



SKUPAJ PIŠEMO ZGODBE NAJLEPŠEGA MESTA

LADA ZEI

ZAKAJ BI SI POSTAVLJALI
OVIRE SAMO ZATO,
KER SMO UPOKOJENI?

Ljubljana

**OBISKALI SMO DOMOVANJE ŽABJEGA PRINCA IN KOŠČIČNEGA ŠKRATCA. NA
BREZPLAČNIH PROGRAMIH REKREACIJE SMO TEKLI, PLAVALI IN ROLKALI. PRIPRAVILI
SMO SE NA JESEN. V KINODVORU PA PRAZNUJEMO STOLETnico. OKTOBER JE SICER
MESEC DUŠEVNEGA ZDRAVJA – KO NAM JE TEŽKO, SI POMAGAMO.**



06 Posvetilo borkam za enakopravnost

V Parku izbranih je nova stenska poslikava, posvečena ženskam.

07 Mojster stare obrti

Aljaž Vidrajz v Podutiku ohranja starodavno obrt izdelovanja mozaikov.

08 Kulinarično presenečenje v Črnučah

Iz prikolice na robu mesta diši po argentinskih specialitetah.

09 Ogrevanje z dobro energijo

Za ogrevanje prestolnice bomo porabili veliko manj premoga.

10 Ravna cesta vodi me

V Črni vasi sta prenovljeni cesta in komunalna infrastruktura.

12 Nihče ne bo ostal sam

Nad sanacijo poplavljenih bivalnih objektov bdi Anita Ogulin, častna meščanka Ljubljane.

14 Kako lahko sami poskrbite za čistejši zrak pozimi?

S pravilnim kurjenjem lahko na svojih kuriščih zmanjšate izpuste, s tem pa tudi škodo za zdravje.

15 Tapiserija jeseni

Javno podjetje Voka Snaga vsako leto poskrbi, da nam na ulicah in v parkih jeseni ne drsi.

16 Plodeče invazivne rastline lahko odslej odvržete v zabojnik za biološke odpadke

Rastlinski material invazivnih tujerodnih rastlin je treba ustrezno zavreči.

18 Danes začnem!

Brezplačni športni programi, ki so primerni tudi za začetnike, vam bodo pomagali ohraniti kondicijo in zdravje.

22 Sedemkrat hura za kolo

V Podutiku smo dobili nov kolo, ki so se ga razveselili kolesarji, rolkarji, kotalkarji in krotilci skirojev.

23 Vsi kdaj potrebujemo pomoč

Prav je, da duševnih stisk ne spregledamo, ampak si med seboj pomagamo.

26 Tu se družimo s prijatelji

V dnevnem centru Zveze Sožitje skrbijo za osebe z motnjami v duševnem razvoju.

28 Obisk pri koščičnem škratcu

Na sedmih postajah Poti pod jelšami boste spoznali živali in rastline Ljubljanskega barja.

30 Ljubljanka

Lada Zei, nekdanja novinarka in urednica, iz katere še vedno kipita radovednost in življenjska energija.

34 Poučujemo

Naj bo novo študijsko leto polno izzivov, zvedavosti in znanja.

36 V palači znanja

Deželni dvorec, v katerem je sedež Univerze v Ljubljani, nam je odprl vrata.

38 Lublanski psi

Mesto si delimo z našimi štirinožnimi prijatelji.

40 Z ljubeznijo je vse lažje

Abid Shaar je v Ljubljani ostal zaradi ljubezni, mi pa imamo radi njegove falafle.

41 Kino

Kinodvor je v svojih stotih letih videl in doživel marsikatero filmsko zgodbo.

47 Mesto skozi oči maratonce

Kaj vidijo maratonce, ko tečejo po mestnih ulicah?

Ljubljana

oktober 2023



Izdajatelj

Mestni svet Mestne občine Ljubljana, Mestni trg 1

Zanj

župan Zoran Jankovič

Uredniški odbor

Marjan Sedmak (predsednik), Manuela Ela Piškur (podpredsednica), Maruša Babnik, dr. Tina Bregant, Boštjan Koritnik

Odgovorni urednik

Nenad Senič

Pomočnica odgovornega urednika

Nina Kožar

Oblikovna zasnova

Špela Pfeifer

Izvedbeno oblikovanje

Maja Petrovič

Foto na naslovnici

Miran Juršič

Tisk

Salomon, d. o. o.

Naklada

129.740 izvodov

Predloge, pohvale, kritike ali le pozdrave pošljite na: revija.ljubljana@ljubljana.si

Glasilo Ljubljana

Mestni trg 1

1000 Ljubljana

Natisnjeno na okolju prijaznem papirju. Glasilo brezplačno prejme vsako gospodinjstvo v Mestni občini Ljubljana.



ISSN 1318-797x



MELINDA REBREK

izvršna producentka Ljubljanskega tedna mode

Trajnost je kul

V začetku oktobra smo se izvili iz ustvarjalnega kaosa Ljubljanskega tedna mode v prenovljenem Centru Rog in v enem od redkih trenutkov miru z mačkom v naročju prelevam vse, kar smo videli in slišali. Kaj je bilo ključno sporočilo oblikovalcev, medijev, obiskovalcev in modelov? Trajnost! Trajnost, boste vprašali, čeprav je ravno modna industrija ena največjih onesnaževalk našega planeta? Žal to na globalni ravni še vedno drži in prav zato moramo vsi napeti vse sile, da bi se trend obrnil. Lepo je videti, da se slovenski oblikovalci tega zavedajo, in tudi zato je bil letošnji izbor nagrade LJFW WOW za najboljšo trajnostno kolekcijo med 40 predstavljenimi modnimi znamkami toliko težji.

Prišel je namreč čas streznitve. Čas, ko moramo ne le vseobčo populacijo, ampak tudi velik del generacije Z – na katero vsi po malem računamo, da nas bo rešila, pa po eni od nedavnih raziskav v Sloveniji ravno ta najbolj posega po hitri modi – strezniti, izobraziti in ji na njej prijazne načine dopovedati, da je trajnost kul. Hip. Fora ali pač tisto, kar bi v letošnjem slengu to pomenilo. Morda nam bo to uspelo z novim videzom modelov in raperke Masayah v upcycling oblačilih, ki sta jih zasnovali ravno predstavnici generacije Z, spodbudila pa sicer nič več ljubljanska, a še vedno nekako naša pivovarna. Ali s popolnoma neprilagojeno kolekcijo oblikovalk, ki za izdelavo oblačil uporabljajo izključno materiale iz babičnih omar. Morda pa je rešitev v funkcionalnih oblačilih ali pleteninah. Pa sploh veste, kaj je trajnostno v modi?

Vedno me je zanimalo, kaj naredite s starimi oblačili. Jih odvržete v za to namenjene zabojnike, prodate, menjate s prijateljicami ali pozabite nanje, odložene v enem od temnejših kotov omare? Jaz jih hrčkam, saj vse življenje zelo niham s težo. Sploh v zadnjem času, ko me je zahrbtno napadla menopavza. Še vedno se oklepam nekaterih škotel z oblačili manjših konfekcijskih števil, ki čakajo na dan, ko se jih bom lotila širiti ali ko jih bom spakirala in nesla mlajši (in ožji) sodelavki ali pa v fundus, kjer bodo našla novo življenje v zgodbah in dogajanju na TV-zasloneh. Do svojih oblačil imam odnos in, priznam, od njih se težko ločim, zato jih ne mečem stran.

Spremembo nakupovalnih navad potrošnikov lahko dosežemo s skupnimi močmi vseh, ki nam je mar za lepši jutri! Če izpustimo kakšen terapevtski nakupovalni izlet in ne kupimo ravno vsega, kar nam v tistem trenutku pade na pamet, smo že na pravi poti. Saj nihče ne zahteva, da začnemo nenadoma hoditi naokoli v starih capah ali prekrjojenih oblekah. Za začetek bo dovolj, da kupujemo kakovostno, s premislekom in kupljena oblačila preprosto dalj časa nosimo. S tem bo tudi kup odpadnih oblačil neke daleč v državah tretjega sveta nižji. Ne zavržimo srajce le zato, ker ji je odpadel gumb, naučimo se ga prišiti. Ne tekmuje s prijateljico v dnevnem preoblečenju kosov iz trgovin s hitro modo, izumimo svoj stil. Trendi namreč minejo, stil ostane. Verjemite, s tem ko ne boste podlegali množičnim trendom, boste naredili največ zase, svojo izvirno pojavnost in tudi za lepšo bodočnost.

Nepremično premoženje Mestne občine Ljubljana

Pri razpolaganju z nepremičnim premoženjem in njegovem upravljanju je treba ravnati v skladu z veljavno zakonodajo, ki ureja to področje, ter v skladu z načeli ravnanja s stvarnim premoženjem države in samoupravnih lokalnih skupnosti. MOL vsem zainteresiranim omogoča vpogled v načrtovane prodaje in oddaje nepremičnin, ki so v njeni lasti, in sicer prek spletne aplikacije Nepremičnine MOL (ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/nepremicnine-mol), kjer je tudi v celoti opisano ravnanje z nepremičnim premoženjem. DDV ni vključen v ceno.

PRODAJA POSLOVNEGA PROSTORA

Izključna cena: 2.260.000 €

Prostori v stavbi št. 1725-466 na Resljevi cesti 14, in sicer v 2., 3., 5., 6., 7. in 8. etaži, v skupni izmeri 1250,11 m²

PRODAJA ZUNANJIH DRVARNIC

Zunanja drvarnica velikosti 3,6 m² (ID oznaka 2679-1012-12) na Tržaški cesti 27

Izključna cena: 2160 €

Zunanja drvarnica velikosti 3,9 m² (ID oznaka 2679-1012-13) na Tržaški cesti 27

Izključna cena: 2340 €

PRODAJA VEČ KLETI

Klet velikosti 9,9 m² (ID oznaka 1725-593-31) v Vošnjakovi ulici 4a

Izključna cena: 11.880 €

Klet velikosti 6,3 m² (ID oznaka 1725-593-33) v Vošnjakovi ulici 4a

Izključna cena: 7560 €

Klet velikosti 2,7 m² (ID oznaka 1725-593-39) v Vošnjakovi ulici 4a

Izključna cena: 3240 €

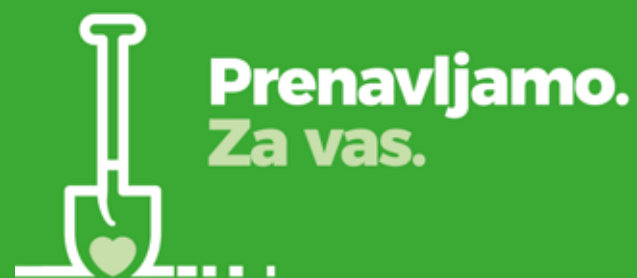
Klet velikosti 7 m² (ID oznaka 1725-593-28) v Vošnjakovi ulici 4b

Izključna cena: 8400 €

Klet velikosti 9,9 m² (ID oznaka 1725-593-37) v Vošnjakovi ulici 4b

Izključna cena: 11.880 €

Cena ne vključuje dvoidstotnega davka na promet nepremičnin, ki ga plača kupec.



ZAPORA ŽUPANČIČEVE ULICE

Zaradi izgradnje komunalne infrastrukture bo do predvidoma 27. oktobra 2023 za ves promet zaprta Župančičeva ulica na odseku med Gosposvetsko cesto in Puharjevo ulico. Obvoz bo potekal po vzporednih ulicah.

Celotne informacije o mobilnosti in zaporah cest v Ljubljani lahko spremljate na našem portalu aktualnih prometnih informacij PROMInfo na prominfo.projekti.si/web.



Spoštovane krvodajalke, spoštovani krvodajalci mesta Ljubljana!

Vljudno vas vabimo, da darujete kri za zdravje in življenje soljudi. Pokličite 051/389 270, 051/671 147 ali 030/716 796 in se naročite na odvzem. Krvodajalske akcije bodo 13. in 27. oktobra 2023 na Zavodu RS za transfuzijsko medicino na Šlajmerjevi ulici 6. Več informacij na ztm.si.

Hvala, ker darujete kri za življenje.

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana

Spoštovane Ljubljančanke, spoštovani Ljubljančani! Z odločitvijo o darovanju organov in tkiv po smrti lahko rešite mnogo življenj, a morate o tem humanem dejanju po smrti razmišljati za časa življenja in v krogu najbližjih. Za darovanje organov in tkiv po svoji smrti se lahko odloči tudi mladoletna oseba po dopolnjenem 15. letu starosti. Pristopno izjavo za darovanje organov in tkiv lahko izpolnite na spletnem mestu e-uprava.gov.si (z elektronskim podpisom) ali pri pooblaščenih osebah na RKS – Območnem združenju Ljubljana na Tržaški cesti 132, in sicer po predhodnem dogovoru na telefonski številki 01/62 07 290 in 040/943 937 ali s sporočilom, poslanim na e-naslov kaplja@rdcikrizljubljana.si. Izpolnjena pristopna izjava se posreduje zavodu Slovenija-transplant, ki vas nato vpiše v register darovalcev organov in tkiv po smrti.

Mestna občina Ljubljana



20. JAVNI RAZPIS ZA DODELITEV NEPROFITNIH STANOVANJ V NAJEM

Javni stanovanjski sklad Mestne občine Ljubljana je objavil razpis za dodelitev neprofitnih najemnih stanovanj, ki bodo predvidoma vseljiva prihodnje leto, predvsem pa v letih 2025 in 2026. Predmet razpisa je približno 200 neprofitnih najemnih stanovanj na različnih lokacijah na območjih MOL in Občine Vrhnika.

Poleg stanovanj iz razpisa bo razpisnik za določen čas, predvidoma za dobo 20 let, dodatno dodelil tržna stanovanja, pridobljena po modelu javno-zasebnega partnerstva med razpisnikom in pravnimi osebami, ki so lastniki najemnih stanovanj na območju MOL. Stanovanja bodo dodeljena tistim upravičencem po vrstnem redu uvrstitve, ki ne bodo zbrali dovolj točk, da bi jim bilo dodeljeno neprofitno stanovanje, če bodo dali soglasje za rešitev stanovanjskega vprašanja na ta način. Za navedena tržna stanovanja bodo sklenjene najemne pogodbe v obliki notarskega zapisa z najemnino v višini neprofitne najemnine. Varščina bo zaračunana v višini šestih neprofitnih najemnin. Tržna stanovanja bodo dodeljena glede na število pridobljenih stanovanjskih enot in če bo razpisniku do objave 21. javnega razpisa za dodelitev neprofitnih stanovanj v najem na trgu uspelo pridobiti ugodne ponudbe lastnikov najemnih stanovanj.

Obrazec vloge, s katerim se prosilci prijavijo na razpis, bo na voljo do vključno 23. oktobra 2023 v recepciji Javnega stanovanjskega sklada Mestne občine Ljubljana v pritličju Zarnikove ulice 3 vsak delovni dan od 8. do 17. ure, v petek pa od 8. do 14. ure. Obrazec vloge bo na voljo tudi v elektronski obliki na spletni strani razpisnika jssmol.si in Mestne občine Ljubljana ljubljana.si.

ZBIRAMO PREDLOGE ZA NAGRADE MARJANA ROŽANCA

Na Mestni občini Ljubljana do 18. oktobra 2023 zbiramo predloge za prejemnike nagrade Marjana Rožanca, najvišjih priznanj MOL na področju športa. Podelili bomo eno nagrado za športni dosežek v minulem letu in tri nagrade za delo v daljšem obdobju.

Nagrado za športni dosežek v minulem letu lahko prejmejo športniki, ki so osvojili eno izmed prvih treh mest na olimpijskih igrah, svetovnem prvenstvu, evropskem prvenstvu, sredozemskih igrah ali osvojili skupni svetovni pokal. Nagrado lahko prejme tudi društvo, ki je doseglo odmeven rezultat na uradnih mednarodnih tekmovanjih v članski konkurenci. Športni delavci lahko prejmejo nagrado, če so sodelovali pri osvojitvi prej omenjenih naslovov ali pa so njihovi športniki sodelovali na olimpijskih igrah.

Nagrado za delo v daljšem obdobju pa lahko prejme posameznik (športni pedagog, strokovni delavec in podobno), ki je deloval na področju športa najmanj 20 let. Športni novinar lahko prejme nagrado za dolgoletno odmevno spremljanje športnikov in športnih ekip na posameznih področjih, zlasti z območja MOL.

Celoten razpis je objavljen na spletni strani ljubljana.si/sl/mestna-obcina/mestna-uprava-mu-mol/oddelki/oddelek-za-sport/razpisi/javni-razpis-za-podelitev-nagrad-marjana-rozanca-za-podrocje-sporta-v-mol-za-leto-2023, dodatne informacije pa dobite na Oddelku za šport Mestne občine Ljubljana s klicem na telefonsko številko 01/30 64 609.

Slovesna podelitev nagrad bo predvidoma v torek, 21. novembra 2023.



Zapisniki in magnetogramski zapisi sej Mestnega sveta MOL so objavljeni v rubriki Seje Mestnega sveta na ljubljana.si.



Posvetilo borkam za enakopravnost

NINA KREUZER

Današnja družbo so s svojimi idejami in dejanji krojile številne znane in manj znane ženske, med katerimi so bile tudi delavke v nekdanji tovarni koles Rog. Njim je srbska umetnica Andrijana Danilović posvetila stensko poslikavo oziroma mural v Parku izbrisanih ob novem Centru Rog, ki bo na Trubarjevi cesti 72 kmalu odprl svoja vrata. Motiv ženske na kolesu simbolizira emancipacijo žensk skozi delo in mobilnost, kolo predstavlja konja kot znamenje moči, turkizna barva pa patino na spomenikih, ki so večinoma posvečeni moškim. Ptice nad kolesarkino glavo so simbol miru in umetničin prepoznavni znak, saj jih redno vključuje v svoja dela.



Mojster stare obrti

ANA IVANČIČ

Ena najstarejših obrti, ki nas povezuje z našimi predhodniki iz rimske Emone, je izdelovanje mozaikov. Ohranja jo mojster Aljaž Vidrajz, ki se je izuril na najbolj cenjeni šoli za mozaiciste v italijanskem Spilimbergu. Njegovo kladivo martellino, s katerim odseka idealen mozaični košček tessero, je kot podaljšek njegove roke, njegova dela pa mešanica različnih materialov od marmorja do ročno kuhanega stekla. Pravi, da je mozaik tehnika, ki ne pozna bližnjic, zato zahteva zbranost, čas in predanost. V svojem ateljeju v Murkovi ulici 10 v Podutiku po navdihu ali naročilu ustvarja mizne plošče, portrete, hišne številke in druge umetnine, svoje znanje pa na druge prenaša na delavnicah mozaika.



Kulinarično presenečenje v Črnučah

NINA KOŽAR

Prikolica z napisom Caminito je na parkirišču športnega centra Ludus Beach Park Ljubljana na Cesti 24. junija 23 sicer dobro skrita, a so nas prijazno usmerili lačni zaposleni iz okoliških podjetij in omamne vonjave izvrstnih prigrizkov, ki jih v njej pripravljajo Agostina Koprivnikar, Damian Moscoloni in Mariana Porcelo Žakelj. Vsi trije prihajajo iz Argentine, zato so tudi specialitete na njihovem meniju povečini iz dežele gavčev, dnevna ponudba kosil pa je mešanica različnih kuhinj sveta. Sendvič choripa argentino s klobaso chorizo in božanski sirovi žepki empanadas fritas so odličen razlog za izlet v Črnuče, pokušanje preostale ponudbe pa prepuščamo vaši kulinarični domišljiji.



Ogrevanje z dobro energijo

DORIS KUKOVIČIČ

Energetika Ljubljana je prešla v zaključno fazo izgradnje plinsko-parne enote v Mostah, kar je njena največja energetska-okoljska naložba doslej. Z zamenjavo dveh premogovnih enot bo za ogrevanje porabila kar 70 odstotkov manj premoga, saj bo glavni vir za proizvodnjo toplote postal okolju prijaznejši zemeljski plin. Premog bo skupaj z lesno biomaso uporabljala le še v najmlajšem premogovnem bloku. Za naše mesto je to velik korak na poti do razogljičenja virov daljinskega ogrevanja in zelenega prehoda. V novi proizvodni enoti bodo naprave nekaj tednov preizkušali, temu bo sledilo poskusno, nato pa redno obratovanje nove proizvodne enote.



Ravna cesta vodi me

N

KAJA BENKO

a jugu Ljubljane leži naselje družinskih hiš, imenovano Črna vas, ki ga na dva dela deli črnovaška cesta. Dolga ravna cesta poteka od Izanske ceste mimo naselij Črna vas in Lipe do Podpeči in je tako pomembna povezava Ljubljane z okoliškimi zaselki, tudi zato, ker po njej vozi mestni avtobus 19B, ki povezuje Ljubljano s Podpečjo.

Tamkajšnji prebivalci so nestrpnost pričakovali celostno prometno in komunalno prenovo dotrajane ceste, ki se je začela junija 2021 ter je zaradi obsega in zahtevnosti del trajala dobri dve leti, do konca septembra letos. Dela so obsegala prenovo vodovoda, izgradnjo vakuumske kanalizacije, plinovoda, električne in telekomunikacijske napeljave ter javne razsvetljave,

pa tudi ureditev štirih mostov: Volar, Farjevec, Capuder in Zidarjev graben.

Gradnja na barjanskih tleh je zelo zahtevna in je bila za izvajalce poseben izziv, saj so morali tla dodatno utrditi s piloti. Zabiti so morali kar 22.526 lesenih in 7612 betonskih pilotov, ki podpirajo cesto. Ob tem so ves čas skrbeli, da so imeli tamkajšnji stanovalci omogočen dostop do svojih hiš, kar je pri tako obsežnem projektu zahtevalo veliko usklajevanj in dogovarjanj ter tudi potrpljenja vseh, ki živijo na tem območju.

Prenova ceste je prinesla veliko sprememb na bolje za vse udeležence v prometu. Prometna površina je zdaj bolj varna za voznike, za večjo

varnost pešcev pa so na cesti uredili grbine in ob njej namestili dve ohišji za napravo za merjenje hitrosti, da slučajno kateri od voznikov ne bi pozabil, da ni na dirkališču in da vozi skozi naselje, kjer so ob cesti tudi otroci, na katere je treba biti še posebej pozoren. Velika pridobitev prenovljene ceste so tudi nove površine za pešce in kolesarje. Kolesarjenje je zdaj veliko varnejše in udobnejše, zato morda lahko za naslednji kolesarski izlet izberete obisk znamenite Plečnikove cerkve sv. Mihaela, ki stoji v Črni vasi, in si ob tem ogledate še novo podobo ceste.

Na MOL pri vsaki prenovi ceste posebno pozornost namenijo drevju, zato so tudi tukaj zasadili nova drevesa. Drevored ob obeh

straneh ceste bo štel kar 223 dreves, od tega jih je na odseku od križišča z Izansko cesto do Vrtnarije Čož zasajenih že 162. Sestavljajo ga jelše, topoli in bresti, drevesne vrste, ki so značilne za Barje. Izbral jih je dr. Jože Bavcon, vodja Botaničnega vrta Ljubljana, skupaj s skupino strokovnjakov z MOL in javnega podjetja Voka Snaga, pri sajenju pa so poskrbeli za prostorne sadilne jame in kakovostno prst, s čimer so še izboljšali rastne razmere, tako da lahko pričakujemo, da bodo nova drevesa kmalu ponujala prepotrebno senco v toplejših mesecih leta.

Prenova Ceste Črna vas je skupni projekt MOL ter javnih podjetij Voka Snaga in Energetika Ljubljana. Skupna vrednost investicije znaša približno 37,5 milijona evrov. Del naložbe je sofinancirala tudi Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, in sicer za gradnjo kolesarskih povezav v znesku 4,5 milijona evrov.

Nihče ne bo ostal sam

Na območjih MOL, ki so jih prizadele avgustovske poplave, poteka sanacija poplavljenih bivalnih prostorov. Za pravično in pošteno razdelitev zbranih sredstev za sanacijo ter za druge oblike humanitarne pomoči ob sodelovanju in podpori MOL skrbi izjemna humanitarka Anita Ogulin, častna meščanka mesta Ljubljana in predsednica Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje.

KAJA BENKO

Anita Ogulin pravi, da se je življenje po vodni ujmi začelo umirjati, da pa »odmika od besnenja narave nikakor ne morejo najti žrtve poplav, ki se po vseh poplavljenih območjih trudijo sanirati stanje. Tudi v Ljubljani, kjer je župan z ekipo, donatorji in gradbeniki omogočili, da bodo poplavljeni lažje in hitreje zmogli nazaj v svoje domove in jim hladni dnevi ne bodo povzročali še dodatnih tegob. Pravijo, da kolikor je poplavljenih, toliko je problemov. In res jih je. Ljudje, ki se trudijo čim prej urediti svoja bivališča, ne potrebujejo le pridnih rok, strokovnjakov, gradincev, opreme, potrebujejo tudi razumevanje. Potrebovali so tudi streho nad glavo, predvsem tisti, ki ne zmorejo stopnišč v lastnih domovih ali pa so ta v takem stanju, da tudi začasno bivanje v njih ni mogoče. Pristojni v mestu so poskrbeli za dodatna stanovanja. Poskrbeli so tudi za vse tisto, kar sestavlja prav vsak dan vsakega meščana. Sredstva za sanacijo tal in sten v poplavljenih bivalnih prostorih v višini 50 oziroma 75 odstotkov pomagajo prispevati

donatorji, ki smo jim zares zelo hvaležni. Na voljo pa so tudi druge oblike pomoči.«

Ogulinova nadaljuje: »Sredstva zbira ZPM Ljubljana Moste - Polje, ki predračune in račune za opravljene storitve tudi poravnava. Ob tem pa strokovni sodelavci in prostovoljci ponujamo ljudem pakete trajne prehrane, čistila, higienske pripomočke. Nekaj meščanov smo opremili z belo tehniko, stanovanjsko opremo, tudi s prevoznimi sredstvi, saj je deroča voda njihova vozila tako zelo poškodovala, da niso bila več uporabna. Otroke iz poplavljenih družin vključujemo v Botrstvo in jih opremljamo s šolskimi potrebščinami, dijakom in študentom pa ponujamo tudi humanitarne štipendije. Ob tem prav vsem, ki pokličejo na telefonsko številko 069/807 100, naši terapevti in drugi strokovnjaki ponudijo psihosocialno pomoč in brezplačno pravno pomoč. Povpraševanja je veliko, a prav vsakemu z veseljem pomagamo.«

»ŠE ENKRAT IN MNOGOKRAT. PRIZADETIM V POPLAVAH PO VSEJ SLOVENIJI SMO OBLJUBILI, DA NE BODO OSTALI SAMI. POMAGAMO JIM Z VSEM, KAR ZMOREMO, ZNAMO IN IMAMO. NESKONČNO SMO HVALEŽNI PRAV VSEM, KI NAM PRI TEM POMAGAJO.« ANITA OGULIN

KAKO DO IZPLAČILA DONATORSKIH SREDSTEV

Dokazila za izplačilo donatorskih sredstev naj upravičenci pošljejo na naslov: *ZPM Ljubljana Moste - Polje Proletarska 1 1000 Ljubljana* s pripisom »za poplave v Ljubljani 2023« oziroma po e-pošti na naslov **info@zpmmoste.net**, s pripisom »za poplave v Ljubljani 2023«.

Čas za oddajo dokazil

Roka za oddajo dokazil ni. Upravičenci jih lahko oddajo, dokler sanacijska dela ne bodo končana.



Število poplavljenih stanovanjskih objektov na območju MOL:

284

Izbira izvajalcev sanacije

Stanovalci lahko sami izberejo, ali bodo za obnovitvena dela najeli izvajalce, ki jih je priporočila MOL, ali bodo poiskali svoje. MOL je kot pomoč stanovalcem pripravila osnutek pogodbe za sanacijo poplavljenih bivalnih prostorov, ki jo lahko sklenejo z izbranim izvajalcem. Pri tem so poudarili, da pogodba ni obvezna podlaga za izplačilo donatorskih sredstev.

Kam so šli odpadki

Javno podjetje Voka Snaga je do 18. septembra s poplavljenih območij odpadke odvažalo brezplačno. V tem času so z območja Ljubljane odpeljali skoraj 1800 ton odpadkov, nastalih zaradi poplav, če prištejemo še odpadke iz drugih občin v okolici Ljubljane, pa je bilo teh odpadkov kar 7500 ton.

Za primerjavo, odpadki, ki so v Ljubljani nastali zaradi poplav, dosegajo kar dve tretjini količine odpadkov, ki jih sicer v vsem letu odpeljejo v sklopu brezplačnega odvoza kosovnih odpadkov z območja Ljubljane.



ZNIŽANO PLAČILO STORITEV VOKE SNAGE

V javnem podjetju Voka Snaga so vsem, ki so jih prizadele poplave, znižali mesečni račun za avgust in september 2023. Za odjemna mesta na poplavljenih območjih so znesek na položnici zmanjšali za obseg storitev vodarine, odvajanja in čiščenja komunalne in padavinske vode ter storitve za greznice in male komunalne čistilne naprave.

Za dodatne informacije glede znižanja plačila storitev Voke Snage lahko pokličete številki 080/86 52 in 01/58 08 100 ali pišete na e-naslov **vokasnaga@vokasnaga.si**.

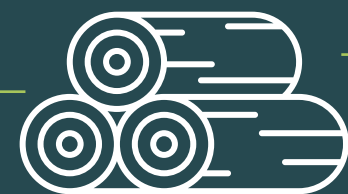
Kako lahko sami poskrbite za čistejši zrak pozimi?

Pozimi poleg cestnega prometa zrak najbolj onesnažuje ogrevanje. Emisije trdnih delcev se pomembno povečajo prav zaradi individualnih kurišč na les in fosilna goriva. Ti delci pa občutno vplivajo tudi na naše zdravje. Največja težava so individualna kurišča v mestu, predmestjih in na primestnih območjih. Kako pravilno kuriti, da bodo emisije in s tem škoda za zdravje najmanjše?

Izberite primerno vnetivo za kurjenje in primerno gorivo – lesna biomasa: suh les, briketi in peleti iz naravnega lesa.

Les mora biti dobro posušen. Priporočeni čas sušenja:

- topol in smreka – 1 leto
- lipa, jelša in breza – 1 do 2 leti
- bukev, jesen in sadno drevje – 2 leti
- hrast – 2 do 3 leta



Kako pravilno kuriti z lesom

Poskrbite za ustrezen dotok zraka.

Kurite v pravilno vgrajeni sodobni kurilni napravi v skladu z navodili proizvajalca.

Les pravilno naložite v kurilno napravo.

Napotke za pravilno kurjenje z lesom najdete na spletnem mestu mojzrak.si.



ČESA NE SMETE KURITI

Embalaže, obdelanega lesa (barvanega ali lakiranega), ivernih plošč, plastike, drugih gospodinjstvih odpadkov – dim in pepel vsebujeta veliko strupenih snovi in prašnih delcev.

Vlažnega lesa – nastajajo večje količine škodljivih emisij, porabi se veliko energije za izhlapevanje vode.

Vsako sezono ekipa javnega podjetja Voka Snaga odstrani okoli 550 ton odpadlega listja.

Voka Snaga je lani ob jesenskem in spomladanskem čiščenju javnih površin zbrala skupaj kar 674 ton listja, trave in vejevja.

Vsako leto je zasajenih več dreves, zato je pričakovati povečanje količin odpadlega listja.

Tapiserija jeseni

Našo prestolnico je objela prijetna jesen: ulice, parke in trge počasi prekriva slikovita tapiserija ognjeno rdeče, oranžne in zlate barve. Jesensko listje mestnemu okolju res dodaja svoj čar, vendar je lahko tudi nevarno.

NINA KREUZER

Res je, da je jesensko listje lahko zelo lep okras, vendar je v hladnih in mokrih dneh tudi moteče, hkrati pa povzroča veliko nevarnost, predvsem v prometu. Pešci morajo biti v tem času še posebej pozorni na spolzkih mestnih površinah, saj lahko tvegajo poškodbo. Kupi listja lahko negativno vplivajo tudi na infrastrukturo in je zanje treba primerno poskrbeti. Če se listje ne odstrani, pogosto zamaši peskolove, kanale, odtoke, mulde in prepuste, kar vodi v nenadzorovano odvodnjavanje. Ponekod se listja pusti več oziroma se to odstranjuje manj pogosto. V mestu so takšna območja v Krajinskem parku Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib.

Za vzdrževanje cestnih in zelenih javnih površin v MOL je pristojno javno podjetje Voka Snaga, ki odstranjuje listje s kar 288 hektarjev cestnih in 278 hektarjev zelenih površin. Pri tem njihovi delavci uporabljajo pihalnike, grablje, cestne pometalce in posebna tovorna vozila, je pa čiščenje vedno lažje v suhem vremenu. Za to skrbi 30 zaposlenih,

ki redno in pozorno vse od septembra do decembra čistijo javne mestne površine. Pri tem sledijo vrstnemu redu od ulic z največjo obremenjenostjo do tistih z najmanjšo obremenjenostjo z odpadlim listjem. Ko pospešeno odpadajo večje količine, odstranjujejo listje z javnih površin tudi večkrat na teden.

Zbrano odpadlo listje odpeljejo v Regijski center za ravnanje z odpadki (RCERO) Ljubljana, kjer ga s podobnimi procesi, kot potekajo v naravi, predelajo v kakovosten kompost – pod blagovno znamko Rastko je na voljo za nakup. Je najvišjega kakovostnega razreda in primeren za uporabo tako na vrtovih kot njivah. V procesu predelave poleg komposta nastaja še bioplina, iz katerega pridobivajo elektriko in toploto, to pa uporabljajo za delovanje centra. Postopek zato velja za eno izmed mnogih dobrih praks na področju ravnanja z odpadki in krožnega gospodarstva v naši občini. Na leto v RCERO Ljubljana pridelajo okoli 2500 ton komposta iz bioloških odpadkov kar 56 slovenskih občin.

Kaj lahko storite sami

Opadlo listje sodi med biološke odpadke, zato ga lahko odložite v rjave zabojnike. Če je listja več, pa ga pospravite v 50- ali 100-litrski tipizirane vreče Voke Snage in jih na dan odvoza bioloških odpadkov postavite poleg rjavega zabojnika. Ob zabojnik jih lahko postavite največ pet, teža posamezne vreče pa ne sme presežati 10 kilogramov. Vreče lahko naročite na spletni strani mojiodpadki.si. Tako odpadlo listje kot zeleni odrez lahko do količine 1,5 kubičnega metra brez dodatnih stroškov odložite v Zbirnem centru Barje na Cesti dveh cesarjev 101 ali na Povšetovi ulici 4. Voka Snaga ponuja tudi plačljiv odvoz.

Plodeče invazivne rastline lahko odslej odvržete v zabojnik za biološke odpadke

SABINA TOMŠE, MARJETA RESNIK, SIMONA STRGULC KRAJŠEK

Rastlinski material invazivnih tujerodnih rastlin, ki smo ga odstranili z vrtov ali iz narave, moramo ustrezno zavreči, da preprečimo njihovo nenamerno razširjanje. Do zdaj je bil napotek, da lahko kompostiramo le tiste dele invazivnih rastlin, iz katerih rastline ne morejo na novo pognati, korenike, gomolje in plodeče rastline pa moramo oddati v sežig. Na podlagi rezultatov nedavno končanega obsežnega poskusa bomo te postopke lahko zelo poenostavili. V poskusu smo preverjali, ali semena invazivnih vrst rastlin, ki uspevajo v Sloveniji, preživijo industrijsko kompostiranje, v kakršnega so vključeni tudi odpadki, zbrani v rjavih zabojnikih za organske odpadke ali kot zeleni odrez. Projekt smo izvedli na Oddelku za biologijo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani v sodelovanju z MOL in ljubljanskim regijskim centrom za ravnanje z odpadki (RCERO Ljubljana).

Na območju Slovenije smo zbrali zrela semena 26 izbranih vrst invazivnih rastlin. Shranili smo jih v dva mrežasta kovinska zaboja, napolnjena s kompostom, in vsakega od njih vključili v postopek higienizacije kompostnega materiala v RCERO Ljubljana. Po kompostiranju smo opravili kalitvene teste teh semen. Njihovo kaljivost smo primerjali s kontrolno skupino semen, ki smo jih nabrali na istih rastlinah, a niso bila vključena v kompostiranje. Semena, ki niso kalila, smo dodatno testirali še s tetrazolijevim testom, s katerim smo preverili, ali so tkiva v semenu živa in da torej do kalitve ni prišlo zaradi kakršnihkoli drugih razlogov.



Kovinski zaboj s paketki semen invazivnih tujerodnih vrst pred privitjem pokrova in vključitvijo v kompostiranje

Razveseljivo je, da postopka industrijskega kompostiranja ni preživel nobeno izmed semen, zato lahko odslej trdimo, da je plodeče invazivne rastline varno odlagati v rjave zabojnike med organske odpadke ali med zeleni odrez. Navodila za ravnanje z odstranjenimi plodečimi invazivnimi rastlinami bomo torej lahko poenostavili, saj plodečih rastlin ni več treba ločeno zbirati in oddajati v sežig.

Plodečih invazivnih rastlin pa kljub zapisanemu še vedno ne smemo odlagati v domače kompostnike, še manj pa na kompostne kupe



Zaboj s semeni invazivnih rastlin smo zakopali v kompostni kup v RCERO Ljubljana. Poleg zaboja smo namestili sondo, s katero smo odčitavali temperaturo komposta neposredno ob zaboju.

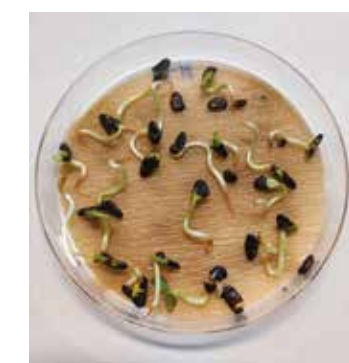


PLODEČIH RASTLIN NI VEČ TREBA LOČENO ZBIRATI IN ODDAJATI V SEŽIG.

Semena invazivnih rastlin, pripravljena na kalitvene poskuse



Nekatere kalitvene teste smo izvedli v petrijevkah na mokrem filtrirnem papirju, druge v kaličnikih s prstjo.



Semena kontrolne skupine semen robinije so v petrijevki odlično kalila.



Ker semena oljne bučke niso kalila, smo s tetrazolijevim testom preverili, ali so tkiva v njih živa. Prerezana semena kontrolne skupine so se rdeče obarvala, kar pomeni, da so ta semena živa.

v naravo. V postopku industrijskega kompostiranja namreč temperatura naraste prek 60, lahko celo do 80 stopinj Celzija, kar se v domačih kompostnikih in na odprtih kompostnih kupih ne zgodi, zato mnoga semena tovrstno kompostiranje preživijo in se pri uporabi doma pridelanega komposta razširjajo.

Prihodnje leto načrtujemo še poskus, s katerim bomo v industrijsko kompostiranje vključili druge razmnoževalne dele invazivnih rastlin, kot so veje, korenike in gomolji. Za zdaj za te dele invazivnih tujerodnih rastlin še vedno velja, da jih oddajamo v sežig.

Kaj sodi in kaj ne v rjavi zabojnik

V rjavi zabojnik sodijo le organski odpadki, ki so biološko razgradljivi. Vanj ne smemo odlagati plastike, še posebej ne plastičnih vrečk, saj jih ni možno naknadno izločiti iz procesa predelave biološko razgradljivih odpadkov. Z večjo skrbnostjo pri odlaganju odpadkov v rjave zabojnike vsak izmed nas prispeva svoj delež k ohranjanju čistega in zdravega planeta ter zmanjševanju vnosa mikroplastike v okolje.



Danes začnem!

Ste tudi vi med tistimi, ki bi bili radi bolj aktivni, pa ne veste, kako narediti prvi korak? Ponudba rekreacije v Ljubljani je res pestra, samo kaj, ko si rečete, da to ni za vas, da imajo tam vsi več kondicije in vse obvladajo. Zato najdete tisoč izgovorov, samo da ne bi bilo treba začeti. V resnici pa je treba sprejeti le eno odločitev: danes zares začnem! In odlična priložnost za začetek bolj aktivnega življenja so brezplačni programi rekreacije Gremo na, ki so jih v okviru programa Ljubljana je šport zasnovali na MOL.

KAJA BENKO

Gremo na telovadbo

Deset strokovno usposobljenih vaditeljev, ki jih vodi dr. Matej Majerič, sebi pravi uličarji, saj program vadbe vodijo že na 24 otokih športa v vseh četrtnih skupnostih. Prilagajajo ga začetnikom in vsakemu udeležencu posebej. Vaje po zahtevnosti stopnjujejo, zato so primerne tudi za bolj izkušene. Ker je telovadba primerna tudi za seniorje, so vadbe razširili še v dnevne centre aktivnosti za starejše in domove starejših. Na njih se boste naučili koordinacije, ravnotežja ter pravilnega izvajanja krepilnih in razteznih vaj. Najbolj obiskane so vadbe na otokih športa na Štepanjskem nabrežju, Kodeljevem, Rusjanovem trgu v Fužinah, v Gaju v Vižmarjah, BS3 ter v dnevnih centrih aktivnosti Zalog in Vič. Urnike in lokacije vadb najdete na spletni strani ljubljana.si v sklopu Moja Ljubljana. Dodatne informacije, ki vam bodo še olajšale odločitev za telovadbo, pa dobite tudi na telefonski številki 031/753 333 in e-naslovu ljubljanajesport@ljubljana.si.

2780

meščank in meščanov je od januarja do konca avgusta letos obiskalo telovadbo.

905

jih je telovadilo v dnevnih centrih aktivnosti za starejše.

146

jih je telovadilo v domovih za starejše.

»Z REDNO UDELEŽBO NA TELOVADBI MI JE USPELO PO ZDRAVSTVENIH TEŽAVAH PONOVO OKREPITI MIŠICE IN IZBOLJŠATI GIBALNE VZORCE. TO ME JE SPODBUDILO, DA SEM SPREMENIL TUDI SVOJ ŽIVLJENJSKI SLOG, ZARADI ČESAR SEM SE ZNEBIL DVEH ODVEČNIH KILOGRAMOV.«
MIHA, 36 LET

Gremo na tek – od hoje do teka

Tudi vi na potkah Tivolija ali PST opazujete tekače in si mislite, kako lepo bi bilo takole lahkotno teči? Ne boste verjeli – nič lažjega. Pridružite se programu Gremo na tek, ki ga je na podlagi 16-letnih izkušenj izpilil vadiatelj Urban Praprotnik. Ker začetniki niso pripravljene na tek, vadbe začnejo z izmenjavo teka in hoje. Prvi mesec tek nikoli ni daljši od 30 sekund, drugi mesec ne tečejo več kot eno minuto, tretji mesec pa ne več kot dve minuti. V uvodnih treh mesecih tekaške vadbe ni priporočljivo teči več kot dvakrat na teden, po drugi strani pa je priporočljiva redna vadba. Za to so idealne tekaške skupine, kjer udeleženci drug drugega spodbujajo in motivirajo. Treningi pod vodstvom Urbana Praprotnika potekajo vsak ponedeljek in sredo z začetkom ob 18. uri pred bazenom Kodeljevo. Vsak torek in četrtek ob 8. uri tekači s Streliške ulice tečejo na Ljubljanski grad, oba dneva pa se lahko ob 17. uri pred bazenom Tivoli priključite tudi vadbi v parku.

»NAJ VAM POVEM, DA SO VSI UDELEŽENCI, KI PRIDEJO NA VADBO IN NIMAJO KAKŠNIH POSEBNIH OMEJITEV PRI HOJI, PRESENEČENI NAD PRIJETNIMI OBČUTKI, KI JIH DOŽIVLJAJO, KO STEČEJO NA TAK ČLOVEKU PRIJAZEN NAČIN.«
URBAN PRAPROTNIK, ŠPORTNO DRUŠTVO URBANI TEKAČI



Gremo na plavanje

Plavanje je primerno za prav vse, saj ima pred drugimi vadbami eno veliko prednost – breztežnost. Ko smo v vodi, smo kar 90 odstotkov lažji, med plavanjem pa se premikamo skozi snov, ki je tisočkrat gostejša od zraka. Ker mora plavalec med gibanjem premagovati velik upor vode, ni hitrih in odsekanih gibov, učinek vadbe na srčno-žilni sistem pa je večji kot na suhem. Program Gremo na plavanje je zato primeren za začetnike vseh starosti, še posebej pa za starejše. To je namreč eden najboljših načinov za ohranjanje zdravja sklepov in zmanjševanje občutka otrdelosti. Zaradi vodnega vzgona lažje premikamo okončine in dosežemo maksimalen obseg giba, sklepi zato postanejo

prožnejši, izboljša pa se tudi splošna gibljivost telesa. Zimski del programa poteka na Kopalnišču Tivoli na Celovski cesti 25. Ob ponedeljkih in sredah zjutraj med 6.45 in 7.45 plavajo starejši, ob torkih in četrtkih pa preostali odrasli plavalci. Med 10 in 15 udeležencev vsako jutro dokazuje, da je dan, ki ga začneš s plavanjem, odličen dan. Če se jim želite pridružiti, bo treba počakati do novembra ali decembra, saj so oktobrski termini že zasedeni. Program Gremo na plavanje vodijo strokovno usposobljeni vaditelji javnega zavoda Šport Ljubljana pod vodstvom Janeza Burkeljca, ki ga lahko pokličete na številko 051/361 354 ali mu pišete na e-naslov janez.burkeljca@sport-ljubljana.si.

»ODZIV TEČAJNIKOV JE ZELO DOBER, PREJELI SMO KAR NEKAJ POHVAL. NAŠI VADITELJI SO S POTEKOM TEČAJEV ZADOVOLJNI, TEČAJNIKI NAPREDUJEJO V NIVOJU ZNANJA. ZADOVOLJNI SMO TUDI Z OBISKOM TEČAJEV.«
JANEZ BURKELJCA,
VODJA PROGRAMA
GREMO NA PLAVANJE

Gremo na urbane športe

Triki, ki jih na skejnih oziroma rolnkah, kotalkah, rolerjih, BMX kolesih in skirojih izvajajo drzni mladeniči in mladenke, so videti naravnost neverjetni, ampak v programu Gremo na urbane športe se jih lahko brezplačno naučite tudi vi. Samo Bajec iz Športno-kulturnega društva Rollera pravi, da so njihove vadbe, ki potekajo v skateparku pod Fabianijevim mostom pri Cukrami, namenjene začetnikom vseh starosti. V skatepark vabijo vse, ki si želite nadgraditi svoje osnovno znanje urbanih športov, se naučiti novih trikov ali pa le preživljati prosti čas v dobri družbi. Točen urnik vadb in vse druge podrobnosti o urbanem utripu v skateparku najdete na Instagramovih profilih [skatepark.fabiani](https://www.instagram.com/skatepark.fabiani) in [roll.era](https://www.instagram.com/roll.era).



»VADBA MI JE VŠEČ, KER SKEJTANJE FUL DOBR ZGLEDA.«
JAN, 9 LET, OBISKUJE ROLKANJE

»VŠEČ MI JE, KO SE IGRAMO IGRO DAN IN NOČ.«
FRIDA, 7 LET, OBISKUJE ROLKANJE

»VŠEČ SO MI VADBE, KER VADITELJ V ŽIVO POKAŽE, KAKO IZVESTI TRIKE. PREJ SEM SE JIH UČILA NA YOUTUBU.«
LILI, 15 LET, OBISKUJE ROLANJE

»VADBE SO MI SUPER, KER SEM SE KONČNO NAUČIL HEEL WHIP NA SKIROJU.«
PETER, 11 LET, VADBA VOŽNJE SKIROJA

Gremo na gorsko kolo

V Športnem društvu Golovec trails začetnike vabijo na tečaj Uvod v gorsko kolesarstvo, kjer v nekaj urah predelate vse, kar potrebujete za varen in zabaven začetek. Za izkušene kolesarje pa pripravljajo vodene ture po gorskokolesarskih poteh modre ali rdeče težavnostne stopnje. Vožnje po poteh Golovca organizirajo v manjših skupinah, v katerih je zaradi zagotavljanja varnosti največ osem kolesarjev in vodnik. Programu Gremo na gorsko kolo se je letos pridružilo več kot 250 kolesarjev različnih starosti, v društvu pa se trudijo ta šport približati tudi ženskam, zato organizirajo vodene ture, namenjene le njim. Golovec pa ni edina točka za gorske kolesarje v Ljubljani. Ti radi obiščejo tudi Bike Park na Podutiški cesti 209, kjer Kolesarsko društvo Rajd prav tako izvaja program Gremo na gorsko kolo. Hladnejši del leta bo sicer za kratek čas prekinil sezono gorskega kolesarjenja, programi pa se bodo spet začeli spomladi prihodnje leto.

»TURE, KI SO NAMENJENE SAMO ŽENSKAM, SE MI ZDIJO ZELO POMEMBNE, ŠE POSEBEJ ZATO, KER LAHKO V VARNEM IN SPODBUDNEM OKOLJU NAPREDUJEMO, SI IZMENJAMO IZKUŠNJE, SE ZABAVAMO IN UŽIVAMO V DOBRI DRUŽBI.«
TJAŠA, UDELEŽENKA PMSTUR



Gremo na cestno kolo

Zaradi uspehov Primoža Rogliča in Tadeja Pogačarja je cestno kolesarjenje pri nas postalo izjemno priljubljeno. Vožnja v skupini in vzponi se na televiziji zdijo povsem enostavni, v resnici pa zahtevajo kar precej vaje in kondicije. Oboje boste pridobili na programu Gremo na cestno kolo, kjer se lahko pridružite skupini za popolne začetnike ali pa kolesarjem, ki že imajo nekaj izkušenj. Začetniki vadbo začnejo na poligonu Policijske akademije v Tacnu pod Šmarno goro, kjer se pod vodstvom vaditeljev Kolesarskega društva Rog seznanijo z osnovami vožnje s specialko, bolj izkušeni kolesarji pa se glede na predznanje in pripravljenost vključijo v hitrejše ali počasnejše skupine. Za sodelovanje v programu potrebujete lastno kolo, začetniki pa lahko specialke brezplačno preizkusijo tudi na poligonu in se tako lažje odločijo za nakup primerne kolesa. Cestni kolesarji sicer počasi končujejo sezono, znova se jim boste lahko pridružili spomladi. Do takrat pa si lahko podrobnosti o programu ogledate na spletni strani [kdprog.si](https://www.kdprog.si), za dodatne informacije pa lahko pišete tudi na e-naslov info@kdprog.si.



Večina udeležencev programa je stara od **30** do **50** let.

42
kolesarjev je bilo popolnih začetnikov.

35
začetnikov je napredovalo do skupinske vožnje po cesti.

»GLAVNA PREDNOST PROGRAMA GREMO NA CESTNO KOLO JE DOBRA DRUŽBA IN SKUPINA, PRIMERNA VAŠIM SPOSOBNOSTIM.«
PETER BABŠEK, TRENER KOLESARSKEGA DRUŠTVA ROG



Sedemkrat hura za koloparke

ROBERT REBOLJ

S prva previdno, potem pa vedno bolj pogumno se malčki s poganjalčki spuščajo po valovitih hribih in dolinah novega KoloParka Podutik. Nanje budno pazijo malce starejši kolesarji, rolkarji in akrobati s skiroji, ki bodo hitreje in močneje pognali, ko bo čas, da gre podmladek domov in sprazni progo. Tihi dogovor namreč pravi, da v koloparkih večji pazijo na manjše, bolj spretni pa na tiste, ki šele preizkušajo svoje sposobnosti na grbinah.

Naše mesto je v letošnjem Evropskem tednu mobilnosti v Dolinarjevi ulici v bližini veličastnega Bike Parka Ljubljana dobilo svoj sedmi kolopark s stezo, ki je dolga približno sto metrov. Tudi ta je namenjen igri in urjenju spretnostnih veščin z različnimi vrstami vozil na nožni pogon – od koles, skirojev, rolk, kotalk in rolerjev pa vse do poganjalčkov za najmlajše. Čisto zraven je otroško igrišče za malčke, ki gravitacijo raje spoznavajo s plezanjem, spuščanjem po toboganu in valjanjem po nežnem pesku. V senci na novo zasajenih dreves so še klopi za starše, ki si med šviganjem svojega naraščaja po progi in igralih zaslužijo malce oddiha, in najstnike, ki raje kot tipkanje po zaslonih izberejo druženje s sovrstniki.

Prvi kolopark je Ljubljana dobila leta 2016 v Spodnji Šiški pri priljubljenem lokalu Lepa žoga na Celovski cesti 43. Ob vsesplošnem navdušenju uporabnikov so nato poligoni zrasli še na križišču Linhartove in Topniške ceste za Bežigradom, pri OŠ Nove Fužine na Preglovljem trgu 8, v Štepanjskem naselju na zelenici med Štepanjskim nabrežjem in Parmsko cesto ter v novih soseskah Cesta v Gorice in Novo Brdo. Tine Mahkovec, predsednik Kolesarskega društva Rajd, ki upravlja mestne koloparke, na njih pa organizira tudi tekmovanja in druge zabavne aktivnosti, pravi, da so »vsi objekti za nekomercialno uporabo brezplačni, obvezna je le čelada. Zaradi previdnosti in skrbi za udeležence pa je zelo zaželena tudi dodatna zaščitna oprema, ki pomaga preprečevati vrsto poškodb. Na vseh poligonih se izvaja mnogo aktivnosti, od kolesarske šole za mlade do popoldanskih programov za odrasle. Z njimi želimo čim več Ljubljančank in Ljubljančanov zvabiti na kolo v upanju, da bodo postali redni uporabniki tega trajnostnega prevoznega sredstva.« Po zdajšnjih sedmih koloparkih se bo v Športnem parku v Novem polju kmalu odprl še osmi. Ob tem veseli predvsem dejstvo, da se v tako uporabno obliko sprostitve za meščane spreminjajo doslej sicer neurejena območja in celo divja parkirišča prestolnice.



Vsi kdaj potrebujemo pomoč

Oktober je mesec duševnega zdravja, a o svojih občutkih bi morali na glas govoriti skozi vse leto, ne le ob posebni priložnosti. Seveda pa to še zdaleč ni lahko. Naj vam prvi korak vsaj malo olajša bogat seznam društev in prizadevnih posameznikov v Ljubljani, ki znajo prisluhniti in želijo pomagati. O duševnem zdravju so za ta mesec na MOL pripravili tudi zanimive videovsebine.

ŠPELA ZAKOTNIK

Negotove družbene razmere, izredno hiter življenjski tempo, usklajevanje zahtevnih službenih in družinskih obveznosti, odtujenost, osamljenost in številni drugi življenjski izzivi povzročajo, da ima vse večje število ljudi težave v duševnem zdravju. MOL zato sofinancira številne dnevne centre, svetovalnice in skupine za samopomoč, ki organizirajo delavnice, tečaje, strokovno psihosocialno svetovanje, spremstvo in zagovorništvo uporabnikov programov, informiranje uporabnikov o pravicah na podlagi zakonodaje, taborne in podobne programe. Duševno zdravje namreč ne sme biti zgolj breme posameznika ali njegovih svojcev.

Poleg podpiranja različnih organizacij, katerih pomoč je na voljo vse leto, nas oktobra naša občina o pomembnosti ohranjanja duševnega zdravja ozavešča tudi v kampanji z zgornjim naslovom: Tudi junakinje in junaki včasih poiščejo pomoč. Z ustvarjalko vsebin in voditeljico enega najbolj poslušanih slovenskih podcastov Lovim ravnotežje Nino Gaspari pa bodo te zgodbe razširjene med čim več ljudi. Vabljeni k poslušanju dveh junakinj in junaka ter strokovnjakov s področja duševnega zdravja, ki bodo

v Nininih oddajah (videopodcastih) pripovedovali svoje zgodbe 10., 17. in 24. oktobra. Oddaje bodo objavljene na spletnih straneh MOL in Nine Gaspari ninagaspari.com/blogs/podcast.

»Kadar se znajdemo pred problemom, ki ga ne zmoremo rešiti, ter se z njim ukvarjamo čedalje več časa in to vse bolj vpliva na naše razpoloženje, je čas,

da poiščemo strokovno pomoč,« svetujejo predstavniki Centra za psihološko svetovanje Posvet, enega od številnih ljubljanskih društev, ki so na voljo za svetovanje in brezplačno pomoč. Prav je, da v Ljubljani duševnih stisk ne sprejemo ali jih celo stigmatiziramo, nasprotno, med seboj si moramo predajati jasno sporočilo – v stiski nismo sami!



NI ŠE KONEC.
OBRNITE STRAN!

Kam se v Ljubljani lahko obrnete po pomoč

Šent – Slovensko združenje za duševno zdravje

izvaja dejavnosti na področjih zagovorništva, psihosocialne in zaposlitvene rehabilitacije ter ustvarjanja novih delovnih mest za osebe s težavami v duševnem zdravju, socialno izključene in druge težje zaposeljive osebe ter njihove svojce. V Ljubljani imajo dnevni center, kjer so strokovni delavci na voljo za individualno obravnavo, ki vključuje svetovanje, individualno načrtovanje, razbremenilne in informativne pogovore. »Dnevni center je prostor, kjer se lahko sproščeno pogovarjate, izrazite svoje bojazni, dobite podporo in sogovornike, s katerimi hitro najdete skupne interese,« pravijo v društvu. Center ima prostore na Belokranjski ulici 2 in je odprt vsak delovni dan od 8. do 16. ure. V temu času je možen tudi prvi obisk, za katerega se lahko dogovorite po e-pošti svetovalka1.dc-lj@sent.si ali pokličete 01/23 07 841 ali 01/23 07 846.

Društvo Slišanje glasov je namenjeno osebam z izkušnjo slišanja glasov in drugih zaznav ter njihovim svojcem. Ponujajo sodelovanje v skupini ali individualne pogovore. »Ko povemo svojo zgodbo, najsi bodo to notranja doživljanja ali nekaj iz realnosti, se počutimo lažji. Zgodba ne odmeva več toliko v nas. S poslušanjem tuje zgodbe pa se ne čutimo več tako 'čudni', naše zgodbe se iz skrajnih spremenijo zgolj v človeške izkušnje, skozi katere so šli že mnogi. V podpornih skupinah povezujemo osebe z lastno izkušnjo slišanja in videnja stvari ali katero drugo 'skrajno' izkušnjo. Nihče od nas nima

položaja strokovnjaka, ki ve, kaj naj kdo s tem, kar se mu dogaja, naredi. Ne sodimo in ne svetujemo. Se zgolj sprejemamo v vsej paleti različnosti in izmenjujemo izkušnje.« Za vzpostavitev prvega stika je najboljši klic na telefon 068/154 659 ali sporočilo na e-naslov slisanjeglasov@gmail.si.

Pri ZPM Ljubljana Moste - Polje

poteka preventivni program krepitve duševnega zdravja Dobro sem za otroke in odrasle. Na 10–12 delavnicah udeleženci krepijo svojo čustveno odpornost z različnimi vajami in tehnikami, ob tem se poglobljajo socialne vezi in pridobivajo viri pomoči. Poleg tega v okviru programov Volja vselej najde pot in Veriga dobrih ljudi posameznikom in družinam ponujajo tudi individualne psihosocialne obravnave, svetovanja in terapije. »Prizadevamo si, da se na pomoč ne čaka. Pri nas uporabniki dobijo celostno podporo, na primer družino v stiski lahko vključimo v programe zagotavljanja materialne in finančne pomoči, različne delavnice, organiziramo izlete, otroke vključimo v taborje, letovanja ... Poskrbimo torej za celostno krepitev psihosocialnega stanja in posledično krepitev duševnega zdravja vsakega posameznika v družini.« Kontaktirajte jih lahko na info@dobri-ljudje.si in info@boter.si, če se želite vključiti na delavnice, pa lahko pošljete e-sporočilo na dobro.sem@zpmmoste.net.

Svetovalni svet – društvo za svetovanje in raziskovanje na področju motenj hranjenja in duševnega zdravja

je namenjen vsem, ki potrebujejo pomoč ali informacije o motnjah hranjenja – torej tistim, ki trpijo zaradi motenj, pa tudi njihovim svojcem, prijateljem in vsem, ki potrebujejo informacije. V prvi vrsti ponujajo psihosocialno pomoč. »Termin pri nas uporabniki običajno dobijo v 14 dneh, na podobne pomoči se lahko v zdravstvenem sistemu čaka tudi eno leto ali pa so samoplačniške in precej drage.« Za prvi stik je najbolje, da jih pokličete na 068/648 695 ali pišete na info@svetovalni-svet.si.

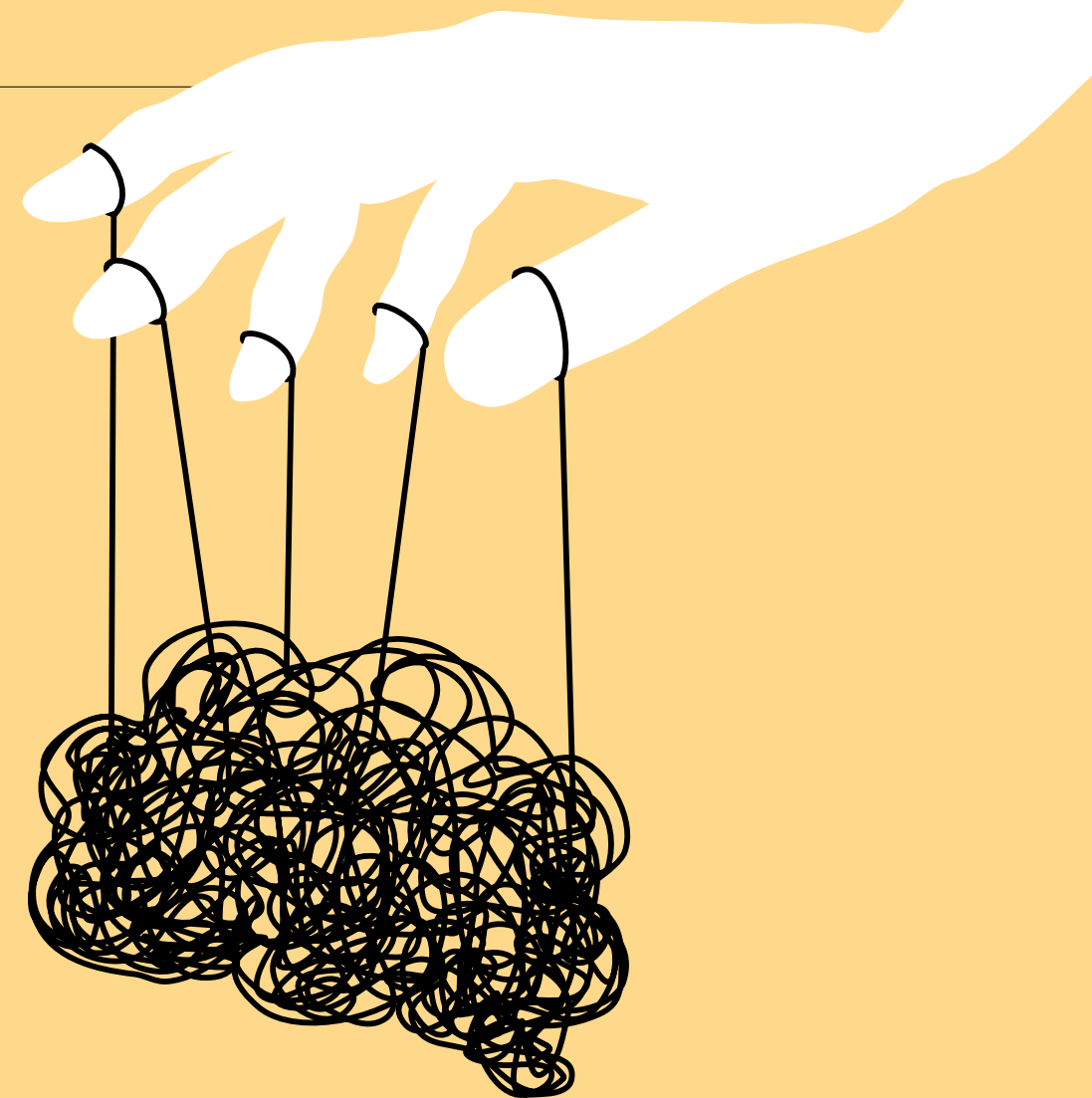
Center za psihološko svetovanje Posvet,

ki je del Slovenskega združenja za preprečevanje samomora, je namenjen mladostnikom, odraslim, parom in družinam v duševni stiski. »Stiske se lahko pojavijo v družini in partnerskih odnosih, ob življenjskih preizkušnjah in krizah, kot so izguba službe, neuspeh pri študiju, izguba bližnjega, odhod otrok, upokožitev, spoprijemanje s hudo boleznijo ... Posvet s strokovnjakom je nujen, če se pojavijo spremembe v razpoloženju, izgubljanje življenjskega smisla, razmišljanje o samomoru,« razlagajo v društvu. Za prvi obisk jih lahko pokličete na 031/704 707 ali se oglasite osebno na Tržaški cesti 132, dosegljivi so vsak delovni dan med 8. in 20. uro. Po sprejemu sledi naročilo na daljši, 45-minutni pogovor s svetovalcem ali svetovalko, ki ponuja psihološko pomoč. Program je za uporabnike brezplačen, ne potrebujejo niti napotnice niti zdravstvene kartice. Več informacij dobite na spletnem mestu posvet.org.

Ozara Slovenija – Nacionalno združenje za kakovost življenja

izvaja programe psihosocialne podpore in rehabilitacije ter storitve laičnega zagovorništva (na primer ubesedovanje, prijave pri različnih institucijah), pa tudi spremstvo uporabnikov in obiske na domu. Uporabniki so predvsem starejši in invalidsko upokojeni, sicer pa so dobrodošli vsi, pravijo v društvu. V njihovi organizaciji potekajo tudi izleti in prostočasne aktivnosti za krepitev socialne mreže. Za prvi stik bo najbolje poslati e-sporočilo na info@ozara.si.

Društvo MUZA je specializirano za težave pri motnjah hranjenja in ponuja pomoč osebam obeh spolov od 11. leta dalje ter njihovim bližnjim. Dogovorite se lahko za družinske, individualne in skupinske terapevtske obravnave, izvajajo pa tudi psihosocialne aktivnosti. Uradne ure imajo v sredo in četrtek od 13. do 14. ure; v tem času jih lahko obiščete na Ulici stare pravde 11 ali pokličete na 01/42 50 338. Na tej telefonski številki je ob sredah med 11. in 13. uro na voljo tudi dežurni moški terapevt, s čimer želijo spodbuditi tudi posvete za fante in moške, ki se soočajo z motnjo hranjenja. Ob sredah med 14. in 15. uro pa je anonimni dežurni telefon na voljo vsem, tudi otrokom in mladostnikom, ki tako ali drugače potrebujejo informacije glede motnje hranjenja.



Društvo Altra je namenjeno polnoletnim osebam s težavami v duševnem zdravju. »Naša prednost je majhnost, dostopnost, umeščenost v civilno družbo in lokalno okolje, predvsem pa odprtost za prepoznavanje specifičnih potreb posameznikov in skupin prebivalstva.« Uporabnikom in njihovim bližnjim med številnimi programi ponujajo psihosocialno svetovanje in podporo ter tudi raznolike delavnice in aktivnosti za pridobivanje socialnih, funkcionalnih in komunikacijskih veščin, pozitivne samopodobe ter različnih znanj za ohranjanje in izboljšanje duševnega zdravja. Kontaktirajte jih lahko na svetovalni telefon 01/54 44 760.

Center Logout pomaga pri zdravljenju odvisnosti od interneta, ki je vse bolj pereč problem, saj nas večina vse več časa preživlja pred zasloni. Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami prepoznamo po znakih, kot so izguba občutka za čas in druge aktivnosti, recimo hobije, nihanje razpoloženja, zanemarjanje šolskih ali delovnih obveznosti, uporaba spletnih aktivnosti kot strategija umika od težav, agresivni izpadi ob poskusih omejevanja ali odvzema vsebine/tehnologije, spremenjen spalni vzorec, izguba pomembnih odnosov (družina, partnerstvo, prijatelji) in podobno. Društvo ponuja več različnih programov zdravljenja, pomagajo pa tudi žrtvam spletnega nasilja. Na njihovi spletni strani logout.org so dostopni tudi presejalni testi zasvojenosti. Kontaktirajte jih lahko na 080/73 76.

»Živijo, meni je ime Blaž,« nas s stiskom roke takoj ob vstopu pozdravi eden od uporabnikov dnevnega centra, ki za Bežigradom deluje od leta 2015. »Namenjen je odraslim z motnjami v duševnem razvoju iz Ljubljane in okolice. Praviloma tistim, ki niso vključeni v katerega od varstveno-delovnih centrov ali pa so na njihovih čakalnih listah,« razloži vodja dnevnega centra Vlasta Stupar.

Dnevni center na Samovi 9 je eden od programov Zveze Sožitje, ki si prizadeva za razvoj skupne in individualne skrbi za osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove družinske člane. S svojimi programi se trudi čim bolj prilagoditi posameznikom ter njihovim potrebam in zmožnostim. Osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v dušev-

nemni center, pa potekajo na državni ravni.

Dnevni center Zveze Sožitje uporabnikom čez dan pomeni varno in spodbudno okolje za druženje, učenje in ustvarjanje. Odprt je od ponedeljka do petka od 10. do 14. ure, ob torkih in četrtek je do tja organiziran tudi prevoz. Obiskovanje programa je brezplačno. »Uporabniki sami izberejo, kolikokrat na teden želijo obiskati center. Smo precej prilagodljivi, saj želimo res zadostiti raznolikim potrebam,« doda Vlasta Stupar. Skupine so majhne, vanje so poleg rednih vključeni tudi občasni uporabniki, ki dnevni center obiščejo bodisi čez počitnice, ko se želijo družiti, bodisi ko njihovi starši zaradi obveznosti potrebujejo krajše varstvo. Blaž center obišče štirikrat na teden, naj-

enačiti z osebami, ki imajo težave z duševnim zdravjem, kot so na primer tesnoba, depresija in shizofrenija. »Ljudje, ki so duševno bolni, potrebujejo zdravstveno nego ter medicinsko in psihično terapijo. Na splošno pri teh osebah ne gre za okvaro intelekta, kar pomeni, da lahko zaživijo neodvisno, ko je njihova duševna težava odpravljena oziroma pod nadzorom. Ljudje z motnjami v duševnem razvoju pa niso bolni, temveč imajo zaradi pomanjkljivo razvitega intelekta velike težave pri učenju in razumevanju. Njihova sposobnost učenja, obvladovanje jezika, pomnjenje in motorične sposobnosti so lahko trajno zmanjšani. Da bi bili zmožni živeti v družbi, potrebujejo lahko razumljive informacije, stalno izobraževanje in usposa-

Tu se družimo s prijatelji

ŠPELA ZAKOTNIK

nem in telesnem razvoju se namreč lahko vključijo v državne varstveno-delovne centre – javne zavode, ki ponujajo pomoč pri oskrbi in institucionalno varstvo. Če pa jim iz kakršnegakoli razloga takšna oblika pomoči ne ustreza oziroma zanje ni primerna, so jim lahko bolj po meri programi Zveze Sožitje. To je samostojna, nestransarska, nepridobitna in prostovoljna organizacija, ki jo sestavlja 51 lokalnih društev in društvo Specialna olimpiada Slovenije. V to mrežo je vključenih 15.500 članov: osebe z motnjami v duševnem razvoju, njihovi svojci, strokovni delavci in prostovoljci. Društva na lokalni ravni – v Ljubljani je to Društvo Sožitje Ljubljana – tako izvajajo različne programe za izobraževanje, usposabljanje, opolnomočenje in ohranjanje zdravja oseb z motnjami v duševnem razvoju in njihovih svojcev. Večji programi, denimo na področjih rekreacije, kulture, strokovne pomoči, tudi

bolj pa mu je všeč, da se v njem lahko družijo s prijatelji in da se s kombijem odpeljejo tudi na kakšen izlet, sploh ko je lepo vreme.

Pomembno je omeniti tudi, da oseb z motnjo v duševnem razvoju ne smemo

bljanja. Ni nujno, da bi na prvi pogled lahko pri osebi to motnjo zaznali, zato pri komunikaciji z neznanci vedno velja pristopiti sočutno,« poudarjajo v Zvezi Sožitje.

DNEVNI CENTER UPORABNIKOM POMENI VARNO IN SPODBUDNO OKOLJE ZA DRUŽENJE, UČENJE IN USTVARJANJE.

Direktorica Zveze Sožitje Mateja De Reya na področju pomoči osebam z motnjami v duševnem razvoju dela že več kot 20 let. Energije in motivacije ji v vseh teh letih vsekakor ni zmanjkalo, njen pogled pa je obrnjen v prihodnost in vse priložnosti, ki jih še lahko izkoristijo. Za začetek bi želela, da se dobra praksa dnevnega centra iz Ljubljane razširi po večjih slovenskih občinah.

Kaj so ključne prednosti za uporabnike Zveze Sožitje v primerjavi z drugimi oblikami pomoči?

Varstveno-delovni centri kot javni zavodi po Sloveniji vključujejo veliko strokovnjakov in delujejo dobro in kakovostno. Vendar pa niso vsi uporabniki primerni za tak način dela, nekateri potrebujejo bolj osebni pristop v manjših skupinah. Ko sta potrebni večja fleksibilnost in prilagoditev posamezniku, je to za institucije velik izziv in nekateri od teh posameznikov so vključeni v naš dnevni center. Hvaležni smo MOL za vso podporo pri tem, da smo v našem glavnem mestu lahko ponudili takšen center.

Zveza Sožitje je že več kot 10 let članica organizacije Inclusion Europe, ki se bojuje proti diskriminaciji in združuje 47 članic iz 33 držav. H katerim državam se glede prihodnjega razvoja pomoči osebam z motnjami v duševnem razvoju obračate za primere dobrih praks?

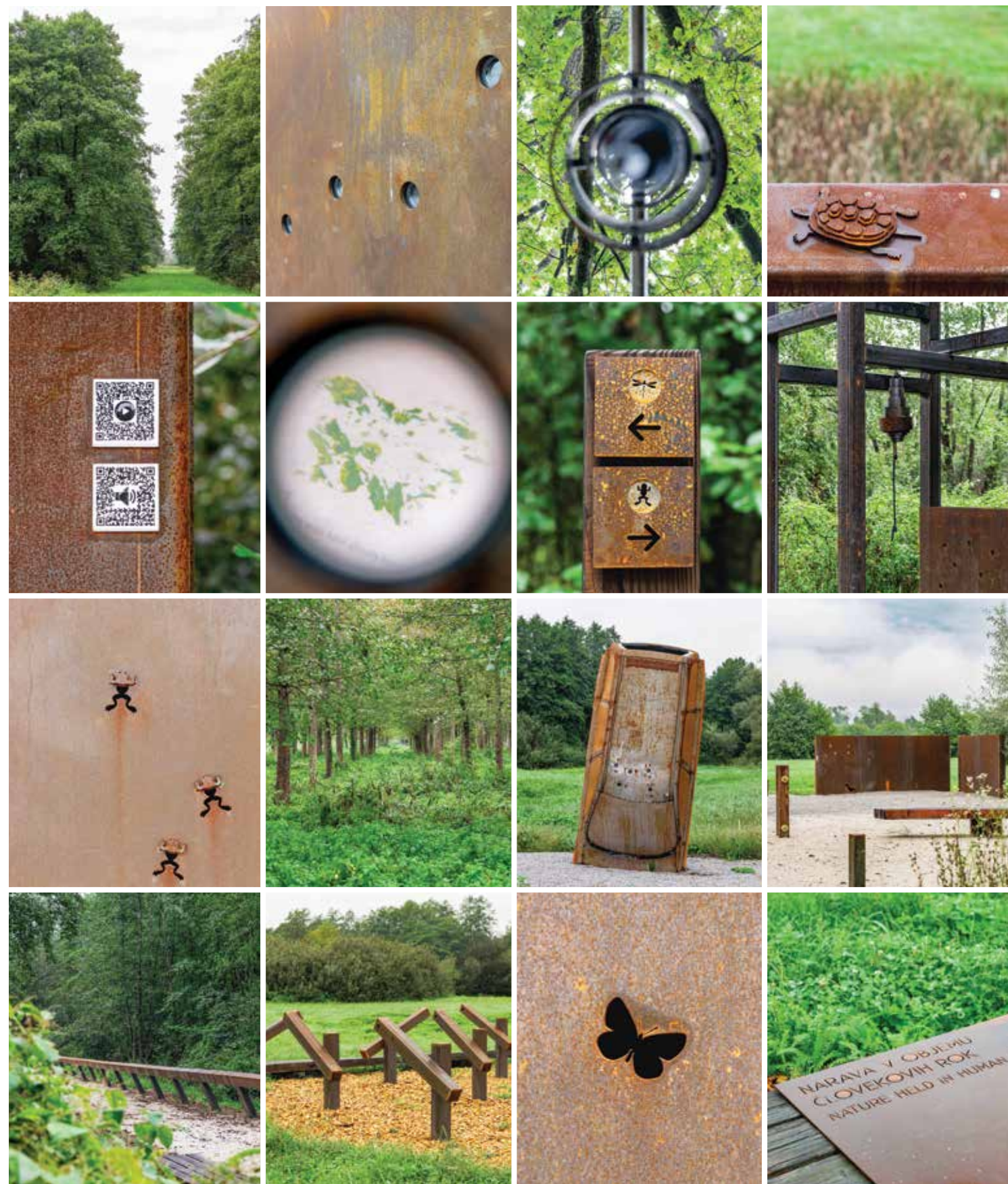
Dobre prakse deinstitutionalnih oblik pomoči in skupnostne skrbi opažamo po vsem svetu, nasvete pa iščemo predvsem pri državah, ki so procese tranzicije opravile v zadnjih desetih letih, kot sta Češka in

Slovaška. V skandinavskih državah, ki so to pot prehodile pred tremi desetletji, nam težje svetujejo glede konkretnih korakov, saj je od teh minilo že precej časa.

Kako se deinstitutionalne oblike pomoči, kot je denimo skupnostna skrb, izvajajo v praksi?

Skupnostna skrb pomeni, da imajo osebe z motnjo v duševnem razvoju možnost bivati v okolju, iz katerega izhajajo, v manjših skupnostih, ki niso del institucije, torej na primer po šest oseb, ne v skupinah po 40 oseb. Njihov dan teče skladno z njihovimi željami, ne po urniku in z nadzorom. Živijo torej podobno kot mi in relativno samostojno, pomoč pa dobivajo na področjih, kjer jo res potrebujejo, in ne kar generalno. Vedno tehtamo med svobodo in varnostjo in načeloma varnost prevlada, a vprašanje je, do katere mere. Trenutno sta pri nas zunaj institucionalne pomoči na voljo osebna asistenca in družinski pomočnik. Želeli bi si, da je teh možnosti več, skladno z raznolikimi potrebami in tudi zmožnostmi posameznikov.





KUKAVICA MED METULJI

Klasično materinstvo metuljem strašničnim mravljiščarjem očitno ni preveč pri srcu, saj njihove ličinke vse do preobrazbe v odraslega metulja vzgojijo – mravlje. Potem pa, hej, če jim uspe živim pobegniti iz mravljišča, jih lahko uzrete julija in avgusta na mokrotnih travnikih ob Poti pod jelšami, kjer si strašnični mravljiščar s ptičem koscem deli eno izmed postaj. Vse je v imenu.

NARAVNOST IZ PRAVLJICE

Stasiti kamenjak, dristavični spreletavec, nosna jezerka, modroriti spremljevalec, afriški minljivec, presenetljiva pazverca, pasasti bleščavec, bleđa deva, močvirski lebduh – vse to so izvirno slovenska poimenovanja vrst in podvrst kačjih pastirjev. Naš zapeljivi kačji pastir se diči z imenom koščični škratec.

PROJEKT POLJUBA

Pot pod jelšami je nastala v okviru kohezijskega projekta PoLJUBA. Njegov glavni namen je obnovev in ohranjanje mokrotnih habitatov na območju Ljubljanskega barja ter izboljšanje stanja in varstvo ogroženih vrst, ki ga naseljujejo. Po dobrih petih letih izboljševanja življenjskega prostora za ogrožene rastline in živali na kar 177 hektarjih zemljišč so rezultati zelo spodbudni in v Krajinskem parku Ljubljansko barje že snujejo načine za ohranjanje teh koristnih ukrepov v prihodnosti.

Več informacij in zemljevid Poti med jelšami najdete na spletni strani poljuba.si/ucna-pot.

Obisk pri koščičnem škratecu

Na novi trikilometrski Poti pod jelšami lahko z različnimi orodji na sedmih urejenih postajah spoznavamo živalske in rastlinske vrste, značilne za barjanski mokrotni habitat.

KATJA ŠOLTES

Krožno tematsko Pot pod jelšami boste našli tik ob izvozu Ljubljana Center z južne obvoznice. Hrup povsod, ko po parkiranju na parkirišču Barje P+R z BicikLJem prečkamo nadvoz čez avtocesto. Poldne, jesen, dež bo ... in vsi so živčni. Z ovinaka Curnovske ulice izginemo na makadamsko pot. Bolj kot na oznake se zanašamo na lastno iznajdljivost. Kmalu najdemo brajdo, pod njo pa zemljevid poti. Hitro se zavemo, da debela pregrada visokih listavcev vse hrupno in človeško potiska v drugi, tretji plan.

Prva postaja je le lučaj stran od brajde, mimo rdeče zapornice – hop na BicikLJ, da bo šlo hitreje! In kot bi odrezal – tišina povsod.

Na prvi pogled laik težko loči posebnost tega življenjskega prostora od neposebnosti življenjskega prostora katerekoli druge neobljudene makadamske poti po Ljubljanskem barju. A mnogo je očem, nosu in ušesom skrito, kot hitro spoznamo na prvi postaji. Ta naše oko usmeri v ljubko mlako in prostran travnik v ozadju. Urbana oprema je minimalistična, oblikovno in materialno skoraj arhetipska. Oblikoval jo je arhitekturni biro Medprostor, nam prijazno razložijo skrbniki poti v Krajinskem parku Ljubljansko barje. Poseg v prostor ima minimalen odtis, pa vendar si človek lahko odpočije ali prisloni kolo. Razlage o temi postaje niso očitne, kukala in druga interaktivna orodja nas spodbujajo, da jih raziščemo sami. Tudi vhod in pot bosta kmalu bolje označena, da ju bo lažje najti.

Tišina je, le kakšen ptič se še oglašja visoko nad krošnjami. Tu živi plašna ljubiteljica vode in sončenja močvirska sklednica, edina slovenska avtohtona sladkovodna želva. Ta se v tistem trenutku niti slučajno ne prikaže, najsi še tako napenjamo oči in ušesa. Močvirska sklednica le buri našo domišljijo, in ko s skeniranjem QR-kode pogledamo filmček o njej, si jo že predstavljamo v mlaki pred seboj. Ko pa z drugo QR-kodo na telefonu »vstekamo« še pripoved Jureta Longyke, se lahko, zdaj že čisto zatopljeni, premaknemo do naslednje točke.

Na drugi postaji je glavni igralec koščični škratec, kačji pastir. Jajčeca odlaga v vodne kanale ob cesti, ki morajo biti zanj ravno prav zamuljeni in ne preveč zaraščeni. Tukaj ustrezajo vsem zahtevam tega čarobnega plenilca z bleščecimi krilci. Kačji pastirji so res nenavadna bitja, zaradi elegantnega lebdjenja nad vodo se zdijo kot kolibrji med žuželkami.

Nadaljujemo do hrošča puščavnika, ki živi v mogočnem hrastu. Hrošč ima na svoji postaji zvonec, na katerega zaigramo. Pa nič. Hrošča danes ni doma. Je pa zraven fina klopca, na kateri malo posedimo – in nič – samo uživamo v zvokih narave v mestu.

Ste vedeli, da je dvoživka hribski urh bolj podobna krastači kakor žabi? Mi nismo. Žabji princ s srčastim pogledom ga tu poimenujejo, ker vas zaradi oblike zenic ljubeče gleda vsak dan v letu. Kandidatke za poljub?

Ena od postaj pripada tudi rastlinam – te nimajo nožic in krilc, da bi lahko utekle vašemu sokoljemu pogledu. Invazivne tujerodne vrste so res nadloga, na Poti pod jelšami in v vsej njeni okolici jih čistijo in s tem vračajo prostor avtohtonim vrstam.

Na tem delu poti imamo najprej slabe in potem dobre novice, naletimo namreč na divje odlagališče smeti, ne veliko, pa vendar moteče. Poizvemo in izvemo, da je to eden redkih ostankov degradiranega območja, ki ga bodo v kratkem očistili. V jeziku sprehoda, divja odlagališča smeti so zdaj tukaj že skoraj tako redka kot orhideja Loeselova grezovka.

Med vožnjo do šeste in sedme postaje razmišljamo: še vedno se da veliko postoriti za skupno dobro, tudi če to na pogled ni očitno. Da lahko imamo svoj mir hrošči, metulji, zelve, ptiči, kačji pastirji in mi.

Rakova jelša je trenutno vroča točka razvoja našega mesta, veliko se dogaja, veliko se ureja. In Pot pod jelšami je njegova krasna dopolnitev. Pridite sem na sprehod ali s kolesom. Predvsem pa se vračajte – nikoli se ne ve, kdaj boste uzrli kakšnega protagonista z interaktivnih postaj, recimo ptiča kosca, ki bo ravno priletel iz Južne Afrike, ali metulja strašničnega mravljiščarja, ki bo uspešno utekel koloniji besnih mravelj.

LJUBLJANA NČKA

Lade Zei, urednice, novinarke in komentatorke, se mnogi najverjetneje spominjate po njenem glasu, saj je več kot 20 let vsako jutro na radiu napovedala vsebino novega Dela. V pokoju poslušajo, kako berejo drugi. Aktivna je v različnih društvih upokojencev in počne še toliko stvari, da bi za njihov popis porabili več prostora, kot ga imamo na voljo za pogovor. Ko govori o stvareh, ki so ji ljube, se ji na obrazu zariše nasmeh, ki izraža življenjsko energijo in ponos. Med pogovorom sva se na njen predlog tikala, »ker včasih smo se vsi kolegi tikali«.

JAK VREČAR

Lada, dolga leta si delala v dnevnem časopisu. Tvoja področja so bila kultura, lokalna in črna kronika, aktualne teme v centralni redakciji ... Kje bi najraje delala danes, če bi se vrnila v novinarsko vlogo?

V centralni. To je središče živčnega sistema, kamor prihajajo novinarji in prinašajo novice, o katerih poročajo v živo, ne pa prepisujejo objave za medije. Tam sem se počutila kot riba v vodi, dobila vsebino in navdih za svoje dnevne napovedi.

Generacije radijskih poslušalcev so odraščale ob tvojih povzetkih aktualnih dogodkov. Nisi samo ponavljala novic, ampak si jim vdihnila humor, občasno tudi pikrost. O, ja. Ne glede na to, kaj govorijo danes, sem prepričana, da so bralci inteligentni in čutni. Vedo, kaj je res, kje pa jim ponujajo puhlice. Ogromno odzivov sem dobila po telefonu, v nabiralnik, v živo. Pohval in kritik, seveda. Niso se mi oglašali le bralci, tudi tisti, o katerih sem govorila, so kaj pripomnili. Srečala sem recimo nekdanjega novinarskega kolega, nato politika in diplomata, in skoraj v solzah mi je potožil, da »ne razume, zakaj ga imam na pikici«. Pa sem mu rekla, da mu delam le reklamo in da je za politika najslabše, če o njem ne govoriš.

Kje potešiš svojo novinarsko radovednost danes?

Všeč mi je, da je v Ljubljani še vedno živ stari mestni duh. Ne govorim o časih, ko smo se kot otroci lovili, streljali s fračami, se skrivali v rovih pod gradom. Tistega seveda ni več. Ampak na tržnici recimo še vedno lahko najdeš pristno mestno dušo. Še v starih časih, ko si šel tja zamenjat dinarje za marke, se je dalo izvedeti vse mogoče, in na srečo je tako še danes. Redno hodim tja po nakupih in na kavo. Poklepetam s svojimi branjevkami. Če je že tako, da so cene vse višje, potem želim pustiti svoj denar tam, kjer čutim neko vez. Ne gre torej samo za sveža jajca, domače maslo, zelenjavo, ki ni prišla direktno z veletržnice. Gre tudi za to, da mi moja prodajalka reče: »Lada, kje si bila toliko časa in zakaj tako čudno hodiš, kaj je s tabo?« »Ja, hudiča, trtice sem si polomila, draga moja.« Res sem si jo. Se zgodi, ampak kaj naj zdaj, jamram? Človek se mora premikati, ne sme biti pri miru, ne fizično ne umsko.

Kam še hodiš po mestu?

Ne povem. *(smeh)* No, resno, vsepovsod sem. Z mojo Jutto *(psičko v častitljivih letih in Ladino polnopravno ustanovalko, op. avt.)* se sprehajava po mestu, kamor naju odnese navdih. Žival je lahko, sploh v mojih letih, čudovita družba.

Povej mi kaj o projektu, po katerem te danes pozna kar nekaj Ljubljančank. Kaj je glasno branje za starejše proti demenci?

Pred leti sem spoznala ameriško avtorico Ashton Applewhite, borko proti starizmu oziroma staromrznosti. Med raziskavami Alzheimerjeve bolezni in drugih križev naših let so znanstveniki ugotovili, da so ljudje, ki uporabljajo glasilke, torej govorijo, pejejo ali pihajo v instrument, manj ogroženi. Applewhitova je pisala o tem, tudi iz knjige se je razvilo gibanje za branje, jaz pa sem



»PRISTNO LJUBLJANSKO DUŠO LAHKO ŠE VEDNO NAJDEŠ NA TRŽNICI.«

to prinesla v Ljubljano. Dobivamo se pod okriljem Vodnikov hiše. Za tiste, ki ne vedo, tiste prostore v Šiški prenavljajo, tako da smo se morali tudi mi preseliti v center in se znajti drugače.

Kaj berete?

Nekateri mislijo, da gre za knjižni klub, a to ne drži. Dobimo se, ker je branje zabavnejše v skupini. Beremo, ker nam pri tem delajo možgani. Če karikiram, bi lahko rekla, da bi lahko človek bral tudi trače, novice o umorih, male oglase. *(smeh)* Ampak pri toliko dobrih knjigah je škoda, da bi brali kaj slabega. Predvsem pa je pomembno, da beremo na glas. In če sem jaz tista, ki ima s tem bogate izkušnje in lahko pomagam tudi drugim, potem to zelo rada počnem. Prostovoljno, za veselje, ne za zaslužek.

»NE PUSTI DRUGIM, DA BI TI PREDPISOVALI, KAJ JE PRAV, KAJ SE SPODOBI IN KAJ JE PRIMERNO LETOM. SAMO ENERGIJE NE IZGUBI.«

Bi bilo smiselno glasno brati tudi doma?

Za starejše je to vsekakor koristno. Pri meni je največ žensk. Svetujem jim, naj berejo tudi doma, lahko tudi rezultate košarkarskih tekem možu, če ga še imajo. Ali pa hišnim ljubljencem, če moža ni več. Zanimivo je, kako ste možki pri tem bolj zadržani. Skrivate čustva, težje priznate, da klepetate s hišnimi ljubljenci. *(smeh)*

No, ne posplošujva, da ne bo naš nabiralnik prepoln pri tožb. Raje povej, kaj še počneš. Bereš, skrbiš za duševno formo. Kaj pa fizična vadba?

V zrelih letih je zelo pomembno, da se ne zasediš. Ko se dobivamo v društvi upokojencev, ugotavljam, da je včasih za koga izziv že to, da pride do vrha stopnic. Resno. Zgodilo se je že, da smo menjali lokacijo, ker je bil dostop za upokojence prezahteven. Potem smo našli drug prostor, ki je super, ampak tam pa slabo deluje omrežna povezava. Kar napiši, da tudi upokojenci potrebujemo dober internet. Če se vrnem k telovadbi, pa lahko povem, da že leta vadim ob radiu taiso.

No, tole bova morala tudi pojasniti. Za kaj gre?

Gre za radijske kalistenične vaje, torej telovadbo, ob kateri slediš glasbi ali glasovnim navodilom po radiu. Posebej priljubljene so v Aziji in tudi sama si predvajam japonske vaje z interneta. Vadba ni preveč zapletena, delaš osnovne, preproste, a koristne vaje, s katerim ohranjaš telesno formo. Pa še zabavno je lahko. Svoj čas je čisto blizu mene stanovala neka Japonka. Predstavljaj si, kako čudno je gledala oziroma poslušala, ko je kdaj skozi moje odprto okno slišala glasno štetje. Komaj sem jo prepričala, da se ne učim jezika, ampak telovadim.

Si kdaj razmišljala, da bi tudi to znanje prenašala na druge?

Oh, saj sem počela že kaj podobnega, tudi jogo sem učila kakih deset let. Gotovo je pomagalo, da sem bila vedno aktivna, da sem plavala, telovadila, počela vse mogoče. Ne bom rekla, da sem bila ravno olimpijka, ampak pri miru pa nisem bila nikoli. To se vedno obrestuje. Začneš lahko tudi pozneje, v zrelih letih,

samo da nisi pri miru. Gledam te skupine upokojencev, ki hodijo na jutranjo telovadbo, pa tiste, ki se ne pogovarjajo o tem, koliko so stari, ampak hodijo plesat ... Hudiča, če imaš voljo, potem pojdi in pleši tango. Zakaj pa ne? Zakaj bi si sam postavjal ovire samo zato, ker si v pokoju?

Naj povzamem: če prav razumem, si v pokoju delala ali pa še delaš kot predsednica različnih društev in sekcij upokojencev, voditeljica medgeneracijskih projektov, spodbujaš glasno branje proti demenci, telovadiš ... Tole se ne sliši kot zaspan vsakdan.

Saj tudi ni! Pa berem tudi zelo rada, tudi po več knjig naenkrat. Dva Davida *(Graeber in Wengrov, op. avt.)* sta mi trenutno zelo všeč, avtorja knjige Pričetek vsega. Sicer pa skrblim za to, da berem čim več lepih stvari. Ne maram reči, ki bi me spravile v slabo voljo. Tole imam rada. *(Pokaže na revijo Positive news, op. avt.)* Pa še eno strast imam, klasično glasbo.

Kje dobiš svoj odmerek klasike?

Najraje grem poslušat filharmonike. Meni se zdi naravnost neverjetno, kako dobre izvajalce lahko slišiš tam za zelo razumen denar. Nočem koga užaliti, ampak veliko raje hodim v Slovensko filharmonijo kot v Cankarja na kakšne bolj visoko zveneče in dražje zadeve. Tja pridejo vsi mogoči ljudje, pa še svečano se moraš obleči. »Kot pingvin« smo včasih rekli. Filharmonike greš pa poslušati, in kot sem nazadnje preverjala, lahko glasbo dobro slišiš tudi v kavbojkah in kakšni udobni bluzi. Enako velja za teater. Rada imam kako dobro predstavo. Ne cenenega zanič humorja, pa tudi ne česa posebej težkega. Večere, v katerih lahko uživaš v vsebini, ne pa v oblačilih, v katerih greš ven. Ampak v resnici mi niti ni mar, kaj si mislijo drugi. Enkrat me je znanka v šali zbudila: »Ti moraš imeti pa grozno rada tole majico. Vsakič, ko se kje srečava, te vidim v njej.« Veš kaj, nekam sem jo poslala. Počni v življenju stvari, ki so ti všeč, in ne pusti drugim, da bi ti predpisovali, kaj je prav, kaj se spodobi in kaj je primerno letom. Samo energije ne izgubi.

»TUDI UPKOJENCI POTREBUJEMO DOBER INTERNET.«



DR. TOMAŽ PEPELNJAK

izredni profesor na Fakulteti za strojništvo

Od veselja do pametnih domov

B ližal se je prvi dan novega študijskega leta, ko se profesorji na univerzah vedno znova sprašujemo: »Kako bo šlo pa to leto? Kakšni bodo letos bruci? Kako naj jim pokažemo, da je prehod iz srednje šole v akademski svet sicer nov korak, a spet ne bavbav?«

Pogosto se ob tem spomnim začetkov svoje poti v svet strojništva. Že kot najstnika me je zanimala tehnika in doma so me k njej spodbujali s kompleti FischerTechnike, modelarstva in podobnimi kreativnimi projekti. Ko sem se kot gimnazijec v četrtem letniku moral odločiti za nadaljnji študij, me je pritegnila raznolikost in praktičnost strojniškega poklica. Kasneje so mi številni praktični projekti, ki smo jih reševali na smeri proizvodno strojništvo, vedno znova pokazali, da mi je bila izbira pisana na kožo.

Marsikdo me vpraša, pa zakaj strojništvo. Kratek odgovor za mladino: ker je kul! Eden izmed zelo pozitivnih dejavnikov je, da bo

strojnik našel delo in službo v vseh gospodarskih razmerah. Tako je trenutno veliko več povpraševanja podjetij kot vsakoletne ponudbe naših diplomantov. In čeprav nekateri strojništvo še vedno razumejo kot nestimulativen poklic v proizvodnih podjetjih, je realnost daleč od tega. Strojniki ustvarjamo in razvijamo tehnologije in procese, ki segajo od veselja do energetike, farmacije, letalske in avtomobilске industrije v vseh njenih področjih pa vse do pametnih domov. Danes vsi govorimo o krožnem gospodarstvu, vodikovih tehnologijah in zelenem prehodu ter njihovih vplivih na ključna družbena vprašanja. Vedno bolj se zavedamo, da imamo samo eno Zemljo in na njej omejene razpoložljive vire, s katerimi bomo morali vedno skrbneje ravnati. Zato razvijamo vrhunske koncepte, tehnologije in izdelke, pri katerih vedno znova ugotavljamo, da nas novi izzivi premikanja možnih mej v olimpijskem duhu »Citius, Altius, Fortius« izpopolnjujejo in prinašajo veselje nad pridobljenim novim znanjem.

Na začetku vsakega študijskega leta sprejemamo brucke in bruce, za katere vemo, da jim prehod iz srednje šole na univerzitetni študij lahko povzroča resen izziv. Marsikdo prvič prihaja v Ljubljano, v novo okolje, se ukvarja z iskanjem bivališča, urejanjem prehrane, usklajevanjem študijskega urnika, samostojnim delom ... pa vse do vprašanja, kje so naslednje vaje. V prvih tednih novega študijskega leta tako večkrat z veseljem pospremim kakega izgubljenega študenta do iskanega prostora in se od njega poslovim s spodbudno besedo ob začetku njegovega študija.

Pri vsakoletnem posodabljanju pedagoškega dela vedno znova skušam čim bolj razumeti prihajajoče brucke in bruce generacije Z, njihove vrednote, želje in sposobnosti ter vse to vključiti v pedagoški proces in mlade usmeriti v konstruktivno pridobivanje znanja sodobnega inženirja strojništva.

Ko gledam uspešnost naših diplomantov, lahko rečem, da na Fakulteti za strojništvo v Ljubljani študentom ne podajamo le specifičnega strojniškega znanja, ki sega od fizikalnih do digitalnih znanj na različnih področjih strojništva. Učimo jih tudi

samostojnosti, odgovornosti, timskega dela in vztrajnosti. In čeprav strojništvo stereotipno še vedno velja za moški poklic, imamo vsako leto več zelo dobrih študentk, ki so po zaključku študija nadvse uspešne v svojem poklicu.

Da pa na fakulteti ne bi bila vse samo študij in z njim povezano delo, smo v zadnjih letih zagnali več projektov mehkih veščin. Pri njih lahko študenti razvijajo svojo kreativnost in druge veščine z vključevanjem v snovanje in izdelavo Formule student, letala za vsakoletno tekmovanje Design-Build-Fly v ZDA, ter po novem v Peskovniku – laboratoriju z vrsto različne opreme za izdelavo študentskih projektov.

In ne nazadnje bi ob začetku študijskega leta 2023/24 zaželel vsem študentom Univerze v Ljubljani uspešno in veselo študijsko leto – bodite zvedavi!

ŠTUDENTE UČIMO SAMOSTOJNOSTI, ODGOVORNOSTI, TIMSKEGA DELA IN VZTRAJNOSTI.



ZORA STANČIČ

izredna profesorica na Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje

Srečno, študentke in študenti!

P oklic visokošolskega profesorja je zelo dinamičen, saj zahteva, da se nenehno učiš ter v dialogu s kolegi in študenti ves čas preverjaš in korigiraš svoja stališča in prepričanja v zvezi z umetnostjo in vprašanji družbe. Zanj je pomemben tudi razvoj lastne umetniške prakse, ta pa je temelj za znanja in veščin, ki jih na študente prenašamo med študijem na naši akademiji. Omenjena znanja in veščine jim pomagajo pri oblikovanju lastne osebnosti in vizualnega izražanja, zato so pomembni vsi predmeti, iz katerih sestavljajo mozaik, ki potem tvori njihovo lastno vizijo umetnosti. Študenti imajo ideje in domišljijo, so visoko motivirani, občutljivi in kritični. Navdušujejo me z energijo, vero in upanjem, da se da z umetnostjo spreminjati svet.

Nove strategije poučevanja nam priporočajo na študenta osredinjeno učenje, kar je na naših umetniških akademijah v veljavi že od nekdaj. Mentorji študentom individualno svetujemo pri razvoju njihovih konceptualnih

idej od zamisli do končne oblike in jim širimo pogled, s čimer se oblikujejo v zrele osebnosti. Tu se soočajo s pluralnostjo pogledov, razmišljanj in vrednotenj, ki sobivajo v sodobni umetnosti. Skozi pogovore, predavanja in druge oblike poučevanja poskušamo vzpostaviti vzajemno spoštovanje, kritičen pogled in ustvarjalno radovednost. Naš princip poučevanja temelji na postavljanju vprašanj in razpiranju različnih možnosti razumevanja problemov, ne pa na ponujanju rešitev.

Pri svojem umetniškem in pedagoškem delu izhajam iz grafike. Vse v povezavi s tem medijem me vznemirja in navdihuje, zato želim svojo strast prenesti na študente. Grafika je moje orodje in medij, ki ga razumem zelo široko. Tudi v kontekstu sprememb, ki so se zgodile s pojavom sodobnih načinov komuniciranja in spremenjenih relacij. Želim, da se študenti na podlagi učenja tehnik in poznavanja zgodovinskega konteksta v duhu svobodnega ustvarjanja izrazijo kritično in ustvarjalno. Veselim se njihovih uspehov, saj so to tudi naši uspehi. Pravkar poteka v Ljubljani 35. grafični bienale, kjer sodeluje pet naših študentov magistrskega programa grafike, združenih v skupino NPR. To je velik uspeh, saj gre za mednarodno prireditev z dolgoletno tradicijo.

Študij na umetniški akademiji je obdobje korenitih sprememb. Zanimivo je opazovati študente, ki prihajajo z določenimi estetskimi kriteriji in pogledi na umetnost, potem pa jih skozi leta spreminjajo in se oblikujejo v kreativne, ozaveščene in reflektirane osebnosti. Vsak študent je drugačen, poseben, osebni. K nam se vpisujejo študenti in študentke, ki poleg znanja iščejo tudi svojo identiteto, spol, mesto v umetnosti in družbi. Dandanes so bolj zahtevni, bolj odkriti ambiciozni, več potujejo. Z izmenjav v okviru Erasmus se vračajo zrelejši, nekateri navdušeni, polni novih izkušenj, drugi odkrijejo visoko raven našega izobraževalnega sistema. Veliko imajo informacij in formalnega znanja, kar pa ni vedno dovolj za razumevanje kompleksnosti poklica umetnika in nepredvidljivosti umetnostnega sistema. Morda ne berejo več toliko knjig, vendar berejo in razmišljajo, želijo si sprememb, občutljivi so za neenakost v družbi, skrbijo jih za okolje, mnogi doživljajo

osebne stiske, ker se jim zdi, da ne sodijo v ta svet, ki je tako materialistično usmerjen. Trudimo se prepoznati te stiske, vendar nam to ne uspe vedno.

Za konec bi rada napisala nekaj želja, ki jih imamo profesorji, zaposleni in študenti na akademiji: želimo si nove stavbe za ALUO, saj študij zdaj poteka na štirih lokacijah, kar nam otežuje delo ter povezovanje med oddelki in smermi. Želim si, da bi imeli vsi študenti možnost študirati ne glede na razmere, iz katerih izhajajo, tudi tega, da jim ne bi bilo treba med študijem delati prek študentskega servisa za preživetje. Čisto na koncu bi zaželela vsem študentom, profesorjem in preostalim sodelavcem na Univerzi v Ljubljani dober začetek študijskega leta in da bi bila vsaka ura študija izpolnjena z novimi znanji in smehom. Prav gotovo se vsi strinjamo, da študijsko leto hitro mine. Samo obrneš se, pa je konec dodiplomskega, magistrskega, doktorskega študija. Srečno!

ŠTUDENTI IMAJO IDEJE IN DOMIŠLJIVO, SO VISOKO MOTIVIRANI, OBČUTLJIVI IN KRITIČNI.

Mnenja avtorjev ne izražajo nujno stališča MOL in uredništva glasila Ljubljana.

V palači znanja



Deželni dvorec na Kongresnem trgu je ena tistih stavb, mimo katere mnogi hodimo vsak dan, a le redko prestopimo njen prag. Impozantno poslopje, zgrajeno po ljubljanskem potresu, je domovanje sedeža Univerze v Ljubljani, a medtem ko so posamične fakultete, njene članice, po definiciji odprti prostori, je rektorat kot njen center bolj zaprt vase. Toda tudi to se spreminja – univerza je lani decembra ob svojem rojstnem dnevu prvič po dolgem času odprla svoja vrata širši javnosti. Odziv je bil izjemen, zato to prakso nadaljuje. Prva priložnost za naslednji obisk bo 3. decembra letos.

BOŠTJAN NARAT



Zbornična dvorana je tisti prostor Deželnega dvorca, ki ga pozna največ ljudi – v njej je svoje diplomske listine prejela večina diplomantk in diplomantov Univerze v Ljubljani. Se je pa tukaj skozi čas dogajalo še marsikaj drugega: zasedanja Kranjskega deželnega zbora, seje univerzitetnega senata, inavguracije rednih profesorice in profesorjev, pa tudi predavanja, med drugim iz medicine, konkretno anatomije. Ja, v zbornični dvorani je bilo na mizi marsikaj.



Prva oseba, ki je na Univerzi v Ljubljani prejela doktorski naziv, je bila ženska – Ana Mayer Kansky; doktorica kemije je postala 15. junija 1920. Prva alineja na seznamu doktorantk in doktorantov Univerze v Ljubljani pa ni samo zanimivo zgodovinsko dejstvo, je tudi pomembna simbolna točka in – kot pravi rektor prof. dr. Gregor Majdič – »zglede in vodilo, da moramo biti tudi v znanosti enakopravni in enakovredni ne glede na spol ali kakšne druge osebne okoliščine«. Njeno sliko je Univerzi posodil Goriški muzej Kromberg.



Galerija Univerze v Ljubljani je tisti del Deželnega dvorca, ki je redno odprt za javnost. Ponovno je zaživela junija letos, trenutno pa je v njej na ogled razstava Kabinet čudes, ki so jo v okviru projekta Evropska noč raziskovalcev in pod mentorskim vodstvom grafičarke in vizualne umetnice Zore Stančič oblikovali študentke in študenti Akademije za likovno umetnost in oblikovanje. Vhod v galerijo je z Vegove ulice 1, odprta je ob torkih, sredo in četrtek med 16. in 20. uro.



Balkon Deželnega dvorca je ena najbolj prepoznavnih točk Ljubljane in zvesta pričča zgodovine – ob vseh pomembnih dogodkih, ki so se zgodili v državi, protestih in visokih obiskih je bil zraven, naj bo kot oder ali kot kulisa. Na njem je prvi rektor Univerze v Ljubljani Josip Plemelj sprejel jugoslovanskega kralja Aleksandra Karađorđevića, z njega je leta 1945 govoril Tito, pod njim – no, nekaj metrov stran – je Tone Pavček prebral Majniško deklaracijo in na trgu nasproti balkona je Slovence leta 1999 nagovoril tedanji ameriški predsednik Bill Clinton. Balkon je videl marsikaj.



Kip Franceta Kralja je bil pred univerzo postavljen v spomin na evropsko priznanje Slovenije kot samostojne republike. Ampak zakaj prav ta kompleksni in po svoje sporni mit, zakaj zgodba o Zevsu, ki, spremenjen v bika, ugrabi Evropo, Agenorjevo hčer, zakaj zgodba o strasti in prevari? Preprostega odgovora nimamo, a morda nas Kraljeva fontana s svojo čudovito brutalnostjo opozarja na dejstvo, da je tisto, kar čuva univerza, vse prej kot enoznačnega pomena ter da znanost in vednost hodita včasih (tudi) po robu.



V vrsti kipov pred vhodom v Deželni dvorec prvi upodablja Josipa Plemelja, matematika in prvega rektorja Univerze v Ljubljani. Letos decembra bo minilo 150 let od njegovega rojstva, kar bo univerza obeležila na več načinov, tudi s filmom. Eden velikanov slovenske matematike pa ob dovozu ne sameva – družbo mu med drugimi delajo Božidar Jakac, Jože Plečnik, Ivan Hribar in obeležje, posvečeno tigrovcem. Res vsega spoštovanja vreden špalir.



Lublanski psi

Že kratek sprehod skozi mesto nas navda z občutkom, da imamo radi svoje pasje prijatelje. Parki, sprehajalne steze, zelene površine, hoteli in druga živalim namenjena infrastruktura naše mesto delajo še posebej do kužkov prijazno. To dokazujejo tudi zadovoljni pasji gobčki, ki smo jih fotografirali na ljubljanskih ulicah.

TOMAŽ MIHELČ

Ljubezen do kosmatincev so v mestne temelje vgradili že naši rimski predhodniki. Arheološki ostanki pričajo, da je bil pes kralj urbane živalske hierarhije. Po Emoni so se sprehajali Alba, Celer in Myha oziroma Bela, Hitri in Muha, iz česar lahko sklepamo, da so njihova takratna imena izhajala neposredno iz telesnih značilnosti. O zanimivi dinamiki prastarega pasjega življenja vas bodo poučili na vodenih arheoloških sprehodih Po sledih Emone v pasji družbi, ki jih organizira Mestni muzej Ljubljana.

Danes smo pri poimenovanju tako pasemskih kot mešanih hišnih ljubljencev precej

bolj ustvarjalni. K temu je veliko pripomogel razvoj čustvenega in funkcionalnega odnosa do mrcin, saj so njihove čuvajske sposobnosti nadomestile visoke ograje, varnostne kamere in alarmne naprave. Prehrabna industrija je predrugačila pomen lovskih pohodov, kjer so bili psi ključni del uspešne strategije. Zato ne preseneča, da si jih sodobni meščani umislimo predvsem zaradi družbe in jih imamo za enakovredne družinske člane. Radi jih počlovečimo. Tako kot smo Jakoba, ki bi lahko bil kakšen navihan kratkohlaničnik iz sosednjega bloka, čeprav gre v našem primeru za slavnega črnodlakega novofundlandca iz



filma Sreča na vrvi, ki se je zasedral v slovenska srca. Kot glavni protagonist je soustvaril enega najbolj priljubljenih mladinskih celovečernih filmov in še povečal zanimanje za svojo in druge pasme.

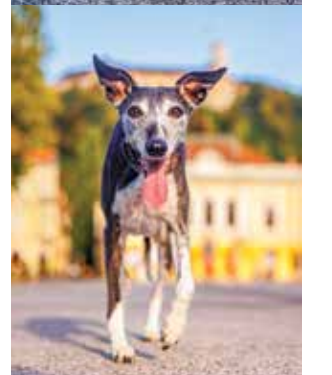
Med nami po evidencah živi 30.000 psov, toliko vsaj jih je uradno registriranih. Kužki so dobrodošli v ljubljanskih hotelih, restavracijah, barih in celo nekateri taksisti so tolerantni, če jih vnaprej obvestite, da vam bo v avtu družbo delala vaša kosmata kepa. V javnem prevozu pa se bo kuža zunaj prometnih konic brez težav popeljal z mestnim avtobusom, in to brezplačno. A nikar ne pozabite na nagobčnik.

Kinološka zveza Slovenije, kinološka društva, pasje šole in zavetišča odločilno vplivajo na večjo ozaveščenost ter lažje sobivanje med lastniki in različnimi pasmami pa tudi vsemi drugimi prebivalci mesta. V Zavetišču za zapuščene živali Ljubljana na Gmajnicah 30 ugotavljajo, da se ljudje v odnosu do hišnih ljubljencev večinoma obnašamo odgovorno. Ne smemo zanemariti njihovega izjemnega prispevka pri poučevanju javnosti o spoštljivem ravnanju z živalmi. S svojimi dejavnostmi nam ponujajo dragoceno priložnost, da pobliže spoznamo, kako blagodejno živali vplivajo na naše psihofizično počutje. S posvojitvijo lahko postanete ponosen rešitelj zapuščenega kužka ali pa se pridružite njihovim prostovoljnim sprehajalcem in okrepite svoj čut za empatijo.

Seveda pa mora imeti mesto, ki ima pse, tudi zelene površine. Sedem pasjih parkov, premišljeno razporejenih po četrtnih skupnostih, ponuja varen prostor za gibanje, pasjo socializacijo in odvajanje. Med sprehodi po mestu ste zagotovo opazili tudi kakšnega od stebričkov, opremljenih z vrečkami in košem za iztrebke. Redki primeri nevezgjenih »pasjih staršev« na srečo ne skazijo podobe snažnega mesta, ki je z vključevanjem štirinožnih navihancev pridobilo sloves celovite, strpne in sočutne skupnosti.

Da je v teh krotkih, predanih in mogočnih bitjih nekaj osvobajajočega, celo revolucionarnega, so vedeli tudi Lublanski psi. Kulturna punk zasedba si je nadela živalsko ime in kritično opozarjala na neenakosti. Njihov glasni in prepoznavni bevska iz zvočnikov je do danes počasi potihnil, na ulicah pa so ga zamenjali ponosni in odločni laježi velikih in malih psov. Tistih, ki vnašajo v Ljubljano še več ljubezni.

Termine organiziranih arheoloških sprehodov Po sledih Emone v pasji družbi lahko spremljate na spletni strani mgml.si v sklopu Dogodki. Seznam pasjih parkov pa najdete na spletni strani ljubljan.si v sklopu Ljubljana.Zate.



Z ljubeznijo je vse lažje

Abid Shaar je v naše mesto pred 50 leti iz Palestine prišel zaradi študija, tu pa ostal zaradi ljubezni. Na Trubarjevi cesti 40 je odprl Abi falafl, prvo okrepčevalnico, ki je stregla to priljubljeno bližnjevzhodno poslastico. Zdaj jo vodi njegova starejša hči Hana Shaar, on pa še vedno skrbi, da se tam vsak počuti dobrodošlega.

NINA KREUZER



Ljudje zelo radi obiskujejo vašo restavracijo. Kakšni pa so bili njeni začetki?

Računalništvo, s katerim sem se prej poklicno ukvarjal, ni bilo več dobičkonosno. Nekega dne sem na sprehodu po Trubarjevi šel mimo majhnega lokala, pred katerim je stal znanec iz študentskih let. Spodbudil me je, naj v njem odprem restavracijo. Sprva sem bil ves iz sebe, češ, kako naj se ukvarjam s tem, če se prej nikoli nisem. Kuhal sem samo ljubiteljsko. Ko sem idejo doma predstavil ženi in hčerkama, pa so jo takoj podprle in tako smo leta 2004 odprli Abi falafl.

Od kod vam ljubezen do kuhanja?

Arabska kuhinja je zelo okusna, v Sloveniji pa takrat še ni bilo restavracije, ki bi ponujala arabske jedi. Na začetku sem celo uvozil tujega kuharja, ki se je spoznal na arabsko kulinariko, saj je bilo zahtevno nove ljudi učiti, kako se hrana pripravi in servira. Če te nekaj zanima in do tega gojiš ljubezen, je vse lažje. Verjetno je to že od nekdaj v meni. Moja palestinska družina je zelo velika in zelo ljubeča. Mama me je imela zelo rada. Velikokrat me je poprosila, naj ji pomagam v kuhinji. Najbrž je prav čas, ki sem ga z njo preživel v kuhinji, razlog, da mi je priprava hrane tako blizu. Res je, kot pravijo, da gre ljubezen skozi želodec.

Kakšni so bili prvi odzivi, ko ste odprli restavracijo Abi falafl?

Ta posebni dan so prišle obeležiti tudi številne medijske hiše. Odziv je bil neverjeten. Kot sem

omenil, takšne hrane takrat tu, v Ljubljani, še niso stregli, ampak to je vseeno hrana Bližnjega vzhoda in Bližnji vzhod ni daleč. Uporabljamo veliko začimb, ampak z njimi ne pretiravamo. Ustvarimo popolno nianso in zato je ljudem tako všeč. Spominim se, da se je veliko ljudi trudilo izgovoriti besedo falafel, vendar ni in ni šlo. Neka stranka mi je rekla: »Gospod, dali ste mi življenje!« Bil je strog vegan in vsak dan je prišel na falafle.

Trubarjeva ulica je danes pravi svet v malem. Kako je bilo, ko ste začeli vi?

Leto prej, preden smo prišli mi, se je v isti hiši odprla restavracija Čompa, ki je še vse do danes naša sosedka. Drugih lokalov ni bilo, večinoma so bili zaprti, in to več let. Zdaj je tu veliko restavracij – italijanska, korejska, vietnamska, libanonska in druge. Lahko rečem, da smo bili pionirji te ulice. Če bi bil moj lokal prazen, si tudi drugi ne bi upali investirati. Trubarjeva je postala nekaj specifičnega za Ljubljano, znana po tem, da ponuja hrano z vseh koncev sveta. In mislim, da se bo tudi naprej razvijala v tej smeri.

V Abi falaflu se ljudje še vedno radi odpravijo, ko jih zagrabi lakota.

Velikokrat slišim ljudi, ki se pogovarjajo, »kje se dobimo«, odgovor pa je »pri falaflu«. Tako kot Prešernov trg je tudi Abi postal znana točka zbiranja v mestu. Ljudje vedo, kam priti, ker je pred našim lokalom velikokrat dolga vrsta in čakajo na pravo mizo. Eno izmed največjih zadovoljstev je zame

»SPREJEL SEM KULTURO IN JEZIK, RES SEM SE ZALJUBIL V TO PRELEPO IN ČISTO MESTO.«

tudi obisk mladih družin v moji restavraciji. Rad vidim otroke, ki z veseljem jejo naše jedi.

Imate v spominu kakšno prigodo iz vaše restavracije?

Nekoč sem moral vskočiti namesto svojega delavca. V dolgi vrsti čakajočih je bil tudi znan politik. Ljudem sem med pripravljanjem sendvičev ponujal arabski čaj. Ta možakar me je vprašal, kaj je v čaju, in odgovoril sem mu, da kardamom. Ni vedel, kaj je to, zato sem mu preprosto rekel, da je to afrodisiak. Če ga bo popil, Slovencev ne bo več dva milijona, ampak kar pet. Takoj je naročil: »Daj mi kar dva!«

Ljubljana je že dolgo vaš dom. Kaj vam pomeni?

Ljubljana je moje srce. Situacija doma, v Palestini, je zelo neprijetna, žalostna in zapletena. To je okupirana in nesvobodna država. Ljubljana je njen nadomestek. Tu sem našel stvari, ki jih tam več nimam. Toliko časa sem že tu, da sem popolnoma navajen ljudi, poznam tudi vse ulice. Moja žena je Slovenka, sprejel sem kulturo in jezik, res sem se zaljubil v to prelepo in čisto mesto.

KINO



15. oktobra 1923, dan pred začetkom rednega delovanja kina, je kino Ljubljanski dvor svoja vrata odprl s slavnostno projekcijo filma Mladi Medardo. 15. oktobra 2023 bo Kinodvor dvakrat predvajal restavrirano različico filma ob spremljavi Orchestra of the Imaginary. Na projekcijo vabijo (tudi skoraj) stoletnike in stoletnice.

Kakšen bi dandanes sploh še lahko bil družbeni vpliv malega kina z nekomercialnimi vsebinami, ko kinematografom že leta napovedujejo zaton? Miša Molk pravi, da je zaradi Kinodvora njeno življenje znosnejše. Branko Završan si v njem ne le ogleda številne filme, ampak ima v tamkajšnji kavarni tudi poslovne sestanke. Elza Budau pa ga doživlja kot svojo dnevno sobo, toliko da ne pride tja v copatih, pravi.

ROBERT REBOLJ

Kinodvor letos praznuje kar tri obletnice. Nekronološko gredo takole. Pred 20 leti je Silvan Furlan, takratni direktor Slovenske kinoteke, s somišljeniki razvil delovanje art kina Kinodvor in meščanom v centru ponudil še drugačno filmsko izkušnjo od tiste, ki so jo s pokovko in glasnim spremljanjem blockbusterjev narekovali popularni multipleksi na mestnem obrobju. Pet let kasneje se je začela aktualna zgodba o uspehu. Od 1. oktobra 2008, ko je Kinodvor odprl vrata, si je 3300 filmov na več kot 27.000 projekcijah ogledalo že več kot milijon obiskovalcev in pol. Mali kino je dobil zvesto občinstvo, ki iz leta v leto kljub drugačnim napovedim raste. To pa zato, ker vlagajo tudi v vsebine za najmlajše in otroci tako odraščajo ob kinematografski vzgoji.

Najbolj častitljiva je zagotovo stoletnica delovanja kina na Kolodvorski 13. Življenje Ljubljanskega dvora, kot se je imenoval takrat, se je začelo 15. oktobra 1923 s projekcijo avstrijskega zgodovinskega spektakla Mladi Medardo. To je bil prvi prostor, namensko projektiran kot kino, Ljubljana pa je z njim dobila »razkošno kinogledališče«, kakršna so v dvajsetih letih prejšnjega stoletja gradili po evropskih mestih. Sedma umetnost je tisti čas zanimala vse. Prva leta so jedro programa sestavljali nemi filmi, gledalci so tu lahko videli tudi prvo slovensko filmsko zvezdo Ito Rino – blestela je v Erotikonu. Leta 1935 je kino prevzelo železničarsko kulturno društvo Sloga in ga upravljalo do leta 1946, ko so vse kinematografe podržavili. Kot kino Sloga je deloval do začetka devetdesetih let, ko se je preimenoval v kino Dvor. Sloga se je v svojem zadnjem desetletju usmerila v prikazovanje filmov s pornografsko vsebino in v zgodovini pustila še en pečat. Najstniki so sanjarili o tem, kako se zmuzniti na projekcijo, čeprav še nisi polnoleten, odrasli pa so si tudi sredi belega dne vzeli čas zase in smuknili v dvorano.

In zakaj je kino nekaj posebnega še danes? Direktorica Metka Dariš je prepričana, da »daje mestu dušo, daje zavetišče vsem, ki se želijo odmakniti od vrveža vsakdana in si vzeti malo časa zase ter si ogledati dober film. Ni jih malo!«

Častna meščanka mesta Ljubljana Elza Budau se spominja, da je v kino rada hodila

od mladih nog, ko je bilo v centru še precej dvoran. »A Union mi je bil prevelik, Komuna mi ni bila nikoli všeč, v propadlem Koloseju sem bila samo enkrat in nikoli več, tudi na povabila se nisem odzvala. Kinodvor pa se mi zdi ravno pravi, ne prevelik ne premajhen, da bi bil zakoten. V njem vlada zelo prijetno vzdušje, imajo odličen spored, tam se zbiramo ljudje podobnih nazorov in zanimanj,« pripoveduje.

In ravno to je ključno za uspeh mestnega kina, je prepričana Dariševa: »Kino ni le projekcija filma v kinodvorani, ampak gre za celostno filmsko in družabno izkušnjo.« Zato program bogatijo s pogovori s filmskimi ustvarjalci, okroglimi mizami, razstavami, delavnicami in še marsičim. Direktorica še pravi, da je Kinodvor »več kot kino« tudi zato, ker je prostor oblikovanja skupnosti, varen in vključujoč kraj za vse. Temu pritrjuje tudi Brane Završan. »Ne samo, da lahko tam spremljam vrhunsko nekomercialno filmografijo, če se le da, imam tudi sestanke v kavarni kina, ker okolje ni nasičeno s preglasno ali neprimerno glasbo, hrupnimi pogovori. Tam sem kot doma in tam je tudi moja pisarna. Hvala bogu, da obstaja Kinodvor, ker zaradi njega lažje živim!« se zasmje.

Da kino, ne samo Kinodvor, ne umira, je potrdil stresni test pandemije. Direktorica pojasnjuje: »Obiskovalke in obiskovalci vseh generacij so k nam prišli takoj, ko je bilo to mogoče. Ogleda pretočnih filmskih in televizijskih vsebin na domačem kavču so bili vsi že povsem siti. Izkazalo se je, da je izkušnja ogleda filma v kinu nezamenljiva, obisk kina pa je še vedno ena najbolj priljubljenih oblik družabnega življenja prostega časa. Že s prihodom televizije se je začelo govoriti, da so mu šteti dnevi. A je uspešno ključoval tako videokasetam, devdedem kot zdaj pretočni tehnologiji. Številke vsaj pri nas kažejo, da se mu ni treba ničesar bati.«

Miša Molk Kinodvor obiskuje tedensko: »Ta mala kinodvorana je tudi s svojim prijetnim gostinskim prostorom dala življenje Kolodvorski ulici in tam se srečujem z različnim krogom ljudi.« Elza Budau, ena njihovih najrednejših gostij, pa ima še eno veselje. »Silvestrske predpremiere! Po projekciji klepetamo, pogostijo nas s penino, ko se začne bliskati, pa skočim domov in si s terase ogledam ognjemet! Ti čudoviti večeri so že dolgo moja stalnica,« navdušeno pripoveduje in dodaja, da se veseli tudi letošnjega. Zato, Kinodvor, vse najboljše in še na mnoga leta!

Foto: Tomaž Perme, vir: arhiv Kinodvora



Kinodvor pred prenovo leta 2002

100 | Kinodvor.
15 | Mestni kino.



Dvorana kina Sloga leta 1979



Foto: Matjaž Ruš, arhiv Kinodvora

»V KINODVORU JE ZELO PRIJETNO, IMAJO ODLIČEN SPORED, TAM SE ZBIRAMO LJUDJE PODOBNIH NAZOROV IN ZANIMANJ.«

ELZA BUDAU



Palača Ljubljanski dvor

Foto: Vekoslav Kramarič, vir: SEM

Foto: Marjan Dobovšek, vir: Muzej novejših zgodovine Slovenije

KRALJICA GROMKEGA SMEHA



S svojo iskrenostjo, pogumom in pikantnim humorjem se je Salome zasedla v srca številnih bralcev družabnih kronik in gledalcev najbolj priljubljenih domačih TV oddaj. 17. in 18. oktobra pa se bo v Festivalni dvorani na Vilharjevi cesti 11 predstavila še v samostojnem stand-up kabaretu Izenada Salome. Obljublja najbolj vznemirljive zgodbe iz svojega življenja in žgečkljive podrobnosti z domače družabne scene, predvsem pa bo skozi sproščeno, navihano in komično pripoved razodela, kako je iznenada iz Nenada postala Salome. Prva predstava je zaradi velikega zanimanja že razprodana, nekaj vstopnic za drugo predstavo 18. oktobra pa je še na razpolago na prodajnih mestih in spletni strani [eventim.si](https://www.eventim.si).

Ljubljana v romanu

Glavna junakinja novega avtofikijskega romana Uporni bicikli pisateljice Brine Svit se med epidemijo covid-19 za nekaj dni iz Pariza vrne v Ljubljano, ko dolgoletni partner pretrga razmerje z njo. Na praznih in zaprtih ulicah, ki so se od časa njene mladosti precej spremenile, potekajo kolesarski protesti. Pridruži se kolektivnemu upor, spozna belgijskega novinarja Tobiasa in ponovno najde samo sebe. Roman, ki je tudi ljubezensko pismo našemu mestu, najdete v vseh boljše založenih knjigarnah, lahko pa si ga izposodite tudi v Mestni knjižnici Ljubljana.



Noč je še mlada

Mreža mladinskih centrov Ljubljana vabi vse mlade, da z njimi v petek, 13. oktobra, med 17. in 24. uro preživijo prvo Noč mladinskih centrov. V 19 mladinskih centrih po Ljubljani se boste lahko družili in zabavali ob plesu, glasbi, kulinariki, filmih, cirkusu, ugankah in družabnih igrah, ob tem pa pridobili nove veščine, znanja in kar je najpomembnejše – prijatelje. Izjemno zanimiv program dogodkov na različnih lokacijah po mestu si oglejte na spletni strani mrezaljubljana.si. Se vidimo!

Nikoli ne pozabimo

V Judovskem kulturnem centru na Križevniški ulici 3 smo dobili prvo stalno razstavo Holokavst v Ljubljani, ki se posveča dediščini te največje tragedije človeštva vseh časov. Zbirka je nastala v sodelovanju z dr. Blažom Vurnikom, muzejskim svetnikom iz Mestnega muzeja Ljubljana, ter umetnikoma Miranom Moharjem in Vadimom Fiškinom. V njej si lahko ogledate pričevanja o 150 predstavnikih judovske skupnosti, ki so pred vojno živeli v Ljubljani. Med nemško okupacijo so večino deportirali v taborišča, od koder se jih veliko nikdar ni vrnilo.

GLEDALIŠČE ZUNAJ CONE UDOBJA

Ljubitelji uprizoritvenih umetnosti in kritične misli se vedno lahko zanesejo na to, da jih bo Slovensko mladinsko gledališče s svojimi politično kritičnimi, provokativnimi in inovativnimi predstavami porinilo daleč ven iz cone udobja in jim namesto odgovorov postreglo s kopico novih vprašanj, ki zahtevajo prevetritev lastnih stališč do aktualnih tem. V svoji 68. sezoni, ki jo je poimenovalo Sezona ljubezni in teh stvari, bo ljubezen soočilo z močjo, kajti moč brez ljubezni je nasilna, ljubezen brez moči pa slabokrvna. Vse predstave, v katerih bodo raziskovali, kakšne so ljubezni in kaj v njih najbolj ljubimo, si lahko ogledate v sklopu abonmaja, v katerega se lahko vpišete še do 30. oktobra. Več informacij o predstavah in abonmaju najdete na spletni strani mladinsko.com.



Blazno resno o zaščiti pred nevarnimi boleznimi

»So stvari, za katere moramo poskrbeti starši,« pravi pisateljica Desa Muck, ki jo je Zveza slovenskih društev za boj proti raku povabila k sodelovanju pri ozaveščanju o možnih hudih posledicah okužbe z virusi HPV. V mislih je imela cepljenje, ki zelo učinkovito prepreči okužbo z nevarnimi genotipi teh virusov. Ti lahko povzročijo raka materničnega vratu, zadnjika in ustnega dela žrela. Ker je precepljenost slovenskih šestošolk v šolskem letu 2021/22 upadla na nizkih 44 odstotkov, v Ljubljani pa celo na 35 odstotkov, je ta priljubljena pisateljica v sodelovanju s strokovnjaki pripravila knjižico Blazno resno o HPV, ki vas bo morda prepričala, da svojim mladostnicam in mladostnikom omogočite cepljenje in jih obvarujete pred resnimi boleznimi kasneje v življenju. Knjižico lahko preberete ali poslušate na spletni strani blaznoresno.si.



Glasbene noči nad mestom

Ob petkih zvečer se bomo ponovno srečevali v sproščnem vzdušju Jazz Cluba Ljubljanski grad, kjer nam bodo igrali najboljši domači in tuji jazz, soul, funk, rock, blues, hiphop in afrobeat glasbeniki. 13. oktobra bo v Skalni dvorani na Ljubljanskem gradu nastopil Ratko Zjaca quartet, 20. oktobra tam lahko prisluhnete skupinama Pantaloons + Tygroo, 27. oktobra pa v Sloveniji živeči švedski pevki Marini Martensson s spremljevalno skupino SaGaDu DaB. Jazz Club Ljubljanski grad je odprt od 19. do 23. ure, glasbeniki nastopijo ob 20. uri. Na dan koncerta vstopnice lahko kupite v vstopnem paviljonu pred grajskim obzidjem ali na spodnji postaji vzpenjače do 20.45. Podrobnejši program Jazz Cluba Ljubljanski grad je objavljen na spletni strani ljubljangrad.si.

V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH SE DOGAJA. PRIDRUŽITE SE!

BEŽIGRAD

Bežigradska skupnostna kavarna

V okviru projekta Ljubljana, mesto solidarnosti želimo okrepiti solidarnost in medsosedske povezanost med kraji Bežigrada, zato vas vabimo na dogodek, na katerem bomo spregovorili o pomembnih vprašanih za našo skupnost. Več informacij:

vedrana.pokleka@rdecikrizljubljana.si in na številki 040/858 052
18. oktobra ob 17.30
Sedež ČS Bežigrad, Vojkova ulica 1

CENTER in GOLOVEC

Temeljni postopki oživiljanja in prikaz uporabe defibrilatorja

Defibrilator je aparat, s katerim lahko rešimo življenje človeku s srčnim zastojem. Na brezplačni delavnici vas bodo naučili pravilne uporabe aparata, člani Društva študentov medicine pa bodo v okviru projekta Misli na srce izvajali brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam. Več informacij dobite na številki 01/30 64 836.

ČS Center: 9. novembra ob 18.30
Grablovičeva ulica 28, dvorana
ČS Golovec: 26. oktobra ob 18. uri
Center Golovec, dvorana v pritličju

ČRNUČE

Koncert klape

Društvo upokojencev Črnuče pripravlja koncert klape Lavanda. Vsi upokojenci Črnuč vlijudno vabljeni, ne bo vam žal!

19. oktobra ob 18. uri
Dunajska 367, dvorana

DRAVLJE

Dravljje pojejo

Pet pevskih zborov in dve pevski skupini bodo peli pesmi o planinah.

20. oktobra ob 18. uri
Dravljjska 44, velika dvorana

GOLOVEC

Predavanje o demenci

Služba za lokalno samoupravo MOL v sodelovanju z Alzheimerjem Slovenija – društvom Spominčica organizira predavanje o demenci. Na predavanju boste dobili splošne informacije o demenci in izvedeli, kateri so prvi znaki, kako poteka postavitev diagnoze in komunikacija z osebami z demenco ter kakšna je preventiva. Predstavili bodo tudi poslanstvo in dejavnosti Spominčice ter neformalne oblike skrbi za osebe z demenco v domačem okolju (potrebe, stiske in zaščitni dejavniki neformalnih oskrbovalcev pri spoprijemanju z negativnimi vidiki oskrbe).

17. oktobra ob 17.30
Center Golovec

POSAVJE

BEŠTEKteater: Sleparka v krilu

Leo Clark in Jack Gable sta igralca, ki navdušeno uprizarjata Shakespearjeve igre. A te občinstva ne zanimajo in njuna igralska kariera nikakor ne dobi zaleta. Ko v časopisu prebereta, da bogata Florence Snider, ki je tako rekoč na smrtni postelji, išče izgubljena nečaka, pa se začne njuna dogodivščina. Komedija Sleparka v krilu se med visokimi petami in smehom sprašuje,

kaj si v življenju želimo in za kaj je pravzaprav vredno živeti. Obvezna je rezervacija vstopnic na **bestek.teater@gmail.com**.
21. oktobra ob 19.30
Prosvetni dom Savlje Kleče, Savlje 101

ROŽNIK

Požarna varnost

PGD Vič vabi laike na delavnice o požarni varnosti. Več informacij dobite na številki 01/25 71 070.
15. oktobra od 9. do 13. ure
OŠ Vič, Abramova ulica 26

SOSTRO

Biodinamika tudi v praksi in predstavitev društva Ajda Sostro

Predavanje Biodinamika tudi v praksi bo vodila Andreja Videmšek s kmetije s certifikatom Demeter iz Doba pri Domžalah. Na predstavitvi delovanja društva Ajda Sostro pa bo predavala srbska pisateljica Njegosava Lela Grabovac.

18. oktobra ob 18. uri
(Biodinamika tudi v praksi)
21. oktobra ob 14. uri
(predstavitve društva Ajda)
Sedež ČS Sostro, Cesta II.
grupe odredov 43, dvorana

ŠIŠKA

Telovadba

Krajevna organizacija Rdečega križa Ljubo Šerčer vabi k prijavi na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij na naslovu **info@rdecikrizljubljana.si** ali številki 040/858 052.

Vsako sredo od 9. do 10. ure
Sedež ČS Šiška, Kebetova 1

ŠENTVID

Razstava Janeza Bernika

Društvo Blaž Potočnikova čitalnica vabi v galerijo Guncle na ogled razstave Janeza Bernika. Razstava bo odprta do 21. decembra 2023. Več informacij dobite na številki 01/30 64 873.
Vsak četrtek med 17. in 19. uro
Galerija Guncle, Kosijeva 1

TRNOVO

Tavčarjevo leto

Letos mineva sto let od smrti največjega pripovednika 19. stoletja. Ivan Tavčar je bil pesnik, pisatelj, odvetnik, politik – ljubljanski župan. Prireditev s kulturnim programom bo posvečena njegovemu delu. Nastopili bodo ljudski pevci, Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo, pesnica Nada Mihelčič in osnovnošolci.
4. novembra ob 16. uri
Sedež ČS Trnovo, Devinska 1

Novice, različne informacije, pa tudi mesečni napovednik vseh dogodkov v četrtnih skupnostih na območju MOL so na spletni strani **ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrne-skupnosti-v-ljubljani**.

Vsi navedeni dogodki so brezplačni.



Mesto skozi oči maratonca

V soboto, 21., in nedeljo, 22. oktobra, bodo po mestnih ulicah ponovno odmevali hitri koraki tekačev z vsega sveta, ki se bodo udeležili Volkswagen 27. ljubljanskega maratona. Nekateri žene želja po čim boljšem rezultatu, druge premikanje lastnih meja. Kako pa med tekom maratonce doživljamo mesto, ki nam kaže pot do cilja?

SAMO RUGELJ

Ves na adrenalinu stečem po Slovenski cesti, kjer nabijajo The Stroj, mimo Ljubega Konzorcija, Pošte, Name in Nebotičnika do Figovca in palače Evropa, kjer je glavno mestno križišče, tečem po sredini glavne mestne ceste, kar je privilegij maratonske nedelje, mimo Bavarskega dvora, kjer se tekaška množica razširi, cesta pa spremeni v Dunajsko, spustim se po podvozu, na levi je tu kmalu Delova stolpnica, na desni pa Gospodarsko razstavišče, srčni utrip se že viša, tečem naprej mimo ostankov Plečnikovega stadiona, po dobrih treh kilometrih, tam

pri Mercatorjevi zgradbi, se mi običajno pridruži Boštjan Videmšek in teče z menoj, pet, deset, dvajset ali pa tudi osemindeset kilometrov do cilja, tečem naprej, zavijem levo, pridem do prve okrepčevalnice na petem kilometru, gneča je, tekači skačejo sem ter tja, popijem kozarec vode, pojem kos banane, tečem naprej v ritmu, kilometri minevajo, prečkam Drenikovo, zavijem v industrijsko cono, požiram korake, čakam drugo okrepčevalnico, prečkam Celovško, že sem v Šiški, množica navija, glasba spodbuja, gledam naprej, proti gozdu, proti Rožniku in Mostecu, razveselim se tamkajšnjega hladu in okrepčevalnice na petnajstem kilometru, pritečem na Vič, že od daleč slišim rockersko kitaro, včasih tudi bobne, zlagam še zadnje kilometre prve polovičke, na Tržaški se cesta spet razširi, ljudje vzklikajo, navijajo, pri filofaksu zavijem desno, začne se samotni drugi krog, tod nas je veliko manj, samo še maratonce, pogoltnem Mirje in Murgle, kilometri so vse počasnejši, noge vse težje, okrepčevalnice vse bolj zaželeno, pridem na Rudnik, obrnem proti Hradeckemu, kadar je neurje, tu dobim pelerino, čutim blagi vzpon, prisopiham na vrh, nasproti mi prikolesari žena,

podam mi kokakolo, stečem navzdol, se priključim Kajuhovi, spet je tu klanec, skušam pospešiti, sem že v bližini doma, tam me čakajo otroci, fotografiramo se, malo zašprintam, ko po Šmartinki tečem mimo domačega bloka, potem me dohiti utrujenost, pridruži se mi sin, mimo Plečnikovih Žal hlastam zrak, noge trdijo, sem ter tja shodim, preklinjam, garam vse do točke, ko se spet priključim na Dunajsko, tu gre navzdol, kilometri se topijo, tečem mimo stadiona, Gospodarsko razstavišče je zdaj na levi, Delo na desni, pridem v center, noge bolijo, čaka me še krog po tlakovcih strogega centra, vsak meter se vleče, zbiram drobce moči, opravih s tihimi uličicami, prisopiham nazaj na Slovensko, endorfini butnejo vame, odnese me naprej, položim zadnji ovinek in finiširam do cilja.

Vsako leto znova.

Na spletni strani **vw-ljubljankimaraton.si** lahko spremljate novice o poteku in rezultatih letošnjega Volkswagen 27. ljubljanskega maratona.

Tudi junaki včasih poiščejo pomoč.



**Duševno zdravje ne bi smelo
biti zgolj breme posameznika.
Zato je prav, da o svojih občutkih
spregovorimo na glas.**

V Mestni občini Ljubljana podpiramo organizacije, ki si prizadevajo k zmanjševanju stigme in prisluhnejo osebam s težavami v duševnem zdravju. Na tej poti nismo sami, prehodimo jo z ramo ob rami.



Mestna občina
Ljubljana



Prisluhnite podcastom
z junakinjami in junaki,
ki jih ni strah spregovoriti
o svoji zgodbi.