in ceste na enem koncu Ljubljane se kaj kmalu »manifestirajo« v povečanju prometa v drugem delu našega mesta. Parmova ulica in ulica Bežigrad zagotovo spadata med zelo obremenjene ulice v naši četrtinski skupnosti. Stanovalci jugozahodnega dela Bežigrad že vrsto let opozarjajo na obremenjeno križišče teh ulic ter na težave, s katerimi se vsakodnevno soočajo ob spremljanju otrok v šolo in vrtec, na poti v službo in domov. Pred dobrim letom dni je bila na Magistratu predstavitev spremenjenega poteka ulic med »kamniško progo« ter Samovo ulico in Dunajsko cesto ter predvidena ureditev ulice Bežigrad ter Parmove ulice. Začetek obnove Parmove ulice je predviden za junij. V zvezi s predvideno prenovo vam posredujemo nekaj informacij, ki smo jih prejeli od Oddelka za gospodarske dejavnosti in promet Mestne občine Ljubljana:

»Prenova bo potekala v dveh fazah. V prvi fazi bo potekala obnova odseka od Samove do ulice Bežigrad. Na celotnem odseku rekonstrukcije Parmove ulice se bodo vozišče, kolesarski pas ter pločnik v celoti prilagajali obstoječi urbaništvu in navezavi na obstoječe uvoze do posameznih individualnih ali javnih objektov ter ulic, ki se priključujejo na Parmovo ulico.

Predvidena je rekonstrukcija križišča Parmove ulice z Drenikovo ulico. Na Drenikovi ulici je predvidena gradnja do-

datnega pasu za desne zavijalce (na Parmovo ulico), ki je v območju križišča ločen s sredinskim otokom trikotne oblike. Prav tako je na Parmovi ulici predviden dodaten pas za leve zavijalce (proti Drenikovi ulici), ki ga od nasprotnega pasu ločuje ločilni otok širine 1,50 m. Prehod za pešce in kolesarje med pločnikom/kolesarskim pasom prek sredinskega otoka bo potekal po dvignjeni ploščadi.

Pešci bodo v celotnem območju rekonstrukcije, in sicer na obeh straneh trase, vodeni po hodniku za pešce. Pločniki bodo v povprečju široki 2 m in bodo omogočali srečanje dveh invalidskih vozičkov. Vse površine so načrtovane skladno s specifičnim pogojem in bodo omogočale neovirano samostojno gibanje oseb na invalidskih vozičkih. Vsi prehodi prek cestišča bodo nivojski ali pa bodo imeli klančino. Kolesarji bodo vodeni po obeh straneh trase po kolesarskem pasu ob vozišču, in sicer od Likozarjeve ulice do Drenikove ulice. Na križanjih povezave z neprednostnimi cestami je predvideno nivojsko vodenje kolesarja (dvignjeni plato). Ponekod se bodo v križiščih ob kolesarski povezavi izvedli ukrepi prioritizacije kolesarjev.

Ob rekonstrukciji Parmove ulice se bosta izvedli tudi novi postajališči za LPP s prestavitvijo nadstrešnic na novo lokacijo.

Ob rekonstrukciji bodo prenovili tudi javno razsvetljava, izvedena bo semaforizacija križišča Parmove ulice z ulico Bežigrad, obnovljena bo semaforizacija križišča Parmove in Drenikove ulice. Prav tako bo na območju celotne ureditve Parmove ulice obnovljena celotna infrastruktura.«

Na to, da je cestišče Parmove ulice, pa tudi nekaterih drugih vpadnic in ulic v naši četrtinski skupnosti potrebno prenoviti, je Svet ČS Bežigrad v preteklem mandatu že večkrat opozoril. Prihajajoča obnova bo zagotovo prinesla nekaj neprijetnosti za okoliške stanovalce, zato vas prosimo za razumevanje in strpnost.

Nujne prenovitve bodo letos deležne tudi ulice ob Parku literatov, predvidena pa je tudi obnova dela kolesarskih stez ob Dunajski cesti. Na prav tako nujno obnovo Linhartove ceste in Podmilščakove ulice pa momo morali še počakati.

Na potovalne navade drugih ne moremo vplivati. Lahko pa sami spremenimo svoje. Če nam možnosti dopuščajo, za poti po mestu raje izberimo kolo ali hojo namesto avtomobila, združimo pot v službo s sodelavci, ali se pri spremljanju otrok v šolo povežimo s sosedi. Mogoče vam nove navade prinesejo tudi nove priložnosti ali le zadovoljstvo, da smo s spremembo naredili tudi nekaj zase in prispevali k čistejšemu okolju. V Četrtinski skupnosti Bežigrad se bomo še naprej zavzemali za več urejenih zelenih površin, nove športne površine in seveda za iskanje trajnih rešitev, ki bodo nam Bežigrajčanom omogočile boljše kakovost sobivanja.



Stanko Furlan,
predsednik Sveta
Četrtni skupnosti Bežigrad MOL

Predstavitev članic in članov Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad



Članice in člani Sveta ČS Bežigrad (manjkata: mag. B. Bogdan in J. Stariha)

Svet Četrtna skupnosti Bežigrad sestavlja 17 članic in članov, ki so bili izvoljeni na volitvah 18. novembra 2018 (mandat 2018-2022):

- **Stanko FURLAN**, predsednik Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad (Lista Zorana Jankovića)
- **Samo EISELT**, podpredsednik Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad (Lista Zorana Jankovića)
- **Anica Elizabeta HMELAK**, podpredsednica Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad (Slovenska demokratska stranka – SDS)
- **Avguština ZUPANČIČ**, podpredsednica Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad (Socialni demokrati – SD)
- **Tomo BARIĆ RAVBAR** (Levica)
- **Miran BIZJAK** (Lista Zorana Jankovića)
- **mag. Branka BOGDAN** (Lista Zorana Jankovića)
- **Drago BRATUN** (Lista Zorana Jankovića)
- **Gabriela CHAKAROVA** (Lista Zorana Jankovića)
- **Julijana JOVANIĆ** (Levica)
- **Karolina KORENČAN** (Nova Slovenija – Krščanski demokrati)
- **Jasna KOSELJ** (Lista Zorana Jankovića)



4. redna seja Sveta ČS Bežigrad

- **Milan NOVAK** (Slovenska demokratska stranka – SDS)
- **Janez STARIHA** (Lista kolesarjev in pešcev)
- **Alenka TRAVEN** (Slovenska demokratska stranka – SDS)
- **Klemen TRAVEN** (Slovenska demokratska stranka – SDS)
- **Alenka ŽIBERT** (Lista Zorana Jankovića)

Volivkam in volivcem se zahvaljujemo za izkazano zaupanje.

V naslednjih vrsticah se vam predstavljamo:



Tomo Barić Ravbar

PROMET: V tem mandatu se bom kot četrtni svetnik zavezal, da dobimo stanujoči čim več funkcionalnih parkirišč, ki jih za Bežigradom kronično primanjkuje, da bo naša četrtna skupnost prijaznejša do kolesarjev, spodbujal bom trajno mobilnost.

SOCIALA: Svoj trud bom namenil predvsem handicapiranim osebam, kot so invalidi, in spodbujal akcije do socialno šibkejših.



Samo Eiselt

Ljubljančan in predvsem Bežigrančan sem, od kar pomnim. Za kandidaturo za svetnika četrtne skupnosti sem se odločil, ker verjamem, da lahko premaknemo stvari za Bežigradom še na bolje in upam, da lahko pri tem pomagam. Kot pešec, kolesar in skejter bi si želel, da bi tudi za Bežigradom lahko, kot je to v centru, postavili človeka pred motorno vozilo in življenje v naši četrtni skupnosti s tem ne bi bilo tako podrejeno prometu.

Menim, da bi bilo sicer bolje, da bi imele najmanjše enote lokalnih skupnosti v Sloveniji, pri tem mislim četrtne oziroma krajevne skupnosti, več moči, sredstev in avtonomije pri urejanju zadev, ki jih najbolj neposredno zadevajo, predvsem ker na lokalni, manjši, ali če želite, nižji ravni, lažje rešujemo težave, ki jih zaznamo v okolici. Dokler so najmanjše skupnosti odrinjene na stranski tir, pa se bomo svetniki naše četrtne skupnosti trudili za izboljšanje življenjskega okolja v mejah svojih pooblastil in sredstev. Kot predsednik komisije za kulturo in šport si bom prizadeval nadaljevati z aktivnostmi, ki nas zbližujejo. Upam, da bomo uspešni!



Stanko Furlan: Na to pot sem se podal predvsem zato, ker sem svoji četrtni skupnosti želel pomagati pri urejanju prometnih zagat in težav. Naša četrtna skupnost je bila v preteklosti postavljena na stranski tir pod pretvezo že dobre urejenosti okolice in prometa. Le ta pa je v zadnjih nekaj letih precej presegel zmogljivosti ČS tako pri prometu kot parkirnih kapacitetah. Je precej tranzitno območje in le skupaj z odgovornimi na občini bomo lahko aktivno sodelovali pri reševanju vsakodnevnih zagat. ČS bomo poskušali narediti stanovalcem še bolj prijazno in blizu. Precej energije bom tako posvetil tudi urejanju večjih zelenih in rekreativnih površin ter posodobitvam kolesarjem namenjenih poti, ki si jih vsi želimo in potrebujemo.



Ana Elizabeta Hmelak: Rada imam Ljubljano in še posebej naš Bežigrad. Lani jeseni sem kandidirala za članico sveta ČS in bila tudi izvoljena. Ni mi všeč vse, kar se za Bežigradom dogaja, ne trdim pa niti, da je vse narobe! Zaradi tega sem se odločila sodelovati osebno tudi sama in upam, da bom s svojim delom v ČS našemu Bežigradu tudi kaj doprinesla. Člani svetov ČS smo tisti najosnovnejši del neke skupnosti, ki običajno kar dobro poznamo težave naših bližnjih sokrajanov, ki jih včasih mesto kot velika enota ne prepozna in jih verjetno tudi nehote spregleda. Pred tem sem že delovala v različnih civilnih pobudah. Sem tudi članica Komisije za Urbanizem, ki deluje pri Svetu ČS Bežigrad. Za Bežigradom se bo v naslednjih letih veliko dogajalo. Bežigrad se spreminja in postaja pravi poslovno-stanovanjski city. Upam, da bodo na koncu vse novosti urejene v zadovoljstvo nas vseh!



Sem Karolina Korencan, žena, mama štirih otrok, ki že zapuščajo domače gnezdo. Drugi mandat sem svetnica v ČS Bežigrad. Z veseljem skrbim za glasilo Naš Bežigrad, kjer sem bila še za štiri leta potrjena kot odgovorna urednica. Želim poslušati Bežigrajčane in njihove želje prenesti v izvedbo. Skrbim za lepo okolje, zasaditve rož, postavitve lesenih klopi in igral. Podpiram plesne vaje, kjer se nam lahko ob petkih pridružite.



Sem Milan Novak, rojen Bežigrajčan, pred skoraj sedmimi desetletji, zato dobro poznam svoje okolje in mu skušam, kot četrtni svetnik, še v drugem mandatu, pomagati po svojih močeh. Sem deda štirih vnukov, ki so že vsi dijaki in študenti, ter večino časa preživim za Bežigradom, kjer sem si ustvaril lastni dom. Želim si, da bi Bežigrad zaživel bolj odprto, da bi se več vlagalo v infrastrukturo, ki je slaba, najbolj pa, da bi bili bolj blizu drug drugemu.



Janez Stariha, mestni svetnik Liste kolesarjev in pešcev, ljubljanski kolesarski župan, sekretar zveze borcev Savsko naselje, knjižničar Knjižnice partizanske in borčevske literature Savsko naselje in predsednik Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Mestne občine Ljubljana, je zaprisežen kolesar. Od rojstva Bežigrajčan. Antifašist. Ekolog. Rad sem samozadosten, zato vrtilčkam in si sam pridelujem hrano.



Alenka Traven: V pokoju sem že vrsto let, zato lahko najdem čas, da kaj storim za svoje ožje okolje in ga poskušam izboljšati.



Klemen Traven: Od rojstva pred 28 leti stanujem v Savskem naselju, kjer sem obiskoval vrtec in osnovno šolo. Zato sem zelo navezan na to okolje in želim prispevati k njegovi urejenosti in družabnemu življenju.



Sem Avguština Zupančič, za Bežigradom stanujem od leta 1976 in sem aktivno sodelovala že kot članica krajevne skupnosti Stadion pri delu v lokalni skupnosti ter bila v vseh mandatih od ustanovitve izvoljena članica sveta Četrtna skupnosti Bežigrad. Po poklicu sem socialna delavka in sem 30 let opravljala delo svetovalne delavke na OŠ dr. Vita Kraigherja. Zadnjih 25 let sem bila tudi članica sveta večine javnih zavodov od vrtcev, šol do CSD Bežigrad na območju naše četrtna skupnosti. Zlasti me zanima socialno in vzgojno izobraževalna dejavnost, po upokojitvi lani pa sem svoje aktivnosti usmerila v področje skrbi za starejše in se kot aktivna članica enega izmed društev upokojencev vključila v prostovoljno dejavnost pomoči starejši za starejše, v aktivnosti KORK in druge dejavnosti v dnevnem centru aktivnosti za starejše. V svetu ČS Bežigrad bom s svojimi dosedanjimi izkušnjami prispevala k uspešnemu delovanju sveta ČS Bežigrad kot podpredsednica in predsednica Komisije za zdravje in socialno varstvo.

45 let Orkestra Mandolina Ljubljana

naša društva



Pred natanko 45 leti je Slavko Kokalj (borec NOB, glasbenik, popravljalec instrumentov, izdelovalec svetovno priznanih plesnih frakov ...) za Bežigradom okoli sebe zbral peščico navdušencev nad mandolinsko glasbo in začeli so preigravati partizanske in ljudske napeve. Točen datum sicer ni znan, vendar je moralo biti nekje okrog Slavkovega rojstnega dne, ki ga je praznoval (kako simbolično) 9. maja.

Z leti je zasedba rasla in rasla, ter postopoma začela dobivati današnjo obliko, predvsem pa je močno izboljšala kakovost glasbenega izraza in razširila glasbeni repertoar na praktično vse glasbene zvrsti.

Orkester je zamenjal kar nekaj dirigentov, trenutni dirigent, priznani klarinetist in pedagog Andrej Zupan, pa zasedbo vodi že dobrih 15 let.

Tudi zaradi vsega naštetega bo tokratni pomladni koncert še posebej pester in prazničen. Spomini bodo segli v zgodovino orkestra, posebna pozornost pa bo veljala popularni glasbi, ki je zaznamovala leto 1974, poleg vse-



ga pa bodo v goste povabili tudi prijateljski mandolinski orkester Il Plettro iz Italije, s katerim so že sodelovali in s katerim bodo skupaj preizkusili zven več kot 50-članske mandolinske zasedbe.

Zatorej vljudno vabljeni na zagotovo izredno zanimiv koncert, ki bo v petek, 17. maja 2019, ob 19.30 v Slovenski Filharmoniji. Podrobnosti ter številne druge koncerte in aktivnosti zasedbe pa najdete tudi na spletni strani www.mandolina.si oziroma na FB profilu (FB/orkestermandoli-

naljubljana), lahko pa tudi pišete na info@mandolina.si.

Če želite preveriti, kakšno vzdušje pripravijo na koncertih, obiščite kanal Youtube in si oglejte katerega od več kot sto posnetkov orkestra s koncertov ali uradnih videospotov. Njihov največkrat ogledani posnetek na tem kanalu se hitro približuje trem milijonom ogledov. Ste ga že videli?

Pripravil: Dejan Podgorelec

Foto: Polona Avanzo

Sladko, slajše....medeno!

Med je sladka tekočina, ki jo čebele izdelajo iz nektarja ali medičine. Čebele prinesene sladkorje in beljakovine obogatijo z encimi, zmanjšajo količino vode in shranijo v posebne celice ter zreli med zaprejo s tankimi voščenimi pokrovčki.



Čebele imajo v razvoju zemlje zelo pomembno vlogo. Z oprашevanjem so pospešile predvsem razvoj rastlin in posredno tudi drugega življenja. Od pračebel so se v več milijonih let razvile medonosne čebele in veliko divjih čebel. Za naše kraje je najbolj

pomembna kranjska sivka, kateri je za domovino priznana Gorenjska, srečujemo pa jo tudi v sosednjih državah. Kranjska čebela je zelo pridna pri nabiranju medu, miroljubna do čebelarja in lahko nabira med v urbanem okolju s pozitivnimi vplivi na naravo. Druge pomembne medonosne čebele so temna ali nemška čebela, italijanska čebela, kavkaška in azijska čebela.

Za sladkanje svojega življenja ljudje nabirajo med že veliko let. Prve poslikave, kjer je človek upodobil čebelo, ki nabira med, so iz jame v Španiji, nastale pa so pred več kot 8000 leti, v Gruziji so v grobovih starih več kot 5000 let našli posode z medom, v Egiptu so pred 4500 leti začeli s panji in udomačevanjem in gojenjem čebel, zapisi iz Rima pa govorijo o uporabi medu v kulinariki.

Tekoči med se ne pokvari, čez določen čas (odvisno od vrste) kristalizira, vendar pa ohrani vse zdravilne in hranilne lastnosti. Pomembno je, da uživa-



mo hrano in med iz okolja v katerem živimo. Med slovenskih čebelarjev vsebuje od 14-18 % vlage, zagotovljena je sledljivost medu in večina čebelarjev svoje izdelke ponuja na domu oziroma z neposredno ponudbo svojim strankam.

V Čebelarškem društvu Ljubljana – Center skrbimo za izobraževanje naših čebelarjev, ki zagotavljajo pridelavo zdravega medu in ohranjanje kranjske sivke. Društvo ima veliko starejših izkušenih čebelarjev, ki prenašajo svoja znanja in izkušnje na mlajše rodove. Vsi, ki jih zanima čebelarstvo lahko dobijo informacije na naši spletni strani <https://cd-ljubljanacenter.si/>, lahko pa nam pišejo na e-naslov: info@cd-ljubljanacenter.si ali pa nas pokličejo na tel. 041 398 105.

Naj medi!

Predsednik ČD Ljubljana-Center
Luka Omrčen



Skupine Društva Šola zdravja za Bežigradom

Jutranja vadba in druženje v oranžni barvi

Redna jutranja vadba na prostem, na javnih površinah, brez posebne športne opreme in v neposredni bližini kraja bivanja je nekaj, kar vsi potrebujemo. Verjetno ste že opazili v oranžno oblečene ljudi, ki zjutraj namesto v službo hitimo na jutranjo vadbo. Gre za člane Društva Šola zdravja, ki letos praznuje deseto leto delovanja. V tem času se je metoda »1000 gibov«, kot jo je imenoval zdravnik manualne medicine dr. Nikolaj Grišin, idejni vodja in ustanovitelj društva, razširila v 78 slovenskih občin in jo vsakodnevno izvaja več kot 4000 članov. Skupine vsako jutro, med 7.30 in 8. uro, pod vodstvom usposobljenih prostovoljcev vadijo na javnih površinah. Tukaj se pletejo zelo pomembne socialne vezi, ki preganja-



jo osamljenost, ki je pri starejših zelo prisotna.

V Ljubljani deluje že 24 skupin v skoraj vseh četrtnih skupnostih. V ČS Bežigrad imamo tri skupine: BS3, Park Navje in Savsko naselje, v nastajanju pa je skupina Stadion – Jama (pričetek vadbe 21. 5. ob 7.30). Pristrčno ste vabljeni!

Na spletni strani <http://solazdravja.com/skupine-po-obcinah/> lahko preverite lokacijo vadbe v vaši bližini, ali pa nas kontaktirate za ustanovitev vadbene skupine.

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS in je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano

Neda Galijaš

Skupina BS3 v okviru društva Šole zdravja letos praznuje deseto obletnico.

Ustanoviteljici skupine, Marinki, in voditeljici Barbari se je pri vodenju zadnja leta pridružila še tretja voditeljica, Zvonka. V skupini nas je 27, navadno pa se nas pozimi zbere nekaj manj. Zvonka nas pogosto prešteje. Smo same ženske. Ne vem, zakaj. Zdi se mi, da smo bolj take, da ne maramo, da se nas na ostro komandira. Naše učiteljice so namreč zelo diplomatske. Ko se zaklepetamo, ne zahtevajo tišine, pač pa zaslišimo: Dihajmo. Vdih. Izdih. In tako klepet potihne. Med telovadbo običajno vlada tišina, ki te potegne v neke vrste meditativno zatopljenost, ko mislimo na svoje telo, izvedbo vaj in ravnotežje. Voditeljice pa mislijo tudi na vrstni red vaj. Zelo smo jim hvaležne. Hudo redko se zgodi, da ni nobene od njih – zelo so odgovorne – ampak šele takrat vidimo, kako je to težko. Prav zabavno, malo pa tudi žalostno je, ko po več letih vsakodnevne telovadbe ugotovimo, da se brez voditeljic hitro zgubimo – izgubimo ritem in zaporedje vaj. Vaje namreč niso kar tako nabrane na kup.

Izbrane vaje povečajo gibljivost in moč telesa, izboljšujejo počutje, držo in odpravijo marsikatero bolečino; dobre pa so tudi zato, da imamo nek 'red' v dnevu. Da se človek zjutraj 'ne zaleži'. Kar nekaj članice je reklo, da so začele s telovadbo takoj naslednji dan, ko so se upokojile. Večina članic nas pride na telovadbo skoraj vsak dan. Za neude-



ležbo je skoraj vedno kak resen razlog: običajno je to skrb za vnuke, otroke ali zakonce, pa tudi tečaj računalništva ali priprave na maraton.

V Šoli zdravja ne skrbimo samo za telo, pač pa tudi za medčloveške odnose in dušo.

Zadnji četrtek v mesecu vadbo zaključimo s kavico. Večkrat nas katera od članic preseneti z dišečimi, včasih še toplimi dobrotami. Poveže pa nas že kratek pogovor ob jutranjem zbiranju. Kakšna beseda o zdravstveni preizkušnji, komentar zanimive novice, nedolžen klepet, izmenjava receptov, časopisov.

Članice skupine BS3 se redno udeležujejo izobraževanj in letnih srečanj Šole zdravja (septembra), sodelujemo na dogodkih četrtnih skupnosti, pomagamo pri ustanavljanju novih vadbennih skupin; v okviru medgeneracijskega

sodelovanja smo z OŠ Milana Šušteršiča pred dvema letoma izvajali skupno jutranjo vadbo z učenci. Sicer pa menimo, da s svojim zgledom otrokom, ki hodijo zjutraj mimo nas v šolo, kažemo, kaj je to vztrajnost, zavzetost in disciplina. Ne preženeta nas niti sneg, niti mraz. Vadimo vsak dan od 7.30 do 8.00, na košarkarskem igrišču med Puhovo in Trebinjsko ulico v BS3, samo ob dežju se zatečemo pred Dnevni center za upokojence na Puhovi.

Vadimo tudi ob nedeljah, predvsem zaradi vztrajnosti in zavzetosti naše vadbiteljice Zvonke. Nedeljska vadba je dobrodošla za tiste članice, ki še hodimo v službo, saj se ob koncu tedna lažje udeležimo vadbe. Pridružite se nam. Telovadba je namenjena srčnim ljudem vseh generacij. Toplo vabljeni, tudi moški.

Valerija Korošec

Irena Ciuha - prejemnica posebne zahvale društva Šola zdravja

Irena Ciuha je kljub zavidljivi starosti še vedno ena izmed bolj aktivnih prebivalk bežigrskega konca Ljubljane. Letos, na desetem, jubilejnem, občnem zboru Društva Šola zdravja, prostovoljnega športnega društva, je prejela posebno zahvalo za dolgoletni trud za promocijo te pozitivne ideje v Ljubljani.

Irena Ciuha je ženska, ki s svojo prijaznostjo, karizmo, pozitivno naravnostjo, neumorno doprinaša k delu in razvoju ŠOLE ZDRAVJA. Njen pedagoški, tovariški in socialni pristop pa omogoča, da poleg zdravega gibanja, ki



ga ponuja šola, prihaja tudi do prijetnih druženj in tako razvoja pozitivnih socialnih odnosov, ki so pomembni za zdrav razvoj družbenega okolja.

Občni zbor je obiskalo kar nekaj podpornikov ŠOLE ZDRAVJA, tako z znanstvenega kot družbeno aktivnega področja. Mestna občina Ljubljana s podžupanom Dejanom Crnekom goji zavedanje pomembnosti razvoja civilne športne sfere v Ljubljani in posledično v Sloveniji.

Merima Sarajlija

Društvo upokojencev Boris Kidrič

V okviru Društva upokojencev Boris Kidrič že deset let izvajamo program Starejši za starejše. Naših deset prostovoljk obiskuje starejše in pomaga vsem, ki pomoč potrebujejo. Želimo si, da bi nas bilo več, zato k sodelovanju vabimo nove člane in članice.

Ali menite, da tudi sami potrebujete dodatno pomoč? Ste osamljeni, in bi bili veseli družbe, skupnih aktivnosti ali le družbe pri krajših sprehodih?

Veseli bomo vašega klica ali obiska. V društvu organizirano različne dejavnosti, kot so: prstomet (ob sredah), risanje, folklor, različni izleti in druženja s plesom.

Z majem začnemo z organiziranimi družabnimi pohodi. Dobimo se vsak torek ob 9. uri na Vojkovi cesti 1. Pridružite se nam!

Vsak drugi četrtek v mesecu Krajevna organizacija Rdečega križa Boris

Kidrič izvaja merjenja krvnega tlaka, sladkorja in holesterola.

Za vse informacije v zvezi s programi, ki jih izvajamo, smo vam na voljo na tel. št. 040 451 799 oz. na sedežu Društva upokojencev Boris Kidrič, Vojkova c. 1, vsak četrtek med 9. in 11. uro.

Edita Tomić, predsednica

ŠD Sokol Bežigrad – vedno v gibanju



Ste že srečali koga v majici z zanimivim napisom »Naj človek star bo, mlad bo, gojiti mora telovadbo«? Stavimo, da ste, saj je Športno društvo Sokol Bežigrad v našem prostoru prisotno že skoraj devet desetletij. Društvo s sedežem v prostorih OŠ dr. Vita Kraigherja se posveča telovadbi za vse starosti. Njegovi člani so stari od 3 do 80+ let in vsi z veliko zagnanostjo in predanostjo vadijo – v šolski telovadnici, Gimnastičnem centru na Viču in po več telovadnicah v Ljubljani in njeni okolici.

Ukvarjamo se s splošno vadbo (predšolski otroci, starejši od 60 let), gimnastiko in akrobatiko (vse starostne kategorije), pohvalimo se lahko celo z veteransko telovadno vrsto. Najboljši tekmovalci vadijo na Viču, kjer je dvorana ustrezno opremljena za delo na vrhunski ravni. V društvu gojimo različne oblike rekreacije, kot so pilates, odbojka, košarka, rekreativna gimnastika, balet za najmlajše in še bi lahko naštevali.



V Športnem društvu Sokol Bežigrad imamo nekaj telovadcev, ki so športniki mednarodnega in državnega razreda ter člani reprezentanc in na tekmovanjih dosegajo zavidljive uvrstitve. Pohvalimo se lahko tudi s



Fotografiji je Nataša Vrečar Zorčič posnela na vsesokolskem zletu v Pragi julija lani

številnimi nastopi – društvenimi in na najrazličnejših prireditvah drugod (tudi v tujini), prirejamo izobraževalne dneve, izdajamo svoj bilten (Naše društvo), organiziramo izlete, pohode, akrobatske počitnice, počitniško varstvo, piknike, trenutno poteka celo tečaj klekljanja, sodelujemo s prijateljskimi društvi, se udeležuje sokolskih zletov ...

Naša dejavnost je res pestra, zato vse, ki bi vas zanimalo sodelovanje v eni od vadbenih skupin ali v kateri od drugih društvenih dejavnosti vabimo, da se nam pridružite – naša vrata so vedno odprta, poskusna vadba pa za vas ne predstavlja obveznosti!

Športno društvo Sokol Bežigrad
Trg 9. maja 1
(vhod iz Jame)

sokolbezigrad.si
FB: ŠD Sokol Bežigrad
IG: sdsokolbezigrad

Karate, joga in zen

Ob Dunajski cesti se že 17 let odvija-
jo dejavnosti, ki prebivalcem bližnje
okolice ponujajo vadbo, ki vodi k
bolj zdravemu načinu življenja.

Inštitut 108 izvaja programe za
predšolske otroke, osnovnošolce in
odrasle.

- Karate vrtec je vadbeni program za predšolske otroke, stare 4 leta in več, Karate za osnovnošolce pa program, ki vključuje otroke od prvega do devetega razreda osnovne šole. Vadba otrokom ponuja zdravo psihofizično športno-borilno dejavnost, ki ugodno vpliva na njihov telesni in umski razvoj.
- Karate toitsu-do je program vadbe za odrasle, v katerem se sinergijsko prepletajo tradicionalna izročila karateja z veščinami dihalno-meditacijskih tehnik in urjenja v notranji življenjski energiji – Ki.

Prijateljski duh in sodelovanje sta prisotna v vsakem trenutku vadbe.



Namesto grobe tekmovalnosti vadečim ponujamo partnerski odnos, v katerem vsak udeleženec pridobi nekaj zase, se razvija in izpopolnjuje.

- ZenDO joga je namenjena odraslim, ki jih zanima bolj umirjena vadba, ki se z različnimi vzorci telesne aktiv-



nosti osredotoča na razvoj koordinacije uma in telesa. Po napornem dnevu se trening, ki ga včasih spremlja tudi glasba ali poteka zunaj na svežem zraku, vsem prav prileže.

- Zazen (sedečo meditacijo) izvajamo vsak četrtek. Podajanje praktičnih navodil in teoretskih vsebin je brezplačno, zato je praksa zena pri nas dostopna prav vsakomur.

Dragi občani, vljudno vabljeni, da se nam pridružite tudi vi!

Katarina Hribar
www.108.si



031 780 763

info@seniorkosilo.si
www.seniorkosilo.si

Mihael Sršen s.p., Mengeš

*kuhamo v lastni kuhinji,
s ščepcem ljubezni in domišljije*



Vse dni v letu Vam na dom
dostavimo toplo kosilo.



Dostavljamo v:
• Črnuče • Bežigrad

Spominčica

Alzheimer Slovenija odpira Demenci prijazno točko na Fakulteti za socialno delo



Glavna naloga Spominčice je pomoč svojcem oseb z demenco. Spominčica prek družbenih omrežij in z izdajanjem informativnih gradiv (glasilo Spominčica, letaki), ozavešča javnost o prvih znakih demence, pravilnem pristopu in o komunikaciji z osebami z demenco. Zgotavlja različne oblike pomoči: svetovalni telefon 059 305 555, osebno svetovanje, Alzheimer Cafe-je, skupine za samopomoč, usposabljanje za svojce »Ne pozabi me« ter za zaposlene v različnih organizacijah. Izvaja družabništvo za osebe z demenco na njihovem domu ter vzpostavlja Demenci prijazne točke po vsej Sloveniji. Uporabnikom je na voljo tudi Alzheimer center, kjer izvajamo predavanja, delavnice preventive in svetovanja. Z omenjenimi dejavnostmi Spominčica zmanjšuje stigo in krepi do demence prijazno okolje, kjer so osebe z demenco čim dlje samostojni, aktivni in spoštovani člani družbe.



V mrežo demenci prijaznih točk se vključuje tudi Fakulteta za socialno delo, ki je že nekaj generacij študentk in študentov na 1. in 2. stopnji študija usposobila za pomoč ljudem z demenco in njihovim sorodnikom. Letno je v izobraževanje na tem področju vključenih preko 160 študentk in študentov. Na vseh stopnjah študija študentje opravijo več kot 600 ur praktičnega usposabljanja. Z informiranjem in ozaveščanjem študentov o demenci pripomoremo k večanju prepoznavnosti demence v našem okolju.

Prvi korak je vključitev zaposlenih in študentov Fakultete za socialno delo v usposabljanje za vzpostavitev Demenci prijazne točke, ki ga organizira Spominčica. Na usposabljanju so sodelovali priznani strokovnjaki, ki razvijajo oskrbo ljudi z demenco, denimo dr. Milica G. Kramberger, dr. Jana Mali, dr. Anamarija Kejžar, dr. Domen Zupančič, dr. Gorazd Drevenšek. Z odprtjem Demenci prijazne točke na fakulteti, ki bo v začetku junija letos, želimo vsem zaposlenim, študentkam in študentom fakultete ter prebivalcem Ljubljane in drugih delov Slovenije dati možnost usposabljanja na tem področju, povečati zavedanje o pojavnosti demence v življenju sodobnega človeka in prepoznavanja obstoječih oblik pomoči.

Izr. prof. dr. Jana Mali,
Fakulteta za socialno delo
Alenka Virant, mag. prof. andrag.,
Spominčica

Dnevni center Zveze Sožitje



V bližini Plečnikovega stadiona za Bežigradom, natančneje na Samovi 9, že nekaj let »živi« Dnevni center Zveze Sožitje. Namenjen je osebam s posebnimi potrebami iz Ljubljane in okolice.

Namenjen je druženju, podobno kot dnevni centri v četrtnih skupnostih, ki so namenjeni druženju malce starejših občanov. Te dnevne centre obiskujejo občani glede na vsebine, ki jih centri ponujajo; prihajajo občasno, se udeležijo določene aktivnosti in potem odidejo.

Dnevni center Zveze Sožitje omogoča različne aktivnosti, ki so prilagojene našim uporabnikom.

V centru dejavnosti potekajo štiri ure na dan, in sicer med 10. in 14. uro, od ponedeljka do petka. Opravljamo tudi prevoze s kombiniranim vozilom za tiste posameznike, ki ne zmorejo priti sami. Sicer pa je naš center dostopen tudi z javnim prevozom.

V dnevnem centru je en strokovni delavec, vodja dnevnega centra, zaposlen za polni delovni čas, njegova sodelavka pa za polovični čas. Skupaj pripravljata program, izvajata delavnice, prevoze in še kup ostalih opravil,



ki so potrebna za normalno delovanje takega centra.

Vključujemo predvsem osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki niso oz. niso več vključene v različne oblike varstva in zaposlovanja. Pri nas so vsebine prilagojene uporabnikom, ki imajo možnost soodločanja o ponujenih dnevnih aktivnostih. Za lažjo predstavo naj navedem nekaj naših aktivnosti: branje in pisanje, reševanje križank in kvizov, likovne delavnice, družabne igre, obiski knjižnice, telovadba, urejanje visoke grede, sprehodi, obiskova-

nje muzejev, praznovanja rojstnih dni, izleti, skupna srečanja s svojci ipd.

Ko govorimo o možnosti izbire, moramo povedati, da imajo naši uporabniki možnost, da se odločijo kdaj in kolikokrat tedensko bodo obiskali dnevni center. Te odločitve seveda sprejemamo skupaj s starši ali zakonitimi zastopniki. Povezanost s starši je pri našem delu zelo pomembna, saj se dostikrat znajdemo v zapletenih situacijah, ki jih poraja druženje.

Trudimo se, da smo čim bolj odprti do različnosti, da smo v dobrih odnosih s sosedi – delujemo v urbani središčni, obdani z družinskimi hišami, vpeti smo v okolje naše četrtne skupnosti.

Naša želja je ohraniti dnevni center v obstoječih okvirih tako po vsebini in dejavnostih, saj je Dnevni center točka druženja in dobrega počutja za naše uporabnike, svojcem pa daje občutek varnosti in zadovoljstva.

Kot zanimiv je naš program prepoznala tudi Mestna občina Ljubljana, za kar smo vsi zelo hvaležni.

Boris Blaznik,
vodja dnevnega centra

Mreža Mlada ulica se predstavi

Mreža Mlada ulica je vsebinska mreža na področju preventivnega uličnega dela, ki z namenom medsebojnega mreženja, podpore in dviga kakovosti praks uličnega dela združuje nekatere organizacije, ki v Ljubljani izvajajo mladinsko ulično delo. Mrežo Mlada ulica že sedmo leto financira Mestna občina Ljubljana. V **Mreži MLADA ULICA (MMU)** delujemo organizacije s področja mladinskega dela s skupno vizijo – spoznavati stiske, potrebe in želje mladih. Smo skupina mladinskih uličnih delavcev, ki se družimo z mladimi na različnih javnih površinah v Ljubljani. MMU sestavljajo: Zavod Bob (koordinator mreže), Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije, Javni zavod Mladi zmaji, Slovensko združenje za cirkuško pedagogiko, Združenje mladih, staršev in otrok Sezam in Mladinski svet Slovenije.

Mreža Mlada ulica je strukturirana nehierarhično, kar jo že močno ločuje od večine modelov organiziranja, ki smo jih vajeni v današnji družbi. Taka struktura je mladim blizu, saj deluje



od 'spodaj navzgor' in omogoča vključevanje v vse ravni izvajanja programa in projektno učenje. Z izvajanjem aktivnosti v delovnih skupinah in delovanjem prek osrednjega 'prostora odločanja' mladi dosegamo najvišjo stopnjo participacije v projektu in družbi nasploh. Delujemo v okolju, kjer vse odločitve sprejmemo s konsenzom. Z dejavnostmi mreže povečujemo informiranost vseh vključenih mladih. Pri uličnem delu mladi z mladimi najpogosteje odpiramo tematike odgovornega vedenja, zmanjševanja škode zaradi psihoaktivnih substanc, varne spolnosti, mladinskega organiziranja itn.

V toplejših mesecih z različnimi cilji delujemo po ljubljanskih ulicah in trgih, se izobražujemo in usposablamo, jeseni pa organiziramo Streetstival, festival mladinskega uličnega dela, ki se ga udeležijo organizacije iz vse Slovenije.

Neja Šmid

Očesni center Bežigranski dvor - Optovid d.o.o.

Smo podjetje, ki se že dvajset let ukvarja z okulističnimi pregledi oziroma pregledi oči in vida. Ekipa je bila do sedaj sestavljena iz treh oftalmologov in prijaznega strokovnega osebja.

Konec leta 2018 pa se je naši ekipi pridružil še **Optometrist**

Verjetno vas zanima kdo pravzaprav je **Optometrist**?

To je fakultetno izobražena oseba, ki opravlja vse potrebne meritve za določanje natančne korekcije vida. Specializirana je za predpis vseh vrst optičnih pripomočkov (očala, kontaktne leče, povečala....) in je posebej dobro seznanjena z možnimi rešitvami na tem področju. Stranki tako ustrezno predlaga rešitve za njene potrebe, pomoč tovrstnega strokovnjaka pa je v okulistik dandanes zagotovo potrebna in zelo koristna.

Ko pride do ugotovitve bolezenskega stanja vaših oči, vas Optometrist preusmeri h okulistu v našem očesnem centru.

Če imate težave na tem področju in želite, da se vaš vid strokovno preveri, Vas vabimo da obiščete naš očesni center ali se naročite na pregled preko telefona.

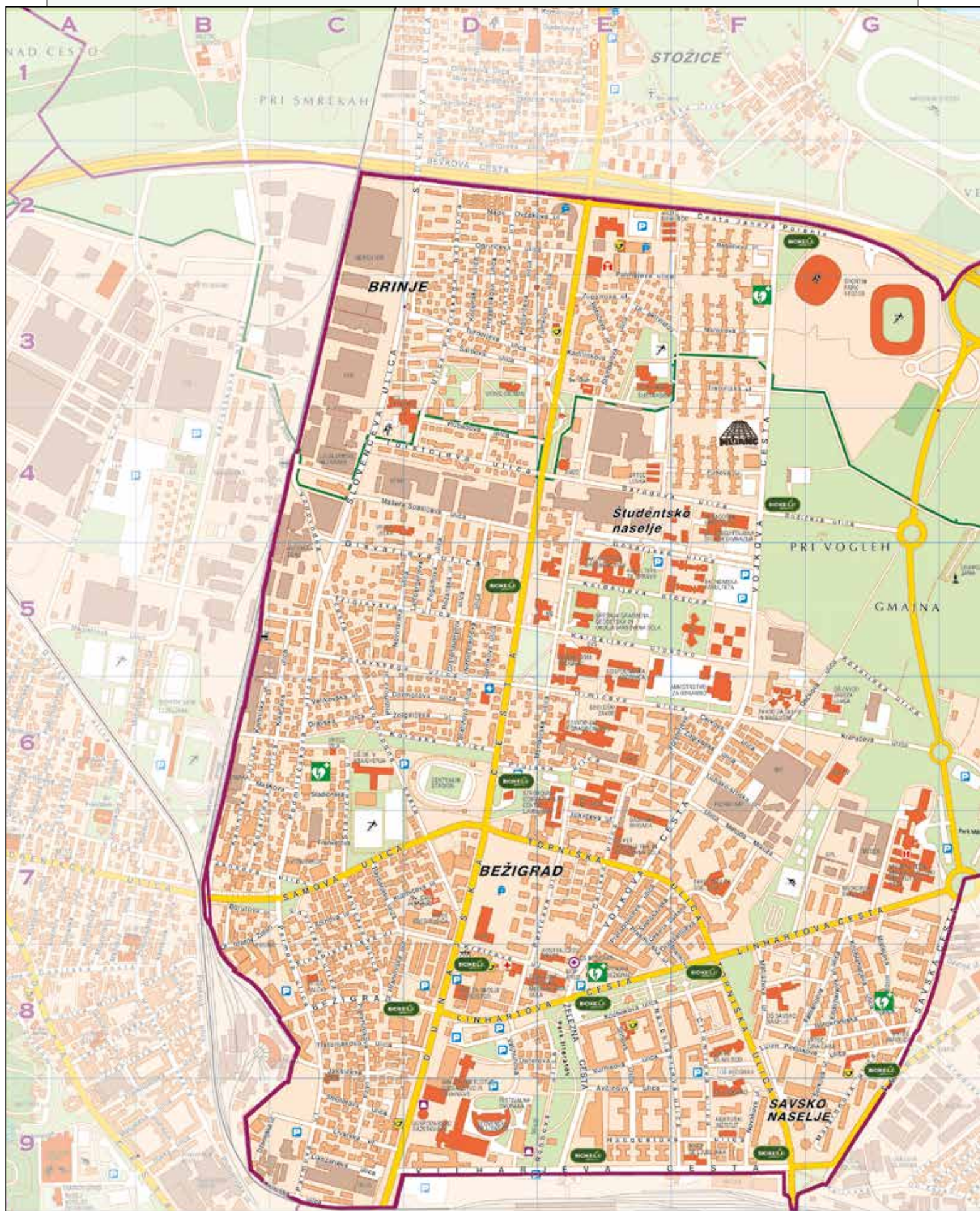
Izkoristite vrednostni bon ob nakupu očesnih pripomočkov.

Z vami že 20 let.

Tel.: 01/436 10 78 GSM: 051 644 117 www.optovid.si

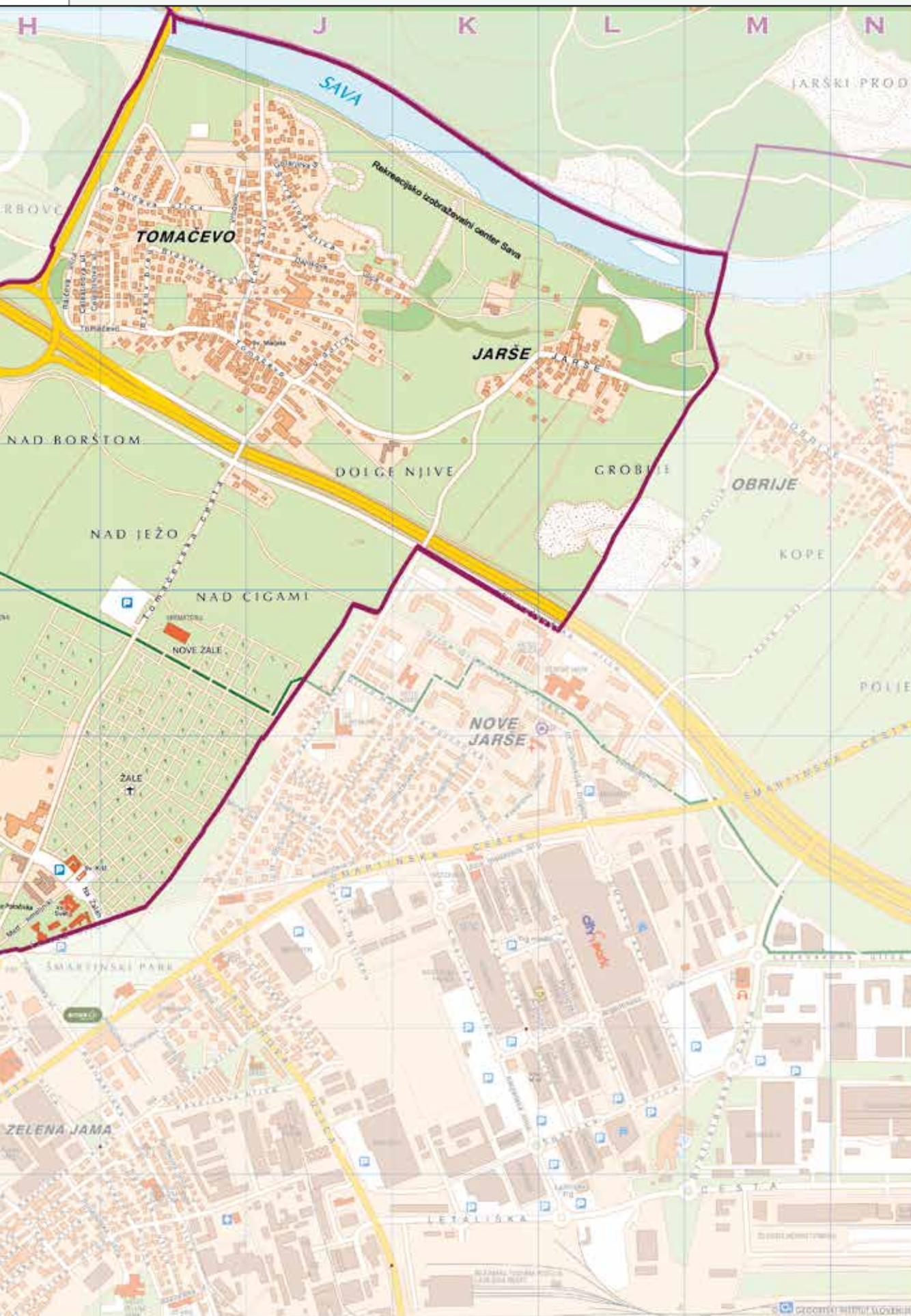


NAŠ BEŽIGRAD



Legenda

- | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|---|---|---|---|--|
|  Označa |  Iznajljiva |  Potrebna opazila |  Glavna cesta |  Zbiranje odpadkov |  Parkirišča |  Zbiranje odpadkov |  Parkirišča, parkirišča |  Peta Banka |  Prilagodljiva |  Šolski zbirni točki |  Ulice |  Izpostreženi objekti |
|--|--|--|--|---|--|---|--|---|---|---|---|--|



ABECEDNI SEZNAM ULIC

- A**
 - Aleja mladih K7
 - Alojzova ulica C6
 - Aljaževa ulica A6-7
 - Ameriška ulica K7
 - Aphova ulica C7
 - Argentinska ulica M7
 - Avčnova ulica E9
 - Aveceva ulica K6
- B**
 - Baragova ulica F4
 - Barškova ulica I8
 - Bazoviška ulica I9
 - Bebeljev trg L6
 - Beljaška ulica A7
 - Belokranjska ulica G6
 - Benediktova ulica H9
 - Bevkova ulica D2
 - Bezenkova ulica H9
 - Belgrad C8
 - Biankova ulica I2
 - Slavov trg I2
 - Borštnova ulica B7
 - Božičeva ulica F4, G4
 - Brankova ulica F8
 - Bratnina ulica D6
 - Bratolavska ulica M8
- C**
 - Češičeva ulica A8
 - Celovska ulica H2
 - Čepška ulica E7
 - Cerška ulica F6
 - Črna Dušana ulica E7
 - Cesta Ambrabiča
 - Novljana J7
 - Cesta Janeza Porente F2, G2
 - Cesta na Obrije M4
 - Clenkova ulica J7-8
 - Clevelandska ulica L5
- D**
 - Dajnkova ulica J2
 - Davčna ulica H8
 - Dečkova ulica G5
 - Demotova ulica D6
 - Detetova ulica E9
 - Dimičeva ulica E6
 - Dravska ulica C6
 - Drenkova ulica A7
 - Dunajska ulica D7, E1
 - Džamjska ulica
- E**
 - Empijerjeva ulica C8
 - Endrihejeva ulica G8
- F**
 - Fabjanjeva ulica G8
 - Försterjeva ulica F6
 - Francoska ulica K7
 - Franketova ulica C7
 - Frankopanska ulica B8
 - Furškova ulica E3
- G**
 - Gasliška ulica A8
 - Glavarjeva ulica D5
 - Godčeva ulica E1
 - Gogoljeva ulica D1
 - Golajeva ulica J2
 - Gošičeva ulica A5
 - Gorjanjeva ulica D1
 - Gosarjeva ulica E5
 - Grafenauerjeva ulica D5
 - Graseljjeva ulica F7
 - Grintoviška ulica D2
 - Gubičeva ulica A8
- H**
 - Hacquetova ulica F9
 - Herbersteinova ulica D5
 - Hotimirova ulica A6
 - Hramiška pot C8
 - Hrvatska ulica L7
 - Hubadova ulica D7
- I**
 - Ipančeva ulica E4
 - Italijanska ulica K8
- J**
 - Jakšičeva ulica C8
 - Janeževa ulica B7
 - Jarmikova ulica D5
 - Jarše L3
 - Jarška ulica J5
 - Jesenkova ulica B9
 - Jezerska ulica B8
- K**
 - Kadlinova ulica E3
 - Kajuhova ulica I8
 - Kalingerjeva ulica E1
 - Karmoničeva ulica B6
 - Kardeljeva ploščad E5
 - Kavčičeva ulica H9, I8
 - Kavčičeva ulica B7
 - Kettejeva ulica A6
 - Knezova ulica A1
 - Kraščičarjeva ulica G8
 - Kočetova ulica E8
 - Kodrova ulica J6
 - Košenska ulica D3
 - Kolajeva ulica B6, C6
 - Romanova ulica E1
 - Kopna pot H5
 - Korška ulica D6
 - Kovačeva ulica N3-4
 - Koželjeva ulica G6
 - Kranjčeva ulica G6
 - Križna ulica J6
 - Križičeva ulica D8
 - Kumrovska ulica D2
 - Kurliška ulica C9
 - Kuzmičeva ulica D7
 - Kvedrova ulica K6
- L**
 - Lambertarjeva ulica D5
 - Lutinski trg L9
 - Lavrčeva ulica C8
 - Lepodvorska ulica A8
 - Lesičkova ulica N7
 - Letalska ulica K9
 - Likarjeva ulica C9
 - Limbarova ulica E8, F7
 - Livarska ulica C9
 - Lulize Pesjakove ulica G8
 - Lunačkova ulica J6
 - Luškotičeva ulica F6
- M**
 - Magistрова ulica A5
 - Majakovska ulica G9
 - Mala vas F1
 - Malgajeva ulica B9
 - Mariborska ulica E6
 - Marice Kovačeve ulica E1
 - Maršova ulica F3
 - Matica-Spasičeva ulica D4
 - Matjaževa ulica F8
 - Maurerjeva ulica A7
 - Mazjeva ulica A7
 - Međ tmejniki A7
- N**
 - Medvedova ulica B8
 - Milčinskega ulica B6
 - Mire Lenarčičeve ulica D1
 - Mima pot I6
 - Mislejeva ulica G8
 - Moskovska ulica L7
 - Murnova ulica B7
- O**
 - Ob izemšiški progi B6
 - Ob Zelni jami G9
 - Ob izemšji J9
 - Obrije M3
 - Ogrinčeva ulica D2
 - Omahnova ulica D1
- P**
 - Palmejeva ulica E3
 - Park neuvreženih D5
 - Parmova ulica C8-9
 - Pavlova ulica F1
 - Pegamova ulica D5
 - Pečrčeva ulica I9
 - Peričeva ulica E7
 - Pivovariška ulica B9
 - Pleteršnikova ulica C8
 - Pod gozdom A8
 - Podjunska ulica A6
 - Podmiljskega ulica C6
 - Podmiljska ulica C6
 - Pohlova ulica H9
 - Poljanska ulica I9, H9
 - Popovičeva ulica D3
 - Posavskega ulica D5
 - Pot k Savi J2
 - Prekmurska ulica E8
 - Preradovičeva ulica E7
 - Prešernikova ulica D3
 - Pribova ulica C6
 - Priglasje ulica E6
 - Prilobova ulica I8
 - Puhova ulica F4
- R**
 - Račeva ulica I2, H2
 - Ravbarjeva ulica C7
 - Reboljeva ulica F2
 - Rožanska ulica D5
 - Robbova ulica E9
 - Rožičeva ulica E3
 - Rodičeva ulica D1
 - Rožičeva ulica I8
 - Runkova ulica A5
 - Ruška ulica B9
- S**
 - Samova ulica C7
 - Savska ulica G8
 - Slovenska ulica C3, D1
 - Smekejeva ulica A6
 - Središka ulica H9
 - Stadionska ulica C6
 - Staničeva ulica C6-7
 - Stara slovenska ulica J6
 - Stožičeva ulica F1
 - Stožice G1
 - Strazarjeva ulica K6
 - Svetosavska ulica E7
- Š**
 - Sarhova ulica D3
 - Serškova ulica G8
 - Siferjeva ulica J2
 - Smartinska ulica H8, K6, N6
 - Spanska ulica I8
 - Štebalovala ulica E3
 - Štihova ulica E8
 - Štavljeva ulica F2
- T**
 - Tolstojeva ulica D4
 - Tomacevo I3, J3
 - Tomavevska ulica I4
 - Topniška ulica E7, F8
 - Torkarjeva ulica I8
 - Tovarniška ulica H9
 - Trebnjska ulica F3
 - Trzinova ulica E8
 - Triglavska ulica C5
 - Trstenjakova ulica C8
 - Tržna ulica A8
 - Turnejeva ulica D3
- U**
 - Ulica aktivistov E3
 - Ulica Alme Sodnik A3-4-5, B3
 - Ulica bratov Žrdan B7
 - Ulica Gradnikove brigade K5, L6
 - Ulica Hermana Potožnika K5
 - Ulica Marje Borštničke J6
 - Ulica Metoda Mikulca F7
 - Ulica Milana Majna A8
 - Ulica padlih borcev D1
 - Ulica Pohorskega bataljona D3
 - Ulica prvoborcev D1
- V**
 - V dolini J3
 - Valjunova ulica D8
 - Velikovska ulica C6
 - Verovškova ulica A7, B3
 - Videmska ulica A6
 - Vilharjeva ulica E9
 - Vodovodna ulica C4-5-6
 - Vojkova ulica E7, F4
 - Vrbčeva ulica I2
 - Vumkova ulica E8
 - Vzajemna ulica I7
- Z**
 - Zagrebška ulica F6
 - Zupanova ulica E3
 - Zvezna ulica H8, I8
- Ž**
 - Žalska ulica I7, H7
 - Zelena ulica E8
 - Zibertova ulica B8
 - Zemljarjeva ulica B7
 - Zolgerjeva ulica D6

Zdrav duh v zdravem telesu

duhovnost

Spomladanski sončni in topli dnevi kar kličejo človeka, da se odpravi na sprehod v naravo ali pa ga celo spodbudijo k redni rekreaciji. Tako se iz zaprtih prostorov, osvetljenih z umetno lučjo, lahko nastavimo sončnim žarkom, ki nas ogrejejo in spodbudijo k novim idejam. Prav tako se sprožijo mehanizmi za nastanek vitamina D, ki ga naše telo zelo potrebuje (razvoj kosti in zob) in med drugim močno vpliva na imunski sistem in preprečevanje številnih bolezni. In če smo telesno dovolj pripravljeni, v ponudbi rekreativnih dogodkov zagotovo najdemo dogodek, ki se ga lahko udeležimo.

Toliko o zdravem telesu. Kako pa nam uspe poskrbeti za zdrav duh? Pozabljamo, da je človek kompleksno bitje in če ga moremo v polnosti razumeti in če želimo v polnosti živeti, potem morajo biti zadovoljene človekove telesne, psihične, socialne in duhovne komponente. Kako nam uspe prebuditi



duha ali pa vzdrževati zdrav duh? Bodoimo lačni knjig in vsebin (predavanja, srečanja, filmi, duhovni pogovor), ki nam sporočajo vesele novice, pozitivno plat življenja. Iščimo vsebine, ki nas spodbujajo k dobremu, da bomo duhovno rasli, se spraševali, iskali in našli smisel življenja. Ne, ni filozofiranje, če človek razmišlja o svojem smislu življenja. Človek je neutrudni iskalec. Iskalec ljubezni. Saj ste že brali ali slišali: »Na koncu pa nam ostanejo vera, upanje in ljubezen. To troje. Največja od teh pa je ljubezen.«

Morda bo za začetek duhovne rasti dovolj, da pozdravim svojega sosedo, da se zahvalim prodajalki, zaželim lep dan vozniku avtobusa. V odnosu z drugimi lahko postajam boljši človek in čez čas boste zaznali, kako zaveje zdrav duh in kako blagodejno deluje ljubezen do bližnjega.

V župniji Ljubljana Sveti Križ bo od 26. do 30. avgusta 2019 oratorij za otroke, kjer vlada obilo veselja, igre, druženja in pogovorov, ki imajo namen pomagati mlademu človeku oblikovati duha veselega, dobrega, zadovoljnega človeka. Vsak otrok je dobrodošel in sprejet, da si v družbi sovrstnikov razmiga telo in duha.

Želimo vam veliko prijetnih srečanj z ljudmi, ki vam bodo polepšali poletne dni!

Primož Brovč
Župnija Sveti Križ

Plečnikova cerkev za Bežigradom

Preteklo jesen, natančneje 16. novembra 2018, smo v bežigrajski župniji obhajali 60-letnico posvetitve cerkve na novi lokaciji med Vodovodno cesto in Kuzmičevo ulico. Arhitekt Jože Plečnik je leta 1934 prizidal cerkev sv. Cirila in Metoda k pokopališki cerkvi sv. Krištofa na starem ljubljanskem pokopališču, ki se je raztezalo od Dunajske ceste do Navja. Obe cerkvi sta bili leta 1958 porušeni (na tem mestu je zdaj paviljon Jurček na Gospodarskem razstavišču), samo Plečnikova pa obenem prestavljena na sedanjo lokacijo. Zaradi tako pestre zgodovine smo se odločili, da bomo posneli dokumentarec, ki nam bo predstavil preteklost na območju današnjega južnega Bežigrada. S tem bo presešel zgolj okvire zgodovine župnije in se bo umestil v širši prostor. Vsekakor je še lažje in bolj spodbudno snemati ob podpori Slovenske frančiškanske province, Nadškofije Ljubljana, Mestne občine Ljubljana, Četrtna skupnosti Bežigrad in Gospodarskega razstavišča.

Ob vsem tem se zavedamo, da je Plečnikova cerkev za Bežigra-



Cerkvi sv. Krištofa in sv. Cirila in Metoda na Dunajski cesti okoli leta 1950



Gradnja Plečnikove cerkve na novi lokaciji med Vodovodno in Kuzmičevo leta 1958

dom v prvi vrsti hram naše vere, obenem pa tudi kulturni spomenik, delo našega največjega arhitekta, pomemben za vse nas. Prav zato v cerkvi večkrat sprejemamo skupine, ki si želijo ogledati ta Plečnikov biser in se seznaniti z njegovo zgodovino in arhitekturnimi značilnostmi. Cerkev je odprta v času, ko so njej maše, in smo tudi na voljo za spoved. Med tednom so maše ob 8.00 in 19.00, ob nedeljah in zapovedanih praznikih pa ob 8.00, 10.00 in 19.00. Seveda pa – po vnaprejšnjem dogovoru – radi odpremo tudi zainteresiranim skupinam. Vedno dobrodošli pri sv. Cirilu in Metodu.

Pred cvetno nedeljo smo tudi letos z gospo Minko izdelovali ljubljanske butarice, ki so se jih razveselili predvsem otroci. Zanje pripravljamo tudi poletni oratorij, ki bo potekal od 1. do 5. julija. Več o tem pa bo kmalu tudi na spletni strani župnije. Dobrodošli.

Vaši trije bežigrajski
frančiškani –
Regalat, Miran in Andraž

Prostovoljka

zgodba iz življenja

Že desetletje sem prostovoljka na Zaupnem telefonu Samarijan, ki je na voljo posameznikom v stiski na brezplačni telefonski številki 116 123. 24 ur na dan in 365 dni v letu. Da je to možno, je v sedmih slovenskih krajih aktivnih več kot 220 prostovoljcev, ki smo se za vodenje pogovorov v stiski posebej usposobili. Stiske, zaradi katerih posamezniki pokličejo na Zaupni telefon Samarijan, so najrazličnejše, nemalokrat pa so nam dobro znane. Težave v medosebnih odnosih (partnerski, družinski, službeni ...), življenje z boleznijo, osamljenostjo, iskanje smisla ... Vsem, ki pokličejo, je skupno, da v svoji okolici ne najdejo nekoga, ki bi mu zaupali, ki bi jih razumel. Pogosto jim to preprečuje tudi sram, krivda ali bojazen, kaj si bo o njih mislil sogovornik. V pogovoru z nami se lahko posameznik popolnoma sprosti, saj mu je zagotovljena anonimnost in zaupnost, kar sta ključna pogoja, da se posameznik v pogovoru razbremeni, da občuti, da je v svoji stiski razumljen. Biti sam s svojo stisko pogosto vodi v poslabšanje telesnega in duševnega zdravja, zato je pomembno, da s stisko ne ostajamo sami.

Pred leti se me je dotaknila zgodba mlade učiteljice.

Mlada učiteljica, recimo ji Majda, je bila polna znanja, razgledanosti in načrtov za prihodnost. Po daljšem iskanju zaposlitve na svojem strokovnem področju jo je za določen čas le našla. Bila je navdušena, da bo svoje življenje končno vodila po načrtani poti. Učenci so jo imeli radi, s starši je dobro sodelovala. Dobivala je potrditve, da dobro opravlja svoj poklic. Pogodba se je iztekla, za podaljšanje ni bilo možnosti. Ni se vdala, iskala je naprej. Majda je bila sama, brez zaledja primarne družine, svoje še ni imela. Prihranki so kopneli, zaposlitve v njeni stroki pa ni bilo. Da je lahko preživela, je poprijela za priložnostna dela v gostinstvu in trgovini. Doleta jo je bolezen, ki je počasi napredovala. Danes Majda delati ne more več, četudi bi hotela. Sanje o učiteljskem poklicu so se razblinile. Živi s socialno podporo, brez opore bližnjih. Družbo ji dela mačka, znanje si širi s svetovnim spletom. Iz stanovanja ne gre. Ne zmore. Majda pogosto pokliče na Zaupni telefon Samarijan. Nekoga vendar potrebuje, komu se vendar mora zaupati, od

nekoga vendar potrebuje razumevanje in potrditev svoje lastne vrednosti. Telefon Samarijan ji je opora in stik s sočlovekom.

V vsem tem smo si vsi enaki. Vse to nas dela Človeka. Delo na Zaupnem telefonu Samarijan osmišlja moj prosti čas. Zavedanje, da me nekdo potrebuje bolj, kot si mislim, me motivira, da vztrajam. Skozi delo spoznavam raznolikost človeških usod, življenj, spoznavam žalost pa tudi pogum, vztrajnost in veselje. Delo me spreminja. Na bolje.

Prostovoljka
na Zaupnem telefonu
Samaritan

S stisko ne ostajajte sami. Pokličite Zaupni telefon Samarijan na 116 123, kjer so vam prostovoljci 24 ur na dan na voljo za pogovor. Če pa v sebi občutite iskreno željo pomagati posamezniku v stiski, se pridružite našim prostovoljskim vrstam. Ne omahujte, pozanimajte se o podrobnostih, pokličite na 01 2391 673, pišite na samarijan@gmail.com ali obiščite spletno stran www.telefon-samaritan.si.


RENAULT
 Passion for life

Renault KOLEOS

Izberi drugačno pot.

Že za
199 € /mesec*



*Mesečni obrok velja za model Renault Koleos ZEN Energy dCi 175 X-Tronic ob obrestni meri 3,99 % ob nakupu prek Renault Financiranja z vključenim rednim popustom v višini 2000 € in bonusom staro za novo 1000 €. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si.

Poraba pri mešanem ciklu 8,2–8,4 l/100 km. Emisije CO₂ 163–168 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6C. Emisija NO_x: 0,0373–0,0438 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00012–0,00017 g/km. Število delcev (x10¹¹): 3,14–4,63. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča  renault.si

Vaš trgovec v Ljubljani

Avtohiša REAL

Avtohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana

Peter Koci **051 319 185**
Simon Blaznik **041 601 750**

Domen Šubic **041 306 973**
Uroš Hočvar **041 306 620**



Prireditev ob dnevu žena

Že tradicionalno smo v ČS Bežigrad tudi letos pripravili prireditev ob 8. marcu – dnevu žena. Letošnji program so z glasbenimi, pesnimi in igralskimi nastopi pripravili mentorice in mentorji ter otroci iz enote Palčki vrtca Jelka, učenci in učenke z OŠ dr. Vita Kraigherja in učenec glasbene šole Amarilis. Dogodek, ki je potekal pod okriljem komisije za zdravje in socialno varstvo in komisije za kulturo in šport, je organizirala ga. Avgušlina Zupančič, podpredsednica sveta ČS Bežigrad, ki je na prireditvi obiskovalkam in obiskovalcem tudi predstavila pomen in zgodovino praznika. Pri pripravi in izvedbi dogodka so pomagali članice in član Društva upokojencev Boris Kidrič in Mestna knjižnica Ljubljana – Knjižnica Bežigrad.

Ob zaključku kulturnega programa smo pripravili tudi manjšo pogostitev in obiskovalkam podarili cvetje. Vsem nastopajočim se zahvaljujmo za sodelovanje.

Čistilna akcija

Ob letošnji Akciji za lepšo Ljubljano smo na pobudo stanovalcev izvedli čistilno akcijo v soseski BS3. Čeprav vremenska napoved za dan akcije – četrtek, 4. aprila – ni bila obetavna (oblačno z občasnim dežjem) in je ob začetku akcije padlo tudi nekaj kapel dežja, je ob 15. uri na zbirnem mestu že čakalo nekaj prostovoljcev. Pozneje je zbirno mesto obiskalo še več stanovalcev in prostovoljcev iz JZ Mladi zmaji in DCA Puhova. Za delo so pridno prijeli tudi otroci v spremstvu staršev ter osnovnošolci, ki se sami udeležili akcije.

Čeprav je soseska urejena, so pridne roke vseeno nabrale kar za nekaj vreč različnih odpadkov. Ob zaključku akcije smo pripravili malico za udeležence akcije – palačinke, ki so jih bili veseli predvsem mlajši udeleženci akcije.

Veseli smo bili pobude stanovalcev BS3. Tovrstne pobude, kjer Bežigradjani pokažejo skrb za skupnost in so pripravljeni tudi sami kaj postoriti, bomo v okviru svojih zmožnosti podpirali tudi v prihodnje.



Plesni tečaji

Po nekajmesečnem premoru so se marca ponovno začeli plesni tečaji za občane. Z vsakim tečajem se nam je pridružil kak nov plesalec, plesalka ali nov par. Spomladanski sklop plesnih tečajev bomo zaključili 21. junija. S tečaji bomo predvidoma nadaljevali jeseni.



Montaža držala na stopnicah

Dostop na pločnik in sestop s pločnika ob Dunajski cesti pri Kardeljevi ploščadi za marsikaterga občana s težavami pri gibanju lahko predstavlja zagato. Prisluhnili smo pobudi občana in na stopnicah pri Kardeljevi ploščadi namestili dodatna držala za varnejši dostop. Svet Četrtno skupnosti Bežigrad



BREZPLAČNI RAČUNALNIŠKI TEČAJI ZA UPOKOJENCE

35-urni začetni, 30-urni nadaljevalni
20-urni izpopolnjevalni

(Windows, word, internet, e-pošta, digitalna fotografija, družbena omrežja)

Prijave: Četrtna skupnost Bežigrad, tel. 01 236 25 37 ali

MOL Služba za lokalno samoupravo, tel. 01 306 48 36



TURNIR V PRSTOMETU

Vabimo vas, da se nam pridružite v nedeljo, 26. maja 2019, ob 9. uri, na 5. turnirju v prstometu Četrtno skupnosti Bežigrad MOL

KJE? Na športnem igrišču pri Osnovni šoli Franceta Bevka, Ulica Pohorskega bataljona 1, Ljubljana

KDO? Predstavniki posameznih ČS, občani, predstavniki ustanov ... Tekmovanja se lahko udeležijo tudi invalidi.

Prijave tekmovalcev (posamično) sprejemamo do četrтка, 23. maja 2019, na e-naslov dejan.mikuš@damis.net. Udeležba je brezplačna.

Več informacij: Dejan Mikuš 041 356 678 ali Rok Zupanc 051 792 419

Ker bo turnir potekal na šolskem igrišču, je PREPOVEDANO kajenje in pitje alkohola. Za okrepitev bo poskrbljeno.

Turnir v prstometu se bo odvijal na devetih igriščih in po pravilih Prstometne zveze Slovenije.

V primeru dežja bo dogodek 9. junija 2019.

Četrtna skupnost Bežigrad



Mestna občina Ljubljana



TEČAJ NORDIJSKE HOJE

V Četrtni skupnosti Bežigrad ponovno pričenjamo z brezplačnimi tečaji nordijske hoje oz. hoje s palicami pod strokovnim vodstvom.

Zaradi organizacije tečajev in obveščanja udeležencev prosimo za predhodne prijave po el. pošti na naslov mol.bezigrad@ljublana.si ali po telefonu na št. 01 236 25 37.



Etnika in dogajanja Pod mojim blokom tudi za odrasle

ETNIKA

Na Vojkovi 87 s to pomladjo pričena-
mo tudi s programi za odrasle.

Ob ponedeljkih popoldne (ob za-
dostnem številu prijav pa tudi dopol-
dne) se lahko pridružite skupini za
ženske: pripravljamo cikel pogovorov,
namenjenih prebujanju ženske ener-
gije v naši psihi z naslovom **V iskanju
divje ženske**. Izhajali bomo iz sporo-
čil, zbranih v zgodbah Clarisse Pinko-
le v knjigi *Ženske*, ki tečejo z volkovi
in temu dodali zgodbe iz naših krajev.
Skozi prepletanje niti naših osebnih
zgodb bomo pod strokovnim vodstvom
skušali priklicati moč »divje ženske«
in raziskovale, kakšne so psihične naloge,
ki jih mora ženska opraviti v določe-
nem življenjskem obdobju – govorili
bomo tudi o občutku otopelosti, o »pri-
dni punčki«, o temu, kako se aktivirati
in polno zaživeti ...

Ob sredah popoldne pa vas vabimo



k sodelovanju v skupini **Kako živeti
svoje sanje?**

Sanje nam pogosto ponudijo
vodstvo pri pomembnih odločitvah,
nas svarijo pred napačnimi izbirami
ali nam pomagajo pri življenjskih di-
lemah. Omogočajo nam boljše razu-
mevanje vprašanja, zakaj smo, kakršni
smo in zakaj v odnosih z drugimi de-
lujemo na določene načine. Ponujajo
nam uvide, s katerimi lahko dosežemo
boljše ravnovesje v svojem osebnem in

poklicnem življenju. Gre za edinstve-
no metodo, ki na najbolj avtentičen
način prikazuje dogajanje v globinah
naše psihe in nas usmerja k ciljem, ki
so prirojeni vsakemu posamezniku.
Sanje ne lažejo, lahko pa si jih napačno
razlagamo. Zato je pomembno, da se
tega naučimo s strokovno usposoblje-
no osebo.

Program pripravljata mag. Mojca
Leben, NLP in jungovski coach, in mag.
Urška Ajdišek, psihoterapevtka jun-
govske analitične smeri; obe delata z
odraslimi, pari, mladostniki in otroki.
Skupini bosta zaživeli v maju ob za-
dostnem številu prijav.

Prijave:

Mojca Leben, tel. 041 806 533, po
elektronski pošti na [etnikaljubljana@
gmail.com](mailto:etnikaljubljana@gmail.com) ali [mojcaleben111@gmail.
com](mailto:mojcaleben111@gmail.com); več info tudi na:

www.psihoterapija-konsulta.si

Vrtički v Četrtni skupnosti Bežigrad

Obdelovanje vrtička za veliko obča-
nov predstavlja sprostitev, preživljanje
prostega časa na prostem ter tudi vir
sveže zelenjave. Žal imamo stanoval-
ci blokov manj možnosti za obdelavo
lastnega vrta. Še nedavno so bili vrtovi
ob Vojkovi cesti, nasproti naselja BS3,
samo zaplate obdelane zemlje med
grmovjem in drevesi, obdane s kupi
kamenja, ki so ga vrtičkarji izkopali pri
urejanju gredic. Nekateri deli so bili v
celoti zaraščeni in zapuščeni. Danes
je slika popolnoma drugačna, skladno



urejeni vrtički in gredice dajejo temu
delu Bežigrada povsem novo podobo.
Marca, s prvimi toplejšimi dnevi, je na
vrtičkih dobesedno završalo. Lepo je
bilo opazovati staro in mlado – neka-
teri imajo že dolgoletne izkušnje, drugi
pa so se šele pred kratkim spoprijeli
z delom na vrtičku. Za tiste, ki se šele
spoznavajo z umetnostjo vrtnarjenja
in se sprašujejo, kako se lotiti obdelave
zemlje, kako kompostirati, zatirati
škodljivce ali bolezni ter za iskanje
odgovorov na mnoga druga vprašanja
je Odsek za razvoj podeželja pri Od-
delku za varstvo okolja MOL pripravil
vrsto brezplačnih izobraževanj. Števil-
na predavanja, delavnice in praktični
prikazi potekajo v prostorih četrtnih
skupnosti in na učnih vrtovih, kot so
Zelenjavni učni vrt na Rakovi jelši,
Gain vzorčni bio vrt na Ježici in Me-
doviti učni vrt na Grbi. Informacije
o brezplačnih predavanjih in delav-
nicah za meščane so objavljene na
**spletni strani MOL: [https://www.
ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/po-
dezelje/samooskrba-v-ljubljani/
vrticki-v-ljubljani/](https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/podezelje/samooskrba-v-ljubljani/vrticki-v-ljubljani/).** Dandanes je na
voljo veliko informacij o vrtnarjenju,
vendar dodatnega znanja ni nikoli pre-
več, poleg tega pa so takšna skupinska
izobraževanja privlačna tudi zaradi iz-



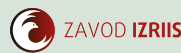
menjave izkušenj in druženja podobno
mislečih.

Če vrt že imate ali morda pridelu-
jete zelenjavo kar na domačem bal-
konu, si lahko kot nadgradnjo uredite
še visoko gredo. Le-ta je že kar nekaj
časa priljubljen dodatek ali celo na-
domestek zelenjavnega vrta in lepo
popetri njegov videz. Na visoko gre-
do lahko posadimo in posejemo sko-
raj vse vrtnine, začimbnice, dišavnice
in cvetice. Sajenje, pletje in preostala
oskrba rastlin so veliko lažji in prijet-
nejši kot pri klasičnih zelenjavnih gre-
dicah. Ob primerni oskrbi vrtnin na
visoki gredi lahko na majhni površini
pridelate svojo najljubšo zelenjavo in
na svojstven način doživljate naravo.

Vrtički za Bežigradom so se pridru-
žili vrtičkarskim območjem v Mestni
občini Ljubljana, kjer je urbano vrtnar-
jenje v pravem razcvetu. Še pred tremi
leti je bilo vrtičkov 313, danes pa je t. i.
urbanih vrtov kar 832. Tudi zato Lju-
bljana velja za eno najbolj »zelenih«
prestonic v Evropi, po eni od nedavnih
raziskav o aktivnostih Ljubljančanov
in Ljubljančank v prostem času smo
lahko prebrali, da je kar na tretjem
mestu obdelovanje vrtička.

MOL – Oddelek za varstvo okolja

IONIS – notranja in zunanja napredna tehnološka rešitev za osebe z demenco.



IONIS je angleška kratica za projekt, ki združuje tehnologije in storitve za ljudi, ki trpijo zaradi Alzheimerjeve bolezni oziroma demence. Predstavlja povezavo med bolnikom, svojci in

in vedenjske spremembe v možganih. Najpogosteje postavljena je diagnoza Alzheimerjeve demence. Simptomi, ki prizadenejo osebe z demenco, ustvarjajo velik izziv za medicino, zdravstveno varstvo in ustvarjajo socialne stiske, predvsem za družino in skrbnike dementne osebe.

IONIS lahko nadomesti določene vsakodnevne funkcije in na prilagojen način podpira osebo z blagimi do zmernimi znaki demence (težave s spominom in upadom razumevanja – duševnega delovanja in procesov pridobivanja znanja ter razumevanja).

V zavodu IZRIIS želimo s projektom IONIS omogočiti ozaveščanje, prepoznavanje zgodnjih znakov, informiranje oseb, bolnikov in svojcev ter prispevati nove tehnološke rešitve, ki so nujne za prihodnost na tem področju.

ZAVOD IZRIIS



medicinskim osebjem ter s pomočjo naprav in tehnologije omogoča kakovostno življenje oseb z demenco.

V Sloveniji narašča število starejših oseb, ki doživljajo spoznavne, miselne



Z ustvarjalnostjo in inovativnostjo do podjetnosti

Javna agencija SPIRIT Slovenija je v okviru programa MLADIM SE DOGAJA povabila k sodelovanju šole. V šolskem letu 2018-19 sodeluje tudi OŠ Mirana Jarca z izvajanjem krožka Z ustvarjalnostjo in inovativnostjo do podjetnosti.

Izziv s špageti – izziv, v katerem mora vsaka skupina iz špagetov, lepilnega traku, vrvice in penic (angl. marshmallow) zgraditi čim višji in stabilen stolp. Na zabaven in poučen način prikaže praktično uporabo dizajnerskega načina razmišljanja, pomen sodelovanja in vodenja. Na dan pridejo številne lastnosti, občutki, spretnosti ...

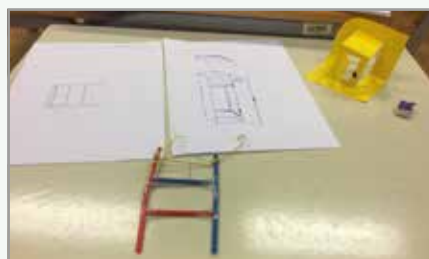


Iskanje dobrih stvari na šoli – namen naloge je, da učenci razmišljajo pozitivno. V paru so izvedli anketo po šoli, obesili plakat v druge učilnice in kaj hitro ugotovili, da se morajo naučiti držati fokusa. Skupaj smo izbrali najbolj zanimive odgovore.

Izboljšanje počutja na šoli – učenci spoznajo počutje in

doživljanje šolskih prostorov s strani ostalih učencev ter na podlagi vživljanja v njihove potrebe poiščejo, testirajo in izvedejo nekaj izboljšav. Nekatere so izvedljive, druge zaradi različnih vzrokov ostajajo samo želje.

Ker radi rešujemo probleme, smo se odločili za zbiranje prostovoljnih



prispevkov za šolski sklad. Na izbrana podjetja smo naslovili prošnje. Zelo veseli smo bili vseh odgovorov, najbolj nas je presenetil Palačinke takoj, ki je pekla slastne palačinke. Zahvaljujemo se vsem donatorjem (Palačinkomat, Valentina in Uroš Kavčič, Evergreen, Paloma in Ljubljanske mlekarnice), ki ste nam pomagali izvesti našo zamisel. Organizacija, pisanje prošenj in vabil, branje odgovorov ... vse to nas je povežalo in okrepilo z novimi izkušnjami za življenje.

mag. Maja Kovše



MESTNA OBČINA LJUBLJANA, ČETRTHA SKUPNOST BEŽIGRAD IN SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA POMOČ PRI DEMENCI
»SPOMINČICA« VAS VABIJO
NA PREDAVANJE

DEMENCA: PREPOZNAVANJE IN PRVI ZNAKI

Torek, 21. maja 2019,
ob 17. URI
v sejni sobi ČS Bežigrad,
Vojkova cesta 87.

**Predava: Matejka Šmit, dipl. soc. del.,
Spominčica-Alzheimer Slovenija**

KRAJŠA VSEBINA: Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računsko in učne sposobnosti, govorno izražanje ter presojo. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 2/3 demenc. Svojci osebe z demenco potrebujejo čim več informacij o poteku bolezni in o tem, kako ravnati z osebo z demenco.

VSTOP PROST, V A B L J E N I !



Rdeči križ Slovenije – območno združenje Ljubljana

Spoštovane krvodajalke in spoštovani krvodajalci,

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana vas prijazno vabi na krvodajalski akciji, ki bosta potekali v **PETEK, 14. in 21. junija 2019 od 7.00 do 15.00**,

na Zavodu za transfuzijsko medicino RS, Šlajmerjeva 6, Ljubljana. Pred odhodom na krvodajalsko akcijo preverite stanje zaloge krvi na ZTM Ljubljana prek povezave: <http://www.ztm.si/krvodajalstvo/zaloga/>

Ob dnevu slovenskih krvodajalcev (4. 6.) in svetovnem dnevu krvodajalstva (14. 6.) pa se vam iskreno zahvaljujemo, da udeležate najvišje vrednote sočutja in solidarnosti do sočloveka. Vabimo vas na **brezplačne delavnice**, ki bodo potekale na Rdečem križu Ljubljana, Tržaška 132, Ljubljana.

- **4. 6. 2019, od 17.00 do 18.30: LGTB delavnica**, Mitja Blažič, Legebitra
- **6. 6. 2019, od 16.00 do 20.00: Delavnica za laično oskrbo in nego na domu**, Marija Zupan in Cilka Škof, RKS-OZLJ

- **12. 6. 2019, od 17.00 do 18.30: Uporabni EFT prijemi za dobro počutje**, Helena Cesar, Žarek

Na delavnici LGBT se bomo pogovarjali o vprašanih, kaj je spolna usmerjenost? Kaj spolna identiteta? Kaj spolni izraz? Kako se izražajo v vsakdanjem življenju? Kdo jih ima? In zakaj je pomembno, da o tem sploh govorimo. Delavnico na temo LGBT bo vodil Mitja Blažič, aktivist za človekove pravice iz Društva informacijski center Legebitra.

Vsi se lahko nekoč najdemo v situaciji, ko bomo morali poskrbeti za svoje najbližje. Sedaj je čas, da se naučimo, kako! **Delavnica za laično oskrbo in nego na domu** je namenjena vsem, ki nimajo zdravstvene izobrazbe in bi radi skrbeli za svojce, prijatelje, sosede, ko bo to potrebno. **Praktično naravnano delavnico** izvajata medicinska sestra ali patronažna sestra z dolgoletnimi izkušnjami.

Delavnica uporabnih EFT prijemov (angl. Emotional Freedom Technique) oziroma tehnike doseganja čustvene svobode (tudi t. i. tapkanje)

zdrružuje znanja zahodne in vzhodne medicine. Helena Cesar nam bo predstavila tehnike, ki pripomorejo k sproščanju in zmanjševanju stresa, ter pripeljejo do boljšega počutja.

Ker je število mest omejeno, prosimo, da svojo udeležbo na delavnicah sporočite na e-naslov: kaplja@rdecikrizljubljan.si ali na telefonsko številko: 01 62 07 290 **do petka, 31. 5. 2019.**

Srečevalnica

Vabljeni na srečanja z ustvarjalnim in praktičnimi delavnicami, čajanke in druženja. Srečanja so brezplačna in odprta za vse. Pridružite se nam na dogodkih, kjer širimo pozitivno energijo, delimo znanje in izkušnje.

Lokacija: Smoletova 16, pritličje

Termin: vsak torek od 10. do 12. ure (srečanja v juniju: 4., 11. in 18. 6.)

Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljan.si/sl/SRECEVALNICA/

Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljan.si



NISSAN QASHQAI

NAJBOLJ PRODAJAN CROSSOVER V EVROPI





ZE OD

17.990 €*

7 LET JAMSTVA**

+ BONUS OB MENJAVI STARO ZA NOVO

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Avtohiša REAL

Avtohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana

REZERVIRAJTE TESTNO VOŽNJO IN ODPELJITE PRVAKA MED CROSSOVERJI V EVROPI.

T: 01 5891 320, E: primoz.jeraj@avtohis-real.si

Kombinirana poraba goriva: 5,3–7,5 l/100 km. Emisije CO₂: 170–139 g/km. Emisijska stopnja: Euro 6d - Temp. Emisije NO_x: 0,0181–0,0553g/km. Emisije trdnih delcev: 0,0004–0,00091g/km. Št. delcev (x10¹¹): 0,01–0,86. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Vir: JATO *Cena velja ob nakupu novega vozila Nissan Qashqai 1.3 Visia z akcijo CashPlan preko Nissan Financiranja. **Brezplačno 7-letno jamstvo velja z Nissan Financiranjem in obsega 3 leta tovarniške garancije ter podaljšano jamstvo za 4, in 5, leto po programu "As new", 6, in 7, leto pa po programu Basic, oz. za 160.000 km, karkoli se zgodi prej. ***Če želite zamenjati svoj stari avtomobil, vam ob nakupu novega vozila Nissan Qashqai priznamo do 1000 € bonusa (velja za vozilo Nissan Qashqai 1.6 dCi). Odbitve o sprejemu vašega rabljenega vozila v račun je diskrecijska pravica posameznega pooblaščenega distributerja. Odbitve bonusa "staro za novo" ni izključno vezana na sprejem vašega rabljenega vozila v račun. Velja z Nissan Financiranjem. Akcija velja do 30. 6. 2019. Pooblaščen izvoznik: Renault, Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1001 Ljubljana. Slika je simbolična. Več na nissan.si.



Imate vprašanje o Evropski uniji? Vas kot podjetnika zanima čezmejno poslovanje? Iščete prostor za izvedbo dogodka, ki je namenjen politikam in vsebinam EU, ali pa bi pri nas radi interaktivno doživeli Evropo in se fotografirali pred znanimi evropskimi motivi? Vabljeni v Hišo EU na Dunajski 20 v Ljubljani. Vse naše storitve so brezplačne.

Hiša EU je vstopna točka za vse, ki iščete informacije o Evropski uniji. Na vaša vprašanja bomo odgovorili osebno, po telefonu ali elektronski pošti. Imamo brezplačne publikacije z različnih področij delovanja Unije, od stripov in otroških knjig do splošnih predstavitev evropskih politik.

Če organizirate aktivnosti, povezane z EU, lahko pri nas brezplačno najamete konferenčne prostore. Za organizirane skupine izvajamo splošne predstavitve o Evropski uniji, skozi vse leto pripravljamo tudi številne dogodke in prireditve.

Prav vse pa še posebej vabimo, da se na raziskovanje EU podate z obiskom našega multimedijskega centra DOŽIVI EVROPO.



Interaktivne medijske postaje v centru Doživi Evropo vam na dostopen in igriv način predstavijo Evropski parlament, Evropsko komisijo in Evropsko unijo v celoti ter vam omogočijo edinstven vpogled v procese odločanja na ravni Evropske unije. S prikazanimi praktičnimi primeri in projekti boste spoznali, kako odločitve Evropskega parlamenta in drugih evropskih institucij vplivajo na vsakdanje življenje evropskih državljanov. Obiskovalci imate možnost spremljati delo evropskih poslank in poslancev ter jih neposredno kontaktirati. Vsekakor pa ne smete izpustiti fotografske kabine,

v kateri se lahko fotografirate z izbranim ozadjem in s pomočjo rekvizitov posnamete izvirno fotografijo.

Hiša Evropske unije
Informacijsko središče in
multimedijski center Doživi Evropo

Dunajska cesta 20
1000 Ljubljana
E: info@hisaeu.si
T: 01 252 88 43

Odprto ob delovnikih:
9.00–18.00



V Hiši EU potekajo skozi vse leto številni dogodki in prireditve. Letos ponovno pripravljamo tudi posebno serijo desetih evropsko obarvanih družabnih dogodkov pod skupnim imenom Odkrivaj EU.

Dogodki potekajo na drugi četrtek v mesecu (razen avgusta in septembra) in so tematsko razdeljeni na tri sklope. Evropa vtisov izpostavlja Romunijo in Finsko, državi članici EU, ki v letu 2019 vsaka šest mesecev predsedujeta Svetu Evropske unije. Evropa kulture osvetljuje izbrane dosežke evropske kinematografije, glasbe in gledališča, namen Zabavne Evrope pa je na igriv način pokazati razlike, podobnosti ali posebnosti različnih vidikov življenja

v EU. Podrobnejše informacije o posameznih dogodkih objavljamo sproti na spletni strani Predstavništva Evropske komisije v Sloveniji:
ec.europa.eu/slovenia

Polovico dogodkov smo že izvedli, do konca leta pa sledijo še naslednji:

- 13. junij 2019 | Projekcija filma Bučko
- 11. julij 2019 | Predstavljamo Finsko
- 10. oktober 2019 | Stand up 4 EU
- 14. november 2019 | Kvadrat - projekcija filma
- 12. december 2019 | Zimska pravljica - lutkovna predstava

Udeležba na vseh dogodkih je brezplačna, prosimo pa, da jo predhodno potrdite na povezavi:
bit.ly/OdkrivajEU

Izdajatelj glasila Naš Bežigrad: Mestna občina Ljubljana, Četrtna skupnost Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana, Tel.: 01 236 25 37, faks: 01 236 25 38
Uradne ure: ponedeljek 8-12 in 13-15, sreda 8-12 in 13-16, petek 8-12,
e-pošta: mol.bezigrad@ljubljana.si,
Spletna stran: www.ljubljana.si/si/mol/centrne-skupnosti/bezigrad/,
Facebook: www.facebook.com/csbezigrad/
Uredniki: Karolina Korenčan – glavna/odgovorna urednica, Stanko Furlan – namestnik urednice
Uredniški odbor: Marko Iršič, Brane Logonder, Amalija Šiftar, Klemen Traven, Avgušтина Zupančič, Alenka Žibert in Jelka Žugelj
Oblikovna zasnova: Marko Cotič Trojer,
Oblikovanje, prelom in priprava za tisk: Studio Cotič-Trojer d.o.o. · **Tisk:** Present d.o.o. · **Številka izdaje:** Letnik 8, številka 1, maj 2019 · **Naklada:** 16.200 izvodov · Fotografija na naslovnici: Marko Cotič Trojer · Fotografije brez oznak: Arhiv ČS Bežigrad · Fotografije in avtorji prispevkov · Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Bežigrad MOL, brezplačno.
Naš Bežigrad, glasilo Četrtni skupnosti Bežigrad, je vpisano v razvid medijev, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo RS, pod zaporedno številko 1699.
Prispevke, obvestila, pripombe in predloge v zvezi z glasilom NAŠ BEŽIGRAD pošljite na: nas.bezigrad@gmail.com.

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana je osrednja slovenska ustanova za celostno obravnavo gluhih in naglušnih otrok in mladostnikov, otrok in mladostnikov z govorno-jezikovno motnjo ter otrok in mladostnikov z motnjo avtističnega spektra.

Vzgjajamo in izobražujemo otroke in mladostnike od obdobja, ko je motnja diagnosticirana, do zaključka izobraževanja na srednji šoli. Naša osnovna naloga je doseči optimalen razvoj otrokovih sposobnosti na vseh področjih njegove osebnosti, s posebnim poudarkom na razvoju sluha, govora, jezika (slovenskega in slovenskega znakovnega jezika) in komunikacije.

Velik poudarek dajemo tudi izobraževanju odraslih z izvajanjem številnih izobraževanj (tečajji slovenskega znakovnega jezika, metode in oblike dela z gluhi in naglušni otroki, otroki in mladostniki z avtistično motnjo idr.).



Zgradba ZGNL

omogočena široka izbira poklicev na področju strojništva, tekstilstva, lesarstva, grafične dejavnosti in medijev, računalništva, gostinstva ter agrikulture. V tem šolskem letu je v srednji šoli 111 dijakov v sedemnajstih oddelkih. Pozornost namenjamo tudi vsebinam od-

učencem, ki so vključeni v večinske osnovne in srednje šole, v času pouka omogočamo prisotnost tolmača za slovenski znakovni jezik.

V okviru zavoda deluje tudi zdravstvena enota. Izvajamo individualno surdopedagoško-logopedsko, speci-



Zebra gre na luno

V vrtcu izvajamo prilagojen program za predšolske otroke, v katerega vključujemo gluhe otroke, naglušne otroke in otroke z govorno-jezikovno motnjo. Trenutno je v vrtcu vključenih 32 otrok, ki so razporejeni v pet skupin.

V osnovni šoli izvajamo štiri programe: prilagojen program z enakovrednim izobrazbenim standardom za gluhe in naglušne otroke, za otroke z govorno-jezikovno motnjo, za otroke z avtistično motnjo in prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom. V tem šolskem letu je v programe vključenih 198 učencev v 33 oddelkih. Dva inkluzivna oddelka 1. razreda imamo na osnovni šoli Franceta Bevka v Ljubljani.

Na srednji šoli izvajamo prilagojene programe z enakovrednim izobrazbenim standardom na nivoju nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja, srednjega strokovnega in poklicno tehniškega izobraževanja. Dijakom je

prtega kurikula in mreži delodajalcev, pri katerih dijaki opravljajo obvezno praktično usposabljanje.

Otroci in mladostniki, ki jim ni mogoče zagotoviti vzgoje in izobraževanja v kraju njihovega prebivališča in jim zaradi oddaljenosti prebivališča od kraja vzgoje in izobraževanja ni mogoče zagotoviti prevoza, lahko bivajo v domu. V tem šolskem letu je v dom vključenih 72 otrok, ki bivajo v osmih vzgojnih skupinah. Ker imamo na matični lokaciji premalo prostora, že drugo leto gostujemo v dijaškem domu Vič. Prednostna naloga, poleg uspešno opravljenih šolskih obveznosti, je tudi aktivno preživljanje prostega časa in priprava na samostojno življenje.

Izvajamo tudi dodatno strokovno pomoč za gluhe in naglušne učence ter učence z govorno-jezikovno motnjo, ki so vključeni v večinske osnovne šole. Učencem v vrtcu in osnovni šoli nudi pomoč 28 logopedin in surdopedagogin. Petim gluhi in naglušnim



Senzorni vrt

alnopedagoško, klinično psihološko, klinično logopedsko in delovno terapevtsko dejavnost, otorinolaringološko dejavnost za otroke, mladostnike in odrasle ter psihiatrično dejavnost za otroke in mladostnike. Obravnave izvajamo individualno in v skupinah. Prednost dajemo zgodnji obravnavi in timskega delu.

Zavod aktivno sodeluje tudi v številnih evropskih projektih. Strokovni delavci in učenci večkrat letno obiščejo različne države v Evropi, kjer spremljajo primere dobrih praks in izmenjujejo izkušnje.

V stari Ljubljani imamo tudi trgovnico Zebra Gre Na Luno, kjer si lahko ogledate izdelke naših otrok in mladostnikov in z nakupom podprete njihov trud in delo.

Nina Berložnik, prof. defektologije
pomočnica ravnatelja osnovne šole
in vrtca, svetovalna delavka

Intervju z gospo Anico Kos

intervju

V slovenski družbi ste znani kot velika družina. Nam lahko poveste, od kod izvira vaš rod?

Izhajam iz kmečke družine. Živeli smo na 45 ha veliki kmetiji, 10 km oddaljeni od Polhovega Gradca. Nikoli nisem želela živeti v mestu, kmečko delo sem imela rada. Po poklicu sem medicinska sestra. Moj mož je iz delavske družine. Živeli so v Baški grapi, v njegovih srednješolskih letih so se preselili v Novo Gorico. Dve leti smo z možem in prvima otrokoma živeli v okolici Mosta na Soči, tam se je rodila še tretja hči. Leta 1988 sva se vrnila v Ljubljano zaradi šolanja gluhe hčerke, ker bi sicer morala iti v rejniško družino. Vsi gluhi otroci so v tistih časih morali obiskovati »zavodsko šolo«. Mislila sva, da bova v Lj. le tri ali štiri leta, potem pa se bomo vrnila na Primorsko. A se je obrnilo tako, da smo ostali še dve leti na Črnučah. Po zaključenem prvem razredu naših dvojčic, ena v OŠ Črnuče, druga v zavodu za gluhe, smo se preselili za Bežigrad, kjer smo dobili v najem mestno stanovanje (1993). Ob selitvi je družina štela že osem članov. Leta 2002 smo se selili še enkrat - v večje stanovanje, tudi za Bežigradom. Vedno smo želeli iti iz mesta ven ali pa vsaj v hišo, vendar ni bilo nikoli prave prelopnice niti drugih možnosti. Otroci so bili rojeni med letom 1985 in 2004. Imava deset otrok in tri vnuke.

Kako sta se spoznala s soprogom in kako da ste odločila za veliko družino?

Spoznala sva se preko skupnega prijatelja. Nekoč smo se v trdem snegu odpravili na Mangart in Jalovec. Bilo me je strah! Zdrsnila sem, en prijatelj me je ujel. Moj strah je opazil moj bodoči mož, enostavno je po plazu pridrsal do mene in me prijel za roko. To je bil prelomni trenutek, vsaj zame! Kmalu sva se odločila za poroko. Seveda nisva imela idealnih pogojev, a če bi človek nanje čakal, se bi poročil zelo pozno ali nikoli. Takrat sem mislila, da je vse bolj enostavno. Najprej sva dobila dvojčici. 25 let sem bila nato doma. Skrbela sem za dom, za družino. Sedaj je večina otrok že zapustila domače ognjišče. Precej let sem poučevala verouk na Črnučah in v Bežigradski župniji. Pred nekaj leti sem občasno delala v Hiši hospica in to zelo rada! Ne umre



vsak lahko. Kakšen se zelo oklepa življenja. Na nek način človek dozori ... Podobno kot sadež na drevesu. Nujno je zdaj živeti, tako kot nam narekuje vest, kakor me vodijo spoznanja. Globoko se me je dotaknil Kodeks etike zdravstvenih delavcev Jugoslavije, ki smo ga obravnavali v šoli! Eden od členov je: »Spoštoval bom življenje od spočetja do naravnega konca.« Včasih pomagam kakšnim ljudem na domu, bolnim, nepokretnim, z demenco – ko kakšen bližnji potrebuje pomoč.

Družine kot manjša skupnost?

Meni je pomenilo veliko vrednato ostati doma. Mislila sem, da vse vem, znam – temu se zdaj lahko le posmehujem. Kaj vse mi ni uspelo. Otroci so zelo različni. Med seboj se lepo razumejo, res se pa redko vsi vidijo. Doma jih je sedaj samo še nekaj. Naš najljubši družinski praznik so »sveti trije kralji«. To je za nas kot družino najbolj težko pričakovani praznik, zdaj sodelujejo že vnučki. Temelji na podarjanju – tako kot so nekoč kralji obdarili Jezusa – vsak lahko kaj podari komurkoli, nekaj izroči drugemu, pri tem smo zelo iznajdljivi, lahko je darilo igrača, ki sicer že ima lastnika, pa gre zdaj v druge roke, lepa misel, sprehod z drugim, bon za masažo, sporočilo, smešna darila.

Po vašem mnenju, kako slovenska družba gleda na družino z veliko otroki?

Od države nisem nikoli pričakovala kaj dosti. Prizadene, če kdo govori, da smo revni, in celo, da izkoriščamo dr-

žavo. Čisto možno, da smo imeli dosti manjši dohodek kot večina, vendar smo živeli tako, da se je izšlo. (Si pač nismo privoščili kakšnih stvari.) Reven je tisti, ki ima premalo (pa ima lahko dve hiši in visoko plačo), in ne tisti, ki preživi s tistim, kar ima! To mi je razumljivo in logično, ni pa vedno to razumljivo otrokom. Prejemali smo otroške dodatke pa ponekod imeli olajšavo pri šolninah za dodatne aktivnosti. Učbeniškega sklada ne maram. Mislim, da je dobro, če ima učenec svoje šolske knjige, ki jih res uporablja in si lahko kaj označi, dopiše ...! Naši otroci skoraj niso bili v vrtcu, tudi v šolskem varstvu niso bili, ob bolnih otrocih seveda tudi bolniške nisem imela, saj nisem hodila v službo, in tako države ali delodajalca nisem prikrajšala, v bistvu sem državi tudi kaj dala, morda več kot vzela ... Tudi zdravnikov nismo veliko obremenjevali. Bili smo skromni, ponižni, morda preveč, ničesar nismo zahtevali. Otroci so hodili v glasbeno in baletno šolo.

Kako je sodeloval vaš soprog pri vzgoji otrok?

Moj mož ima službo v turnusu, dela v knjižnici. Sama sem bila po večini za vse. Kadar je bil popoldne doma, je pomagal pri spremljanju otrok na popoldanske obveznosti ali na igrišče. A če sem imela jaz kakšen opravke, sem morala vzeti otroke s seboj ali vnaprej organizirati varstvo za otroke. Čutila sem se kar precej samo v vsakdanjih skrbeh, predvsem v skrbi za gospodinjstvo in v zvezi s šolskimi in izven šolskimi obveznostmi. Za bolne otroke sva skupaj iskala pomoč, naredila veliko poti. Zelo naporno je bilo usklajevanje urnikov popoldanskih dejavnosti, krasno je bilo, kadar smo lahko kam pospremili vsaj dva otroka hkrati. Mož se je hecal, da če bi dala vse te urnike na začetku šolskega leta v računalnik, da bi pregorel.

Če pogledate nazaj, kakšne so prednosti in ne slabosti številčne družine?

Težko je primerjati, saj je vsaka družina svet zase, vsak človek pa res pozna samo svojo situacijo. Otroke sva sprejemala v ljubezni in gotovosti, da je to najino poslanstvo. Vesela sem bila, ko so si otroci pomagali, so pa imeli

precej svojih obveznosti. Otroci bolj ali manj razumejo kakšne stvari šele, ko odrastejo in imajo svoje otroke.

Ali ste zdaj, ko se ozrete nazaj, zadovoljni s tem, kar ste ustvarili? Ali bi se ponovno tako odločili?

Od nekdaj sem želela imeti veliko družino, vsi otroci so bili zaželeni. Otroci so prihodnost. Če bi imela na začetku svoje poti več spoznanj, bi v nekaterih stvareh delala drugače. Bila bi bolj pogumna, včasih sem bila preveč ponižna. Če kaj ni bilo v redu, sem krivila sebe, mislila sem, da sem premalo dobra. Danes vidim marsikaj drugače. Tudi ne gre ravno za to, koliko je človek dober. Včasih je bilo res vsega težkega

preveč. Ko so bili trije otroci hkrati v bolnišnici – vsi z resnimi diagnozami! Enostavno delati je potrebno tako, kot spoznavamo, da je res prav. Ne glede na to, kako me vidijo drugi, me cenijo, podpirajo ali pa ne.

Na kaj ste vsak dan še posebej ponosni?

Mislim, da lahko rečem, da so vsi moji otroci pošteni – in to mi ogromno pomeni. Upam, da sem kakšen del sebe uspela razumeti in da vse bolj živim v miru sama s seboj in da s tem morda otrokom olajšam kakšen korak v njihovem življenju. Včasih sem redno pisala blog (Sol zemlje) in včasih prav začutim tisto: »Diham, torej sem. Pišem,

torej sem.« Morda bom uspela spet pisati! Ne glede na vse - vsi smo le pikice v stvarstvu, majcane pikice, kljub vsemu se pa pozna, če delčka prispevka kateregakoli od nas ni. Vsi smo pomembni, vsak na svoj unikaten način. Pa sem spet tam: živeti polno vsak trenutek. Biti zvest, zvesta sebi. Odpuščati. Upati dihati. Izpuščati vse to, kar ni pomembno ali pa ne več pomembno.

Spoštovana gospa Anica Kos, prav lepo se vam zahvaljujem za vaše odgovore, (žal nam prostor ne dopušča zapisati še veliko povedanega) in vam želim veliko veselja in zadovoljstva v krogu družine.

Jelka Žugelj

Mestna knjižnica Ljubljana: Krojilnica igrač – Društvo GUMB

17., 24. in 31. julij ob 10.00 na zelenici pred Knjižnico dr. France Škerl

Julija se bomo posvetili ustvarjanju igrač iz odpadnih materialov. Sklop ustvarjalnih delavnic organizira Društvo GUMB in je namenjen osnovnošolskim otrokom med 6. in 15. letom starosti, dobrodošli pa so tudi starši. Projekt Krojilnica igrač sofinancira Mestna občina Ljubljana. Več podatkov delavnic preberite na www.mkj.si.

Prebedimo z Leonardom: noč v knjižnici

Od 27. septembra ob 19.00 do 28. septembra ob 9.00 Knjižnica Bežigrad

Ste že kdaj razmišljali, kaj se godi ponoči v knjižnici? Ste za to, da eno noč prekrizamo načrte knjižnim moljem? Če ste dovolj radovedni in pogumni, da preživite noč v knjižnici, pošljite pismo Leonardu Čuku, na naslov Knjižnica Bežigrad, za Leonarda Čuka, Einspielerjeva 1, 1000 Ljubljana ali ga osebno oddajte v nabiralnik v knjižnici. V pismu zapišite, zakaj bi želeli preživeti noč v knjižnici, katero knjigo bi mu prebrali za polnočno pravljico in na kateri naslov vam lahko sporoči svojo odločitev. Leonardo vabi v knjižnico mlade 2. in 3. triade OŠ. Noč v knjižnici pripravljamo v okviru projekta Noč ima svojo moč.

Pionirski dom – Center za kulturo mladih

Gledališka premiera: Mojca Rockaculja, v nedeljo, 2. junija 2019, ob 18. uri v Festivalni dvorani.

Mojca ROCKaculja je predelava znane koroške ljudske pravljice Mojca Pokrajculja, ki jo je zapisal Vinko Möderndorfer. Pravljica je originalno precej kruta, nekompromisna, netipična. Literarna teorija pravi celo, da je ena od najboljših primerov anti-pravljice. Demitizira mit o delu, dobroti in resnici. Njen nauk je stvaren, življenjski, krut in ni idealiziran. Literarna predizpozicija nam je odgovorila na veliko vprašanj, zakaj se nam Mojca iz generacije v generacijo tako močno vtisne v spomin. Podpirala nas je v tem, da jo priredimo za mlade in odrasle in se ponovno vprašamo: »Kje je med?«

Uprizoritev je primerna za vse, ki so stari več kot 12 let. Več na: <https://www.pionirski-dom.si/novice/gledaliska-premiera-mojca-rockaculja>.

Vstop je prost.

ČMC Bežigrad, Vojkova 73, vabi na dogodke:

ČAU, ŠOLA! Sobota, 8. junij 15h-19h

Dan odprtih vrat Mladih zmajev Bežigrad! Igrali bomo družabne igre, šah in človek ne jezi se na prostem, izmenjevali sezonska oblačila in dodatke, mladi obiskovalci centra pa bodo pripravili tudi slastne prizrikke.

IGRAJ SE Z NAMI vsak petek 16h-19h
Ob petkih popoldne z društvom Hatana odkrivamo nove, še neodkrite družabne igre. Priđruži se nam!

Kolesarsko društvo RAJD

Vsi programi Rajda za rekreativne kolesarje so brezplačni (izjema so treningi s štartnimi vrati na BMX progji)

Gremo na kolo: 23. 5. / 30. 5. / 13. 6. / 20. 6., ob 18.00 – Kolopark Bežigrad, Linhartova cesta
KAJ: Učitelj poskrbi za varno vožnjo s kolesom, poganjalci, skiroji, rolkami ali rolerji. Obiskovalci dobijo informacije o vedenju na objektu, strokovne nasvete in informacije o drugih programih.

Gremo na kolo: 23. 5. / 30. 5. / 13. 6. / 20. 6., ob 17.00 – BMX Park Ljubljana, Stolpniška cesta 1

KAJ: Učitelj poskrbi za varno vožnjo s kolesom, poganjalci, skiroji, rolkami ali rolerji. Obiskovalci dobijo informacije o vedenju na objektu, strokovne nasvete in informacije o drugih programih.

Mini Rajd pokal: 23. maj, 18.00-20.00 – Kolopark Bežigrad, Linhartova cesta

KAJ: Zabavno tekmovanje za otroke, brezplačna udeležba s prijavitelji na mestu

BMX trening s štartnimi vrati: 16. 5. / 23. 5. / 7. 6., 16.30-18.30, - BMX Park Ljubljana, Stolpniška cesta 1

KAJ: BMX trening s profesionalnimi štartnimi vrati (OPOMBA: Brezplačno za člane KD Rajd, za preostale 5 evrov)

Pandurjeva delavnica: flow, 12. junij ob 18.00, BMX Park Ljubljana, Stolpniška cesta 1

KAJ: Učenje tehnike vožnje

BMX Race Ljubljana (UCI C1 in Alpe-Adria Cup), 15. in 16. junij; BMX Park Ljubljana, Stolpniška cesta 1

KAJ: Mednarodna BMX dirka
Več o programih KD Rajd na www.kd-rajd.si

ZAVOD BOB: projekt »Spedenaj šoloc«

Vsak torek ob 13.00 v MC Bob, Robbova 15, vsak četrtek ob 13.00 v MC Ulca, Trg OF 10 (podhod železniške postaje).

Projekt vključuje pomoč in podporo pri načrtovanju in učenju za popravne (in druge) izpite, za maturo in strokovne izpite; moralna podpora in motivacijske aktivnosti; učenje učenja in upravljanja s časom.

Več informacij o ostalih dogodkih in dejavnostjo Zavoda BOB na www.zavod-bob.si/

NEXTival

je festival mladih za mlade, kjer lahko predstaviš svojo umetniško produkcijo (likovno, glasbeno in druge umetnosti), različne delavnice, unikatne izdelke, svojo storitev, urbane športe, oziroma aktivnosti, ki zapolnjujejo tvoj čas.

K D A J ? Četrtek, 6. 6. 2016, med 14.00 in 21.30

K J E ? V Severnem mestnem parku

K D O ? Mladi med 15. in 29. letom starosti in vsi, ki delate z mladimi

Z A K A J ? Ker doma že vse poznaš, ker tako zvišiš decibele glasu mladih, ker se ti ponuja priložnost, da zasiješ, ker se lahko kaj novega naučiš in doživiš, ker lahko vidiš, kaj počnejo drugi, ker se ti ponuja priložnost za ustvarjalno zabavo in ker postaneš del širše zgodbe.

P R I J A V E ? Pošlji na: <https://forms.gle/W45C6Fo3uB6a3jYaA> – do sobote, 24. maja 2019.

Društvo TROMOSTOVJE

Društvo Tromostovje je mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč.

vsako sredo, od 17. do 19. ure, Vojkova cesta 1 (sejna soba). Kontakt: ga. Ana, 040 291 523; ga. Mojca, 031 641 726

vsak torek, od 17.30 do 19.00 ure v Knjižnici Reči na Belokranjski 6.

Skupino vodita Jasmina Rački in Maruša Bertonec iz Medgeneracijskega društva Tromostovje.

Kontakt: skupina.starejsih@gmail.com

**Poletne
počitniške
šole 2019
v Pionirskem
domu – Centru
za kulturo mladih**

Počitniške šole v Pionirskem domu že tradicionalno ponujajo sproščeno druženje, raznolike ustvarjalce, zunanje aktivnosti in skrivanje mobilnih telefonov pred pedagogi. Letošnje počitniške šole bodo potekale na dveh lokacijah: na Vilharjevi cesti 11 in na Komenskega ulici 9.

Tu je jezike bomo spoznavali skozi umetnost in kulturo posameznih držav, počitniško dogajanje pa nam bodo s svojimi programi popestrili različni zavodi in društva. V enem terminu potekajo vzporedno štiri različne šole, število mest je omejeno. V želji, da čim več otrokom omogočimo obiskovanje naših počitniških šol, lahko posameznega otroka vključite v največ dve šoli.

Več o programu in prijavi na: <https://www.pionirski-dom.si/novice/poletne-pocitniske-sole-2019>

Počitniške delavnice v MKL – Knjižnici Bežigrad

Zadnji teden junija in zadnji teden avgusta bomo malo ustvarjali, malo sestavljali Lego kocke, malo pripovedovali, predvsem pa potešili svojo radovednost in preživeli skupaj nekaj zanimivih uric. Več podatkov o točnih datumih in vrsti delavnic preberite na www.mklj.si

Javni zavod Mladi zmaji - Četrtni mladinski center Bežigrad

Mladi zmaji bomo tudi letošnje poletje aktivni, ustvarjalni in adrenalinski! Čakajo nas izleti, dogodki, festivali in počitniške šole. Med počitnicami bodo ves čas odprte tudi naše dnevne sobe sredi mesta – mladinski centri. Vabljeni k soustvarjanju počitniškega programa! www.mladizmaji.si; FB: Mladi zmaji Bežigrad

ORATORIJ – LETOŠNJA TEMA JE PETER KLEPEC – junak slovenske ljudskega izročila

Župnija Ljubljana Sveti Križ vabi na oratorij (<http://www.ljubljana-sveti-kriz.si/dejavnosti/oratorij/>) od 26. do 30. avgusta 2019. Oratorij je namenjen otrokom od 5. do 15. leta. Vsak dan bodo začeli ob 9.00 in končali ob 16.00. Za več informacij in prijavo pišite na e-naslov: zupnija.lj-zale@rkc.si ali pokličite v času uradnih ur na telefonsko številko 01 437 22 03.

Župnija svetega Cirila in Metoda Ljubljana Bežigrad (<http://zupnija.bezigrad.si/oratorij-in-strunjan/>). Oratorij od 30. 6. do 4. 7. 2019 – počitniški teden prijateljskega druženja, pesmi, iger in ustvarjalnosti. Za več informacij in prijavo pišite na e-naslov: zupnija.lj-bezigrad@rkc.si ali pokličite v času uradnih ur na telefonsko številko 01 436 87 81.

Dogodki Četrtna skupnosti Bežigrad:

»Popoldan v parku«

**Vabimo vas k obisku
popoldanskih druženj
v Parku literatov
(med Železno cesto in Robbovo ulico):**

5. junij 2019, 17.00–18.00
Cirkuška igrarija za male in velike
(kratka cirkuška predstava in interaktivna delavnica)

20. junij 2019 ob 18. uri
**Koncert Orkestra
Mandolina Ljubljana**
(dogodek v primeru dežja odpade)

**Lov za zakladom*
Ustvarjalna delavnica***
*termina bosta objavljena
na spletni in FB strani ČS
Bežigrad

Povabilo k sodelovanju

Vabimo vas k obisku spletne strani Četrtna skupnosti Bežigrad <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtna-skupnosti-v-ljubljani/cetrtna-skupnosti-bezigrad/> in FB Četrtna skupnosti Bežigrad, kjer objavljamo dogodke v naši četrtni skupnosti. **Vabimo vas, da soustvarjate glasilo Naš Bežigrad** s posredovanjem pripevkov o društvih, ki delujejo v naši četrtni skupnosti, zanimivih zgodb iz življenja ali fotografij za naslovnico.