

NAŠ BEŽIGRAD



GLASILO ČETRTE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MESTNE OBČINE LJUBLJANA Letnik 9 · št. 2 · november 2020



Pozdrav iz uredništva



Pozdravljeni, Bežigrjanci in Bežigrjčanke!

Pred vami je nova številka glasila Naš Bežigrad v slogu današnjih dni, ko nas pesti koronavirus, koronakriza.

V tej številki vas obveščamo o delovanju društva Spominčica in podajamo navodila, kako v času epidemije ravnati z osebami, ki jih pesti demenca. Predstavlja se nam društvo Rdeči noski, ki kot klovn razveseljujejo najmlajše v bolnišnicah. Svetnica Avgušlina nam predstavlja Društvo Šola zdravlja, ki v času, ko ni omejitvev, organizira telovadbo na prostem. Predstavljamo Društvo za nenasilno komunikacijo in resnično zgodbo uspešnega posredovanja društva. Tokrat se nam predstavlja Makedonska pravoslavna cerkev v Sloveniji. Namesto utrinkov iz javnega življenja v ČS Bežigrad smo pripravili razmišljanja Bežigrjčanov na temo: »Kaj mi je prinesla korona«. V drugi letošnji številki s sklopom člankov opozarjamo na skrb za naše okolje: svetnica Ana nas nagovarja, naj skrbimo za čistočo prav vsi ter da se najprej vprašamo, kaj lahko sami storimo za svojo okolico. Svetnika Tomo in Janez opozarjata na brezbržnost nekaterih uporabnikov Filipovega igrišča in smeti, ki jih puščajo za seboj. VOKA Snaga nam svetuje glede pravilnega ločevanja odpadkov. Objavljamo zanimiv prispevek o selitvi ljubljanskega pokopališča z Navja na Žale. Predstavljamo projekt ljubljanskih študentov, študenti za študente. Naš svetnik Tomo je napisal otroško knjigo, v kateri ima glavno vlogo deklica Karolina, ki je premagala kralja Korono. Ravnatelj Guido Jager nam predstavi Srednjo gradbeno, geodetsko in okoljevarstveno šolo, ki domuje za Bežigradom. V intervjuje se je Jelka pogovarjala z arhitektko, profesorico ddr. Petro Čeferin. Svoje delo opisujeta organizaciji, ki tudi v teh dneh skrbita za pomoč občanom, Karitas in Rdeči križ. Društva upokoencev Bežigrad, Stadion in Boris Kidrič ponujajo pomoč. Lahko jih pokličete.

Glasilo oblikuje uredniški odbor, ki ga sestavljajo sedanj in nekdanji svetniki četrtna skupnosti Karolina, Stanko, Avgušlina, Jelka in Klemen ter zunanji člani Amalija, Brane in Marko. Vsi smo amaterji in naše delo je izključno brezplačno, naša dobra volja. Posebej gre zahvala Zorani in Zvonetu, uslužbencema v pisarni naše ČS, ki sta resnično velika podpora uredniškemu odboru. Pri delu sodelujeta tudi lektorica Katarina in oblikovalec besedila Marko. Na tem mestu se zahvaljujem vsem članom uredniškega odbora za sodelovanje. Kot odgovorna urednica želim vplivati na vsebino glasila predvsem tako, da posredujem pozitivne vrednote in s tem poskušam prispevati k lepši in bolj pozitivni prihodnosti Bežigrada, ki upošteva vsakega posameznika kot enakopravnega prebivalca ne glede na barvo, status, versko prepričanje, materialno preskrbljenost, stopnjo izobrazbe, strankarsko pripadnost ... Želimo delovati brez izključevanja kogar koli. Sprejemamo vse, ki z dobro voljo in spoštljivostjo hočejo sodelovati. Delujemo na način neizključevanja. Želimo si integracije prav vseh prebivalcev Bežigrada.

Bližajo se božično-novoletni prazniki. Vsi si želimo pred-

Četrtna skupnost
Bežigrad



Mestna občina
Ljubljana



vsem zdravja in zmanjšanja nevarnosti koronavirusa. V imenu uredniškega odbora vam želim, da praznike preživite v krogu najbližjih z veliko medsebojne ujetosti. Če vam okoliščine dopuščajo, pa napišite kaj za Naš Bežigrad.

Vaša urednica Karolina Korenčan
Glavna urednica
glasila Naš Bežigrad

VSEBINA

beseda iz uredništva	2
Pozdrav iz uredništva.....	2
Drage Bežigrjčanke, dragi Bežigrjčani!.....	3
naša društva	4
Prvo leto delovanja skupine Brinje Društva Šola Zdravlja.....	4
Spominčica v času koronavirusa.....	5
Sedež društva Rdeči noski je v četrtni skupnosti Bežigrad.....	6
zgodbe iz življenja	7
Stopiti na pot iz nasilja.....	7
nekaj za vse	7
Makedonska pravoslavna cerkev.....	7
obvestila in vabila	8
Od kod Navje?.....	8
Študenti za študente.....	8
Nujna oskrba prebivalstva.....	9
Karitas Bežigrad.....	9
Kaj mi je prinesla korona - prispevki/misli občanov.....	10
Pravljica Karolina premaga zlobnega kralja Korono.....	12
Kotiček za razvedrilo.....	12
Starejši za starejše.....	12
Zaščitne maske iz blaga.....	13
Filipovo igrišče – smetenje.....	13
Kaj pa naš Bežigrad?.....	14
Skrb za urejeno okolico je timsko delo.....	15
Novo za Bežigradom.....	16
predstavitev	17
SGGOŠ Ljubljana, šola na Dunajski 102.....	17
intervju	18
Arhitektka, izredna profesorica ddr. Petra Čeferin.....	18

Drage Bežigrajčanke, dragi Bežigrajčani!

Leto 2020 bo vsekakor zaznamovalo vsa naša življenja. Zapomnili si ga bomo tudi zaradi virusa, ki nas že od pozne zime preganja in zapira v naše domove ter nas onemogoča pri izpolnjevanju ene od osnovnih človeških potreb – socializacije. Virus se je dotaknil, tako ali drugače, že skoraj vsakogar od nas. In če je bil prvi, spomladanski val, za večino nas le besedna zveza, smo v drugem valu že priča temu, da vsakdo že pozna nekoga, ki je zbolel ali pa celo umrl. Medtem ko smo poletje preživeli v naravi, na morju, s prijatelji in živeli v lažni utvari, da je že vse za nami, nas je pričakala vremensko ugodna, a vseeno kruta jesen, pred nami pa je še ostrejša zima, kot si to želimo priznati.

Pred nami je obdobje, ki smo ga vedno željno pričakovali. Obdobje druženja, obdobje, ko večina od nas, zavestno ali ne, naredi pregled preteklega leta in si postavi cilje za prihajajoče leto, obdobje sprehodov po okrašenih mestih, okraševanja domov, obdobje obdarovanja, nakupovanja in ponovno obdobje druženja. Letos verjetno ne bo tako, saj bo virus naša življenja poskušal spremeniti tudi v tem pogledu.

Hja, morda pa le ni vse tako slabo! Morda pa ves ta čas, ki smo ga preživljali v trgovskih centrih, na »kuhančku« s prijatelji, v družbi z znanci namesto z našo osnovno celico – družino, le ni najpomembnejša pridobitev današnjega časa.

Je že res, da živimo v času »to se ne sme«. Vendar vseeno resnično verjamem, podobno kot večina nas, da bo še vse dobro. Morda pa moramo le poiskati in razmisliti o tem, kaj vse lahko počnemo! Lahko sem več s svojimi, saj konec delovnika ne zaidem več na »tolažilni drink« po napornem dnevu, lahko kuham in si naredim nekaj, o čemer že nekaj časa sanjam, in to skupaj s svojimi, doma. Lahko se sprehajam po naravi in končno imam čas tudi za razmislek. Ne potrebujem več konca leta, da bi le-to analiziral, to lahko naredim za vsak dan sproti. Lahko si dam vsakodnevne zaobljube in jih sproti izpolnjam.

Skratka, verjamem, da imamo še vedno veliko razlogov za veselje in zabavo. Le oblika bo še nekaj časa drugačna. Vsem nam pa želim mirne praznike, obilico zdravja in osebnih ter družinskih sreč v letu, ki se nam nezadržno približuje.

Vse bo še dobro!



Stanko Furlan,
predsednik Sveta
Četrtna skupnosti Bežigrad MOL



Avtor: Blaž Lokar, ZaMestoPoDveh

Danes vizija, nekoč morda tudi uresničen projekt ... Pobuda za ureditev novega parka nad mestno obvoznico

Izdajatelj glasila Naš Bežigrad: Mestna občina Ljubljana, Četrtna skupnost Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana, Tel.: 01 236 25 37, faks: 01 306 12 06

Uradne ure: ponedeljek 8.30-13, sreda 8.30-12 in 13-17, petek 8.30-12, **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 in Jelka Žugelj

Oblikovna zasnova: Marko Cotič Trojer, **Oblikovanje, prelom in priprava za tisk:** Studio Cotič-Trojer d.o.o. · **Tisk:** Present d.o.o.

Številka izdaje: Letnik 9, številka 2, november 2020 · **Naklada:** 16.200 izvodov · **Fotografija na naslovnici:** Simon Ganza · **Fotografija na zadnji strani:**

Zvonko Tomašević · Fotografije brez oznak: Arhiv ČS Bežigrad in avtorji prispevkov · Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v četrtini 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

Prvo leto delovanja skupine Brinje Društva Šola Zdravja



naša društva



Pred dobrim letom, natančneje na prvi jesenski dan 2019, je bila ustanovljena četrta skupina Društva Šola zdravja v naši četrti skupnosti. V ČS Bežigrad delujejo skupine BS3, Savsko naselje, Navje in Brinje. V MOL deluje 27 skupin društva, pod njihovim okriljem pa vsako jutro v parkih, na igriščih in drugih zunanjih površinah v soseskah telovadi več sto članov in članic. Poleg jutranje telovadbe 1000 gibov si srečanje popestrimo tudi s tedenskimi družabnimi srečanji ob kavici ali čaju. Praznujemo rojstne dneve, zlasti osebne jubileje udeleženk. Ob srečanjih komentiramo aktualne dogodke in svetujemo v primeru težav in stisk s svojimi izkušnjami. Večina se po letu dni jutranje telovadbe počuti bolje in opaža vidne izboljšave pri zdravju in počutju. Za kulturno dejavnost naše skupine skrbi Marija, ki naše dejavnosti dokumentira v fotoalbumu, nas pa razveseljuje s fotografijami. Tako smo si skupaj ogledali razstavo našega člana Lojzeta v prostorih revije Vzajemnost, na Navju obeležili dvestoletnico smrti Valentina Vodnika, nekateri pa so za pusta v maskah obiskali in razveselili stanovalce DSO Bežigrad.

Kljub epidemiji v okviru predpisanih ukrepov vsako jutro vadimo na varni trimetrski razdalji, nekateri pa vadijo doma ob odprtem oknu in aplikaciji, ki jo je posnela Posavje TV, že pomladi pa smo v času epidemije vadili s pomočjo sklopov vaj, posnetih v Domžalah, ki so nam jih poslali iz Društva šole zdravja.

In kako smo začeli? S pomočjo skupine Navje, ki nam je posodila vaditelja za prve mesece vadbe, dokler nisva op-

ravili tečaja za vaditelje dve iz skupine, in od novembra se vsak teden izmenjujeva pri vodenju. Že prej so bili poskusi za ustanovitev skupine v našem okolju v parku oz. na igrišču pred OŠ dr.Vita Kraigherja, ki pa niso uspeli. Tečaj za vaditelje sta že prej opravili tudi Marija in Katarina, ki sta bili pobudnici za ustanovitev skupine Brinje in lahko vodita skupino v primeru odsotnosti. Člani skupine smo se udeležili nekaterih strokovnih predavanj v okviru društva v MKL Knjižnici Bežigrad, srečanja ljubljanskih skupin ter nastopa vseh ljubljanskih skupin na Prešernovem trgu v tednu športa, lani pa na ploščadi Športnega centra Triglav. Tudi pri opremi skupine nam je pomagala skupina Navje z nabavo prvih oranžnih majic in jopic, da smo v okolju bolj opazni. Vedno več nas je, saj se nam skoraj vsak mesec pridružijo nove članice. Vabimo vas, da se nam pridružite tudi vi, saj vadbo na prostem v skladu s svojimi sposobnostmi vsem starostnim skupinam priporočajo tudi zdravniki.

Letos je Društvo Šola zdravja uspelo na razpisu MOL, ki bo tri leta finančno podpiralo projekte in dejavnosti ljubljanskih skupin. Vsi člani smo prejeli steklenico za vodo z napisom. Društvo je s skupino kineziologov sklenilo pogodbo o sodelovanju. Avgusta so testirali 122 članov v osmih skupinah. V letu 2021 bomo nadaljevali v drugih osmih skupinah. Septembra pa so na 15 lokacijah na zunanjih fitnes napravah pripravili prikaz vaj, ki jih lahko izvajamo. Tudi našo skupino je obiskal prijazen in simpatičen študent ter nam pokazal vaje z elastiko.

V zimskem obdobju bo naloga kine-

ziologov, da vsaj enkrat mesečno obiščejo vsako skupino, ki deluje v Mestni občini Ljubljana. Po prehodnem dogovoru z njimi lahko na lokaciji skupine izvedejo naslednje:

- pomoč pri pravilni izvedbi vaj 1000 gibov
- vaje za moč z elastiko
- vaje za koordinacijo in vzdržljivost s koordinacijsko lestvijo
- vaje za ravnotežje
- vaje za moč z lastno težo
- vaje na zunanjih fitnes napravah
- svetovanje glede vadbe za določene težave/poškodbe ...

Upamo, da bo epidemije čim prej konec in bomo srečanja lahko izpeljali.

Že dalj časa se dogovarjamo za skupno vadbo v vrtcu Jelka in jo bomo v najkrajšem času, ko ne bo več omejitev zaradi epidemije, tudi uresničili.

Za konec in motivacijo, da se nam pridružite, pripenjamo zapis Olge Čuček iz skupine Navje:

ORDINACIJA

Ordiniramo vsak dan od 7.30 do 8. ure, razen nedelje in praznikov. Nekateri, toda redke, ordinacije Šole zdravja po državi so odprte tudi ob nedeljah in praznikih. Razširjeni smo po vsej Sloveniji in naša posebnost je, da delujemo na odprtem, na javnih površinah (plaže, parki, travniki, igrišča, ob jezerih, morju, rekah, stadionih in podobno). Lahko nas najdete po barvi naših uniform, ki niso bele, ampak oranžne. Saj smo tudi mi nenavadna in vesela družina, ki izžareva toplo in sončno energijo. Pa še to, pri nas ni naročanja in ni čakalnih vrst!!! Pridete, pogovorimo se in takoj lahko začnete brezplačno terapijo »1000 gibov«. Prej pa se lahko pozanimate po telefonu in pokličete naš terapevtski center Društvo Šola zdravja na številko 059 932 066 ali pa nas obiščete na spletni strani (<https://solazdravja.com/skupine-po-obcinah/>), kjer boste našli najbližjo lokacijo.

Osrečili vas bomo!

Ostanite zdravi, po duši pozitivni, na covid vsi negativni!

Za skupino Brinje
zapisala Avguštna Zupančič



Spominčica v času koronavirusa

Ves svet si bo leto 2020 zapomnil po pandemiji covid-19, ki je močno zaznamovala in dodobra spremenila naša življenja, od vsakodnevnih opravkov do razmišljanj o prihodnosti človeštva.

Tudi Spominčica – Alzheimer Slovenija sodi med tiste, ki občutijo vpliv virusa pri ljudeh, še posebej pri starejši populaciji, ki sodi v ranljivo skupino. Zato je delovanje Spominčice v času koronavirusa še toliko pomembnejše. Že v prvem valu virusa smo občutili veliko stisko svojcev oseb z demenco in tistih, ki imajo svoje najbližje v domovih za starejše, zato smo podaljšali delovanje svetovalnega telefona na številki 059 305 555 na vsak delovni dan od 9. do 18. ure in ga okrepili z dodatno strokovno pomočjo nevrologov in pravnika, ki podajajo odgovore na različne specifične dileme svojcev. Svetovanje izvajamo tudi po navadni in elektronski pošti, svetovanje v živo pa smo v času epidemije zamenjali s svetovanjem po telefonu in različnimi spletnimi, komunikacijskimi programi, s pomočjo katerih se ravno tako lahko z uporabniki vidimo in se povežemo na osebni ravni. Ravno tako vse dejavnosti prilagajamo preventivnim ukrepom. Alzheimer Cafeje, predavanja, delavnice in tudi strokovne konference izvajamo po spletu. Izkazalo se je, da so na tak način dejavnosti dosegljive še širšemu krogu ljudi, zato razvijamo delo na način, da jih bomo lahko še okrepili. Sodelujemo tudi z Demenci prijaznimi točkami, ki jih je v Sloveniji že 220. Tudi te zagotavljajo pomembno vlogo pri informiranju in blaženju stisk svojcev v različnih lokalnih skupnostih.

Spomladi je Spominčica izdelala, objavila in delila na spletu, facebooku in po mnogih institucijah 12 različnih letakov in knjižico z nasveti in napotki, kako ravnati z osebami z demenco v času koronavirusa, kako se sporazumevati in kako pomagati. Vse z namenom, da bi zmanjšali socialno izolacijo družin in posameznika. Vsa gradiva so dostopna na naši spletni strani www.spomincica.si in facebooku [spomincica.zdruzenje](https://www.facebook.com/spomincica.zdruzenje).

Več mesecev smo vsak dan na spletni strani in facebook strani objavljali rubriko z naslovom: »Popestrimo si dan«, v kateri smo dnevno objavljali

vaje za telesno dejavnost, uganke in naloge za urjenje spomina, pa tudi nasvete za pripravo obrokov in predloge za druge dejavnosti, ki lahko popestrijo dan v domačem okolju. Ta rubrika je še vedno na voljo in uporabna ves čas, še posebej pa za čas izrednih razmer, ko moramo poskrbeti, da je čas doma čim bolj prijeten za vse. S pravimi napotki si lahko izdelamo urnik in s tem ohranjamo dnevno rutino, ki je za osebe z demenco še posebej pomembna, saj predvidljivost deluje pomirjujoče. Pomembno je, da v dneh epidemije poskrbimo, da naši domovi niso domovi za »osamitev«, pač pa so varen in prijeten prostor za vse. Izkoristimo lahko tudi različne tehnološke pripomočke – pametne telefone, računalnike, s katerimi se lahko povežemo z najdražjimi

in poklepetamo o pozitivnih spominih iz preteklosti, jih skupaj obujamo. Na ta način ohranjamo lepe spomine, ki jih nosimo v sebi. NE POZABITE, da smo vam na voljo!

Postanite ČLAN SPOMINČICE

Spominčica – Alzheimer Slovenija
Luize Pesjakove 9, 1000 Ljubljana,

tel. 01 256 5111,
SOS telefon: 059 305 555

www.spomincica.si
fb [@spomincica.zdruzenje](https://www.facebook.com/spomincica.zdruzenje)
tw [@spomincicaSi](https://twitter.com/spomincicaSi)
[@igspomincica](https://www.instagram.com/spomincica)

10 NASVETOV ZA POMOČ OSEBI Z DEMENCO, KI ŽIVI SAMA



- Pomaga poznavanje bolezni demence. Zaradi bolezni se oseba z demenco ne zaveda in ne razume resnosti epidemije Koronavirusa.
- Osebi z demenco ne razlagamo o trenutni situaciji z virusom, ker jo lahko še bolj zmedemo.
- Pogovorimo se s sosedi in bližnjimi, da bodo tudi oni pozorni na izhode osebe z demenco ter jih prosimo, naj jo, v primeru tavanja, usmerijo nazaj domov ali pokličejo nas.
- Osebo z demenco je potrebno čim bolj zaposliti, ji poiskati kakšno delo, ki ga še zmore opravljati (pospravljanje, pregled oblačil, razvrščanje knjig...).
- Osebo z demenco čim večkrat pokličemo, večkrat kot prej in se z njo na miren, prijazen način pogovarjamo, da je ne vznemirjamo. Na primer: preko pogovora jo poskušamo na miren način usmeriti, da je doma ali da bo šla v trgovino kakšen drug dan, da ji bomo mi prinesli vse potrebno in podobno.
- Poskrbimo, da osebi z demenco doma ne manjka nič nujnega. Naj ima dovolj zaloge hrane, pripravljene zdrave prigrizke, daj ji je dovolj toplo in da ima tisto, kar si malega želi.
- Z osebo z demenco skušamo biti v tem času še bolj potrpežljivi ter jo na miren in prijeten način usmerjamo, da je doma čim bolj aktivna.
- Naj ima na voljo različne možnosti za aktivno preživljanje časa (risanje, branje knjig, štrikanje, križanke, uganke, televizija, radio, telefon...).
- Stanovanje osebe z demenco naj bo čim bolj prijetno zanj. Ključne, čevlje, jakno in drugo, kar bi osebo z demenco lahko spomnilo na odhod iz stanovanja odmaknemo na manj očitno mesto.
- Premislimo o možnostih, da oseba z demenco v tem času ne bi živela sama (jo vzamemo k sebi domov, ali se preselimo k njej).



SPOMINČICA vam je na voljo na svetovalnem telefonu 059 305 555 ali pišite na svetovanje@spomincica.si

**10 NASVETOV ZA SVOJCE,
KI IMAJO OSEBE Z DEMENCO DOMA**


Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

- Pomembno je, da se zavedamo, da je v času epidemije na prvem mestu življenje in zdravje vseh oseb, tako nas kot naših bližnjih z demenco.
- Poskrbimo, da se vsi zadržujemo doma in sledimo preventivnim ukrepom.
- Osebi z demenco ne razlagamo o virusu, ker bo lahko samo še bolj zmedena.
- Pazimo na ustrezno higieno kašlja in umivanja rok osebe z demenco, ter da tudi doma ohranjamo čim primerno razdaljo med pogovorom.
- Poskrbimo, da čas doma posvetimo sebi in družini, ter krepimo naš odnos. Lahko se bolj povežemo in počnemo skupaj čim več stvari (družabne igre, pogovor, branje knjig...).



- Omejimo srečanja z drugimi ljudmi in hodimo v trgovino zgolj po najnujnejše stvari.
- Poskrbimo, da se oseba z demenco doma ne dolgočas in da je ves čas s čim zaposlena. Lahko pomaga pri gospodinjstkih opravilih, riše, ustvarja, bere, posluša zgodbe...
- Osebi z demenco večkrat ponudimo pijačo in zdrave prigrizke, da ji česa ne manjka in opazujemo njeno nebesedno komunikacijo (če jo tišči na stranišče, ali jo kaj boli...).

- Doma moramo biti z bližnjim z demenco čim bolj potrpežljivi, mirni in prijazni, da bo rad z nami in bo dobre volje.
- Večkrat na dan prezračimo stanovanje in poskrbimo, da je osebi z demenco toplo.

SPOMINČICA vam je na voljo na svetovalnem telefonu 059 305 555 ali pišite na svetovanje@spomincica.si

SVOJCI OSEB Z DEMENCO V ČASU COVID-19


Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

BOLEZEN DEMENCA NE PRIZADENE SAMO OBOLELEGA, AMPAK CELO NJEGOVO DRUŽINO

- Svojci se počutijo nemočni v času COVID-19, ker njihov bližnji z demenco ne razume trenutnega stanja.
- Svojci ne morejo razložiti bližnjemu, kaj pomeni pandemija in COVID-19.
- Svojci imajo poleg soočanja z boleznijo pri njihovih bližnjih veliko svojih težav v času pandemije (služba, šola, denar, zdravje...).
- Svojci imajo občutek krivde, če ne morejo dovolj obiskovati bližnjega, ali ga sploh ne smejo obiskovati v domu starejših.
- Svojci so negotovi, kako se bo bolezen pri njihovih bližnjih razvijala, kajti v času epidemije niso bili pri zdravniku in niso opravili vseh preiskav.
- Svojce skrbi, da bi demenca v tem času še bolj napredovala, ker so veliko sami in brez zunanjih stikov z drugimi ljudmi.
- Svojci ne morejo izvajati vseh aktivnosti z bližnjimi zaradi preventivnih ukrepov.
- Svojci ne morejo izkoristiti vseh pomoči, ki so jih lahko koristili pred pandemijo.

Svojci poskrbite, da imate nekaj časa tudi zase.
Tako boste lahko lažje in boljše poskrbeli za vašega bližnjega.



SPOMINČICA je na voljo na svetovalnem telefonu 059 305 555 ali pišite na svetovanje@spomincica.si

Sedež društva Rdeči noski je v četrti skupnosti Bežigrad



Društvo Rdeči noski v slovenskem prostoru deluje že od leta 2004.

Bolnišnični klovni, delujoči v društvu Rdeči noski, so profesionalni umetniki, ki opravljajo poklic klovna v občutljivem bolnišničnem okolju. Usposobljeni so za delo v občutljivih razmerah, kakršne so v bolnišnicah, v ustanovah za ljudi s posebnimi potrebami, zdravstvenih ustanovah, domovih za ostarele in begunskih centrih. Bolnišnični klovni prinašajo umetnost tja, kjer so otroci in odrasli tovrstnih doživetij drugače prikrajšani. K otrokom in odraslim, ki so še posebej ranljivi, pristopijo z odprtostjo, iskrenostjo in humorjem ter jim lajšajo dneve, ki jih morajo preživeti v nedomačem okolju, sprožijo vedre misli, pogum in zaupanje. Tako pozitivno vplivajo na čustveno kakovost biva-

nja, kar pripomore k pogumnem spopadanju z boleznijo ali izgubo. Klovni se posvetijo vsakemu posebej, z vsem srcem, znanjem in talentom.

Delo društva Rdeči noski se tudi v času epidemije koronavirusne bolezni 19 ni ustavilo. Prilagodili smo se razmeram in zasnovali nove poti, da lahko bolnišnični klovni še naprej opravljajo svoje poslanstvo na varen način, saj je v teh okoliščinah pomembno ohranjati humor in dobro voljo ter krepiti pogum. Otroke in najstnike v bolnišnicah in zdravstvenih ustanovah ter stanovalce domov za starejše obiskujemo v parkih, pod balkoni in okni pa tudi na daljavo – prek zaslonov.

Veseli smo, da smo del četrtne skupnosti Bežigrad.

V prihajajočem letu vam želimo zdravja, miru in dobre volje.

»EDINA STVAR, KI SE JE Z VESELJEM NALEZEM, JE – SMEH!«



Na brezplačni obisk bolnišničnih klovnes in klovnov na daljavo se lahko prijavite na:

☎ 041 355 814

✉ nasmeh@rdectoski.org

#se vidimo

V Društvu Rdeči noski svoje poslanstvo nadaljujemo na varen način. Obiski otrok in mladostnikov v bolnišnicah in drugih zdravstvenih ustanovah se zato začasno selijo na splet in potekajo prek spletnih aplikacij Zoom in Facebook (Messenger).

SE VIDIMO NA RDEČENOSEM SPLETU!

Več informacij na www.rdectoski.org



 **RDEČI NOSKI**

Stopiti na pot iz nasilja

Intimna izpoved žrtve nasilja v družini

zgodbe iz življenja

Društvo za nenasilno komunikacijo je nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki že več kot 20 let deluje v smeri preprečevanja nasilja v družini in pomoči osebam, ki so doživele ali doživljajo nasilje. Najdete nas za Bežigradom, na Vojkovi cesti 1.

Uporabnica društva je želela z bralci deliti svojo osebno izkušnjo dolgotletnega doživljanja nasilja:

»Ko se ti življenje ne samo obrne na glavo, ampak popolnoma izgine. V vrtincu čustev izgine vse, v kar si vlagal, vse, v kar si verjel, za kar si živel. Ko se življenje z nekoč ljubljeno osebo spremeni v pekel, iz katerega ne vidiš izhoda. Ja, tudi ločitev še zdaleč ni bila rešitev. Menim, da sem bistra, pri svojem delu sem uspešna, sem finančno samostojna, a vendar sem se znašla na samem robu, kjer sem čisto zares podvomila v svojo normalnost. Postal je jasno in nedvoumno, da zares potrebujem strokovno pomoč, ker imam otroka, za katerega moram skrbeti in ga podpirati na njegovi poti. Nikogar, ki bi imel podobno izkušnjo, nisem poznala, zato sem začela raziskovati. Obrnila sem se na Društvo za nenasilno komunikacijo, kjer sem bila prvič zares

slišana in videna. Na svetovanjih sem bila deležna sočutja in spoštovanja. Biti sproščena, v stiku s tem, kar sem, je bilo zame v zunanjem svetu tuje in celo nevarno, na svetovanjih pa je bilo to mogoče. Proces zdravljenja je bil zelo boleč za moje fizično telo, ki je jelo čalo od bolečin, in za mojo ubito dušo. S svetovalko, ki je bila vedno spoštljiva, strokovna in potrpežljiva, nama je



uspelo odstraniti kopreno nasilnega in toksičnega odnosa, v katerega sem bila ujeta in je definiral moj vsakdanji obstoj. Bilo je ganljivo spoznati in sprejeti Sebe, bogatejšo za izkušnjo, ki je neprecenljiva. Danes vem, da obstajamo ljudje, ki dolga leta trpimo nasilje v družini. Tako kot je meni, želim prav vsakemu, da se seznanijo z možnostjo, da je tak odnos možno zapustiti in več

– objeti globoke rane in ne životariti, ampak polno živeti naprej.«

Vsaka oseba ima pravico do varnega življenja. Če potrebujete pomoč, da stopite na pot iz nasilja, nas lahko pokličete na telefonsko številko **01 434 48 22** vsak delavnik med 8. in 16. uro ali pošljete elektronsko pošto na info@društvo-dnk.si. Vsi programi za žrtve nasilja so brezplačni in vključujejo svetovne pogovore, ki so namenjeni načrtovanju varnosti, pogovoru o izkušnji nasilja in podpori. Žrtve nasilja lahko ostanejo anonimne. Zagotavljamo tudi socialno zagovornišvo in spremstvo na institucije v postopkih, ki so povezani z reševanjem nasilja. Imamo tudi dve varni hiši, kamor se lahko umaknejo ženske, ki potrebujejo varen prostor, saj so njihova življenja zaradi nasilja ogrožena.

Če potrebujete umik v varno hišo, pokličite 031 736 726.

Ni treba, da ste v stiski sami.



Makedonska pravoslavna cerkev

nekaj za vse

Makedonska pravoslavna cerkev v Sloveniji deluje že več kot 20 let.

Zadnjih osem let za bogoslužje uporabljamo cerkev sv. Florijana na Gornjem trgu 18. Bogoslužja izvajamo vsako nedeljo in ob praznikih, preostale duhovne obrede pa izvajamo v dogovoru z verniki.

Protojerej Mitko Gazinkovski je bil, do pred kratkim, edini makedonski



pravoslavni duhovnik v Sloveniji. Zadnjih šest mesecev pa mu na območju primorskega dela Slovenije pomaga kolega jerej Dejan Milovski.

V Ljubljani smo z dovoljenjem rimskokatoliške cerkve preuredili cerkev sv. Florijana. Tako je dobila pravoslavno podobo, zato se navzoči lahko počutijo kot v svojih domačih cerkvah.

Januarja 2020 smo posvetili prostor za krst najmlajših.

Žal so nas trenutne razmere prisilile, da si pomagamo z drugačnim načinom duhovne oskrbe vernikov. Protojerej Mitko Gazinkovski je vsem na voljo in se z verniki sliši po telefonu in drugih medijih.

Maše potekajo v živo na njegovem facebook profilu.

Upamo, da se bodo razmere kmalu spremenile in bomo lahko normalno maševali.

Besedilo in fotografije: Protojerej Mitko Gazinkovski



Od kod Navje?

Jan Plestenjak – pisatelj, ne pevec :) – je leta 1940 zapisal: »Bežigrad! Nekoč, da, bilo je nekoč in tega še ni davno, ko je bilo za Bežigradom pusto in prazno. ... Kdo bi mogel tiste dni prerokovati, da bo slovenska žilavost ... ustvarila paradiž, prislonjen na starinsko mesto.« Še okoli leta 1900 je bilo severno

bilo pokopališče že v antiki, saj se je tu končala rimska nekropola, ki je segala vse do mesta – današnje Ajdovščine (tj. pokopališča poganov – ajdov) in tja do Kongresnega trga.

Cerkvico sv. Krištofa omenja že Valvasor, postavljena pa je gotovo bila že pred 1497. Ker je bila majhna in slabo

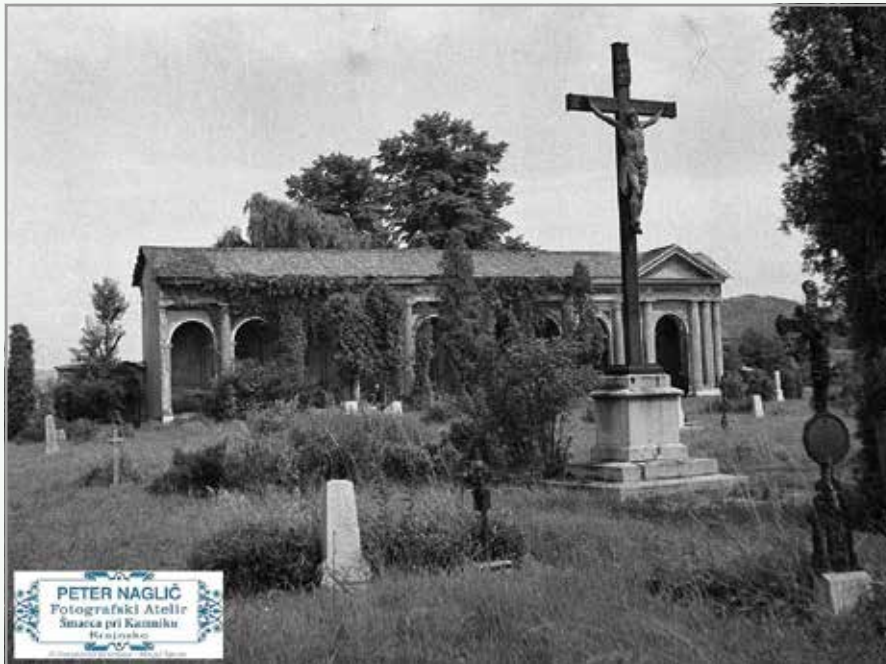
pokopavati pri sv. Križu, oziroma na Žalah, kot so leta 1940 poimenovali osrednje ljubljansko pokopališče.

Arhitektka Jože Plečnik in Ivo Spinčič sta leta 1938 zasnovala spominski park Navje, ki je bil ustvarjen iz preostanka pokopališča predvsem z namenom, da bi bil to kraj spomina na slavne Slovence. Na Navju so namreč pokopani (ali prekopani) Jernej Kopitar, Anton Aškerc, Fran Levstik, Ivan Grohar ... tam so postavljeni tudi spomeniki z nekdanjih grobov Linhart, Vodnika, Čopa ... Na jugovzhodni strani je arkadna veža (zgrajena že sredi 19. stoletja), ki je postala »slovenski panteon«. Takratni predsednik mestne občine dr. Juro Adlešič je na predlog Josipa Westra poimenoval ta spominski par Navje (beseda Nav je bivališče umrlih v slovanski mitologiji). Od leta 2001 je Navje zavarovano kot kulturni spomenik državnega pomena.

Vabljeni k ogledu petminutnega videa »Navje« na YouTubu o začetkih Navja, kot ga je opisal dr. Rudolf Molé leta 1940 z nekaterimi prvič objavljenimi fotografijami.

Andraž

Foto: Peter Naglič, arhiv Matjaža Šporarja



Arkade na pokopališču pri sv. Krištofu

od ljubljanskega kolodvora skorajda vse prazno. Gramozne jame, nekaj hiš ob Dunajski cesti, Strojne tovarne in livarne, kolonija hiš, ki jih je leta 1889 za svoje uslužbenca zgradila Kranjska hranilnica (današnja Hranilniška ulica), artilerijska vojašnica, nasproti nje pa tovarna cementnih izdelkov Zajc & Horn. Ter ob mitnici gostilna »Pri Petercu«, nasproti cerkvice svetega Krištofa, ob njej pa staro ljubljansko pokopališče. Ob današnji Dunajski cesti (vse do križišča z Linhartovo) je sicer

ohranjena, so jo podrli in leta 1708 sezidali novo ter leta 1763 vanjo postavili veliki oltar s sliko sv. Krištofa, delo Antona Cebeja. Leta 1779 so zaradi reform, ki so prepovedovale pokopališča v mestu (na sedanji ljubljanski tržnici in ob cerkvi sv. Petra), pri sv. Krištofu uredili novo ljubljansko pokopališče, na katerem so 4. maja 1779 pokopali prvo pokojnico, in sicer Marijo Breclj. Ker se je Ljubljana počasi začela širiti tudi proti severu, so leta 1906 opustili pokopališče pri sv. Krištofu in začeli



Med Navjem in Zupančičevo jamo

Študenti za študente

V času pandemije smo se aktivirali študenti Univerze v Ljubljani in pod vodstvom dr. Saše Poljak Lukek ustanovili projekt Študenti za študente. Namenjen je združevanju študentov, izmenjavi znanja in izkušenj, predvsem v času pandemije, ki nas je vse malce izolirala. Predvsem v ponovitvi pandemije se bomo osredotočili tudi na duševno zdravje, ki pri mnogih peša zaradi stresa in tesnobe v karanteni.

Projekt poteka v spletni učilnici Univerze v Ljubljani ter na spletnih omrežjih Facebook in Instagram. V okviru projekta študenti snemajo tudi podkaste – pogovorne oddaje, namenjene študentom, za širjenje obzorij in informiranje. Pogovorne oddaje najdemo na strani Castbox in tam bo vsak našel nekaj zase. Študenti in študentke smo se pogovarjali s podjetniki, okoljevarstveniki in umetniki. Z nami so de-

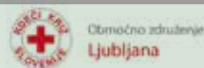


lili izkušnje v pandemiji, svoje znanje na določenem področju in nasvete za študente, ki si želijo slediti njihovi poti.

K poslušanju in morda celo sodelovanju vabimo prav vse, študente in druge, ki so željni znanja in nasvetov.

Elizabeta

Nujna oskrba prebivalstva



Na Rdečem križu Slovenije – Območnem združenju Ljubljana smo v dogovoru z Mestno občino Ljubljana z razglasitvijo epidemije ponovno aktivirali sistem nujne oskrbe ljudi z osnovnimi življenjskimi izdelki in potrebščinami.

Gre za nujno oskrbo, ki je namenjena še posebej ranljivim skupinam (starejši, gibalno ovirani) in tistim občanom in občankam, ki ne morete ali ne smete zapustiti stanovanja ter si s pomočjo sorodnikov, prijateljev, znancev ali dostave trgovin in restavracij na dom ne morete zagotoviti izdelkov, ki so nujno potrebni za življenje.

Stik z nami

Za občane smo odprli posebno telefonsko številko, na kateri dobite informacije, povezane z nujno oskrbo oziroma za sporočanje nujnih potreb. Na telefonski številki 040 788 698 smo dosegljivi: ponedeljek–četrtek med 9. in 15. uro petek med 9. in 12. uro

Oblike pomoči

Posameznikom ali družinam bomo pomagali z dostavo humanitarne pomoči – najnujnejše hrane, higienskih potrebščin ali zdravil. Dostava bo potekala na dom, pred vrata, da se v čim večji meri izognemo osebnega stika med prostovoljcem_ko in prejemnikom_co pomoči. Na telefonski številki dobite tudi različne informacije, ki vam

lahko pomagajo pri urejanju življenja v času epidemije.

V izrednih razmerah je pomembno, da okrepimo solidarnost. Vabljeni, da si med seboj pomagate in ste v oporo drug drugemu ter ljudem, ki v takšnih razmerah potrebujejo še dodatno pomoč. Pri tem vas pozivamo, da dosledno upoštevate vse ukrepe in higienska priporočila za ohranitev zdravja in življenja vseh nas.

Spoštovane krvodajalke, spoštovani krvodajalci!

Vljudno vabljeni, da darujete kri. Če ste zdravi in želite darovati, prosimo pokličite na 051 389 270, 051 671 147 ali 030 716 796 in se z Zavodom za transfuzijsko medicino dogovorite za datum in uro prihoda.

Najava na odvzem zagotavlja varno okolje za vse, zato so najave obvezne. Več informacij na www.ztm.si.

Hvala, ker darujete in rešujete življenja soljudi!

Karitas Bežigrad



Čeprav so ti jesenski dnevi obsijani s soncem in nas razveseljujejo, pa nas po drugi strani obremenjuje visoka stopnja obolevnosti z boleznijo covid-19. Precej naših prosilcev spada v rizično skupino, starejši so od 60 let. Zato pri delitvi hrane upoštevamo vsa navodila, ki jih daje NIJZ. Tako prosilci ne vstopajo v naš prostor, ampak vsakemu dostavimo paket s hrano na mizo, ki je postavljena pred vrata. Naročamo jih v časovnem razmiku, kar omogoča, da ljudje prihajajo posamično in dolge čakalne vrste ne nastajajo. Zahtevamo obvezno nošenje maske, pri čemer doslej nismo imeli problemov.

Posameznikom, ki zaradi starostne obolevnosti ali gibalne oviranosti ne morejo priti k nam, pomoč v hrani dostavljamo na dom.



Sedež Karitas Bežigrad na Župnijskem uradu Cirila in Metoda Bežigrad

Pred začetkom šolskega leta je Škofijska karitas pomagala šoloobveznim otrokom iz socialno šibkih družin v naši župniji z boni za nakup šolskih potrebščin, vsem šoloobveznim otrokom pa smo razdelili zvezke, ma voljo pa je bilo tudi nekaj šolskih torb.

širjenju epidemije.

Najdete nas na Župnijskem uradu Cirila in Metoda Bežigrad, Kuzmičeva 6 Ljubljana, tel. 068 631 672.

Helena za Karitas Bežigrad

S ŠTUDIJA MED COVID

Marca, ko se je začela epidemija, sem zaključevala 3. letnik študija zdravstvene nege. Fakultete nam je posredovala vabilo UKC, naj pridemo pomagat. In ker je kar nekaj časa trajalo, da so na fakulteti vzpostavili spletna predavanja, jaz pa sem, tako kot vsi, obtičala doma, sem se na poziv odzvala z mislijo, da bom pridobila nova znanja in pomagala v trenutnih razmerah. Brez kakršnihkoli pričakovanj na kateri oddelek me bodo dali, sem pristala na Infekcijski kliniki, najprej na oddelku, kmalu pa so me prestavili v enoto intenzivne terapije, kjer se zdravijo bolniki, ki jih je covid najbolj prizadel. Tu sem tudi zdaj. Veliko sem se že naučila, ogromno se še moram, predvsem pa se trudim pomagati po najboljših močeh.

Maruša, 22 let

STISKA V ČASU COVIDA

V času prvega vala korone smo bili v naši družini v veliki stiski. Mož je v hipu ostal brez dela, jaz sem bila polna skrbi, 24-letna hči je videla vir težav v mami in očetu. Naša najstnica pa je samo nemo opazovala. Prepiri so bili na dnevnem redu. S pomladno otoplitvijo smo začeli z delom na vrtu in okolici hiše in postajalo je topleje tudi v naših srcih. Drugi val smo pričakali bolj pripravljeni. Strah je še vedno prisoten, mož tokrat ima delo, starejša hči si je uredila sobo v kleti. Veliko kuhamo in pečemo, dobro jemo in zaradi policijske ure več spimo.

Hvala bogu, ni nam hudega

Dragica, 56 let

ODDALJENOST

Korona mi je prinesla veliko sprememb in notranjih spoznanj. Moj fant je ostal v drugi občini, šole ni, da bi se srečevala. Pa sta se tudi srca ohladili.

Lucija, 17 let

NAZAJ V MIR IN TIŠINO

Če strnem vse dogodke in vtise, je korona meni prinesla predvsem vračanje k sebi; v mir in tišino, poglobljanje, sprehode ...

Imela sem priložnost, prvič po skoraj 40 letih, doživeti več kot en mesec »prostega teka«, ko se mi ni nikamor mudilo. Dober občutek ...

Še ptice so glasneje pele, ko je človek zmanjšal svoj strupeni izdih (letala, proizvodnja ...).

Po drugi strani pa strah in panika, ki ji je bilo treba pogledati naravnost v oči in se pogovoriti s sabo, kaj in kako zdaj, se pomiriti.

Nenehna vprašanja, ali nam je tega treba ... Kam gre človeštvo, bomo res sami sebe uničili? Toliko osamljenih umirajočih ...

Ko začneš enkrat tuhtati o tem, ni konca ... Člo-

vek, kam greš? Kako posvetiti v to temo ... Življenje je res postalo drugačno.

Marjeta, 56 let

MOJA IZKUŠNJA COVIDA-19

Zaradi pandemije koronavirusa sem se začela bolj posvečati svojemu telesnemu in duševnemu zdravju. Zaradi karantene imam veliko več časa in te trenutke izkoristim zase in za grajenje notranjega miru.

Elizabeta, 25 let

KAJ MI JE PRINESEL COVID?

Spoznanje, da se samoumevne stvari lahko čez noč spremenijo, in to na popolnoma nepričakovan način,

... spoznanje, da je dragoceno imeti prijatelje s skupnim smislom za humor,

... spoznanje, da nismo ne prvi ne zadnji, ki smo se znašli v posebnih časih. Dragoceno je prebrati literarne opise iz obdobja različnih preizkušenj človeštva,

... spoznanje, kako pomembno je zavedanje, da je vedno luč na koncu predora in da je treba (pre)živeti iz lastnih fizičnih, izkustvenih in duhovnih moči – ob upoštevanju nasvetov strokovnjakov,

... spoznanje, da je pravzaprav privilegij živeti v času, ko se je naglica sveta za hip zaustavila in nam dala priložnost, da se umirimo in potopimo v svoje globine,

... spoznanje o občutkih hvaležnosti za (podarjene) trenutke družinske bližine,

... spoznanje, da je tudi sodobna tehnika odličen pripomoček za ohranjanje človeškega stika v času fizične oddaljenosti,

... spoznanje, da so nas razmere na poseben način povezale s sodelavci,

... in ne nazadnje tudi spoznanje, da naš Bežigrad skriva mnoge lepe in navdihujoče koticke, ki bi mi sicer ostali neznani.

Teja (51 let)

KARANTENA V SAMOTI, KARANTENA V DRUŽINI

Korona podira naše načrte, naš vsakdan, prebuja strah in negotovost, pa tudi jezo in upor, in vendar ... kako lahko najdem nekaj pozitivnega v vsem tem?

Npr. v samoti, v katero me potiska vsaka nova karantena? Želim si družbe, vajena sem nešteti opravkov – in vendar je samota tudi idealen prostor za bistvena vprašanja: Kaj se lahko naučim iz dogodkov današnjega dne? Kaj mi pove vsak nov porušen načrt?

V samoti tudi spoznavamo, da se potrebujemo. Pomagajmo si pri tem, spoštujmo fizično razdaljo, a pri tem se borimo proti socialni distanci. Ob času zase in za razmislek, ki je potreben, pomis-

limo tudi na tiste, ki bi jih samota lahko strla, ki jim je še težje kot nam.

Za nekatere so razmere drugačne, zaprti so v t. i. družinsko karanteno. Kako sprostiti napetost odnosov, zasičenost drug z drugim ... kako preživeti, ko se nam zdi, da več nimamo dovolj zračka? »Pri vas naj se vse dela iz ljubezni.« Živimo dobrohotnost, odpuščanje, kakor so nam lahko v pomoč tudi besede Pavla iz Tarza: » ... oblecite si čim globlje usmiljenje, dobrotljivost, ponižnost, krotkost, potrpežljivost. Prenašajte drug drugega in odpuščajte drug drugemu, če se ima kateri kaj pritožiti proti kateremu. ... Nad vsem tem pa naj bo ljubezen, ki je vez popolnosti.«

Helena, 52 let

KAJ MI JE PRINESLA KORONA?

Prvi val korone me je povsem spravil iz tira. Še zadnji petek, 13. marca 2020, sem dvignil sodni spis na sodišču v Ljubljani. Pogled na zamaskiranega varnostnika, ki sem ga dobro poznal in sva se do nedavnega šalila, me je povsem stresel. Njegov strogi ukaz: »Razkuži roke!« in »Odloži vse kovinske predmete v omarico,« ter obvestilo, da je za prevzem urejena le ena pisarna. Tudi zgoraj vsi v maskah. Po navadi so si referenti vzeli čas za iskanje sodnih spisov, sedaj pa sem videl, kako so hiteli in so se me čim prej hoteli odkrižati.

Na poti domov sem ugotavljal, da se mi nič drugega ne piše z zaporo javnega življenja in ob tem sem premišljeval, kje bo dno tega obdobja.

Začutil sem ga že naslednji mesec: promet mi je padel za 97 odstotkov. Ne smeš nikamor, nihče ne kliče, nihče ničesar ne naroča ... V meni je rasla podoba Dantejeva pekla, pa čeprav je bila zunaj čedalje bolj topla pomlad.

Žena me je povabila na vrt in naredila načrt za ureditev zanemarjenih delov. Nekako je mineval čas najhujše poslovne praznine ... Hvala, žena, da nisi obupala nad menoj!

Maja sem zadihal in si oddahnil. Zdaj me tako nič več ne more vreči iz tira ... Tudi če nam Kitajci pošljejo covid 19 pro ali pa covid 20 ...

Boris, 57 let

K(O)RONSKE NADLOGE

Dokler sem samo bral in poslušal o obolelih s covidom-19, mi ni prišlo na misel, da bi lahko tudi sam zbolel. Zdelo se je, da virus razsaja nekje drugje, daleč stran, saj osebno nisem poznal nobenega okuženega. Potem pa se nadloga nepričakovano, brez opozorila, pritihtapi v moj dom. Ti šment, torej je res nekaj na tem! Najprej pride eden od sinov z novico, češ da je bil pozitiven na testu za koronavirus. Ja super! Da pa zadeva ne bi bila preveč enostavna, se čez nekaj dni tudi

sam počutim vedno slabše: glavobol, vročina, bolečine v mišicah ...

Sporočim svoje zdravstveno stanje po e-pošti zdravnici (hvala za internet, ker je po telefonu redko kdo dosegljiv). Iz zdravstvenega doma so me zelo hitro poklicali in mi dali termin za testiranje na covid-19, ki pa ni bilo tako kmalu. Na vrsto sem prišel šele čez pet dni. Verjamem, da je gneča za testiranje in so kapacitete premajhne, kljub zagotovilom pristojnih po prvem valu epidemije, da smo dobro pripravljeni na drugi val. Izvid testa naj bi mi sporočili v osemindesetih urah. Vendar še dan pozneje nisem prejel nobenega obvestila. Po klicarjenju naokoli sem končno izvedel, da sem bil na testiranju pozitiven. Sprašujem se, kaj bi bilo, če bi se me v tem času lotila kakšna druga, tudi nevarna bolezen. Ja, vem, 112 ... Pohvaliti moram svojo zdravnico, ki je bila v skrbeh zame in mi tudi pomirjujoče razložila zadeve okoli covida. Od NIJZ-ja do danes nisem prejel nobenega sporočila. Gneča, ni kaj.

Sama bolezen je potekala tako, da sem imel vročino 38,6 stopinje celzija ves teden, glavobol je bil, kot bi mi tovornjak zapeljal čez glavo, energija pod ničlo, o vonjih sem lahko samo sanjal, začuda mi je ostal okus, vendar apetita tako ali tako ni bilo na spregled. Da ne govorim o tem, da sem si skoraj pljuča izkašljal, en dan pa mi je celo tlak padel na 80/45. Skoraj štirinajst dni sem bil v postelji. Seveda me je bilo strah, da se ne bi pojavile težave z dihanjem. Glede na to, da jih štejem že nekaj čez 60, me je, priznam, malo dajala panika, ampak sem jo nekako ignoriral. Doma so skrbeli zame kot za kralja. Sosedje in prijatelji pa so poskrbeli za dobrote in moralno podporo. Hvala vsem.

Vse skupaj sem doma preždel več kot tri tedne, dokler mi moja zdravnica ni sporočila vesele novice, da grem lahko malo ven. Pridem ven, pa vse zaprto! O hladnem pivu s prijateljem lahko le sanjam. Torej sem spet doma ...

Za konec samo še dodam, da je bila viroza izredno nadležna in ne lahka, predstavljam pa si, kako je ljudem, ki imajo hujšo obliko te nadloge. Želel bi si tudi, da vseznali politiki pustijo več besede stroki in da posredujejo več informacij o tem, kako lažje okužbo preživeti doma, ne pa samo, koliko je okuženih in kakšne kazni so zagrožene, če se ne držimo ukrepov.

Lep pozdrav, pazite nase in – s pametjo!

Marko, 62 let

REFLEKSIJA NEKDANJE ŠTUDENTKE

Pred desetletji, ko je obratovala najboljša povezava ljubljanskega letališča s hotelom Odisej na Mljetu, sem tam na otoku obiskala pokopališče in zrla v napise na nagrobnikih: pred slovenska

imena je križce postavila kužna Matilda – španska gripa. Domačini so rekli: pobrala jih je španska. Ne spominjam se stare letnice, čutim pa izjemno bližino in bolečino. Take bolezni so brisale z obličja zemlje družine, skupnosti in narode. Tudi moji sorodniki so pokopani tam.

Nedaleč od naše zahodne meje, v Veroni, od koder poleti odmevajo čudovite italijanske arije, se je odvila tragična ljubezen Romea in Julije. Nista mogla moliti k sv. Roku, zavetniku pred kužnimi boleznimi, saj nista vedela zanj in niti ne za bolezen, ki se je ravno takrat bohotila v bližnji okolici in preprečila slu, da bi prinesel pomembno sporočilo, saj je zbolel za to kužno boleznijo. No, saj poznate Shakespearovo zgodbo ... in tragični konec glavnih junakov.

Njegovi junaki so za postavljene cilje ali ideale pripravljeni iti do skrajnih meja. Vendar prepozno spoznajo, da je življenje močnejše, tragični propad Romea in Julije je neizbežen.

V današnji situaciji s koronavirusom si pa želim, da bi bilo naše telo, naše življenje močnejše in bi premagalo covid-19.

Alojzija, na poti k devetdesetim

REFLEKSIJA SOSTANOVALCEV V BLOKU

Včasih ni bilo težko priti do ljudi. Vhodna vrata niso bila tako neizprosno zaklenjena in ljudje so bili bolj zaupljivi. Časi so drugačni. Vse je zaklenjeno, ljudje se ne odzovejo na zvonjenje in kar je še najhujše, med nami so taki, ki so v stanovanju in ne morejo odpreti vrat. Zato je dobro, da se sosedu, predvsem starejši vsaj toliko poznamo, da si lahko pomagamo. Prav gotovo je v tudi v vašem bloku kaka gospa ali gospod, ki lahko pomaga tako ali drugače. Pri nas imamo gospo – recimo ji Rožca. Če kaj potrebujemo, jo poprosimo za pomoč. Če drugega ne, da nam pobira pošto, ko nas ni. Ni malo ljudi, ki se iz mesta umaknejo na podeželje in svež zrak ter svobodno gibanje v naravi. Zato nam gospa Rožca, ki je ljubljanka in živi sama, še kako prav pride. Majhne obveznosti, ki ji jih »nalozimo« sosedje, so dobrodošla oblika zblizevanja v teh še bolj otujenih časih in hvala ji.

Zatorej – poiščite si svojo Rožco – vsem bo lažje. Helena, 69 let

OBDOBJE »KORONE«

Obdobje »korone« je prineslo kar nekaj sprememb v naša življenja. Poleg omejenega družjenja z družino in prijatelji tudi delo od doma in šolanje na daljavo, kar je precejšnji izziv, saj je doma tudi mlajši sin, ki obiskuje vrtec. Dobro stran vidim v večjem preživljanju časa z otrokoma in partnerjem, saj več kolesarimo, se sprehajamo in se vozimo s skiroji.

Mami Pija, 40 let

KAJ MI NI IN KAJ MI JE VŠEČ

Ni mi všeč, ke se ne smem družiti s prijatelji in sošolci. Všeč mi je, da sem doma in mi ni treba v šolo, saj imamo doma manj nalog. Lin, 7 let

KAJ MI JE PRINESLA KORONA

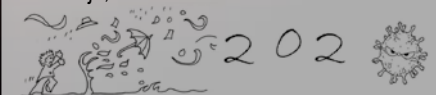
Kot za mnogo ljudi, tudi zame korona in vsi ukrepi niso ravno nekaj, ob čemer bi neskončno uživala. Veliko mi pomeni stik z ljudmi. To, da se lahko pogovarjam s prijatelji, se igram z otroki, da lahko prisluhnem starejši gospe. Sploh zdaj, med karanteno, ko so se vsi ti stiki v živo omejili in so jih v večini zamenjala razna sredstva komunikacije. Vendar jih še zdaleč niso nadomestila. Ker govoriti z nekom iz oči v oči – četudi z masko – ali pa biti pri pouku med svojimi sošolci in med odmoru na šolskih hodnikih videti prijateljstvo, medsebojno pomoč, veselje pa tudi žalost in tolažbo, je popolnoma drugače, kot biti s temi istimi ljudmi povezan prek ekranov ali pa še to ne.

Obenem je prepoved zbiranja ustavila ali vsaj omejila tudi mnogo drugih stvari. Ni več skupnega petja v zboru, igranja v orkestru, ni svetlih maš, pri katerih bi se lahko zbirali skupaj, kot občestvo.

A če se ustavimo samo pri tem, kaj nam ni všeč, lahko svet hitro postane zelo beden. Zato se mi zdi dobro, da pomislimo, za kaj pa je to v redu. V prvi vrsti nam karantena v razmerah, v kakršnih smo, kljub temu da nas omejuje, pomaga, da bomo prej prišli do svobode pred vsemi ukrepi in predvsem pred virusom. Na srečo imamo sodobno tehnologijo, da lahko večina stvari dokaj normalno deluje in vsaj tako ostajamo – sicer na nekoliko drugačen način – povezani med sabo. Res mi je korona v veliki meri vzela stike z ljudmi, a se prav zaradi tega še toliko bolj zavedam, da so mi pomembni in sem lahko še toliko bolj hvaležna za njih in za vse dni, ki jih lahko preživimo skupaj. In ne nazadnje se je svet vsaj na zunaj malo umiril. Še zmeraj je v šoli toliko dela kot prej in tudi razne dejavnosti zahtevajo svojo pozornost. Toda ni nenehnega tekanja sem ter tja in tako najdem kakšno minuto več za kaj, za kar sicer ne bi imela časa. Hkrati pa smo za razliko od običajnega življenja lahko tudi kot družina več časa skupaj (kar nemalokrat prinese kakšna nesoglasja, pa je vseeno tudi to del družinskega življenja).

Torej tudi v koroni ni vse tako zelo črno, kot se zdi na prvi pogled. A vendar pogrešam navadno življenje, pogrešam veliko oseb in stvari. A tudi ta čas bo enkrat minil in takrat bo res lepo ...

Anamarija, 15 let



Pravljica Karolina premaga zlobnega kralja Korono

8. oktobra je pri založbi Buča (sedež ima na Kolarjevi ulici) izšla knjiga/pravljica z naslovom Karolina premaga zlobnega kralja Korono. Avtor pravljice je svetnik ČS Bežigrad Tomo Barić Ravbar. To je njegov literarni prvenec. Tomo je v preteklosti že bil dejaven na tem področju, saj je prevedel dve knjigi iz hrvaškega jezika (Gotovina, stvarnost in mit ter Glavaš – kronika neke destrukcije), prevode za Časopis za kritiko znanosti, uredil je zbirko kolumn Delove Sobotne priloge, Aleša Debeljaka in bil nenazadnje predsednik Mladinskega kluba Društva slovenskih pisateljev. Je sicer kronični bolnik, zaposlen v Muzeju sodobne umetnosti.

Karolina je tudi njegova 8-letna hči, ki je obenem glavna junakinja zgodbe. Tako kot pravljici, je tudi v resničnem življenju Karolini bilo spomladi težko, ker je bila precej doma, šolo je morala opravljati na daljavo, sošolcev in babice



Avtor knjige Tomo Barić Ravbar

ni mogla videti. Tudi zdaj, v teh neprijetnih časih, sicer hodi v šolo, in sicer v 3. b razred Osnovne šole Bežigrad, njena razredničarka pa je Ingrid Đukanović. V zgodbi kralj Korona raste v deželi Virolandija, vzgajata pa jo teta Pljučnica in starejša sestra Gripa. Nekega dne se kralj Korona odloči, da bo napadel ljubko mestece Zeleni gaj. Karolina, ki je vedno nabirala zdravilne zeli, jo bo tudi tokrat zagodla novemu zlobnemu



Risba: Karolina Iva Barić Ravbar, 3. b razred Osnovna šola Bežigrad

kralju virusov.

Na koncu Karolina tudi vsem otrokom predpiše zdravilni čaj, ki bo pomagal starejšim, kroničnim bolnikom in otrokom okrepiti in okrepcati njihovo bolno telo, ki bo tako lahko premagalo razne viruse, kot so gripa, pljučnica, prehlad in ošpice.

Gre za didaktično pravljico z izrazito srečnim koncem.

Kotiček za razvedrilo

Skrbi in spremenjene življenjske navade v času epidemije virusa sars-cov2 pa so porodile tudi marsikatero šalo.

Nekaj smo jih zbrali:

Sem si šel malo pozvonit na vrata, ker je dober občutek, ko dobiš obiske.«

22. dan samoizolacije:

Skregal sem se s svojo, ker je odnesla smeti iz hiše. Jaz sem bil na vrsti.

Mama je skuhala pasulj za tri dni. Zgleda bomo maske nosili tudi doma.

Je rekel: Vsaka stvar je za nekaj dobra ... tašča je iz druge občine.

A veš, zakaj korona ne bo dolg traja? Ker je 'made in China'.

Če ne bi bilo korone, bi vsi čakali, da bo 1. maj, da bomo frej. Zdaj pa vsi čakamo 1. maj, da gremo končno delat.

Pravijo, da te čokolada naredi srečnega! A ve mogoče katera, koliko je moraš pojesti?

Sem pri peti, pa ni še nič bolje ...

Prišli so čudni časi ...

Pred vhodom v banko piše: Obvezno vstop z masko in rokavicami!

Kako gre svet naprej ... zdaj lahko učiteljico kar z daljincem izklopiš.

Samoizolacijski nasvet: Sami se ostrizite, pa ne boste šli iz stanovanja še naslednjih štirinajst dni ...

Naš pes se je začel že skrivati pred nami, vsak od nas ga želi 2x na dan peljati na sprehod.

Najbolje je, da maske nosite tudi v stanovanju, sploh v kuhinji, da ne boste pojedli vsega, kar vidite.

Starejši za starejše

V društvih upokojencev, ki delujejo na območju četrtne skupnosti Bežigrad, prostovoljke v okviru programa »Starejši za starejše« nudijo občasno pomoč starejšim pri dostavi živil iz trgovine ali zdravil iz lekarne. Upokojenci in upokojenke se lahko za občasno pomoč pri dostavi živil ali zdravil dogovorijo z:

go. Heleno Petrič
(Društvo upokojencev Boris Kidrič)
tel.: 031 675 598

ali

go. Tjašo Šimnovec
(Društvo upokojencev Bežigrad)
tel.: 041 394 493.



V društvih upokojencev k prostovoljnemu delu v okviru programa »Starejši za starejše« vabijo nove prostovoljke in prostovoljce. Več informacij dobite na navedenih telefonskih številkah.

ZAŠČITNE MASKE IZ BLAGA

Kmalu po razglasitvi epidemije je tudi Četrtna skupnost Bežigrad MOL organizirala izdelavo zaščitnih obraznih mask. Šivanju obraznih mask iz blaga, ki ga je preskrbela Mestna občina Ljubljana, se je pridružilo 20 prostovoljk iz naše četrtne skupnosti.

Zaščitne obrazne maske, ki so jih izdelale prostovoljke, so namenjene našim občankam in občanom – predvsem starejšim prebivalcem četrtne skupnosti Bežigrad. **Informacije glede pralnih obraznih mask dobite na telefonski številki 01 236 25 37 ali po e-pošti mol.bezigrad@ljubljana.si.**

Količina mask je omejena.



Četrtna skupnost Bežigrad



Mestna občina Ljubljana



Človek, a se ti zdi to v redu?



V mestu in naravi nismo sami. Masko in ostale odpadke po uporabi odvržemo v koše in ne na tla. Bodimo vzgled našim someščankam in someščanom. Človek, čuvaj svoje mesto. #clovek n b m

človek

Filipovo igrišče – smetenje

V zadnjem času okoliški stanovalci opažajo, da večerni obiskovalci Filipovega igrišča v Savskem naselju za sabo puščajo neverjetno svinjarijo.

Neposredno ob igrišču je sicer koš za smeti, a jih uporabniki igrišča raje odložijo na tla. Okoliški stanovalci zato vsako jutro samoiniciativno čistijo za neodgovorno mladino.

Četrtna skupnost Bežigrad poziva uporabnike igrišča, da po uporabi za sabo počistijo in smeti odložijo v najbližji smetnjak, njihove starše pa, da se

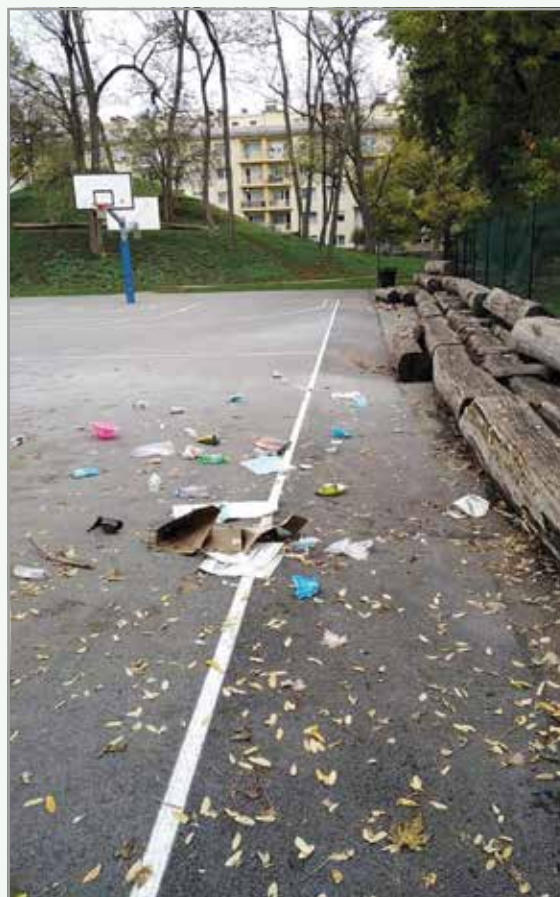
z njimi pogovorijo o odgovornem ravnanju z odpadki.

V kolikor se bo smetenje nadaljevalo, bo Četrtna skupnost za pomoč prisiljena prositi mestno redarstvo.

Varujmo okolje in poskrbimo, da se bomo v njem vsi počutili dobro.

Tomo Ravbar, Janez Stariha

Foto: S. Bjelič in M. Tančič



Igrišče prej in potem



Kaj pa naš Bežigrad?

Sem članica sveta ČS Bežigrad. Pogosto se sestajamo, čeprav je letošnje leto zaradi covid-19 nekoliko problematično. Na sestankih obravnavamo probleme, o katerih nas obveščate. Razpravljamo pa tudi o tistih, ki jih zaznavamo sami. Žal naša moč ni prav velika, saj veliko težav, o katerih nas obveščate, rešuje neposredno MOL oz. službe mesta Ljubljane, ki so za reševanje večine problemov tudi pristojne.

Na zadnjem sestanku je kar nekaj naših članov omenilo, da je naš Bežigrad na nekaterih področjih vse bolj zanemarjen. Pogosto ni razlog v mestu, pač pa smo ugotovili, da se vsi tisti, ki za Bežigradom živimo in/ali delamo malo premalo trudimo, da bi bil naš del mesta bolj urejen. Tako je nekdo od članov sveta predlagal, naj vas vse povabimo k sodelovanju za lepšo urejenost našega Bežigrada.

Ljubljana se v zadnjih letih zelo spreminja. Še posebej se spreminja Bežigrad, saj je ob Dunajski predvidena gradnja vrste hotelov, poslovnih in stanovanjskih stavb, mogoče pa bomo sčasoma končno dobili tudi novo avtobusno in železniško postajo. V bistvu se je pomemben del Centra nekako preselil za Bežigrad in tako sem ga jaz preimenovala v »Novi City Bežigrad«. Mogoče po mednarodnih standardih še ne dosegamo zadostnega števila prebivalcev, imamo pa dovolj pomembnih poslovnih, državnih in mestnih stavb. In ker po moji oceni



Približno leta 1961 je bilo na današnji Dunajski tako. Železniški prehod na Titovi in še prej Tyrševi pred izgradnjo podvoza

postajamo tako pomembni, bi morali s skupnimi močmi urediti in spremeniti tudi manj pomembne ulice v tem našem bežigradskem »Cityju«.

Vemo, da imate vsi mnogo svojih lastnih skrbi in veliko dela. Vemo pa tudi, da vas večina rada živi ali pa dela za Bežigradom. Člani sveta ČS smo prepričani, da imate mnogi od vas dobre zamisli za izboljšave nekaterih stvari v svoji neposredni okolici. Zato vas vabimo, da o tem našem predlogu malo razmislite in nam posredujete

svoje zamisli o tem, kako bi skupaj s svojimi sosedi izboljšali okolico. Pa tu ne gre le za kaka gradbena popravila in podobno, za kar skrbi mesto, pač pa tudi za vzdrževanje in urejanje čiste in prijetne okolice, kar lahko naredimo sami! Menimo, da moramo vsi, ki tu živimo ali delamo, pri tem enakovredno sodelovati.

Zima je pred vrati, covid-19 nam nagaja in smo malo več doma, zato imamo dovolj časa za razmišljanje. Zima se bo umaknila, upam, da covid-19 tudi, spomladi pa bomo imeli mogoče dovolj časa in želje, da bomo skupaj s sosedi polepšali in uredili naš »Novi City Bežigrad«. Ob razmišljanju o idejah pa pomislite, da bo sodelovanje s sosedi v teh projektih tudi izboljšalo naše zaradi covid-19 zamrle socialne stike! V slogi je moč!

Zato si bom ob koncu tega pisma izposodila in nekoliko priredila znani citat ameriškega predsednika Johna F. Kennedyja: Ne sprašuj, kaj lahko stori zate tvoje mesto (tvoja država), vprašaj se, kaj lahko za naš Bežigrad (državo) storiš ti!

Člani sveta ČS vas v pričakovanju vaših predlogov lepo pozdravljamo!

Ana Hmelak

P. S.: Oglasili se bomo tudi na bežigradskem facebooku in vas vabimo, da pošiljate tja in seveda tudi na ČS svoje predloge, ki se jih že zdaj veselimo.



Naš »City Bežigrad« je včasih videti tudi tako! Slika ene od manjših bežigradskih ulic iz leta 2020.

Skrb za urejeno okolico je timsko delo

Ravnanje z odpadki je timsko delo Voke Snage, ki skrbi za zbiranje odpadkov in njihovo pot v predelavo, ter občank in občanov, ki ste ključni pri tem, da nastane manj odpadkov, za tiste, ki nastanejo, pa ustrezno poskrbite.

Obveznost vseh občanov je, da svoje odpadke pravilno ločujete in jih odlagate v ustrezne zabojnike. Pri tem si lahko pomagate z e-abecednikom odpadkov na www.mojiodpadki.si.

Na nepravilno ravnanje z odpadki vas bo z obvestilom na zabojniku opozorila Voka Snaga, za ponavljajoče nepravilno ravnanje pa lahko Inšpektorat MU MOL, ki je pristojen za nadzor, izda tudi globo.

Kadar imate bioloških in/ali mešanih komunalnih odpadkov več kot običajno, jih lahko pospravite v 50- ali 100-litrške Vokine Snagine tipizirane vreče in jih na dan odvoza postavite zraven ustreznega zabojnika. Naenkrat lahko pripravite do pet vreč, pri čemer teža posamezne vreče ne sme presežati 10 kilogramov. Vreče so naprodaj prek spleta (www.vsezaodpadke.si/vokasnaga) in v Centru ponovne uporabe na Povšetovi 4 v Ljubljani.

Zadnje čase se poleg zabojnikov na številnih lokacijah nabirajo odpadki, ki spadajo v zbirni center oziroma je zanje treba naročiti kosovni odvoz, številni odpadki pa so namesto v zabojnike odloženi poleg njih. Odlaganje odpadkov poleg zabojnikov je prepovedano.

V zbirnih centrih odpadke sprejemajo brezplačno, za nekatere pa veljajo količinske omejitve, in sicer za gradbene odpadke in izolacijske gradbene materiale (0,5 m³), pnevmatike (5 kosov), kosovne odpadke (3 m³),



Zbirni center Barje

zeleni odrez (1,5 m³), salonitne plošče (evropaleta do višine pol metra) in pohištvni les (2 m³). Gradbene odpadke sprejemajo samo v Zbirnem centru Barje.

ZBIRNI CENTER BARJE

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

ZAČASNI ZBIRNI CENTER POVŠETOVA

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

Zbirni centri so ob praznikih zaprti.

Odvoz kosovnih odpadkov je enkrat na leto brezplačen, uporabniki pa ga naročite, ko ga potrebujete. To storite tako, da izpolnite e-naročilnico

na www.mojiodpadki.si in počakate na klic, da se dogovorite za datum odvoza.

Občinska zakonodaja določa, da morajo vsi uporabniki zabojniki, tudi tisti za embalažo in papir, stati na zasebni površini. Zabojnik na dan odvoza do 6. ure zjutraj postavite na prevzemno mesto, to je na rob javne površine, kjer se smetarsko vozilo lahko ustavi in izprazni zabojnik.

Na odvoz odpadkov vas lahko en dan prej opozori brezplačen SMS-opomnik. Nastavite si ga na spletni strani www.mojiodpadki.si prek aplikacije Moji odvozi.

Več informacij na www.vokasnaga.si in www.mojiodpadki.si. Lahko jim tudi pišete na vokasnaga@vokasnaga.si ali pokličete v Center za pomoč in podporo uporabnikom na telefonsko številko 01 477 9600.



Upamo, da bo takih prizorov na naših ulicah čim manj



Novo za Bežigradom

Občani Savskega naselja in Četrtna skupnost Bežigrad smo si več let prizadevali za nadomestno zasaditev dreves v Savskem naselju.

Člani Društva zelenih nadzornikov Ljubljana so novembra zasadili štiri čudovita drevesa. Drugo leto nas bodo razveseljevali stebrasti ginko, cvetoči ringlo in dva ostrolistna javorja.

Hvala Društvu zelenih nadzornikov Ljubljana, v katerega je vključenih tudi veliko občanov naše četrtne skupnosti.



Zasaditev novih dreves v Savskem naselju



Mestna občina Ljubljana je v letošnjem letu na novo uredila šolsko igrišče ob Osnovni šoli Mirana Jarca.

ODSTRANIMO ZAPUŠČENA VOZILA IZ ZELENE LJUBLJANE

Panel 1: A blue car with a mustache is shown with a speech bubble: "LASTNIK ME JE ZAPUSTIL." (The owner has abandoned me.)

Panel 2: The car is shown with a speech bubble: "PO OBVESTILU REPARSTVA IMAM 3 DNI ČASA, DA ME LASTNIK BREZPLAČNO ODDA V EKOLOŠKO RAZGRADNJO." (After reporting the repair, I have 3 days to have the owner take me to eco-removal for free.) A red 'X' is over a crossed-out recycling symbol.

Panel 3: A man is shown holding a smartphone with a speech bubble: "POKLIČI ZA BREZPLAČNI ODVOZ VOZILA V EKOLOŠKO RAZGRADNJO ... ENOTNA TOČKA 01 7888 098." (Call for free vehicle removal to eco-removal ... Single Point 01 7888 098.)

Panel 4: The man is shown with a speech bubble: "PREJEL BOM URADNO POTRDILO O UNICENJU VOZILA, S KATERIM BOM PROST VSEH BREMEN." (I will receive an official certificate of vehicle destruction, with which I will be free of all liabilities.) A certificate titled "POTRDILO" (Certificate) is shown.

POKLIČITE ENOTNI KONTAKTNI CENTER: 01 7888 098



Mestna občina
Ljubljana



**MESTNO
REDARSTVO
LJUBLJANA**
VARNOST · PROMET · SKUPNOST



SGGOŠ Ljubljana, šola na Dunajski 102



predstavitev



»Srednja gradbena«, kot je najkrajše in najbolj pogosto poimenovanje naše šole, je hišno številko 102, ne glede na ime ceste od Tivolske do Črnuč, nosila kar nekaj desetletij prej, kot je popularni slovenski pevec napisal skladbo Soba 102.

Bolj natančno, »Srednja gradbena« je na tej čudoviti lokaciji za Bežigradom že od leta 1968, pred tem pa je bila na Aškerčevi.

Šola vseh 52 let živi zelo dinamično življenje. Za primer: vsaj petkrat je spremenila ime: Gradbena tehniška šola – GTŠ, Srednja gradbena šola Ivana Kavčiča, Srednja gradbena in ekonomska šola – SGESŠ, nato se je v ime šole zasluženo prirnil še en G (geodetska) – torej SGGEŠ, do današnjega polnega imena: Srednja gradbena, geodetska in okoljevarstvena šola Ljubljana – SGGOŠ Ljubljana).

Tudi število dijakov je nihalo, kot bi bili na največji gugalnici v kakšnem zabaviščnem parku: od 1600 v »najboljših časih« tik pred letom 2000, do »le« 435 dijakov v šolskem letu 2015/16.

V tem šolskem letu imamo vpisanih 558 dijakov, zaposlenih pa nas je 59, od tega 50 učiteljev.

Razloge za tako očitno nihanje števila dijakov je najti v težkih razmerah od leta 2010, ko se je do tedaj veliko »slovensko gradbeništvo« sesulo v prah. Gradbeništvo je takrat postalo skoraj »kriminalizirano« gospodarska dejavnost, vsa velika gradbena podjetja so propadla, in kot da to še ni bilo dovolj, prav takrat se je zgodila tudi splošna svetovna gospodarska kriza. Vpis v »gradbene šole« na vseh stopnjah in v vsej Sloveniji, in s tem tudi pri

nas, do leta 2015 strmoglavil za grozljivih 70 odstotkov.

A to je le še zgodovina. Gradbeništvo kot dejavnost se zadnja tri leta počasi, a vztrajno dviga iz prahu. Tudi v trenutku, ko svetovni življenjski ritem tako kruto določa in omejuje »zlobni virus«, je gradbeništvo ena od redkih dejavnosti, ki jih virus ni spravil na kolena, vsaj za zdaj. Tej pozitivni dinamiki v gradbeništvu zelo odločno sledi tudi vpis novih mladih gradbenikov. Tega smo zelo zelo veseli. Tisti Be-



žigrajčani, ki pa vas sprehod, s kužkom ali brez, kdaj pa kdaj ali pa kar vsak dan, zanese mimo Dunajske 102, pa ste prav gotovo opazili, da se, kot se za gradbeno šolo tudi spodobi, okrog nje ves čas nekaj gradi. Naša zadnja velika pridobitev, ki naš optimizem in veselje dviguje višje in višje, so nove gradbene delavnice, ki so zrastle na nekdanjem teniškem igrišču. V naslednjih letih si želimo le še celovite energetske prenovne glavnega objekta. Držite pesti, da nam uspe.

Torej, »Srednja gradbena« je za Bežigradom pognala globoke in zelo trdožive korenine, kar tudi za prihodnje daje lepe obete, da bo iz nje prišlo še veliko gradbenih, geodetskih in okoljevarstvenih strokovnjakov. Verjetno ni treba posebej poudarjati, pa vseeno: iz »naše šole« je izšlo ogromno maturantov, ki so postali odlični in vrhunski strokovnjaki na področju gradbeništva in arhitekture. Mogoče celo poznate koga, ki je bil, ali pa je celo sedaj, naš dijak, če pa ne, je vsaj 90-odstotna verjetnost, da je imel kateri od naših dijakov »prste vmes« ko se je gradila dnevna soba ali kuhinja ali ..., v kateri sedaj uživata in bereta prav tale dolgočasni članek.

Naj bom za konec še malo osebno. Vozim avto z registracijo KR, doma sem torej z Gorenjske, ampak Bežigrad je, vsaj pikico, tudi »moj Bežigrad«. Kot »smrkavec« pri petnajstih sem se vpisal na GTŠ, se dnevno z avtobusom vozil z Gorenjske in izstopal pri Stadionu, jo končal leta 1981, se nato za nekaj časa študijsko preselil na Vič, FAGG (vmes še v BIH na služenje vojaškega roka, haha), a že leta 1987 sem prišel

nazaj za Bežigrad. Najprej kot učitelj »prek študenta«, nato kot redni učitelj in kot vse kaže, bom tukaj, na Dunajski 102, tudi zaključil svojo gradbeniško-šolsko kariero. Nekaj »Bežigrajčana« je torej verjetno tudi v meni? In na to sem ponosen. Mi (sploh) dovolite?

Pozdrav vsem Bežigrajčanom od vseh SGGOŠ-cev.

Obiščite nas »v živo« ali na spletu ali na FB ali na Instagramu ali ... Vabljeni in dobrodošli.

Gvido Jager, ravnatelj

Arhitektka, izredna profesorica ddr. Petra Čeferin



Izredna profesorica ddr. Petra Čeferin je diplomirala na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani. Na Univerzi za tehnologijo v Helsinkih je magistrirala in dosegla naziv: licenciat iz znanosti in tehnologije. Doktorski študij je nadaljevala v okviru Fakultete za arhitekturo Univerze za tehnologijo v Helsinkih in Univerze v Ljubljani, kjer je leta 2003 doktorirala. Post doktorsko raziskovalno delo je nadaljevala na Univerzi Columbia v New Yorku kot Fulbright štipendistka.

Je avtorica in urednica knjig *Constructing a Legend*, številnih kritičnih člankov o moderni in sodobni arhitekturni produkciji ter članica uredništva knjižne zbirke *Teoretska praksa arhitekture*. Je prejemnica nagrade Bruno Zevi za historično kritični esej leta 2008.

Na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani je nosilka predmeta *Zgodovina in teorija arhitekture* ter izbirnih predmetov *Analiza sodobne arhitekture* in *Arhitekturna teorija in kritika*.

Gospa Čeferin, izhajate iz znane in ugledne družine, kjer je moški rod izbral svojo poklicno pot v pravu in

delovanje na tem področju. Od kod in od kdaj pa je vaše zanimanje za arhitekturo, pravzaprav posvečenost tej stroki? Kateri vzgojni duh je prevladoval v vašem otroštvu v vaši družini? Misliti, razmišljati, iskati rešitve? So vas starši podpirali in spodbujali v individualni rasti?

Moje otroštvo je bilo lepo. Mama in oče sta si za nas, svoje tri otroke, vedno bila pripravljena vzeti čas. V družini smo se nasploh veliko pogovarjali. Starša sta nas spodbujala h kritičnemu razmišljanju in samostojnemu odločanju. V skladu s tem sta nas podpirala tudi pri samostojni odločitvi pri izbiri študija. Vodilno vlogo pri vzgoji je imela mama. Bila je učiteljica in ravnateljica v osnovni šoli in mislim, da je imela močan pedagoški čut ali smisel. Imela pa je tudi občutek in zanimanje za arhitekturo in nasploh za vse lepo. To je vplivalo tudi na mojo odločitev za študij arhitekture. Ko sem se vpisala na Fakulteto za arhitekturo, sicer nisem bila prepričana, ali sem prav izbrala. Šele v tretjemu letniku sem ugotovila, da je bila moja odločitev pravilna.

Vaša izjemna poklicna pot se je začela s študijem v Ljubljani, nadaljevala pa na Finskem, v Helsinkih, in na postdoktorski stopnji v New Yorku. Kako je ta mednarodna širina vplivala na vaš odnos do arhitekture? Kaj je za vas arhitektura?

Mislim, da je za vsakogar dobro, da za nekaj časa zapusti svoje domače okolje in gre v tujino. Tako lahko izve kaj novega o svetu, pa tudi o sebi. Razširi smiselni horizont. Zame sta obe izkušnji bili zelo koristni, tako na osebni kot na profesionalni ravni.

Finska je dežela z zelo razvito arhitekturno kulturo in močno tradicijo moderne arhitekture. Finski arhitekti pri tem razumejo arhitekturo predvsem kot prakso, materialno prakso projektiranja in gradnje. To se vidi tudi v načinu poučevanja arhitekture: na helsinški Fakulteti za arhitekturo je poudarek na praktičnem projektantskem delu. Šola za arhitekturo na Univerzi Columbia v New Yorku pa je močnejša v drugem aspektu arhitekture, v teoretsko raziskovalnem delu. V tem je verjetno ena najboljših šol na svetu. Študij in delo v okviru obeh institucij

sta zame ne le dobra izkušnja, ampak tudi opora za nadaljnje delo, tako raziskovalno kot pedagoško.

Kaj je arhitektura? To je veliko vprašanje, h kateremu se v zgodovini arhitekture arhitekti vedno znova vračamo. Moj prvi odgovor na to vprašanje bi bil, da je arhitektura kreativna miselna praksa. Sodi torej med prakse, ki ustvarjajo nekaj novega, podobno kot to velja za različne zvrsti umetnosti. Arhitektura ustvarja oziroma soustvarja okolje, ki je primerno za človeka, za kompleksno človeško bitje. To je okolje, ki nam ne omogoča le, da preživimo, ampak bi lahko rekli, da odpira možnosti za to, da lahko zares živimo. Vprašanje, kaj pomeni zares živeti, je arhitekturno vprašanje. Je pa seveda tudi filozofsko vprašanje.

Ste avtorica nekaj knjig in številnih člankov in publikacij. Katera od knjig vam je najbolj blizu? S čim se ukvarjate v tem trenutku?

Pri svojem raziskovanem delu se mi pogosto zgodi, da naletim na dober članek ali dobro knjigo, ki je prej nisem poznala in ki mi pomaga kaj razmisliti. Obstajajo pa tudi knjige, ki jih vedno znova berem, v katerih vedno znova nekaj najdem. V tem trenutku se sicer posvečam predvsem pedagoškemu delu, saj smo sredi semestra. Delam pa tudi korekture na svoji knjigi, ki bo izšla v začetku naslednjega leta. V njej se posvečam vprašanju zmožnosti arhitekture, da soustvarja družbo, egalitarnejšo družbo.

Na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani ste nosilka predmeta Zgodovina in teorija arhitekture in izbirnih predmetov Analiza sodobne arhitekture in arhitekturna teorija in kritika. Kako vi vidite teorijo in kaj je teorija?

Osrednje vprašanje teorije arhitekture je prav vprašanje, ki ste mi ga prej zastavili: Kaj je arhitektura? Če pogledamo zgodovino arhitekture, lahko vidimo, da je proces projektiranja in gradnje ves čas spremljalo tudi odgo-

varjanje na to vprašanje, pisanje o tem, kaj je to, kar se projektira in gradi, kaj torej je arhitektura. Arhitekta Partenona, Iktion in Kalikrat, sta ob tem, ko sta snovala ta slavni tempelj atenske akropole, pisala tudi knjigo o tem, kar sta snovala, o arhitekturi Partenona. Knjiga se žal ni ohranila. Danes sicer arhitektura zahteva tako kompleksno vednost, da je težko pričakovati, da bo dober arhitekt projektant hkrati tudi dober teoretik arhitekture. Je pa bistveno za samo disciplino arhitekture, da vključuje obe razsežnosti.

Nekaj besed o projektu »mobilnosti«, usmerjeni k aktiviranju mobilnosti uma in mišljenja. Kaj vam pomeni nagrada Bruno Zevi?

Če z mobilnostjo uma mislite aktivacijo naših miselnih zmožnosti, potem se še kako strinjam z vami, da je to v tem trenutku, v teh kriznih časih, tisto, na kar se moramo zares osredotočiti. Je pa mišljenje nekaj napornega. Mislim, da živimo v časih, ko je veliko ljudem precej ljubše, če jim kdo drug pove, kaj in kako naj mislijo. Nagrada Bruno Zevi za kritično historični esej je bila potrditev za moje delo. Nagrado podeljuje družina italijanskega arhitekturnega zgodovinarja Bruna Zevija na podlagi odločitve strokovne komisije.

Kakšen je vaš arhitekturni pogled na Ljubljano? Kateri je arhitekturni biser v vaših očeh?

Slovenija ima dobro arhitekturo modernizma in tudi kar nekaj dobre sodobne arhitekture. Obstaja vrsta stavb in javnih prostorov, ki so prave lekcije arhitekture. Pogled na Ljubljano – mislim, da je lepo mesto, ima vrsto izjemnih prostorov, dobro merilo. Eden pomembnejših prostorov v mestu je Trg republike. Nima povsem definirane funkcije, kar pomeni, da ima lahko različne funkcije, da ga lahko uporabljamo na različne načine, in si ga tako prisvojimo, si ga vzamemo kot nekaj svojega, nekaj, kar pripada javnosti, demokratični javnosti. Takšni prostori

so zelo pomembni. Še en izjemni javni prostor v Ljubljani, ki pa ima drugačen značaj od Trga republike, je Plečnikova ureditev Vegove ulice. Gre za kompleks prostorov, ki so zasnovani kot različna prizorišča za urbano življenje.

Če bi se sprehodili po bežigrajski četrti, kaj bi kot strokovnjak spremenili in uredili?

Za Bežigradom je veliko lepih hiš in vrtov, tudi stanovanjskih blokov. Mislim, da je to eden naboljših predelov Ljubljane za bivanje. Ima pa tudi vrsto problemov. Če omenim le enega, v majhnem merilu: v zadnjem času se vse več hiš, predvsem novih, ograjuje z betonskimi zidovi, kot da bi živeli v južnoameriških slumih. Ulice se tako spreminjajo v koridorje – namesto da bi meje zasebnih vrtov ne le ločevale, ampak tudi povezovale zasebno z javnim, vsaj vizualno, in tako soustvarjale tkivo mesta. Ta na videz nepomembna malenkost dejansko vpliva na to, kako doživljamo ta del mesta, ko se po njem sprehajamo. V večjem merilu pa je prva poteza, ki bi jo bilo po mojem treba narediti, odpreti Plečnikov stadion, ga spremeniti v javni mestni in športni park.

Pogled na stanje stroke v Sloveniji: ali zorimo v smeri skupnih iskanj, prostorskih ali pa celo presežnih rešitev in vizij?

Živimo v času, ki nasploh ni naklonjen kreativnemu delovanju in to velja tudi za področje arhitekture. Veliko se sicer gradi, a to, kar se gradi, so predvsem – če uporabim dobro formulacijo arhitekta Zvijja Heckerja – nepremičnine zamaskirane v arhitekturo. A vsake toliko se kljub temu, tudi pri nas, zgodi kakšna zelo dobra arhitektura. Ena takšnih, ki je bila nedavno zgrajena za Bežigradom, je seveda džamija. Izjemno arhitekturno delo.

Spoštovana gospa profesor, iskreno se am zahvaljujem za ta izčrpen pogovor in vam v prihodnje želim še veliko kreativnega duha.

Jelka Žugelj

***V novem
letu 2021 vam
želimo veliko
zdravja in lepih
trenutkov!***

Nosimo maske, držimo razdaljo, ostanimo doma, razkužujemo si roke.