

NAŠ BEŽIGRAD

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MESTNE OBČINE LJUBLJANA Letnik 8 · št. 2 · november 2019



Pozdrav iz uredništva



Pozdravljeni, Bežigradjani in Bežigradjanke!

Z veseljem predstavljam novo številko glasila Naš Bežigrad. Zbrali smo veliko člankov, za kar se vsem lepo zahvaljujemo. Vedno znova nam zmanjkuje prostora.

Predstavljamo vam pridobitve v naši četrtni skupnosti in nov prizidek k Zdravstvenemu domu Bežigrad. V naši četrti deluje veliko številno društev, ki se vam predstavljajo. Nekatera društva s svojo dejavnostjo pomagajo ljudem s specifičnimi zdravstvenimi težavami, kot na primer društvo laringektomiranih ali društvo Spominčica, druga skrbijo za lepo urejeno okolico, potem imamo društva za gibalne dejavnosti, kot je društvo, ki sprejema plesne in glasbene potenciale. Kdo ne pozna zavoda Etnika, ali pa telovadnega društva Sokol? Društvo Šola zdravja je ustanovilo že 23. skupino. Predstavljamo mladi par, ki je ustanovil svojo glasbeno šolo, Orkester Mandolina pa nas vabi na svoj koncert. Upokojence vabimo, da se pridružijo brezplačnemu računalniškemu tečaju, društvu upokojencev ali DCA. V zgodbi iz življenja predstavljamo pantomimika Andrésa Valdésa in njegovo ženo. Predvsem starejši prebivalci se bodo spomnili njegovih nastopov na televiziji. Pogledali smo v podzemlje – na Bežigradske tržnico – in se pogovarjali s Tomažem, stalnim ponudnikom sadja in zelenjave. Rok Terkaj je predstavil svoj pogled na midsosedske odnose. Sredinske strani glasila smo namenili dogodkom v preteklem obdobju. Vabimo na zanimiva decembrska predavanja in delavnice ter na plesne vaje ob petkih zvečer – v naših prostorih na Belokranjski ulici 6. Mladi zmaji vabijo mlade k razvijanju idej in pobud. IZRIIS spodbuja mlade k izbiri zdravega načina življenja. Zavod Bob je organiziral učenje tehnik grafitiranja. Učili smo se lahko nordijske hoje. Predstavi se nam glasbena šola Franca Šturma. Pogovarjali smo se z arhitektko, gospo Maruša Zorec. V rubriki duhovnost nas naše župnije Bežigrad, Stožice in Žale vabijo na božična praznovanja. To je samo nekaj utrinkov iz vsebine glasila Naš Bežigrad.

S tem zaključujem predstavitev že desete številke »pod mojim urednikovanjem«. Želim vam blagoslova v božičnih dneh in veliko medsebojnega druženja, ki naj nas v letu 2020 napolnjuje z veseljem in notranjim zadovoljstvom. Naj nam lepi trenutki tečejo počasi, da bomo v njih uživali in nas bodo še dolgo greli.

*Lep božično-novoletni pozdrav iz uredništva
Karolina*

Četrtna skupnost
Bežigrad



Mestna občina
Ljubljana



VSEBINA

beseda iz uredništva	2
Pozdrav iz uredništva.....	2
Drage Bežigradjanke, dragi Bežigradjani!.....	3
naša društva	5
Studio XXV.....	5
Razprimo krila!.....	5
Zavod Etnika in Festival jezikov – letos že petič!.....	6
Društvo laringektomiranih Slovenije.....	6
Društvo Zeleni prstan Ljubljana.....	7
Gibanje, druženje in ustvarjanje v DU za kakovostno starost.....	7
Društvo Šola zdravja – skupina Brinje.....	8
KORK Bežigrad, Boris Ziherl in Boris Kidrič.....	8
Kaj je demenca in prepoznavanje prvih znakov demence.....	8
zgodba iz življenja	9
Zgodba zakoncev Valdés.....	9
Dober dan sosedu, dober dan sosed!.....	9
Pogled v podhod Plave lagune.....	10
duhovnost	11
Župnija Bežigrad.....	11
Praznični december v Župniji Ljubljana Sveti križ.....	11
utrinki s prireditve in dogodkov v ČS Bežigrad	12, 13
obvestila	14
O začetkih Univerze v Ljubljani ob njeni stoletnici.....	14
Divje čebele – pomembne opraševalke.....	14
Učni eko zelenjavni vrt v letu 2020 – nova lokacija in novi izzivi.....	15
Dnevni centri aktivnosti za starejše Ljubljana.....	15
Glasbena šola Amarilis.....	16
Mladi in okolje.....	16
Nordijska hoja.....	16
Mladim naproti – Mladi zmaji Bežigrad.....	17
Muzaik na senčni strani stene v Mladinskem centru Bob.....	17
Prizidek k zdravstvenemu domu Ljubljana – enota Bežigrad.....	18
Zbirni centri JP VOKA SNAGA.....	18
predstavitve	19
Glasbena šola Franca Šturma je z glasbo praznovala častitljivi jubilej – 70 let uspešnega delovanja.....	19
intervju	20
Intervju s prof. Marušo Zorec.....	20
dogodki	22
Vabilo na koncerta OML.....	22
Energija - vir življenja.....	22
Izdelaj darilo iz zelišč!.....	22
Ekologi brez meja.....	22
Krvodajalske akcije.....	23
Brezplačni računalniški tečaji.....	23
Vabilo na razpravo o problematiki javnih in prometnih površin.....	23
Napovednik Mestne knjižnice Ljubljana.....	23
Kolofon.....	23

Drage Bežigrajčanke, dragi Bežigrajčani!

beseda iz uredništva

Bliža se konec leta, ko v zasebnem in poslovnem življenju začnemo z analizo opravljenega dela in si zastavljamo cilje za prihajajoče leto.

Tudi v Svetu Četrtni skupnosti Bežigrad smo pregledali preteklo delo.

Funkcijo je Svet Četrtni skupnosti Bežigrad v VI. mandatu nastopil pred dobrimi desetimi meseci in počasi smo se vsi člani sveta seznanili z njegovim delovanjem.

V tem času smo se sestali na sedmih rednih in dveh izrednih sejah ter odločitve sprejemali na štirih korespondenčnih sejah. Na sejah smo obravnavali različne problematike v naši četrti skupnosti, potrdili zaključni račun za leto 2018, sprejeli izvedbeni načrt za tekoče leto ter finančna načrta za leti 2020 in 2021. Izvedli smo nekaj brezplačnih aktivnosti in dogodkov za občane. Več o tem najdete na sredini glasila – v rubriki Utrinki s prireditve in dogodkov ČS Bežigrad. Do konca leta načrtujemo še dogodka za naše najmlajše in najstarejše občane ter nakup manjših paketov pomoči, ki jih prek osnovnih šol, Karitas, Rdečega križa in društev upokojencev razdelimo družinam in posameznikom v socialni stiski.



Postavitev igrala pri vrtcu Jelka in ureditev vrta ter postavitev klopi pri OŠ Savsko naselje

Spremembe, ki so sestavni del razvoja, življenja in našega okolja, sprejemamo različno – odvisno od tega, v kakšni vlogi smo in kako spremembe vplivajo na naše življenje. Nekatere spremembe in nove ureditve nas motijo, drugih se razveselimo. Tako je tudi v naši četrti skupnosti, v našem neposrednem okolju. Gospodarska rast pomeni tudi več vlaganj, nove ureditve in s tem povezane spremembe.



Križišče današnje Dunajske/Slovenske ceste z železniško progo leta 1960
Fto: Juže Gal

Foto: Jasmina Žerovnik



Območje ob Savi je v preteklih letih spremenilo svojo podobo in vabi k obisku z novimi zelenimi površinami in ureditvami.



Tomačevo nekoč in danes

Med pridobitve, ki smo jih zagotovo veseli vsi Bežigrajčani in Bežigrajčanke, sodi prenova in razširitev Zdravstvenega doma Ljubljana – enote Bežigrad. V dobrem letu gradnje je na mestu nekdanjega pritličnega prizidka, v katerem je deloval pediatrični oddelek, zrasla sodobna trinadstropna zgradba, ki bo nudila več prostora za delo zdravstvenega osebja in več udobja za uporabnike zdravstvenih storitev.



Enota Bežigrad Zdravstvenega doma Ljubljana – nekoč in danes

Foto:
Zvone Gaberšek



Prenova Parmove ulice je zagotovo ena od zahtevnejših prenov, ki potekajo v naši četrti skupnosti.



Parmova nekoč ...

... in danes

Prva faza je zaključena in s tem tudi težave v prometu, s katerimi smo se soočali krajanji v času del. Gre za veliko pridobitev za naš del mesta, saj je bila obnovljena vsa dotrajana infrastruktura.



Preurejeno križišče Samove ul. in Vodovodne c. z novo Krkino poslovno stavbo

V okviru Športnega parka Stožice, kjer je v lanskem letu potekala pokablitev daljnovođa, so danes že urejeni vadbeno (pomožno) nogometno igrišče in nove sprehajalne poti.



Območje med PST in ŠP Stožice nekoč in danes

Prenovljenega otroškega igrišča ob Majaronovi ulici so zagotovo vesele okoliške mlade družine. Zaradi gostih drevesnih krošenj je kotiček še posebej prijeten v poletni vročini.



Otroško igrišče ob Majaronovi ulici nekoč in danes



Foto: Zvonko Tomašević

Kolesarji in pešci smo veseli preplastitve kolesarske steze in pločnika ob Topniški ulici, kjer je bila zaradi korenin dreves vožnja in hoja pred letošnjim poletjem neprijetna in tudi nevarna. Svet ČS na dnevni red uvršča tudi potrebne investicije za izvedbo širše kolesarske steze in pločnika mimo

Bežigrskega dvora in upamo, da se bomo lahko kmalu varneje zapeljali in sprehodili tudi po tej pridobitvi.

Novih ureditev in pridobitev so bile deležni tudi osnovne šole in vrtci, dvorana Slovenskega mladinskega gledališča, delno pa so bile prenovljene vežice na Kerševanovih Žalah, novo rekreacijsko točko z orodji za vadbo pa smo pridobili med Šarhovo ulico in ul. Pohorskega bataljona.



Orodja za vadbo ob ulici Pohorskega bataljona

Ob Žalah je bil konec septembra postavljen spomenik dr. Mihi Potočniku – slovenskemu pravniku, alpinistu in gorske mu reševalcu. Spomenik, ki ga je izdelal kipar Stojan Batič, je na pobudo Planinske zveze Slovenije postavljen v istoimenskem parku.



Slovesnost ob odkritju spomenika dr. Mihi Potočniku

Se pa posodobitve naše četrti s tem ne zaključujejo. Trenutno že poteka nadaljevanje posodobitve Parmove ulice in križišča z ulico Bežigrad, zbiranje ponudb za izvedbo/prenovo kolesarske poti ob Dunajski cesti, poteka prenova športnih igrišč, kjer bodo lahko mladi kakovostno preživljali prosti čas. In še bi se našlo. ČS Bežigrad bo tako še naprej bdela in skrbela za informiranje svojih sokrajanov o najnovejših pridobitvah, planih in načrtih nadaljnjih izboljšav na področju kakovosti bivanja in varnosti v prometu – pešcev, kolesarjev in nenazadnje tudi voznikov.

Čeprav prihaja čas, ko bomo krajanji več časa preživljali med štirimi stenami in v krogu svojcev, se vseeno lahko poveselimo, ko bomo lahko vse te pridobitve (igrišča, telovadnice in urejene parke) ponovno začeli uporabljati in preživljati prijetne trenutke v urejeni okolici.

Ob zaključku naj vam skupaj s svetniki ČS zaželim vse dobro, veliko osebnih sreč, še več zdravja, veliko druženja s svojci in nadvse srečno novo leto.

Stanko Furlan,
predsednik Sveta

Četrtna skupnosti Bežigrad MOL



Studio XXV

Parmova 25 pod streho, ki sicer glasno kliče po obnovi, skriva prav čaroben prostor: Studio XXV. Tu že peto leto svoje plesne in glasbene potenciale odkrivajo in razvijajo različne generacije ljudi z različnimi predznanji in zanimanji. Prej je na istem mestu deloval Studio Baobab, ki se je posvečal predvsem afriški kulturi. Studio XXV pod umetniškim vodstvom Maše Kagao Knez kot edini studio v Ljubljani nadaljuje tradicijo in z vrhunskimi in predanimi pedagoginjami in pedagogi poleg tečajev sodobnega plesa, joge in modernega plesa izvaja tečaje afriških



AfriskeUrice - Foto: Lea Menard

bobnov in afriških plesov, afriške urine za otroke ter tečaj plesa afro urban. V zadnjem letu se je Studio XXV lotil tudi projekta S kulturo do dela, s katerim skuša priseljenkam in priseljenecem omogočiti boljšo zaposlitev prek raznoraznih usposabljanj s področja kulture in umetnosti.

Studiu XXV zaradi neurejenih politik na tem koncu mesta ves čas grozi zaprtje. S tem bi skupnost izgubila pomemben prostor, kjer se ljubitelji in ljubitelji plesa in glasbe sproščajo in kjer se kalijo novi upi plesne scene. Kako pomemben del skupnosti je Studio XXV, je pokazal lanski mali festival, na katerem so zbirali prostovoljne



Afriški plesi - Foto: Saša Huzjak

STUDIO
XXV
ZAVOD ZA KULTURNE DEJAVNOSTI

naša društva

prispevke za iskanje novih prostorov v primeru izгона. Z zbranimi sredstvi bi zagotovili obstoj in nadaljnji razvoj kulturno-umetniškega središča za Bežigradom. Studio XXV je pripravil tudi najrazličnejše dogodke in delavnice, ki so bili vsi lepo obiskani.

Med iskanjem novih prostorov oz. med pogajanjem za ohranitev tega prostora v Studiu XXV stisko pred neznačno prihodnostjo rešujemo tako, kot jo znamo najbolje: s plesom in glasbo tukaj in zdaj. Obiščite nas!

Več si lahko preberete na www.studioxxv.si, na FB in Instagramu.

Zala Mojca Jerman Kuželički



Plesni pedagogi - Foto: Drago Videmšek

Razprimo krila!

Sokolski zlet ob 90-letnici ŠD Sokol Bežigrad

ŠPORTNO DRUŠTVO
SOKOL BEŽIGRAD

Športno društvo Sokol Bežigrad je eno najstarejših, morda pa celo najstarejše športno društvo na območju sedanje Četrtna skupnosti Bežigrad. Ustanovili so ga 10. julija 1930 v nekdanji gostilni Fortuna na Vodovodni cesti.

Ob skorajšnji 90-letnici že potekajo priprave na obeležitev tega jubileja z več dogodki, s katerimi se bomo predstavili širši javnosti. Praznično obarvani bodo dogodki, ki jih prirejamo vsako leto (odprti prvenstvi Bežigrada v skokih z male prožne ponjave in v skokih na veliki prožni ponjavi, nastopi veteranov, izobraževalni tečaji za vodnike, udeležba na tekmovanjih doma in v tujini, družabna in kulturna srečanja ...), hkrati pa že pripravljamo vsebine za jubilejni bilten, z MKL – knjižnico Bežigrad se pogovarjamo o postavitvi razstave o zgodovini in o sedanjih dejavnostih ...

Vzporedno s Sokolsko zvezo Slovenije (SZS) potekajo tudi priprave za večjo prireditev, ki bi društveni jubilej povežala z jubilejem SZS, ki bo praznovala 115 let od ustanovitve. V samostojni Sloveniji deluje od leta 1995 in povezuje društva, ki ob telovadbi in drugih športih posvečajo pozornost še

vzgoji duha in kulture (sokolska načela). Ljubljana bo tako gostiteljica vseslovenskega in mednarodnega sokolskega zleta (predvidoma sredi junija). Ob tej priložnosti bo v našem mestu potekal tudi sestanek mednarodne sokolske zveze s sedežem v Pragi.

Okvirni program:

- okrogla miza o pomenu sokolstva za sodobno družbo (Fakulteta za šport – en mesec pred dogodkom);
- predstavitev sokolskih društev v Stari Ljubljani z nastopi (Novi trg) in povorko po starem mestu (dopoldne);
- glavna prireditev – zletni nastop (popoldne);
- zaključek, druženje.



Sokol Bežigrad na državnem prvenstvu v TeamGymu, Portorož, 19. oktober 2019



Foto: Polona Kruh

Zavod Etnika in Festival jezikov – letos že petič!

Otroke, goste in gostitelje sta s pozdravnimi besedami vzpodbude nagovorila g. Peter Jakša (Predstavništvo Evropske komisije) in ga. Liljana Kač (Zavod za šolstvo RS).

Festivalske prireditve sta pozdravila tudi Njuni ekselenci, veleposlanik Češke republike g. Juraj Chmiel in veleposlanik Gruzije g. Irakli Koplataдзе.

Konec septembra, v tednu praznovanja Evropskega dneva jezikov, se je tudi letos v Ljubljani odvijal Festival jezikov. Svoje domovanje ima za Bežigradom, saj je organizator festivala Etnika, zavod za varstvo kulturne dediščine, ki že več let sodeluje s Četrtno skupnostjo Bežigrad ter pripravlja delavnice, prireditve in predstave za predšolske in šolske otroke ter delavnice s predavanji za odrasle.

Letošnji, že peti Festival jezikov smo, kot prejšnja leta, v Etniki pripravili v sodelovanju s Predstavništvom Evropske komisije v Sloveniji. Rdeča nit in osrednja tema festivala je bilo letos življenje v dvojezičnosti. Uvedli smo tudi novost, ki bo postala stalnica naslednjih izvedb: razglasili smo Obraz festivala. Letos je to študentka Alya Hanen Elouisi, Ljubljanka, študentka MOL, ki v Londonu študira glasbo in v Moskvi gledališko igro. Govori šest jezikov, s svojim optimizmom, odprtostjo in voljo pa je lahko zgled mladim.

Festival jezikov se je odvijal tri dni, od 25. do 27. septembra, z delavnica-



Foto: Katja Čemažar

mi v Hiši Evropske Unije na Dunajski in z dvema prireditvama za mlajše in starejše osnovnošolce v Kinu Bežigrad. Dogajanja oziroma prireditve Festivala jezikov 2019 si je ogledalo čez sedemsto otrok, poleg tega pa so delavnice s predstavami različnih jezikov potekale tudi v nekaterih osnovnih šolah v obliki kulturnih dni ali dnevo dejavnosti.

Četrtkovo dopoldne je bilo namenjeno najmlajšim. Predšolski otroci so na delavnicah v Hiši EU sodelovali v pravi jezični kopeli in poslušali, izkušali, se učili in se igrali v petih jezikih: slovaškem, češkem, francoskem, italijanskem in gruzinskem. Prireditve za najmlajše z naslovom Igrajmo se z jeziki, ki je prav pisano jezikovno – delavniško doživetje, je postala že precej prepoznavna, kar kaže tudi odziv vrtcev, ki delavnice obiščejo. Še posebej smo veseli bežigradskih otrok in njihovih vzgojiteljev – letos so nas, med drugimi, obiskali otroci iz vrtcev Mladi rod in Jelka.

Petkovi prireditvi – Mali (za mlajše) in Veliki (za starejše učence) jezikovni mozaik sta postali že pravo jezikovno

praznovanje. Letos smo, skladno s temo o dvojezičnosti, na odru gostili učence Dvojezične osnovne šole Lendava, Evropske šole v Ljubljani, v dvorani pa so bili zelo odzivni gledalci učenci Osnovne šole Koper. Tako smo ta dan slišali jezike vseh naših sosedov: madžarskega, nemškega, italijanskega in hrvaškega. Poleg šolarjev so v programu sodelovali tudi Ita-

lijanski inštitut za kulturo in Francoski kulturni inštitut, sodelavki Visoke pedagoške šole v Celovcu (predstavili sta metodo, po kateri se slovenskega jezika učijo otroci na avstrijskem Koroškem), Šola znakovnega jezika, Veleposlaništvo Gruzije in, posredno (s pobudo), Hrvaško veleposlaništvo. Veseli smo, da so bili v dveh polnih dvoranah tudi učenci dveh bežigradskih osnovnih šol – dr. Vita Kraigherja in Mirana Jarca.

Festival z zaključnimi prireditvami ni zaprl svojih vrat. Že v tednu Dnevo evropske kulturne dediščine smo pripravili delavnice na osnovnih šolah za različne starostne stopnje učencev. S temi dejavnostmi in gostovanji v vrtcih in šolah bomo nadaljevali tudi naprej, vse do naslednjega, šestega Festivala jezikov.

Mojca Leben
programska direktorica
Festivala jezikov

Festival jezikov:
www.facebook.com/festivaljezikov.si;
www.lingfest.eu; tel.: 041 806 533
e-pošta: festivaljezikov@gmail.com in
etnikaljubljana@gmail.com

Društvo laringektomiranih Slovenije



Društvo laringektomiranih Slovenije (v nadaljevanju DLS) se je na ozemlje četrtna skupnosti Bežigrad preselilo konec leta 1997, ko je s sklepom FIHA postalo tudi formalni lastnik pisarniških prostorov na Parmovi 53 (poslov-

na stavba Lesnine). Kdo so laringektomirani? To so osebe, ki jim je bilo z operativnim posegom zaradi bolezni (najpogosteje rak grla) ali poškodbe odstranjen del ali celotno grlo. S tem operativnim posegom bolnik izgubi možnost »normalnega« govornega sporazumevanja in se mora v procesu rehabilitacije naučiti uporabe enega izmed treh načinov nadomestnega govora. DLS je torej nevladna organizacija, ki deluje po vsej Sloveniji ter združuje laringektomirane in njihove svojce, skrbi za uresničevanje njihovih pravic, celovito rehabilitacijo in jih podpira z izvajanjem osmih posebnih socialnih

programov. Društvo zadnja leta šteje povprečno približno 460 članov. Med vsemi posebnimi socialnimi programi je gotovo na prvem mestu program učenja nadomestnega govora. Društvo kot dolgoročno optimalen



Foto: Ivan Košak

Člani DLS ob izvajanju programa Ohranjanje zdravja



Foto: Ivan Košak

Jutranja telovadba na tečaju nadomestnega govora

priporoča nadomestni govor s požiralnikom (ezofagalni govor), tako mnenje podpira tudi pretežni del slovenske stroke. Laiki običajno (zgrešeno) ta način označujejo kot »govor s trebuhom«. Splošne statistike sicer izkazujejo tesno povezavo bolezni s tobakom, raziskav povezav z delovnim okoljem pa skoraj ni. Vendar so med našimi člani tudi posamezniki, ki prisegajo, da

so bili popolni nekadilci. Naj mi bo na tem mestu dovoljena samo drobna pripomba, povabilo k preventivi.

Zgodnja diagnostika raka grla je še vedno kritičen del zdravljenja, saj je pogosto prepozna. Zato vas prosim, da vsako dolgotrajno hripavost, ki traja 14 dni, vzamete resno in vztrajate pri pregledu pri specialistu.

Predsednik DLS
Ivan Košak
Društvo laringektomiranih
Slovenije
Parmova 53, 1000 Ljubljana
tel.: 01 436 03 058
faks: 01 436 030 59
e-pošta: drustvodls.si@gmail.com
www.dls-slo.si

Društvo Zeleni prstan Ljubljana



Pot spominov in tovarištva je bila leta 1987 zavarovana s posebnim odlokom Mestne občine Ljubljana kot zgodovinski spomenik in hkrati spomenik oblikovane narave. Politično vodstvo mestne občine Ljubljana jo je leta 1992 hotelo nezakonito odstraniti. Prek noči so odstranili sedem jamborov, ki so bili postavljeni na križiščih mestnih vpadnic s PST.

Pri Mestnem odboru Zveze združenj borcev za vrednote NOB smo, takoj po odstranitvi jamborov, ustanovili iniciativni odbor za ohranitev PST. Ta odbor se je leta 1993 organiziral kot Društvo Zeleni prstan Ljubljana in še vedno aktivno deluje s skoraj 1000 člani kot društvo civilne družbe.

Ime društva ohranja tudi spomin na vodjo odbora za izgradnjo PST Franca Kimovca Žigo, ki je ob zaključku dela trase prostovoljce, ki so gradili PST, nagovoril z besedami: »Ljubljana je namesto medvojne žične ograje dobila svoj zeleni prstan.«



Saditev spominskega drevesa ob 75-letnici Partizanskega pevskega zbora v Parku prijateljstva 20. 9. 2019. Foto: Nik Rovani

Društvo skrbi za ohranjanje namena in pomena PST in deluje v celoti prostovoljno. Zelo dobro sodelujemo z MOL in njenimi oddelki, ki zagotavljajo financiranje rednega in investicijskega vzdrževanja. Zamenjane so bile vse klopi in brvi na PST, očiščeni spominski stebri in urejene napisne in usmerjevalne table, postavljeni štirje nadomestni jambori in v celoti obnovljena trasa prek Golovca. Pri vzdrževanju je izredno dobro sodelovanje z invalidskim podjetjem ŽELVA, medtem ko je pri organizaciji dogodkov na PST (Pohod ob žici, saditev dreves ob Dnevu zemlje in

Dnevu miru ...), pomembno sodelovanje s šolami in društvom TIMING Ljubljana.

V sodelovanju z MOL in posameznimi donatorji je naše društvo, v času svojega delovanja, zagotovilo posaditev več kot 2500 dreves na zelenih površinah ob trasi PST. Zdaj Ljubljano objema skoraj 7000 dreves.

Društvo je tudi prispevalo k temu, da so Ljubljančanke in Ljubljančani vseh generacij Pot spominov in tovarištva sprejeli za svojo, kar dokazuje na stotine vsakodnevnih sprehajalcev, tekačev in športnikov vseh generacij na skoraj 34 km dolgi trasi.

Ljubljane brez Poti spominov in tovarištva si ne znamo več predstavljati. Društvo Zeleni prstan Ljubljana bo še naprej zagotavljalo ustrezno ohranjanje tega v svetu enkratnega spomenika.

Nuša Kerševan
predsednica
DRUŠTVO ZELENİ PRSTAN
LJUBLJANA, Staničeva 41,
1000 Ljubljana

Gibanje, druženje in ustvarjanje v DU za kakovostno starost

V naši četrtni skupnosti delujejo štiri društva upokojencev (v nadaljevanju DU): Savsko naselje, Boris Kidrič, Bežigrad in Stadion. O dogajanjih vas obveščajo prek našega glasila ali drugih medijev (FB). Ob vrsti gibalnih dejavnosti, ki jih lahko tudi starejši izvajamo v različnih klubih ali združenjih naše ČS (gl. glasilo Ljubljana iz septembra 2019) jih je še nekaj, ki potekajo v DU, zato vas vabimo, da se nam pridružite pri:

prstometu – vadba na Belokranjski 6 – informacije v DU Boris Kidrič;

folklori za starejše – vadba na Belokranjski 6 – informacije pri Mariji (031 864 377);

programu Starejši za starejše – pridružite se kot prostovoljec – informacije pri Heleni (031 675 598), Tjaši (051

442 467) ali Dragici (041 204 540).

Za druge dejavnosti, kot so ročna dela, slikarstvo, telesne vadbice in druge kreativne dejavnosti, dobite informacije v času, ko so DU odprta za neposredne stike in informacije:

- DU Bežigrad na Smoletovi 16, vsak torek od 9.00 do 12.00, tel. 01 436 82 49 ali 051 442 467 e-pošta: tjasa.simnovce@t-2.net,
- DU Boris Kidrič na Vojkovi 1, vsak četrtek od 9.00 do 11.00, e-pošta: duboriskidric@gmail.com,
- DU Savsko naselje na Belokranjski 6, vsak 1. in 3. četrtek v mesecu od 16.00-17.00,
- DU Stadion na Dunajski 101, tel. 059 069 222, e-pošta: du_stadion@t-2.net.

Amalija Šiftar



Društvo Šola zdravja – skupina Brinje



Na prvi jesenski dan, 23. septembra 2019, je bila ustanovljena 23. skupina Društva Šole zdravja, Podružnice Ljubljana. Poimenovali smo jo Brinje, po nekdanji krajevni skupnosti na območju Četrtna skupnosti Bežigrad. Vsako jutro se v parku med bloki med Triglavsko in Posavskega ulico zbere skupina od 12 do 15 udeležencev na jutranji telovadbi na prostem po metodi »1000 gibov« Nikolaya Grishina, dr. med. Vodi nas gospa Ružica, obiskujejo pa nas tudi prostovoljke iz podružnice Ljubljana, ki nas oskrbujejo z rekviziti Šole zdravja, majicami in jopicami značilne oranžne barve. Navdušene so nad našimi drevesi v parku, kjer vadimo. Zamisel o ustanovitvi skupine Brinje



sva uresničili Marija in Avgušтина, ko sva vsako jutro na Bratinovi srečevali

Marijo, ki se je vračala s telovadbe v skupini Navje.

Skupina je sodelovala tudi na prireditvi Dan športa v Jami, na sejmu Narava zdravje na Gospodarskem razstavišču in načrtuje ustanovitev likovne ustvarjalnice v prostorih lokalne skupnosti na Dunajski 106.

V Četrtni skupnosti Bežigrad tako delujejo že štiri skupine Šole zdravja: BS 3, Navje, Savsko naselje in Brinje. Pridružite se nam in začnite dan s telesno aktivnostjo, ki ima številne pozitivne učinke na zdravje ter obogati naš vsakdan z dobro voljo in dobro družbo.

Avgušтина Zupančič
svetnica ČS Bežigrad

KORK Bežigrad, Boris Ziherl in Boris Kidrič



Tudi letos vsak torek od 10. ure potekajo delavnice Srečevalnice v prostorih lokalne skupnosti na Smoletovi 16. Udeleženske so uspešno sodelovale tudi v letošnji akciji Drobtinica, 16. oktobra v Hipermarketu Mercator na Parmovi ulici. Konec avgusta pa sta KORK Bežigrad in KORK Boris Ziherl, prav tako pred Mercatorjevimi hiper-

marketom na Parmovi, izvedla uspešno akcijo zbiranja šolskih potrebščin. Hvala vsem darovalcem in prostovoljkam za uspešno izvedeni akciji. Pred novim letom pa bomo obiskali starejše osamljene in jih razveselili s priložnostnimi darili ter jim polepšali praznike.

Avgušтина Zupančič

Foto: Marko Cotič Trojer



Kaj je demenca in prepoznavanje prvih znakov demence

Demenca je bolezensko stanje, ki močno vpliva na življenje obolelih in vseh, ki bolnike spremljajo. Vzroki za nastanek bolezni še niso jasni, ozdravljenje bolezni, ki dobiva že epidemične razsežnosti in ne pozna ekonomskih, socialnih ali narodnostnih mej, pa ni mogoče.

Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 2/3 demenc. V Sloveniji je več kot 32 tisoč bolnikov z demenco. Svoji osebe z demenco čimprej potrebujejo čimveč informacij o poteku bolezni in o tem, kako z osebo z demenco ravnati.

Mestna občina Ljubljana skupaj z Združenjem Spominčica organizira predavanja po četrtnih skupnostih MOL. Na predavanjih sodelujejo priznani strokovnjaki s tega področja, ki udeležence seznanijo, kako zgodaj spoznati prve znake demence, o preventivnih dejavnikih in kako ravnati z bolniki s to težko boleznijo. Na ta način želimo prispevati k destigmatizaciji demence kot bolezni.

MOL, Služba za lokalno samoupravo

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

DEMENCA PREPOZNAVANJE IN PRVI ZNAKI

V SREDO, 11. DECEMBRA 2019, OB 17. URI
v sejni sobi ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1

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, računske in učne sposobnosti, govorno izražanje ter presojo. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 2/3 demenc. Svoji 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 !



Zgodba zakoncev Valdés

zgodba iz življenja

Andrés Valdés (mojster pantomime) z ženo Jano Kovač Valdés (plesna pedagoginja) živi za Bežigradom že več kot 26 let.

Zgodba zakoncev Valdés. Jana je doma iz Šoštanja, Andrés pa je s Kube. Andrés je v iskanju poklicne kariere s Kube odšel v Mehiko, pristal v Parizu in nato iskal države, kjer ni potreboval vize. Med njimi je bila tudi Jugoslavija. Ker je imel naslov dveh slovenskih igralk, ki ju je spoznal v Parizu, je odšel na pot v Slovenijo in kar do njiju. Povabili sta ga na radio in televizijo, kjer so mu kmalu dali možnost, da se predstavi gledalcem. Odzivi na njegovo pantomimo so bili zelo dobri, ljudje so pisali in se navduševali nad njegovim delom. Pravi, da je Slovenec, da je takoj začutil, da bo ostal v Sloveniji, da je tu njegova nova domovina. Ni želel v Nemčijo, kjer bi bilo več denarja, ampak mu je bil v Sloveniji vseh odziv ljudi na njegove predstave. Ljudje so bili zelo prijazni. Leta 1979 je imel na Levem odru v Drami seminar za pantomimo. Na tem seminarju je bila tudi Jana.

Jana je bila študentka glasbe. Zanimal jo je ples, kar je tudi njena zaposlitev danes, saj je že 36 let plesna pedagoginja. Odšla je na seminar pantomime, ki ga je vodil Andrés. Jana mu je bila vseh od prvega dneva. Prevzel ga je način, kako hitro je razumela principe pantomimske tehnike in gledališke igre. Andrés Valdés ni želel navezave med učiteljem in študentko in šele čez čas, ko sta se ponovno srečala, se je razvila velika ljubezen, ki traja še danes. Najsrečnejši trenutki v njunem življenju so bili rojstvo hčerke Veronike in skupno nastopanje. Po hčerkinem rojstvu sta začela pisati otroške pantomimske pravljice in jih tudi igrala po vsej Sloveniji. Nastopala sta v vrtcih, šolah, srednjih šolah in bila zelo uspešna. Ustvarila sta veliko predstav za otroke in odrasle, s katerimi sta širila umetnost pantomime. Zvečer je Andrés povedal pravljico hčeri, Jana pa je po njej spisala pravljico za nastop. Zadnja je bila predstava z naslovom V šalo zavite resnice, ki so jo v Cankarjevem domu odigrali vsi trije. Na to predstavo sta zelo ponosna.



Gospod Mimo in gospodična Ta-pa-ta

Andrés Valdés svoje nastope ohranja v najlepšem spominu. Spomni se, kako je nastopal kot nogometaš, z navidezno žogo. Ko jo je brcal, so se ljudje umikali, kot da žoga leti po zraku. Svoje delo opravlja z velikim veseljem. Jana dodaja, da je najlepše to, da

služba ni kot služba, ampak delaš, ker imaš to rad, da zapolniš svojo dušo in napolniš tiste, ki jim je to namenjeno. Za svoje delo je prejel več nagrad, najbolj ponosen je na zadnje tri: leta 2010 je prejel nagrado Združenja dramskih umetnikov Slovenije za življenjsko delo – Bršljanov venec, junija 2017 ga je predsednik RS Borut Pahor odlikoval z medaljo za zasluge pri obogatitvi slovenskega kulturnega prostora, decembra 2017 pa mu je Svetovna organizacija za pantomimo (World Mime Organisation) izročila nagrado za izjemni prispevek k umetnosti pantomime.

Zakonca Valdés sta z veseljem prebivalca Bežigrada in Ljubljane. Andrés pravi, da je Slovenec. Da ima potni list in državljanstvo. Jana pravi, da je Ljubljana lepo mesto, da oba uživata v življenju v tem lepem, mirnem, predvsem pa varnem mestu. Malo preveč je turistov, ampak tudi to je del razvoja. Jana pravi, da ko vidi turiste pomisli, da bi bila tudi sama turistka. Lepo je tukaj.

Poročena sta že 26 let. Sprla sta se samo enkrat, ko je zavil v igralnico in zapravil ves denar. Bistvo njunega skupnega življenja je medsebojno spoštovanje. To, da ima ženo, ki je bila najprej njegova študentka, nato asistentka, postala soproga in je mati njune hčere, mu je dajalo poseben ustvarjalni zagon. Ženo zelo spoštuje, ima jo rad, zanj je zadnja postaja v njegovem življenju. Pravi, da če bi več ljudi tako razmišljalo in ljubilo, kot ljubi svojo ženo, bi bilo na svetu več miru in zadovoljstva.

Karolina Korenčan

Dober dan soseda, dober dan sosed!

Vedno sem se držal načela: razmišljaj globalno in deluj lokalno. Saj globalno – nihče ne ve toliko, kot vemo vsi, in danes, ko so nam na voljo vse medmrežne povezave, ko lahko z nekaj kliki pogledamo, kaj se dogaja na ravni mestnih sprememb, četrtnih skupnosti in ljudi po vsem svetu, pri tem zagotovo dobimo občutek, da nismo sami, saj se povsod nekaj dogaja. Veliko ljudi ima dobre ideje, veliko je primerov dobrih praks, le potruditi se je treba in jih najti ter nato implementirati te dobre prakse v svoje okolje. Ali pa so nam navdih, da si izmislimo svojo. Ali



med sosedi. Sam prihajam iz Savskega naselja in sosed, ki živi nad mano v bloku, je izrekel zelo dobro misel, ki bi jo rad delil med bralce: sosed je lahko vreden več kot brat, saj z bratom po navadi živiš ločeno, medtem ko s sosedom živiš celo življenje. In če je že Prešeren pisal o »sosedski ljubezni« in želi, da se premostijo vražje razlike, danes ni nič drugače. Ko se pogovarjam s sokrajani, so pogosto sprti zaradi malenkosti, njihova bolečina, ponos in pogled pa jim onemogočajo, da bi skupaj gradili. Ta energija se lahko razrasne v podtikanje in metanje polen pod

med sosedi. Sam prihajam iz Savskega naselja in sosed, ki živi nad mano v bloku, je izrekel zelo dobro misel, ki bi jo rad delil med bralce: sosed je lahko vreden več kot brat, saj z bratom po navadi živiš ločeno, medtem ko s sosedom živiš celo življenje. In če je že Prešeren pisal o »sosedski ljubezni« in želi, da se premostijo vražje razlike, danes ni nič drugače. Ko se pogovarjam s sokrajani, so pogosto sprti zaradi malenkosti, njihova bolečina, ponos in pogled pa jim onemogočajo, da bi skupaj gradili. Ta energija se lahko razrasne v podtikanje in metanje polen pod

noge, kar preraste v sovraštvo, to pa ne zastara! V vojni pa ni zmagovalcev, samo poraženci! Stop!

Takšna negativna energija se v samih pogovorih in pričkanjih dostikrat ne nevtralizira, saj sta obe strani osredotočeni na zamere in probleme. Kako pa se razreši? Kadar oba sosedela delata skupaj za nek cilj in vidita, da oba delujeta in se trudita za nekaj dobrega in se

nekje vmes začneta ceniti. To je dober temelj, saj človeška psiha ne more biti osredotočena na dobro in slabo hkrati. Zato so povezanost, aktivacija in delo ključ do boljših odnosov. Iz teh pa se vedno rodijo dobre zamisli, entuziazem, projekti in večja duhovna in materialna blaginja za vse.

V Savskem naselju smo začeli s tem povezovanjem, celotni ČS Bežigrad po-

lagam na srce, naj stori enako. Sledite nam, kako bomo realizirali vizije in pobude krajanov. In najbrž bo vsaj ena od teh idej in vizij nekoč spremenila mesto, državo, kontinent in svet. Zato ne dvomite v moč in domet svojih idej. Vso srečo, drage Bežigradčanke in Bežigradčani!

Savčan Rok Terkaj – Trkaj
terkaj@gmail.com

Pogled v podhoid Plave lagune

Na tržnici Bežigrad nas ob torkih, sredo, petkih in sobotah razveseljuje kmetija Porenta. Tomaž, ki ga običajno vidimo na tržnici, nas sprejme z mirnim nasmehom. Je kmet s ponosom.

Na tržnici je njegova družina prisotna od samega začetka tržnice Bežigrad, kar je že 40 let. Začel je oče, nato sta se pridružila Tomaž in njegov brat, zdaj pomaga še Tomaževa žena.

Vedno s svežo ponudbo sezonske zelenjave in sadja, saj je sveže pobrano večer pred prodajo na naši tržnici. »Počitnic je bolj malo«, pravi Tomaž, »sicer pa se z bratom in očetom zamenjamo, da imamo nekaj dni dopusta.«

Vedno je umirjen in nasmejan, nikamor se mu ne mudi, kot bi se čas ob njem ustavljal. Ima lep odnos do strank

in stranke so vidno zadovoljne. Ob mojem obisku je bila ves čas vrsta. Neka gospa me je nagovorila, povedala mi je, da je zelo zadovoljna z nakupljeno



zelenjavo in sadjem, da je ponudba kakovostna, da je prodajalec zanesljiv in da gotovo ne bom razočarana.

»Vedno se lahko najde kaka neprijetnost«, pravi Tomaž, »a ni nič hudega.« Letos, na primer, je nekdo ženi ukradel denarnico. Tomaž se spomni tudi kupca, ki je ob 11. uri zvečer kupoval pri njih doma. Po telefonu je govoril s prijateljem in mu povedal, da kupuje zelenjavo. Prijatelj ga je vprašal, ali kupuje po spletu. »Ne, ne,« je bil odgovor; »pri kmetu Tomažu kupujem.«

Vabljeni, da si ogledate ponudbo na stojnici na naši tržnici, Tomaževa kmetija v Češnjici pa po dogovoru lahko tudi obiščete, z veseljem vam bodo postregli.

Karolina Korenčan

LJUBLJANA – SRCU PRIJAZNO MESTO!



Uradna oznaka za defibrilator - AED

PRI SRČNEM ZASTOJU JE KLJUČNA TAKOJŠNJA POMOČ. IZJEMNO POMEMBNO JE, DA V PRIMERU, KO MORAMO POMAGATI POSAMEZNIKU S SRČNIM ZASTOJEM, VEMO, KJE JE NAJBЛИŽI DEFIBRILATOR, S KATERIM MU LAHKO REŠIMO ŽIVLJENJE!



Življenjsko pomembno je, če vemo kako, kaj in, kar je najpomembnejše, da ni strah pomagati človeku, ki bled, negiben in brez znakov življenja leži pred nami. Naša naloga je, da ljudem pomagamo premagati strah, vas poučimo, kako izvajamo zunanjo masažo srca, kje najdete avtomatski zunanji defibrilator in kako ga pravilno uporabljati.



Omarica za defibrilator

Če avtomatski eksterni defibrilator (AED) ob temeljnih postopkih oživljanja uporabimo v 3-5 minutah po srčnem zastoj, lahko povečamo delež preživetja za celo več kot 50 %. Prav zato imamo vsi mimoidoči, ki se srečamo s posameznikom s srčnim zastojem, ključno vlogo pri njegovem preživetju.

Za varno rabo defibrilatorja je izjemno pomembno, da se čim več ljudi seznanijo z rokovanjem in pravilno uporabo tega aparata. Zato s sodelovanjem Društva študentov medicine Slovenije in RKS OZ Ljubljana Služba za lokalno samoupravo MOL redno organizira krajshe delavnice, na katerih ozaveščamo meščanke in meščane o srčno-žilnih obolenjih, preventivi in de-

javnih tveganja ter naučimo, kakšna je pravilna zunanja masaža srca ter kako defibrilator varno uporabljati.

Udeležencem delavnic nudimo tudi brezplačne meritve holesterola, sladkorja v krvi, krvnega tlaka.

Delavnica je namenjena vsem generacijam, šolarjem, upokojevcem, delavcem, gasilcem, nogometašem ... vsem, ki se zavedajo, kako pomembnih je prvih 10 minut ob srčnem zastoj in kako pomembno je, da v njih ukrepamo in ne zgojimo ob strani.

Delavnica »Temeljni postopki oživljanja s prikazom pravilne uporabe defibrilatorja« bo v četrtek, 5. decembra 2019, ob 18. uri v prostorih Mestne občine Ljubljana, Dunajska c. 101.

V A B L J E N I !

MOL, Služba za lokalno samoupravo
Prosimo vas, da svojo udeležbo sporočite v pisarno
Četrtno skupnosti Bežigrad MOL – tel. št. 01 236 25 37



Župnija Bežigrad

Letošnje poletje smo z otroki in mladimi spet preživeli na počitnikovanju v Strunjanu ter seveda na oratoriju – počitniški dejavnosti z družabnimi in duhovnimi vsebinami, katere osrednji lik je bil letos slovenski literarni junak Peter Klepec.

Praznovanje godu naših farnih zavetnikov sv. Cirila in Metoda smo letos v obeležili posebej slovesno. Ko je bila namreč leta 1957 naša cerkev podrtá in leto zatem prestavljena na sedanjo lokacijo, je 7. julija 1959 v njej obhajal novo mašo domačin, pater dr. Bernardin Sušnik. Ker letos obhaja biserni jubilej – 60 let mašništva, smo to skupaj proslavili ob župnijskem prazniku. Pater Bernardin, ki zdaj deluje v sosednji župniji Šiška, nas je s svojo jasno in kleno besedo spomnil na našo bežigrajsko preteklost in tudi opogumil za prihodnost. Pri slovesnosti je sodeloval župnijski zbor z okrepitevami iz Šiške, solo pa sta svojemu stricu biseromašniku zapela tudi nečaka Martin in Tomaž Sušnik. Po maši je sledilo še prijetno druženje v parku miru, saj so župljani pripravili čudovit piknik.

Junija so v Vatikanskih muzejih odprli razstavo Plečnikov in sveto, ki je nastala v sodelovanju Muzejev in galerij mesta Ljubljane (MGML), Veleposlaništva RS pri Svetem sedežu ter s podporo Ministrstva za kulturo RS in Nadškofije Ljubljana. Od 26. septembra si jo je mogoče ogledati tudi pri nas, in



Odprtje razstave Plečnikovih kelihov;
Foto Boštjan Prevc

sicer v Mestnem muzeju Ljubljana. Na razstavi so tudi tri Plečnikove stvaritve iz naše župnije.

Kmalu bodo tudi prazniki. Najprej bo najmlajše v cerkvi obiskal sv. Miklavž. Na sveti večer, 24. decembra, bomo ob 17.30 obhajali mašo za družine, pri kateri se zbere res veliko otrok. Vabljeni k praznovanju božiča pri tej maši ali k polnočnici, oziroma na sam božič ob 8.00, 10.00 ali 19.00.

Po novem letu pripravljamo tudi spominsko razstavo z grafikami akademskega slikarja Mihe Maleša ob 110. letnici rojstva bežigrajskega legendarnega patra dr. Romana Tominca. Januarja bo sledila premiera enournega dokumentarca o Plečnikovi cerkvi in bežigrajskem okolišu z naslovom Plečnikov skriti biser.

Vse dobro vam želimo vaši trije
bežigrajski frančiškani –
Regalat, Miran in Andraž

Praznični december v Župniji Ljubljana Sveti križ

Ob uživanju na toplem jesenskem soncu si kar ne moremo predstavljati, da bo že čez nekaj tednov nastopil zadnji mesec v letu 2019. In zadnji mesec v letu nas lahko naredi takšne, da nam pade na misel – kaj če je naš zadnji? Tako kot je naš največji pesnik Prešeren zapisal »Ko brez miru okrog divjam, prijet' lji prašajo me, kam?« Nabavljamo vse kar potrebujemo ali pa tudi ne, zaključujemo bilance, hitimo postoriti, kar je še treba, hitimo drug mimo drugega, si v naglici voščimo vse dobro, ampak v nas je še vedno nemir. Ponujamo vam dve možnosti za vsaj začasni odmik od dnevne rutine.

V četrtek, 5. decembra, ob 19.00, vabimo otroke, njihove star-

še in stare starše na Miklavžev večer, ki bo v cerkvi Vseh svetih na Žalah. Pričakujemo vas z zgodbo, ki ji bo sledil prihod svetega Miklavža v spremstvu angelov in nagajivih parkljev. In kot se



spodobi, bodo otroci tudi obdarjeni.

Župnijsko cerkev Vseh svetih krasi mozaik, ki ga je zasnoval duhovnik in priznani umetnik p. Ivan Marko Rupnik. Koliko in katera sporočila je uspel umetnik nanizati? Kakšno je bilo ozadje priprave in izdelave mozaika? Decembra bo minilo deset let, kar nas mozaični kamni odpirajo in spodbujajo k dobremu. Ob tej priložnosti vas vabimo v petek, 13. decembra, ob 18.00, v cerkev Vseh svetih, ko nam bo nekdanji župnik Tomaž Prelovšek pojasnil vsebino mozaika in podal še kakšno zgodbo »iz ozadja«.

Naj vas grejejo dobra dela in prijazni medsebojni odnosi!

Primož Brovč

V okviru dogodkov Popoldan v parku smo maja in junija v Parku literatov (oz. Severnem mestnem parku Navje – med Železno cesto in Robbovo ulico) izvedli naslednje prireditve:



Cirkuško predstavo in delavnico

Družinsko igranje na mizni in delavnico Stare igre, zanke in uganke – igre in namizne spretnosti za majhne in velike



Koncert Orkestra Mandolina Ljubljana

Plesni večeri za občane
Po poletnem premoru smo oktobra ponovno pričeli z brezplačnimi plesnimi tečaji za občane, ki potekajo vsak petek od 19.30 do 21. ure v dvorani MOL, Belokranjska 6. Plesni večeri bodo predvidoma potekali do konca decembra. Vabljeni.



Tečaji nordijske hoje
Junija in oktobra smo ponovno izvedli brezplačne tečaje hoje s palicami – nordijske hoje. Tečajniki – nekaj novih in nekaj tistih, ki so prišli preverit že pridobljeno znanje – je vadilo pod budnim očesom trenerjev ge. Olge in g. Mirka Verovška. Najbolj zagnani so po končanem tečaju sami oblikovali skupine in nadaljevali skupno vadbo enkrat tedensko.



Vabimo vas k obisku spletne strani Četrtna skupnosti Bežigrad <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtna-skupnosti-v-ljubljani/cetrtna-skupnosti-v-ljubljani-2/cetrtna-skupnost-bezigrad/> in FB Četrtna skupnosti Bežigrad, kjer objavljamo dogodke v naši četrti skupnosti.

Turnirja ČS Bežigrad v prstometu

Konec maja smo na športnih igriščih pri OŠ Franceta Bevka priredili spomladanski, v nedeljo, 20. oktobra, pa jesenski turnir v prstometu. Slednji je potekal v dvorani OŠ Franceta Bevka, udeležilo pa se ga je 44 igralcev in igralk, kar je rekordna udeležba. Udeleženci turnirja so tekmovali v osmih skupinah po pet ali šest igralcev. Osnovni šoli Franceta Bevka se zahvaljujemo za pomoč pri izvedbi turnirjev, Roku in Dejanu pa za organizacijo in izvedbo.



Prireditev Dan Četrtnih skupnosti Bežigrad – 19. september 2019

Tudi letos smo tretji septembrski četrtek pripravili že tradicionalno prireditev Dan Četrtnih skupnosti Bežigrad. Prijetno jesensko vreme je v Park literatov pritegnilo veliko obiskovalcev vseh starosti. V pestrem programu, ki smo ga pripravili skupaj z društvi, ustanovami in posamezniki iz naše in sosednjih četrtnih skupnosti, so se lahko obiskovalci preizkusili v različnih dejavnostih, se seznanili z delovanjem ustanov in društev ter pridobili nova znanja.



Program prireditve Dan Četrtnih skupnosti Bežigrad so soustvarjali:

ČEBELARSKO DRUŠTVO CENTER
DRUŠTVO PRILOŽNOST
DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA
DRUŠTVO TOLMUN
DRUŠTVO TABORNIKOV ROD BIČKOVA
SKALA
DU BORIS KIDRIČ – FOLKLORNA
SKUPINA PUŠELC
ETNIKA – ZAVOD ZA VARSTVO KULTURNE
DEDIŠČINE – OKC POD MOJIM BLOKOM
FOLKLORNA SKUPINA EMONA
HRVATSKO DRUŠTVO LJUBLJANA
INŠTITUT 108 – ZAVOD ZA BORILNE
MEDITACIJSKE IN ZDRAVILNE VEŠČINE
JZ MLADI ZMAJI – ČETRTHI MLADINSKI
CENTER BEŽIGRAD
KD PROSTOROŽ – KNJIŽNICA REČI
KOLESARSKI SERVIS PODHOD
MKL – KNJIŽNICA BEŽIGRAD
PIONIRSKI DOM – CENTER ZA KULTURO
MLADIH
PLESNO GLASBENI STUDIO XXV
POLICIJSKA POSTAJA LJUBLJANA-
BEŽIGRAD
PROSTOVOLJNO GASILSKO DRUŠTVO
TOMAČEVO-JARŠE
RDEČI KRIŽ SLOVENIJE – OBMOČNO
ZDRUŽENJE LJUBLJANA
SANKUKAI KARATE KLUB FORUM
LJUBLJANA
SPOMINČICA – ALZHEIMER SLOVENIJA
SVET ZA PREVENTIVO IN VZGOJO V
CESTNEM PROMETU MOL
ŠPORTNO DRUŠTVO SOKOL BEŽIGRAD
TURISTIČNO DRUŠTVO BEŽIGRAD
VRTEC MLADI ROD
ZAVOD BOB
ZAVOD BUFETO
ZAVOD ZA OSKRBO NA DOMU
LJUBLJANA
ZAVOD IZRIIS
TER ZAKONCA ŠMID.

O začetkih Univerze v Ljubljani ob njeni stoletnici

obvestila

Prva slovenska univerza je nastala po koncu prve svetovne vojne, ko je večinski del Slovenije postal del nove države, Kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev / Kraljevine Jugoslavije. Pot do njene ustanovitve ni bila enostavna. Na čelu nove države je bila dinastija Karađorđević, ki je vodila centralistično politiko in ni bila naklonjena različnim emancipatornim



težnjam, zato je bil nastanek univerze brez dvoma večji uspeh prizadevanj slovenske politike v tistem obdobju. Enotna univerza v Ljubljani s petimi ustanovnimi fakultetami (filozofsko, pravno, tehnično, medicinsko in teološko) je bila ustanovljena poleti 1919. Za rojstni datum univerze štejemo 3. december 1919, ko se je pričelo prvo akademsko leto z uvodnima predavanjema profesorjev Frana Ramovša in Milana Vidmarja. Sedež univerze je bil v stavbi nekdanjega Deželnega dvorca, kjer je še danes. Načrtovan je bil tudi univerzitetni kampus, vendar se ti načrti niso uresničili.

Vrata univerze so bila odprta moškimi in ženskam, čeprav so bile sled-

nje v manjšini. V prvem akademskem letu je bilo med 942 vpisanimi le 28 študentk. Kljub temu je doktorski naziv prva prejela prav kemičarka Ana Mayer-Kansky, ki se je po vojni predstavila z dunajske na ljubljansko univerzo, kjer je postala asistentka in leta 1920 doktorirala.

Obstoj univerze v Ljubljani je bil večkrat ogrožen. Na primer leta 1927 je do izraza prišla varčevalna politika, ki je posebej prizadela kulturo in šolstvo. V bran univerzi so stopili ljubljanska in mariborska mestna skupščina, organiziran je bil protest profesorjev in študentov, univerza pa je postala simbol slovenskih kulturnih pridobitev v novi državi. Tudi ob 10-letnici

delovanja ji je grozila ukinitve in se je, da bi si zagotovila obstanek, preimenovala v Univerzo kralja Aleksandra.

Nastanek visokošolske izobraževalne institucije je za vedno spremenil življenje v Ljubljani, saj jo je spremenila v univerzitetno mesto. Koncentracija mladih izobraženih ljudi je pomenila bolj pestro in živahno družbeno dogajanje, usta-

novitev novih društev pa tudi pogoste študentske proteste. Njen nastanek je pomenil enega temeljev razvoja slovenske znanosti, umetnosti in kulture v 20. stoletju.

Od šestindvajsetih akademij in fakultet, ki danes delujejo pod okriljem Univerze v Ljubljani, jih je pet za Bežigradom: Ekonomska fakulteta, Fakulteta za družbene vede, Fakulteta za socialno delo, Fakulteta za upravo in Pedagoška fakulteta.

Za Bežigradom so tudi študentski domovi, Dom podiplomcev Ljubljana in Akademski kolegij.

doc. dr. Asta Vrečko

Filozofska fakulteta UL

Foto: Arhiv Univerze v Ljubljani

Divje čebele – pomembne oprasovalke



Divje čebele so zelo učinkovite oprasovalke, zato so pomembne za ohranjanje biotske pestrosti in za pridelavo hrane. Ena čebela samotarka lahko opravi delo stotih kranjskih čebel. Najučinkovitejši oprasovalci pa so čmrlji, saj oprasujejo celo v dežju in vetru ter pri nizkih temperaturah in so nepogrešljivi pri oprasovanju sadnega drevja. Zaradi sprememb v okolju številčnost in pestrost divjih oprasovalcev močno upadeta. Zato je v prihodnje ogrožena stabilna pridelava hrane. Obilno gnojenje, prepogosta košnja in uporaba pesticidov ogrožajo divje čebele, pestijo pa jih tudi bolezni. Zaradi intenzivnega kmetijstva težko najdejo primerno mesto za gnezdenje. Pomagamo jim s sajenjem sončnic, ajde, detelje, nokote in drugih medovitih rastlin ter seveda z ohranjanjem cvetočih travnikov in

postavljanjem nadomestnih gnezdišč. Mestna občina Ljubljana je postavila že štiri gnezdišča za divje čebele. Ena od lokacij je v javnem sadovnjaku ob Vojkovi, ki je bil že zelo uspešno naseljen.

Oddelek za varstvo okolja MOL



Učni eko zelenjavni vrt v letu 2020 – nova lokacija in novi izzivi



PLANTELLIN
VZORČNI BIO VRT

V letu 2020 bo na vrtačarskem območju ob Vojkovi na novo vzpostavljen Plantellin vzorčni bio vrt, kjer bodo agronomi iz Kluba Gaia redno izvajali predavanja in delavnice za vrtačarje in druge zainteresirane posameznike. Vsebina in delo na delavnicah bosta potekala vzporedno s časovnico dela na vrtačih. Tako bodo imeli vrtačarji strokovno vodstvo vso vrtačarsko sezono, predavatelji pa jim bodo omo-



Zelenjavni učni vrt na Ježici, foto: Meliha Dizdarevič

gočili pridobitev dodatnih znanj za vzgojo in zaščito rastlin oziroma za bogatejši in bolj zdrav pridelek.

O vseh aktivnostih, predavanjih, delavnicah in izobraževanjih vas bomo tudi v prihodnje redno seznanjali na spletni strani Mestne občine Ljubljana, v glasilu Ljubljana ter na FB ČS Bežigrad.

Oddelek za varstvo okolja MOL

Dnevni centri aktivnosti za starejše Ljubljana

Dnevni center aktivnosti za starejše (DCA) je humanitarni nepridobitni program, ki deluje v okviru Mestne zveze upokoencev Ljubljana. Gre za medgeneracijske centre aktivnosti, namenjene predvsem starejšim prebivalcem in prebivalkam, ki so aktivnosti sposobni in si jih želijo. Biti upokojenec pa ni pogoj za včlanitev ali za aktivno sodelovanje pri izvajanju programa DCA.

DCA Puhova (Puhova ulica 6, BS3), je eden izmed sedmih dnevnih centrov, ki delujejo v okviru MZU.

V DCA Puhova poleg svetovanja, iskanja in posredovanja najrazličnej-



ših informacij članom ponujamo široko in pestro izbiro aktivnosti, ki se jih prostovoljno udeležujejo (rekreacija in športne aktivnosti, izobraževanje, ročne spretnosti in ustvarjalnost, druženje in širjenje socialnih krogov, medgeneracijsko sodelovanje).

Obiščete nas lahko od ponedeljka do četrтка med 7. in 18. uro, ob petkih do 15.



Več informacij na spletni strani www.dca-ljubljana.org, na elektronskem naslovu puhova@dca-ljubljana.org ali na telefonskih številkah 01 534 40 26 in 051 664 810.

Nikomur ni treba samevati, pridružite se nam!





Dacia Sandero



že za **8.400 €**
+ PAKET ZIMSKIH PNEVMATIK



5 LET JAMSTVA*



1 LETO BREZPLAČNEGA OSNOVNEGA KASKO ZAVAROVANJA*



3 LETA VZDRŽEVANJA*

www.dacia.si

Podana cena (MPC = maloprodajna cena) je neobvezujoča priporočena cena in vključuje 22-odstotni DDV in DMV.
 *Ob nakupu vozila preko Dacia financiranja prejmete podaljšano jamstvo za 5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej, brezplačno osnovno kasko zavarovanje za prvo leto zavarovanja ter redno vzdrževanje vozila za 3 leta oziroma 60.000 km, karkoli se zgodi prej. Pogoj za pridobitev omenjenih ugodnosti je obnova avtomobilskega zavarovanja v naslednjem letu preko Dacia financiranja.
 Poraba pri mešanem ciklu: 4,338–6,699 l/100 km. Emisija CO₂: 114–151 g/km. Emisijska stopnja: EURO6Dt. Emisija NOx: 0,0209–0,0364 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00018–0,00222 g/km. Stevilo delcev (x10¹¹): 0,1–0,4. 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 zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na dacia.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Vaš trgovec v Ljubljani

Avtotohiša REAL

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

Peter Koci **051 319 185**

Simon Blaznik **041 601 750**

Domen Šubic **041 306 973**

Uroš Hočevnar **041 306 620**

Glasbena šola Amarilis



Je zgodba o mlademu paru, ki sta svoje glasbeno znanje ter izkušnje združila in pri komaj 24 oz. in 27 letih ustanovila zasebno glasbeno šolo Amarilis, ki danes šteje že več kot 250 učencev in je od leta 2017 vpisana tudi v razvid državnih glasbenih šol, ki imajo dovoljenje za opravljanje javno veljavnih vzgojno izobraževalnih programov.

Lucija Perko, violinistka in direktorica, ter Samo Perko, klarinetist in ravnatelj, sta akademska glasbenika in profesorja, ki sta svojo profesionalno glasbeno pot začela z vpisom v nižjo glasbeno šolo, nadaljevala na srednji glasbeni šoli in nato na Akademiji za glasbo in balet v Ljubljani, ki sta jo tudi zaključila z odliko, Lucija pa celo s posebno pohvalo *summa cum laude*.

Že med študijem sta pričela s poučevanjem na glasbenih šolah, kjer sta si nabirala neprecenljive pedagoške izkušnje. Njuni učenci so redno dose-



gali najvišja mesta na državnih in mednarodnih glasbenih tekmovanjih, zato

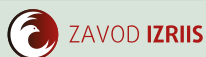
sta se odločila, da želita svojemu pedagoškemu poslanstvu dodati še svoj edinstven pristop in pečat. Julija 2013 sta ustanovila glasbeno šolo, ki je ime dobila po godalnem triu Amarilis, katerega članica je bila tudi Lucija Perko.

Prehojena glasbena pot ju je naučila, da so najpomembnejše tri stvari: dobro postavljeni temelji, prava motivacija in kreativna svoboda. In na teh temeljih stoji glasbena šola Amarilis. Pri vsakem učencu iščejo maksimalen napredek glede na njegove zmožnosti in osebne želje.

Glasba je življenje! Naj bo življenje vsak dan prijazno in polno navdiha, tudi s pomočjo učenja glasbe.

Samo in Lucija Perko
Glasbena šola Amarilis, Savska
cesta 5, 1000 Ljubljana
www.amarilis-sola.si
tel. 070 750 189

Mladi in okolje



V dobi tehnologije in potrošništva postanemo zaskrbljeni ob pogledu na mlade, ki vedno več časa presedijo pred tehnološkimi napravami. Zasuti z informacijami, kaj vse morajo imeti, da bodo bolj lepi, bolj sprejeti, postajajo odvisni od trga, ki vleče nevidne niti in z njimi upravlja kot z lutkami. Mladi se v stalnem lovljenju materialnih dobrin vse bolj zanašajo na zunanjo srečo in počasi začenjajo izgubljati stik s samimi sabo in naravo. Vendar pa ni vse tako črno, saj na drugi strani srečujemo mlade, ki se zavedajo, da Zemlja ni nekaj samoumevnega in da sta brez skrbi zanjo tudi naš obstoj in kakovost življenja pod velikim vprašajem. Vedno več je dogodkov, shodov, predavanj in izobraževanj na temo varstva in zaščite okolja. V tem primeru smo srečni, da nam tehnologija omogoča, da se v krog zaščitnikov lahko vključi celoten svet enako mislečih.

S programom IZBERI ZDRAVO ŽIVLJENJE v IZRIISU sodelujemo s šolami po vsej Sloveniji in ugotavljamo, da je vedno več dijakov, vedno več mladih, ki imajo drugačne vrednote. Vozijo se s kolesi, nosijo oblačila iz druge roke, uporabljajo reciklirane izdelke, pomagajo drugim, so prostovoljci ... Dejavnost vključujejo v čistilne akcije, shode za zaščito okolja, se izobražujejo in ločujejo odpadke ter skrbijo za lastno zdravje. Zavedajo se, da smo okolje in ljudje povezana celota. To nas navdaja z veseljem in upanjem, da prihaja »nova moda za mlade«, moda, da poskrbimo za naš planet in našo družbo.

Zavod IZRIIS



Nordijska hoja

Učinkovita vadba za vse generacije

Nordijska hoja oziroma hoja po smučarsko je sproščen in učinkovit način vzdržljivostne vadbe, kjer lahko s hojo in uporabo primernih palic bistveno vplivamo na izboljšanje počutja in telesne pripravljenosti. V primerjavi s klasičnim pohodništvom tu izvajamo daljše korake, podaljšana je tudi amplituda dela z rokami. Ustrezno oblikovani ročaji palic omogočajo učinkovito odpravljanje z rokami, primerne kovinske konice pa skrbijo za dober oprijem na različnih podlagah.

Na prvi pogled je nordijska hoja videti kot sprehajanje s pohodniškimi palicami. Toda v sebi skriva veliko več. Podobno kot pri smučarskem teku tudi pri nordijski hoji deluje veliko število mišičnih skupin, saj je aktivno celotno telo. Je hkrati sprehod, vadba in druženje.

Vse to so zaznali tudi odgovorni v ČS Bežigrad, kjer vadbo nordijske hoje izvajamo že več let. Na tečaj nordijske hoje se prijavljajo prebivalci četrtne skupnosti različnih starosti. Nekateri med njimi se tečaja in vadbe udeležijo večkrat. Takoj je nordijska hoja postala način življenja in druženja v četrtni skupnosti Bežigrad.

Tečaj obsega nekaj poglavij, ki jih mora usvojiti vsak udeleženelec. Začnemo z osnovo – dvotaktnim diagonalnim korakom, ki ga nadgradimo z dvo- in trokorakom s soročnim odzivom. Ne pozabimo opozoriti tudi na korak, ki je primeren za sestop. Vsak tečajnik tudi ve, da se je treba pred vadbo ogreti, po vadbi pa ustrezno razbremeniti mišične skupine. Najpomembnejša pa sta druženje in stalna vadba.

Mirko Verovšek



Mestna občina
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Mladim naproti – Mladi zmaji Bežigrad



Mladi zmaji smo štirje mladinski centri in ulična enota. Imamo prostore in ponujamo programe za kakovostno preživljanje prostega časa. S svojim delovanjem si prizadevamo pomagati mladim, da se razvijajo v odgovorne in spoštljive osebe, ki bodo večje komunikacije s preostalim svetom, v poplavi informacij pa bodo znale poiskati prave in zase koristne.

Mladi zmaji Bežigrad delujemo v soseski BS3 na Vojkovi cesti 73. Mlade med 10. in 29. letom spodbujamo tudi k lastnemu razvijanju idej in pobud. Mladi imajo možnost, da pridejo k nam z idejo za aktivnost, dogodek ali projekt, mi pa jim pomagamo pri projektnem in finančnem načrtovanju – od same ideje do realizacije in končne evalvacije. Vsi mladi, ki imate idejo, pa ne veste kako naprej, vabljeni, da se ogledate pri nas med ponedeljkom in



soboto popoldne in skupaj bomo pogledali, kako jo lahko uresničite!

Morda smo se že kdaj srečali na našem tradicionalnem pouličnem festivalu Biti mlad je zakon!, ki poteka konec avgusta med Trebinsko in Puhovo ulico na igrišču "Zelenc" v BS3. Enodnevni festival mladim in lokalni skupnosti predstavi organizacije in aktivnosti, v katere se lahko mladi

vključujejo med šolskim letom. Letos je bilo še posebej zabavno, saj so nas v večernih urah obiskali mladi raper in hip hop ustvarjalec ter improvizator Urh Mlakarr, bolj znan kot UM, in fantje iz blues banda Midnight Lightnin'.

Če si želite o nas izvedeti še več, vas vabimo, da nam sledite na naši spletni strani <https://www.mladizmaji.si/>, FB: Mladi Zmaji Bežigrad Mladinc in na Instagramu: mladizmajibežigrad, lahko pa nas obiščete osebno v našem centru. Vabljeni in vabljene, veseli bomo vašega obiska!

Alen Krančan

Mladinski delavec na usposabljanju

Muzaik na senčni strani stene v Mladinskem centru Bob



17. in 18. oktobra je v Severnem mestnem parku že drugo leto potekal dogodek Muzaik na senčni strani stene, na ka terem smo se spoznavali s tehnikami grafitiranja, uživali ob dobri glasbi, open MIC-u in kostanju.

Dogodek je bil poseben, saj so si ga zamislili, ga načrtovali in v večini tudi izvedli mladi, ki obiskujejo naš mladinski center. V mesec in pol trajajočih pripravah so mladi soustvarjalci pridobili kompetence, povezane z organizacijo dogodkov (prijava na SAZAS, policijo, IPF, načrtovanje programa, iskanje izvajalcev, FB promocija, animacija, oblikovanje letaka, delo v skupini, prevzemanje vlog in še marsikaj). Čaka nas še končna evalvacija, v kateri bomo ovrednotili proces in svoje delo.

Drugače je program v Mladinskem centru Bob zasnovan le okvirno, saj si želimo, da ga mladi soustvarjajo in da v največji možni meri ustreza njihovim potrebam. Teden se odvija nekako takole:

- Na Let's talk Slovene vabljeni vsak ponedeljek od 19. ure;
- Vsak torek debatiramo na temo, ki je določena za tisti mesec;
- Srede so dnevi za treninge ročnega nogometa, od 18. ure;
- Četrтки so za družabne igre ali pa DIY delavnice, od 17. ure;
- Ob petkih so na sporedu filmi z vsebino, od 18. ure naprej;
- Ob nedeljah od 17. ure pijemo čaj "brez meja", se občasno učimo kuhanja, gremo v muzej ali skupaj počnemo kaj drugega.

Ker se nam dogaja kar veliko, boš najboljši vtis dobil/-a, če nas obiščeš na Robbovi 15.

Mladinski center Bob



PREVENTIVA PRI NEPLODNOSTI IN NEKATERI KORISTNI UKREPI ZA USPEŠNO ZANOSITEV

Tako ženske kot moški lahko v svoje življenje uvedejo spremembe na področju zdravja in življenjskega sloga, ki dokazano povečajo možnosti za uspešno zanositev. V Sloveniji potrebuje pomoč pri zanositvi vsak šesti par. Pomembno je, da se posvetimo zdravi prehrani, zmanjšamo vnos kofeina, alkohola in nikotina, skrbimo, da je telesna teža v mejah normale, zmanjšamo stres, redno telovadimo in smo pozorni na okužbe sečil in spolovil (posebej s klamidijo).

Pri ženskah spremljamo ovulacijo, saj sta samo dva najbolj plodna dneva ob pozitivnem urinskem testu in trije dnevi ob pozitivnem testu slin. Pri ženskah se po 35. letu možnost naravne zanositve bliskovito niža. Priporočljiva je uporaba lubrikanta, ki ne škoduje semenčicam in ima podoben pH kot sluznica materničnega vratu med ovulacijo. Če imajo ženske motnje v ovulaciji, priporočamo jemanje prehranskih dopolnil, ki vplivajo na plodnost, in seveda uživanje folne kisline. Pozorni smo na obolenja ščitnice.

Pri moških pa je najboljši pokazatelj plodnosti število aktivnih, plavajočih, v smeri gibljivih semenčic – testi so na voljo v lekarnah. Prav tako svetujemo uživanje določenih prehranskih dopolnil, ki jih je treba uživati vsaj tri mesece. Moški morajo paziti, da se testisi ne pregrevajo. To lahko dosežejo z ukrepi, kot so izogibanje vročim kopeljem, savnam, toplicam, daljšemu sedenju, segrevanju avtomobilskih sedežev, nošenju oprijetih boksaric, telefona v hlačnem žepu itn. Znano je tudi, da na plodnost vplivajo nekatera zdravila.

O vsem tem se bomo zasebno pogovarjali z vami v lekarni Zupančičeva jama 10. decembra 2019. Na posvet se lahko naročite po telefonu, pokličite nas na 01 473 55 21.

Vaša lekarna Zupančičeva jama na Železni cesti 16.

Suzana Levanič, mag. farm.
Lekarna Zupančičeva jama



Prizidek k zdravstvenemu domu Ljubljana – enota Bežigrad



Predvidoma januarja 2020 bo končana izgradnja prizidka k ZDL – enota Bežigrad, na stičišču Peričeve in Kržičeve ulice v Ljubljani.

Novi prizidek bo potresno varen in energetske učinkovit. Sestavljen bo iz petih etaž: v kleti bodo tehnični in servisni prostori ter parkirna mesta, v pritličju nova sodobna samopostrežna lekarna z lekmatom ter prostori za sterilizacijo in servisni prostori, v prvem nadstropju bo zdravstveno varstvo predšolskih otrok z ločenima zunanjima vhodoma za zdrave in bolne. Urejen bo tudi vhod v izolacijsko sobo. V drugem nadstropju bodo prostori zdravstvenega varstva šolskih



Foto: Zvone Gaberšek

otrok in mladine, v tretjem učne ambulante, v vrhni etaži pa tehnični prostori. Vsi prostori v objektu bodo prek klančin in dvigal vsepovsod dostopni gibalno oviranim. V novem prizidku sta predvideni tudi dve novi dvigali, ki

bosta povezali vse etaže prizidka.

Leta 2015 je bila končana obnova glavne stavbe, v okviru katere je bila izvedena statična sanacija sten in stebrov v 1. in 2. nadstropju, obnovljeni so bili prostori in zamenjana okna v 2. nadstropju, v okviru energetske sanacije pa izdelana nova fasada.

Z izgradnjo prizidka se končuje zahtevna prenova objekta, občanke in občani Mestne občine Ljubljana pa bodo pridobili preproten sodoben zdravstveni dom.

Pripravil Oddelek za zdravje in socialno varstvo mag. Rajko Praček

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Mestna občina
Ljubljana

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

INŠTITUT ZA NEUROLOGIJO
IN PSIHOTERAPIJO

DEMENCA

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

VIR: Alz.org, 2017

- NA DRUŠTVU SPOMINČICA, LUIZE PESJAKOVE ULICA 9, LJUBLJANA
 - VSAKO PRVO SREDO V MESECU OB 18.00
- IZMENJAVA IZKUŠENJ, PRIPOROČENA REDNA UDELEŽBA

ZAŽELENA PREDHODNA PRIJAVA NA:

- TEL: 01 256 51 11
- E-POŠTA: INFO@SPOMINCICA.SI
- SOS TELEFON: 059 305 555

VSAK DELOVNIK OD 9. DO 15. URE

DEFIBRILATOR

MESTNA OBČINA LJUBLJANA IN ČS BEŽIGRAD VAS
VABITA NA DELAVNICO

**TEMELJNI POSTOPKI
OŽIVLJANJA IN PRIKAZ
PRAVILNE UPORABE
DEFIBRILATORJA**

**V ČETRTEK, 5. DECEMBRA 2019, OB 18. URI,
V PROSTORIH ČS BEŽIGRAD, DUNAJSKA 101,
SEJNA SOBA.**

Defibrilator je naprava, s katero lahko rešimo človeku življenje ob srčnem zastoj! Predstavili vam bomo postopke oživljanja, dejavnike tveganja srčno žilnih obolenj ter naučili, kako defibrilator pravilno (VARNO) uporabljati.

Operirali bomo tudi brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja ter holesterola.

Prosimo vas, da svojo udeležbo sporočite v pisarno Četrtno skupnosti Bežigrad, tel. 01 236 25 37 ali na mail mol.bezigrad@ljubljana.si

VSTOP PROST PRISRČNO VABLJENI

ZBIRNI CENTRI JP VOKA SNAGA

Odlaganje odpadkov v zbirnih centrih je brezplačno, a je pri tem treba upoštevati količinske omejitve. V posebne zabojnike v zbirnih centrih lahko brezplačno pripeljete in odložite več vrst odpadkov, enkrat letno pa v zbirni center lahko pripeljete gradbene odpadke in izolacijske gradbene materiale (0,5 m³), pnevmatike (5 kosov), kosovne odpadke (3 m³), zeleni odrez (odpadki, ki nastanejo ob urejanju vrto in obrezovanju dreves) (1,5 m³), salonitne plošče (evropaleta do višine pol metra) in pohištvni les (2 m³). Gradbene odpadke sprejemamo samo v Zbirnem centru Barje.

ZBIRNI CENTER BARJE

Cesta dveh cesarjev 101, Ljubljana

Delovni čas:

od 1. aprila do 31. oktobra: od ponedeljka do sobote od 6. do 20. ure, ob praznikih zaprto
od 1. novembra do 31. marca: od ponedeljka do sobote od 6. do 18. ure, ob praznikih zaprto

ZAČASNI ZBIRNI CENTER POVŠETOVA

Povšetova ulica 2, Ljubljana

Delovni čas:

od torika do sobote od 11. do 18. ure, ob nedeljah, ponedeljkih in praznikih zaprto



RCERO LJUBLJANA IN ODLAGALIŠČE BARJE

Cesta dveh cesarjev 101, Ljubljana

Delovni čas:

od ponedeljka do petka od 6. in 20. ure, ob sobotah do 14. ure, ob praznikih zaprto

CENTER PONOVNE UPORABE

Povšetova ulica 4, Ljubljana

Delovni čas:

od torika do sobote od 9. do 17. ure, ob nedeljah, ponedeljkih in praznikih zaprto

Glasbena šola Franca Šturma je z glasbo praznovala častitljivi jubilej – 70 let uspešnega delovanja



predstavitev

Glasbena šola Franca Šturma je javni vzgojno-izobraževalni zavod s sedežem na Celovski cesti 98 v Ljubljani. V svojem sestavu ima poleg matične šole z dislociranim oddelkom še pet podružnic, ki delujejo na območju Mestne občine Ljubljana (Šiška, Šentvid, Bežigrad in Črnuče), ter v Medvodah. Nekoč Glasbena šola Šiška-Bežigrad od leta 1959 nosi ime po skladatelju in dirigentu Francu Šturmu (1912-1943), čigar ustvarjalno pot je prekinila pre zgodnja smrt med drugo svetovno vojno.

Začetki delovanja šole segajo v leto 1948. V prostorih rojstne hiše pesnika Valentina Vodnika in pod okriljem Kulturno-umetniškega društva Hinko Smrekar je šola začela s 153 učenci, ki so se učili klavirja, violine, violončela ter pihal in trobil. Kljub izjemno skromnim razmeram, številnim kadrovskim, prostorskim in drugim težavam v okolišju, ki je bil še glasbeno nerazgledan, se je šola v naslednjih letih ob močni družbeni podpori ter ob predanem in nesebičnem delu vodstva šole in učiteljev hitro razvijala. Danes je z nekaj manj kot tisoč učenci največja ljubljanska in ena največjih slovenskih glasbenih šol. V sedemdesetih letih delovanja se je v njej oblikovalo na tisoče učencev, ki so iz šole v življenje naše skupnosti poleg znanja igranja na inštrumente ponesli tudi ljubezen in spoštovanje do glasbene umetnosti in ustvarjalnosti ter spoštovanje in odgovornost do slovenskega kulturnega izročila.

V jubilejnem šolskem letu 2018/19 smo se v šoli ozrli v njeno preteklost in ob prebiranju starih šolskih kronik občutili duha minulih časov. Na številnih slovesnih nastopih smo sedanji generaciji učencev in staršev približali utrinke in zanimivosti iz pestrega življenja šole ter se z dolžnim spoštovanjem spomnili zaslužnih pedagogov, ki so z velikim entuziazmom in pogumom, z željo po novih znanjih in napredku, zlasti v prvih desetletjih delovanja šole, utirali nove pedagoške poti na področju glasbene vzgoje.

Več kot 200 učencev šole je s svojimi učitelji pripravilo glasbene pro-

grame za podružnične in oddelčne nastope, še posebej slovesno pa je bilo na treh koncertih v Slovenski filharmoniji in v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani. Koncert, ki je bil 28. novembra 2018 v dvorani Marjana Kozine v Slovenski filharmoniji, je s svojim umetniškim navdihom oblikovalo 32 učiteljev šole. V isti dvorani so 3. aprila 2019 nastopili uspešni učenci



solisti z vseh oddelkov šole ter kitarški ansambel, harmonikarski orkester in mladinski pevski zbor.

Program slavnostnega koncerta, ki je bil 28. maja 2019 v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani, so sooblikovali šolski orkestri, na katere smo izjemno ponosni: dva pihalna, dva godalna in simfonični orkester ter trije pevski zbori. V polno zasedeni Gallusovi dvorani se je na odru predstavilo skoraj 300 nastopajočih. Slavnostnega dogodka so se udeležili podžupan Mestne občine Ljubljana Dejan Crnek, ki je bil tudi slavnostni govornik, župan Občine Medvode Nejc Smole, predstavniki Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport in Zavoda RS za šolstvo ter številni upokojeni delavci šole, nekdanji sodelavci, uspešni učenci in drugi, ki so prispevali k uspešnemu delovanju in prepoznavnosti šole.

Ob pogledu na dosežene rezultate v zadnjih letih lahko s ponosom povemo, da tako kot naši predhodniki, s pedagoškim zanosom in veliko odgovornostjo

do svojega poslanstva prenašamo na mladi rod svoje bogato strokovno znanje in željo po muziciranju. Odgovore na izzive današnjega časa iščemo v sodelovanju ter povezovanju učencev in učiteljev šole, od Črnuč preko Bežigrada, Šiške in Šentvida do Medvod. S številnimi projekti oddelkov ter delovanjem šolskih ansamblov in orkestr

ustvarjamo priložnosti, ob katerih naši učenci lahko pridobljena glasbena znanja oplemenitijo z zavedanjem o pripadnosti skupnosti, v kateri moramo prisluhniti drugim, upoštevati njihovo mnenje in si svoje mesto v tej skupnosti izboriti z znanjem, rednim vadeanjem, prizadevnostjo in vztrajnostjo. Tako se rezultati našega dela ne kažejo le v številu visokih nagrad in priznanj na tekmovanjih mladih glasbenikov, temveč predvsem na polno obiskanih številnih šolskih nastopih in koncertih, kjer se ob glasbi srečujemo in družimo učenci, učitelji, starši, poslušalci in naši prijatelji iz drugih slovenskih in tujih glasbenih šol. Naši učenci skupaj s svojimi učitelji tenkočutno vnašajo lepoto glasbe tudi v četrtne skupnosti, domove za ostarele in centre za socialno delo. Tako z glasbo in ob njej vsi še naprej osebno rastemo, bogatimo sebe in druge.

Magdalena Međeral,
Ravnateljica Glasbene šole
Franca Šturma

<https://www.gsfrancasturma.si/>

Intervju s prof. Marušo Zorec

intervju

Prof. Maruša Zorec je vidnejša slovenska arhitektka. Rojena je bila v Mariboru, leta 1989 je diplomirala na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani, kjer je sedaj tudi profesorica. V letih 1989-1996 je delala v projektivnem biroju arhitekta Vojteha Ravnikarja. Je dobitnica več nagrad: Platinasti svinčnik, Nagrada Prešernovega sklada, Steletovo priznanje, Plečnikova nagrada, Nagrada Piranesi in Plečnikova medalja.

Ste priznana, ena najvidnejših slovenskih arhitekt. Kako vas je življenjska pot pripeljala do tega poklica?

Večkrat sem premišljevala o svoji poti. V družini nimamo arhitektov. V obdobju, ko sem obiskovala srednjo šolo, so se moji starši odločili za prenovo podstrešja, da bi v njem uredili sobi za naju s sestro. Pri tem jim je pomagala arhitektka Mirta Krulc, ki mi je v tem procesu zelo približala ta poklic. Ko danes gledam nazaj vidim, da me je že takrat prevzelo njeno ukvarjanje s svetlobo, zanimalo jo je, kako svetlobo pripeljati v prostor, da bo dovolj odprt in osvetljen.

Vtisi iz otroštva so imeli velik vpliv na oblikovanje moje osebnosti, v prostoru, kjer sem odraščala sem dobila občutek za prostor velike odprtosti in svobode ter močne navezanosti na naravo. Spoznala sem lahko delovanje skupnosti, najprej ob otroški igri na domačem dvorišču in pozneje na šolskem igrišču in prelepem stadionu v gozdu nad reko Dravo.

Imate svojo pisarno ARREA, ima morda to ime simbolični pomen? Kakšno skupino sodelavcev imate?

Ime je nastalo po naključju ob ustanovitvi. Pomeni prostor in prostor je zame prostost! Smo skupina somišljenikov, delamo v biroju, nekateri sodelavci so moji nekdanji študenti. Sodelujemo že vrsto let. Skozi preizkušnje smo povezani, delujemo timsko in enakovredno. Vsi so zelo potrpežljivi, kajti projekti nastajajo dalj časa s premišljevanjem, veliko je dela z maketami. Vedno se v procesu porajajo dvomi, ali smo na pravi poti? Dvom je morda pravi način, kako priti do dobre odločitve! Vendar mora izvedena arhitektura na koncu pokazati jasno misel in pot do tja ni enostavna, poleg vseh drugih



okolščin je treba prepričati tudi ljudi, da ti verjamejo, da je rešitev prava pot do dobre arhitekture.

Posvečate se urejanju stavb. Kakšni koncepti vas vodijo pri projektih prenove? V smislu dualizma: preteklost-sedanost, funkcionalnost-estetika? Kako združujete in oblikujete različne pole? Kakšen način dela imate pri projektih: intuitivni, sprotno razvijanje ideje ob delu, vnaprejšnje ideje, ali se sproti razvijajo dokončne oblike?

Ukvarjamo se s prenovo starih stavb, s čimer smo se začeli ukvarjati nekako po naključju. A veliko zaslug za moj način razmišljanja ima sodelovanje z arhitektom Vojtehom Ravnikarjem.

Ko sem na začetku ustvarjalne poti delala z njim, sem se naučila, kako pomemben je kontekst, kamor se arhitektura umešča, in odnos do obstoječega. Obstoječe stavbe je treba začutiti, se navdušiti nad njimi, jih razbrati in v njih začutiti atmosfero. Ukvarjamo se s tem, kako stare prostore prilagoditi našemu času, ki je drugačen od časa, ko so stavbe nastale.

Tu prostor odpiramo, povezujemo, skušamo pripeljati vanj čim več dnevne svetlobe z različnih strani, to pomagajo prostoru, da postane večji, da teče, da nas skozenj vodi svetloba. Tudi pri prenovah je potreben močan koncept, ki združuje obstoječe z novim. Pozoren moraš biti na razmerje med starim in novim. Vsaka plast zase mora predstavljati smiselno celoto. Novo mora razumeti staro in ustvarjati dialog.

Prenove. Kateri projekt vam je bil največji izziv? Kje ste najbolj uživali?

Vseskozi uživam. Vsi projekti so enako zanimivi: od sobe do trga in obratno. Vsak predstavlja nov izziv. Stvari se ne ponavljajo, ni lahkih nalog in ni nerešljivih problemov! Na primer Plečnikova hiša: delo je bilo zanimivo, hiša je ponujala priložnost, da prostor odpremo, da ljudje začutijo vse prostore in po njih potujejo. Pri prenovi Švicarije ni bilo toliko možnosti, da bi prostor bolj svobodno tekkel. Življenje v stavbah po prenovi pa je zelo odvisno od ljudi, ki prostor uporabljajo in v njem ustvarjajo. V Zavodu za gluhe in naglušne za Bežigradom, ki ga postopoma prenavljamo, skrbijo za učni proces od vrta do zaključka devetletke, vključno z dijaškim domom. Stavbo skušamo reorganizirati tako, da bi bili otroci v njej še bolj povezani z vsemi vsebinami, ki jih zavod ponuja. Uredili smo zdravstveno enoto, igralnice vrta in nove učilnice. V prostore smo skušali pripeljati več svetlobe ter prijazne naravne materiale in svetle barve. Knjižnico smo umestili v osrednji prostor prvega nadstropja in jo odprli tudi na hodnik z okni tako, da so vsi povabljeni, da vstopijo vanjo.

Kaj vas vodi pri ustvarjanju? Sledite svojim notranjim konceptom ali izstopate iz okvirov, ki so pogojeni z okoljem, ali jih preseagate?

S svojo arhitekturo skrbim, da ostane prostor skladen in da se ljudje v njem dobro počutijo. Danes je arhitektura preveč usmerjena v zadovoljevanje zahtev naročnika, premalo pa upošteva uporabnika in vrednote našega krhkega prostora.

Kakšen je vaš pogled na stanje v odnosu, ki ga ima slovenska družba pri oblikovanju okolja in prostora?

Naš prostor je prečudovit! Obenem pa je izjemno krhek in se ravnovesja v njem lahko hitro podrejo in s slabo arhitekturo uničijo za vedno. Pot do njegove rojstnega kraja vijuga ob obronkih Pohorja tako, da se je nekoč v njeni osi vedno izrisal zvonik, ki je kot vertikalo označeval os doline med dvema hriboma. Stari mojstri so dobro vedeli in premislili, kako pozicionirati dominante v prostor. Prišel je arhitekt in je

pred to os postavil nakupovalni center, nad tem centrom pa še hotel. Hotel je danes prazen in ko prihajam domov zagledam požarne stopnice stavbe. Po nekaterih cestah se danes raje ne vozim več, na primer skozi Pekre, kjer so bile vse hiše nekoč enake, preproste, podobnih višin, s strehami postavljene v eni smeri, z rdečo kritino in vrtom. Danes jih nadomeščajo hiše, ki so popolnoma raznolike, vsaka streha štrli iz prostora, naklon je drugačen, barve različne, z obliko in višino v ničemer ne spoštujejo okolice. Sprašujem se, kdo smo, da to počnemo in kaj postavjamo s tem?

So pa tudi prostori, ki nas še vedno navdušujejo. Na primer obisk kmetije na Goričkem pretekli mesec, kjer je priznani avstrijski kipar z mojstri nadaljeval obnovo kmetije na svoj način. Tako občutljivo izdelanega prostora že dolgo nisem videla in tako srečnih mojih študentov, ki so bili tam z menoj, tudi ne. Tam sem spoznala, kako nas vse lepota osrečuje.

Ste profesorica na Fakulteti za arhitekturo. Ali vas delo z študenti veseli, je to vaše poslanstvo? Kako vidite generacije študentov danes? Kaj pričakujete od njih? Kakšno je sodelovanje z njimi? Kaj po vašem mnenju odlikuje dobrega študenta?

Delo z študenti je krasno, če najdeš z njimi pravi stik. Sicer so zrele osebnosti, pa vendar jih lahko s pravim načinom dela navdušiš za prave stvari. Pri nas na fakulteti je študij nekoliko drugačen kot v drugod v Evropi. Imamo seminarje, kjer študentje izberejo profesorja, s katerim bodo delali. Smo kot velika družina, se pogovarjamo, ustvarjamo, skupaj potujemo ... Počasi si delimo svoje nazore, principe, odnos do ljudi in prostora. Ta odnos raste z delom in predanostjo in s tem se počasi rodi empatija do tega, kar je za dobrega arhitekta potrebno – do prostora in ljudi.

Katero destinacijo bi si še želeli ogledati?

Teh je veliko, a zelo mi je ljuba Korčula, kamor se rada vedno znova vračam. Življenje tam teče še vedno na pravi način. Za vsako stvar si vzameš čas, jo začutiš, premisliš in ta občutek deliš z drugimi.

Kdo so bili vaši učitelji in vzorniki? Kateremu učitelju ste sledili?

Učitelj je bilo veliko. V otroški dobi so bili to babice in dedki ter starši, ki na nas prenesejo vrednote do ljudi in do prostora. V OŠ je bila to učiteljica likovnega pouka, ki je spremljala moje delo, me motivirala in spodbujala. Na

fakulteti je bil moj profesor Miloš Bonča, naučil me je vztrajnosti ter občutka za red in disciplino. Veliko, morda največ o tem, kako gledati na prostor in delati arhitekturo, pa sem se naučila pri arhitektu Vojtehu Ravnikarju.

Kateri koncepti razvoja arhitekture so vam najbolj blizu?

Finski arhitekt Alvar Aalto in portugalski arhitekt Alvaro Siza sta znala omehčati moderno arhitekturo in jo približati specifični prostora, v katerem stoji. Njuno delo je zame vedno vzor, kaže na to, da je lahko arhitektura občutljiva medij.

Ali vaša ustvarjalnost vpliva in se zrcali v družinskem življenju?

Doma je človek najbolj to, kar res je, tako moje delo vpliva tudi na življenje z mojimi najbližjimi. Smo Bežigradjani, imamo radi in skupaj doživljamo prostor, kjer živimo. Bežigrad je bil nekoč prostor z močno identiteto prave mestne skupnosti in verjamem, da ima danes še veliko potencialov, ki bi jih veljalo razvijati.

Gospa profesorica, lepo se vam zahvaljujem za pogovor in vam želim še veliko lepih zamisli v prihodnje!

Jelka Žugelj



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
NISSAN X-TRAIL
DOŽIVI 4X4 AVANTURO

PRIHRANEK DO
5.000€*

4 ZIMSKE PNEVMATIKE**

BONUS STARO ZA NOVO***
7 LET JAMSTVA****
3 LETA BREZPLAČNEGA SERVISIRANJA*****



Avtohiša REAL

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

REZERVIRAJ TESTNO VOŽNJO ŠE DANES IN JO SPREMENI V PRAVO DOŽIVETJE.

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

Kombinirana poraba goriva 6,1 - 5,6 l/100 km. Emisije CO₂ 149-162 g/km. Emisijska stopnja Euro6b. Emisije NO_x 0,0358-0,0450 g/km. Emisije trdnih delcev 0,00001-0,00031 g/km. Število delcev: 0,02 - 0,04 x 10¹¹. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

*Prihranek velja za omejeno količino vozil iz zaloge z akcijo Cash Plan z Nissan Financiranjem. **Velja preko Nissan Financiranja. ***V kolikor želite zamenjati svoj stari avtomobil, vam ob nakupu novega modela Nissan X-Trail priznamo do 1.450€ bonusa. Odstotek od sprejema vašega rabljenega vozila v račun je diskrecijska pravica posameznega pooblaščenega distributerja. Odobritev bonusa "staro za novo" ni izključno vezana na sprejem vašega rabljenega vozila v račun. Velja z Nissan Financiranjem z akcijo Cash Plan. ****Brezplačno 7-letno jamstvo velja z Nissan Financiranjem z akcijo Cash Plan. 7 let jamstva obsega 3 leta tovarniške garancije ter podaljšano jamstvo za 4, 5, leto po programu "As new", 6. in 7. leto pa po programu Basic. oz. za 160.000 km, kar koli se zgodi prej. *****3 leta brezplačnega servisa ali za do 60.000 km za bencinske motorje oz. za do 90.000 za dizelske motorje. Velja za redne servisne intervale in velja preko Nissan Financiranja. Akcija velja do 31.12.2019 oz. do razprodaje zalog. Pooblaščen uvoznik: Renault Nissan Slovenija d. o. o., Dunajska 22, 1001 Ljubljana. Silke so simbolne.

Vabilo na koncerta OML

Orkester Mandolina Ljubljana vas vabi na svoje decembrske koncerte, še zlasti na premierna koncerta v Slovenski filharmoniji, 17. in 18. decembra 2019 (ob 19.30). Skupaj z obiskovalci se bodo igrali znano igro iz otroštva Države, mesta, gore, vode, ob tem pa bo mogoče prisluhniti skladbam, ki jih opisujejo. Vstopnice si lahko že zagotovite prek e-pošte: mandolina.lj@gmail.com.

Prav tako vabljeni, da se 12. decembra ob 19.30 udeležite javne generalke za omenjena koncerta. V organizaciji ČS Bežigrad bo potekala v dvoranci na Belokranjski 6 (Savsko naselje). Vstop prost, število sedežev omejeno.

Več na www.mandolina.si.



Energija - vir življenja, kako jo koristiti za večjo vitalnost in zdravje

Vabimo VAS na praktično predstavitev energijske sprostitvene metode.

KJE?
Četrtna skupnost BEŽIGRAD, sejna soba Vojkova 1

KDAJ?
ponedeljek, 9.12. 2019, ob 18 h - 19 h

E. Priloznost
Priporočljivo za vse generacije.

Vstop prost DOBRODOŠLI

informacije: 031 859 780 Vili, 040 542 037 Mateja
spletva stran: www.drupriloznost.eu

Da se v življenju ne iztrošimo in poškodujemo, potrebujemo notranji mir in stabilnost.

Zato vam bomo predstavili večino in način, kako si prenovite in povečate energijo.

Ko se naučimo povezati z energijo in jo uporabljati, so učinki vidni na vseh področjih življenja: na boljšem zdravju, v odnosih z ljudmi, dosežemo notranji mir in stabilnost, izboljša se nam koncentracija, ne motijo nas toliko negativna dogajanja okoli nas, imamo več volje, več energije in zato zmoremo bolje izkoristiti čas ...

Praktična predstavitev bo trajala dobro uro. Na predstavitvi boste dobili osnovne informacije, izvedli bomo dihalne vaje, samomasažo, vodili vas bomo v globoko sprostitve, da se boste napolnili z energijo ter dobili uvid v znanje, ki spremeni življenje na bolje.

Priporočamo vsem generacijam.

Vabljeni

Izdelaj darilo iz zelišč!

Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73; 5. december, med 16. in 18. uro

Leto je naokoli in spet

se približuje tisti čarobni čas, čas obdarovanj! Če ti primanjkuje zamisli, kaj podariti, se oglasi pri Mladih zmajih Bežigrad, kjer boš lahko izdelal_a prav posebno darilo za svoje najbližje in najdražje ter spoznal_a čudovito moč in vsestranskost zelišč.



Foto: Pixabay

Manj je več z Ekologi brez meja

PRAZEN KOŠ, POLNA DENARNICA

Brezplačno zero waste predavanje za manj navlake in smeti, prihranek časa in skrbi.

MANJ JE VEČ!

sreda, 4. december, ob 18.00
ČS Bežigrad, Vojkova 1

Predavanje »Prazen koš, polna denarnica«

Skrb za okolje je danes teoretično del vsakdana, v praksi pa se marsikdaj pokaže žal nasprotno. Posebno zgodbo pišejo pri tem tudi odpadki. V našem društvu se v prvi vrsti ukvarjamo prav z njimi in ozaveščamo o pravilnem ravnanju z njimi.

Ali ste vedeli, da vsako gospodinjstvo letno porabi več kot 200 eur za nakup izdelkov za osebno nego, ki so skrbno zapakirani v (plastično) embalažo.

Na predavanju "Prazen koš, polna denarnica" bomo izvedeli, kako imeti manj navlake, več časa zase in pri tem še prihraniti denar v vsakem gospodinjstvu. Spoznali bomo, kje vse nastajajo odpadki v naših domovih in zakaj. Izvedeli bomo, kje lahko nakupujemo brez embalaže, kje si lahko izposodimo vrtnak, ki ga potrebujemo le nekajkrat letno ter kam se lahko odpravimo na izmenjave oblačil. V Ljubljani, prvi evropski zero waste prestolnici, lahko na več načinov poskrbimo, da bodo naši koši bolj prazni. Vabljeni po konkretne nasvete, kako lahko našemu glavnemu mestu tudi sami pomagamo pri doseganju zero waste ciljev.

Delavnica se navezuje na aktualno problematiko zmanjševanja odpadkov in ohranjanja naravnih virov. Če s spremembo nakupovalnih navad lahko znatno zmanjšamo količino odpadkov v našem domu, pri tem pa prihranimo denar in dvignemo kakovost življenja.

- Kdaj? SREDA, 4. DECEMBRA 2019, OB 18. URI
- Kje? ČETRTHNA SKUPNOST BEŽIGRAD, VOJKOVA 1, LJUBLJANA, SEJNA SOBA
- UDELEŽBA JE BREZPLAČNA

Predstavitve društva Ekologi brez meja

Društvo Ekologi brez meja se zavzema svet brez odpadkov, ki ga skušajo doseči z ozaveščanjem, aktivacijo in predvsem povezovanjem posameznikov, odločevalcev in organizacij. Njihovo poslanstvo je odkrivanje novih tem in zagotavljanje podatkov, s katerimi lahko vplivajo na spremembe politik in navad. So mnenjski voditelji na področju odpadkov, ki svoje napore usmerjajo predvsem v preprečevanje nastajanja odpadkov.

Ekologi brez meja so nevladna organizacija z največjo bazo prostovoljcev, največjo medijsko pokritostjo in največjo prepoznavnostjo v Sloveniji. V letu 2014 pa so tudi uradno pridobili status nevladne organizacije s področja okolja, ki deluje v javnem interesu.

Služba za lokalno samoupravo





Območno združenje
Ljubljana

Spoštovane krvodajalke in spoštovani krvodajalci,

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana vas prijazno vabi na **krvodajalske akcije**, ki bodo potekale:

- v **PETEK, 13. decembra 2019, od 7.00 do 15.00,**
- v **ČETRTEK, 19. decembra 2019, od 7.00 do 15.00 in**
- v **PETEK, 20. decembra 2019, od 7.00 do 15.00,**

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

Hvala, ker darujete kri za življenje.

Vse, ki si želite postati **KRVODAJALCI**, vabimo, da se vpišete v bazo krvodajalcev na povezavi: www.rks.si/sl/Prijava_na_krvodajalsko_akcijo/, da vas bomo lahko z obvestilom sms povabili na redne in izredne krvodajalske akcije.

Za dodatne informacije nas lahko pokličete na 01 62 07 290 ali nam pišete na kaplja@rdecikrizljubljana.si; sporočite nam svoje vtise o poteku odvzema krvi, morebitne spremembe osebnih podatkov ter število darovanj krvi, da vam po pošti pošljemo zahvalo za okroglo število darovanj krvi.



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

Vabilo na razpravo o problematiki javnih in prometnih površin

Spoštovane Savčanke in Savčani!

Vabimo vas na razpravo o problematiki javnih in prometnih površin v Savskem naselju, ki bo potekala v torek, 3. decembra 2019, ob 18. uri v Domu skupnosti Savsko naselje (Belokranjska ulica 6, Ljubljana).

V razpravi se bomo dotaknili trajnostno naravnane urbanizacije v naselju in poskušali pridobiti predloge za boljšo pretočnost prometa in ureditev parkiranja.

Vljudno vabljeni!

Savčana – Tomo Barić Ravbar
in Janez Stariha

Napovednik Mestne knjižnice Ljubljana za december 2019 in januar 2020



Bobrovo popotovanje na Nizozemsko – Nastja Dernulc (Svet med nami)

3. december ob 17.00 Knjižnica Savsko naselje

5. december ob 17.00 Knjižnica dr. France Škerl

Z Weightmanovim bobrom bomo odpotovali proti severu in skozi fotografije odkrivali slikovito nizozemsko pokrajino in njene znamenitosti. Prebrali bomo zgodbi nizozemskih avtorjev. Uro pravljič bomo zaključili z ustvarjanjem mlinov na veter.

Dežela tisočerih tulipanov – Lavra Tinta (Svet med nami)

4. december ob 17.00 Knjižnica Bežigrad

Na tokratni uri pravljič bomo spoznali državo, ki je ena najbolj naseljenih in najnižje ležečih držav na svetu. Znana je po mostovih, mlinih na veter, cokolah, tulipanih in visoki stopnji družbene strpnosti. Že veš, o kateri državi govorimo?

Pridi se igrati! – Nastja Dernulc

10. december ob 17.00 Knjižnica dr. France Škerl, pravljična soba

Otroke, starejše od treh let, vabimo na igralno urico. Igrali se bomo z igračkami iz naše Igrroteke, ki si jih je mogoče izposoditi na dom. Prijave zbiramo v knjižnici, na številki 01 308 53 00 ali na bezigrad@mkij.si.

Čarobne snežinke – ReclGRAČA – Nina Petruna Babarović

17. december ob 17.00 Knjižnica dr. France Škerl, pravljična soba

ReclGRAČA je zbirka idej za ustvarjanje z otroki iz odpadnih materialov in v umetniškem jeziku ozavešča o ravnanju z odpadki. Na mesečnih druženjih bomo z otroki spoznavali, kaj so odpadki, kako jih ločujemo, skupaj bomo odkrivali, kako odpadni material uporabimo drugače in iz starega naredimo pravo (uporabno) umetniško delo. Prijave zbiramo v knjižnici, na številki 01 308 53 00 ali na bezigrad@mkij.si.

Zrcalce – Gledališče Beži

18. december ob 17.00 Knjižnica Bežigrad, dvorana

Gozdna jasa. Sneg naletava. Vse je mimo. Od nekod se pojavi klepetava mravlja in začne pripovedovati zgodbo o zrcalcu ... Gledališče Beži, amaterska zasedba bežigradskih knjižničark, vas vse vabi na uprizoritev avtorske priredbe Zrcalca Grigorija Viteza. Lutkovna predstava traja približno 20 minut.

Afrika – Janez Mihovec

3. december ob 18.00 Knjižnica dr. France Škerl

Daleč na jugu Afrike je kopica držav, ena je lepša od druge. Namibija, Botsvana, Zimbabve in Zambija so dežele neskončnih sipin, preplete Obale skeletov, prvobitnih ljudstev, čudovite pokrajine Wasserkoppe. Za povrh pa dežela čudovitih naravnih rezervatov kot so Etoša, delta reke Okavango, Chobe in Viktorijinji slapovi. Dežele se med seboj močno razlikujejo, veliko stvari pa je tudi podobnih. Ene so bolj uspešne, druge nekoliko manj. Vse pa ima-

jo skupno značilnost: so povsem drugačne in preproste prelepe.

Last aid – "zadnja pomoč" – Draga Novak Trkman, Barbka Huzjan

4. december ob 18.00 Knjižnica Bežigrad, dvorana

Smrt je del življenja. Ko smo sorodniki in spremljajoči soočeni z njenim prihodom, je treba načrtovati in sprejeti veliko odločitev. Trpljenje umirajočih lahko lajšamo s "trenutki", ki tudi nam ponostavijo težke dni. Na srečanju, ki je namenjeno osveščanju laične javnosti, bomo spregovorili tudi o zadnjem slovesu.

Knjiga prebujajo moj notranji svet

11. december in 8. januar ob 18.30 Knjižnica Bežigrad, dvorana

Ob izbranih knjigah bomo raziskovali svoj notranji svet in svet okoli nas, razvijali empatijo in pridobili boljši uvid v svojo življenjsko situacijo. Skupino vodi zakonska in družinska terapevtka Petra Vršnik.

Knjižna doživetja: Lara Paukovič, Malomeščani

18. december ob 18.30 Knjižnica Bežigrad, dvorana

Bralna skupina, ki se srečuje vsako zadnjo sredo v mesecu pod okriljem Nadje Ebner, bo v prazničnem decembru v svojo sredo povabila avtorico Laro Paukovič. Pogovarjali se bomo o njenem zadnjem romanu Malomeščani, v katerem je v središče ponovno postavila junakinjo. Tokrat uspešno diplomantko Fakultete za družbene vede, zaposleno v ugledni oglaševalski agenciji, ki ji pri naša samozavest in dobro situirano življenje, saj smo lahko pričča izvrstnim in natančnim opisom tako oblek, pohištva, umetnin ali priznanih znamk, oblikovalcev in avtorjev. Januarja bo tekla beseda o romanu Marine Stepnovce, Lazarjeve ženske.

Prišla bo pomlad – Dušica Kunaver

19. december ob 18.30 Knjižnica Bežigrad, dvorana

Na praznično srečanje prepevanja slovenskih ljudskih pesmi smo povabili zbirateljico ljudskega izročila in etnološkega gradiva ter veliko ljubiteljico ljudske pesmi. Ob prepevanju bomo prepoznali zgodbe, ki jih skrivajo ljudska besedila ter okoliščine, v katerih so nastala. Vabljeni vsi – otroci in odrasli – saj »kdor poje, slabo ne misli!«

Zakaj je vredno brati otroku? – Lavra Tinta (PoVEZana)

4. december ob 10.00 Knjižnica Bežigrad, dvorana

Branje ugodno vpliva na otrokov vsestranski razvoj. Otroci, ki so jim v predšolskem obdobju veliko brali, imajo kasneje v šoli boljši učni uspeh. Branje pa ne vpliva ugodno le na otrokov intelektualni in jezikovni razvoj, ampak pogloblja tudi čustvene vezi med otrokom in starši.

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 13-17, petek 8-12,
e-pošta: mol.bezigrad@ljubljana.si,
Spletna stran: www.ljubljana.si/si/mol/cetrtna-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, Avguštna Zupančič, Alenka Žibert in Jelka Zugelj
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 2, november 2019 · **Naklada:** 16.200 izvodov · **Fotografija na naslovnici:** Brane Logonder · **Fotografije brez oznak:** Arhiv ČS Bežigrad in avtorji prispevkov · **Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Bežigrad MOL, brezplačno.** Naš Bežigrad, glasilo Četrtna 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. **ISSN 2670-7527**



*Blagoslovljene božične praznike
in srečno novo leto*

2020

*vam želijo člani Sveta
Četrne skupnosti Bežigrad.*