

NAŠ BEŽIGRAD



GLASILO ČETRTE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MESTNE OBČINE LJUBLJANA Letnik 6 · št. 2 · november 2017



Pozdravljeni, bralci glasila Naš Bežigrad!



Bliža se božično novoletni čas, čas veselje, lepih misli, pričakovanj razočaranj, daril, smeha, solz, veselja... in vse to je naš vsakdan. Živimo iz lepih spominov, slabe pa je dobro, da kar hitro pozabimo. V decembrskih dneh se bo v naši četrtni skupnosti zvrstilo veliko dogodkov. Bežigrad bo oživel in res vsak si lahko najde kaj zase. Orkester Mandolina do imel svoj letni koncert. Na dogodke nas vabi knjižnica Bežigrad, Četrtni mladinski center Bežigrad - Mladinc, Pionirski dom, ki bo med drugim organiziral Božični ples. Vabi vas tudi Hiše Evropske unije ob Dunajski cesti, ki je res vredna ogleda. Obiščite jo, ne bo vam žal.

Predstavljamo Folklorno skupino Emona, ki praznuje že 50 let plesa. Obveščamo vas, da smo v naši četrtni skupnosti dobili nov Kolo park, postavili kar nekaj orodij za telovadbo, klop za sprostitev in uredili nasade za še lepši Bežigrad

Za Bežigradom deluje veliko društev in zavodov v katere se lahko vključimo - da si popestrimo vsakdan, da se razgibamo, se naučimo kaj novega ali se k njim zatečemo po pomoč. Poskrbljeno je za vse generacije. Preberite, kaj ponujajo in se jim pridružite.

Na novo je zaživel podhod Bežigradska vrata (pod Vilharjevo cesto proti železniški postaji), kjer so nove prostore dobila številna društva. Ali veste, da imamo v podhodu Plave lagune in v podhodu pod Vilharjevo cesto tudi javni stranišči. Včasih prav pride.

November je »mesec moškega zdravja« in Društvo onkoloških bolnikov Slovenije poziva, da za boljše zdravje prehodimo vsaj 7.500 korakov na dan. V lanskem letu smo v ČS Bežigrad organizirali vadbo nordijske hoje, ki jo bomo ponovili še naslednje leto. Z redno vadbo imamo več možnosti za zdravo in dolgo življenje. Za zgled so nam lahko tudi gospe, ki so letos praznovale že 70-letnico mature.

V letu, ko praznujemo Plečnikovo leto, smo se pogovarjali s poznavalcem Plečnikove dediščine, gospodom dr. Petrom Krečičem.

Predstavljamo javni zavod Vrtec Ciciban, ki ima šest enot in vsak dan ga obiskuje približno tisoč otrok.

Sredina našega glasila nam prinaša utrinke dogodkov, ki smo jih organizirali v Četrtni skupnosti Bežigrad. Lepo nam je skupaj, zato nas še naprej spremljate, tudi preko Facebook strani, kjer objavljamo vse prihajajoče dogodke. V jesenskem času v ČS Bežigrad nadaljujemo z brezplačnimi plesnimi tečaji za občane, ki potekajo ob petkih ob 19.30 na Belokranjski 6.

Zgodbe iz življenja nam odkrivajo skrite plati življenja. Preberite si resnično zgodbo o revščini v našem okolju, o uspešni poti iz alkoholizma in o nevarnostih v prometu.

Bližajo se Božični prazniki. Župnija Bežigrad, župnija Žale in župnija Stožice nas še posebej vabijo, da jih v prazničnem času biščemo. V začetku decembra bo prišel Miklavž, konec decembra pa bomo praznovali praznik rojstva Božič. Od Božiča do Svečnice si lahko ogledamo jaslice.

Želim vam lepo paznično obdobje, veliko objemov in božjega blagoslova. Če pa vam bo srce želelo v družbo, ali vam bo dolgčas, ali boste osamljeni, pa si izberite katero od bogatih ponudb, kar v naši četrtni skupnosti.

Vse dobro vam želim glavna urednica Karolina

Četrtna skupnost
Bežigrad



Mestna občina
Ljubljana



VSEBINA

Pozdravljeni, bralci glasila Naš Bežigrad!	2
beseda iz uredništva	3
Spoštovani Bežigradjčanke in Bežigradjčani	3
naša društva	4
Folklorna skupina Emona praznuje 50 let	4
Orkester Mandolina Ljubljana	5
Društvo tabornikov rod Bičkova skala	5
Aikido društvo Keiko Dojo	6
Urban Roof	6
Medgeneracijsko društvo Tromostovje	7
Ko hodimo, korakamo k zdravju	7
Stadion za 50.000 gledalcev	8
zgodba iz življenja	9
... in zmeraj je bila dolžna	9
KORK Bežigrad	9
Pot iz objema alkohola	10
Ali smo dovolj pre-vidni?	11
obvestila	11
Ob dnevu spomina na mrtve	11
duhovnost	12
Božični prazniki	12
Čas prihajanja - Župnija Ljubljana Sveti Križ	12
Utrinki s prireditev in dogodkov v ČS Bežigrad	15
obvestila	16
10 let skozi 5 čutov - Mladi zmaji Bežigrad	16
Uspeh Otroškega plesnega gledališča Etnika	16
Etnikin festival jezikov ob Evropskem dnevu jezikov	16
Kostanjev piknik - Bežigradski dvor	17
Kostanjev piknik - Savsko naselje	17
Doživite Evropo v Hiši EU	17
Kolopark za Bežigradom	18
Ni potrebno veliko časa in denarja, da dosežemo zvezde	18
9. konferenca o demenci ASK 2017 Za demenci prijazno družbo	19
Kaj je demenca in prepoznavanje prvih znakov demence	19
Varstveno delovni center Tončke Hočevar - enota Bežigrad se predstavi	20
Šola zdravja	21
Nov otok športa za Bežigradom	21
Izberi zdravo življenje!	22
Praznovanje 70-letnice mature	22
predstavitev	23
Vrtec Ciciban	23
intervju	24
Prof. dr. Peter Krečič	24
dogodki	25
Javni zavod Mladi zmaji - Četrtni mladinski center Bežigrad - Mladinc, napovednik dogodkov	25
MKL - Knjižnica Bežigrad, Knjižnica Savsko naselje, Knjižnica dr. France Škerl - napovednik dogodkov	26
Pionirski dom - napovednik dogodkov	27

Spoštovani Bežigranjčanke in Bežigranjčani

beseda iz uredništva

Poletje je za nami, otroci so ponovno sedli v šolske klopi, jesen se poslavlja in pred nami je druga letošnja številka glasila ČS Bežigrad, Naš Bežigrad. Glasila, ki povzema aktivnosti in zgodbe naših društev, organizacij, posameznikov ter seveda članov Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad.

Dan Četrtna skupnosti Bežigrad smo letos organizirali v Severnem mestnem parku in na Železni cesti, ki je bila v sklopu Tedna mobilnosti ta dan zaprta za motorni promet. Več kot 400 otrok se je vključilo v dopoldanske prireditve – različne delavnice in športne aktivnosti, risali so po cestišču ali se zabavali pod vodstvom Aikido društva Keiko Dojo, centra urbanih športov Urban roof, Zavoda Zvezde so blizu in Zavoda IZRIIS. V popoldanskem času so si otroci lahko najprej ogledali gledališko predstavo Detektiv in zmaj gledališča LPP; v programu pa so se nam pridružili še Športno društvo Sokol Bežigrad, Knjižnica Reči, MKL Knjižnica Bežigrad, JZ Mladi zmaji – ČMC Bežigrad, Turistično društvo Bežigrad, Karate klub Forum Ljubljana, Društvo Spominčica – Alzheimer Slovenija, Pionirski dom – Center za kulturo Mladih, Zavod BOB, Društvo Šola zdravja in Rdeči križ Slovenije – območno združenje Ljubljana, ki so poskrbeli za širjenje informacij o svojih aktivnostih še med nekoliko starejšimi občani oziroma občankami. Tako kot vsako leto, so bili med nami tudi policisti Policijske postaje Bežigrad in gasilci Prostovoljnega gasilskega društva Tomačevo Jarše, okoli katerih se vedno nabere gneča. Vsem udeležencem, tako tistim, ki ste izvajali program, kot tistim, ki ste se dogodka udeležili, se iskreno zahvaljujemo.

V naši ČS so društva upokojencev dobro razvejana in zelo aktivna. Ena izmed njihovih dejavnosti je prostovoljna pomoč upokojencem in drugim pomoči potrebnim pri vsakodnevnih opravilih. Četrtna skupnost, Komisija za zdravje in socialno varstvo, se jim vsaj enkrat letno zahvali in zanje pripravi družabno srečanje s pogostitvijo. Letošnje skupno kosilo in druženje ob pečenem kostanju, vedno zabavni tomboli ter obveznem petju je hitro minilo. Z nekaterimi od njih se bomo ponovno srečali na že tradicionalnem prednovoletnem srečanju s starejšimi upokojenci naše četrtna skupnosti.

Komisija za kulturo in šport pri Svetu ČS Bežigrad je že drugič letos organizirala turnir v prstometu, tokrat se ga je udeležilo 13 ekip (trojk). OŠ Franceta Bevka nam je prijazno odstopila telovadnico, g. Dejan Mikuž je prevzel organizacijo izvedbe, ČS Bežigrad je poskrbela za prigrizek, udeleženci pa so z dobro igro pokazali, da so se treningi med letom izplačali.

Letos smo prvič organizirali brezplačen tečaj nordijske hoje. Prijav je bilo žal več kot pozneje udeležencev, morda zaradi nekoliko slabšega vremena. Nič ni zamujeno, s tečaji bomo še nadaljevali, zato vas vabimo, da se nam v prihodnje pridružite.

Tudi plesati smo že začeli, tako kot lani vas na Belokranjski 6 v Savskem naselju pričakujemo vsak petek zvečer. Udeležba je vedno večja, program pa zastavljen tako, da ste, ne glede na znanje plesnih korakov, vedno dobrodošli.

Dejavna je bila tudi komisija za urbanizem, promet, komunalo in urejanje okolja pri Svetu ČS Bežigrad. Vrtnarstvo



Članice in člani Sveta Četrtna skupnosti Bežigrad

Šimenc je osvežilo nasade korit na Kardeljevi ploščadi, v sklopu malih del smo na otroškem igrišču med Herbersteinovo ulico in Dunajsko cesto postavili novo otroško igralo, zamenjali smo nekaj obstoječih košev za smeti z novjšimi koši »Koško z zaščito pred pticami«, na Črtomirovi ulici smo popravili nekaj klopi in postavili novo klop ob ulici Bežigrad. Z ureditvijo in zasaditvijo zelenice ter postavitvijo opozorilne table smo na ulici Pohorskega bataljona uspeli, razen v redkih primerih, ustaviti nelegalno odlaganje kosovnih odpadkov.

Zgodbe, ki jih piše Četrtna skupnost, so nevpadljive, mnogokrat morda neopazne, take za popestritev dneva. Organizacijo in izvedbo večjih posegov prevzamejo druge službe Mestne občine Ljubljana, s katerimi sodelujemo in jih opozarjamo na morebitne pomanjkljivosti, na katere nas pogosto opozorite tudi vi. Trenutno prejemamo največ pobud za prometno ureditev dela Bežigrada med Dunajsko in Parmovo ter Samovo in Livarsko ulico. Službe MOL so nam zagotovile, da bo naslednje leto na vrsti preplastitev in ureditev najprej Parmove, nato še ulice Bežigrad. Z Mestnim redarstvom in policisti smo dogovorjeni za povečan nadzor nad vedenjem udeležencev v prometu v tem delu Bežigrada. A ne pozabimo, k varnosti v prometu lahko prispeva vsak udeleženeec, naj bo kolesar ali pešec, voznik osebnega avta ali avtobusa; ne glede na velikost in moč, za vse velja: bodite strpni in skrajno previdni. V prometu ste odgovorni za svoje življenje in življenje drugih.

Leto se bliža koncu, zato se spodobi še novoletni pozdrav. Želim vam lepih misli, kajti vsa početja, akcije in reakcije so posledica naših misli. Na misli lahko vplivamo, zato smo odgovorni zanje. Naj bodo vzpodbudne, ustvarjalne in pozitivno naravnane.

Bodite lepo.



mag. Tadeja Vengar,
predsednica Sveta
Četrtna skupnosti Bežigrad MOL

Folklorna skupina Emona praznuje 50 let



naša društva



Folklorna skupina Emona – kulturno društvo, s prvotnim imenom Folklorna skupina Delavsko prosvetnega društva Svoboda, je bila ustanovljena jeseni leta 1967. Njen idejni vodja in ustanovitelj je bil dr. Bruno Ravnikar, ki je z nekaj plesnimi navdušenci v Kulturnem društvu Svoboda v Zgornji Šiški ustanovil skupino, katere namen je bil gojiti in poustvarjati ljudske plesne pesmi in glasbo. Že kmalu po ustanovitvi se je skupina preimenovala v Folklorno skupino Emona, saj je bilo ime primernejše, krajše in bolj zvoneče, poleg tega je bilo to ime rimske naselbine na območju današnje Ljubljane.

Dr. Bruno Ravnikar je bil dolgoletni koreograf in umetniški vodja skupine. Pod njegovim vodstvom, s trdim delom, neverjetnim navdušenjem in zagnanostjo, se je skupina s kakovostnimi in dopadljivimi izvedbami že v prvih letih delovanja uvrstila v vrh ljubljanskih in slovenskih folklornih skupin. Še pred koncem prvega leta delovanja se je skupina začela udeleževati domačih in evropskih folklornih festivalov. Z dopolnjevanjem programa so se vrstili tudi nastopi po Sloveniji, ki so bili nekaj let tako številni (60 na leto), da so plesalci komaj zmogli.

Članstvo skupine je od leta 1967 do današnjih dni ohranjalo bogato slovensko plesno, glasbeno in pevsko izročilo, pri izvedbi so uporabljali izvirne kostume in stara glasbila. Tako je Folklorna skupina Emona že leta 1969 na številnih nastopih uvajala stara in skorajda že pozabljena glasbila, npr. trstenke, različne piščali, oprekelj in druge. Trstenke, ljudski instrument vzhodne Štajerske in Prekmurja, je iz pozabe rešil dr. Bruno Ravnikar, ki jih

je izdelal sam, po vzoru starejših še ohranjenih.

Folklorna skupina s svojim vodstvom tudi danes sledi osnovnim ciljem, ki so bili zastavljeni daljnega leta 1967, ohranja tradicionalno umetniško podobo skupine in jo nadgrajuje z novimi plesnimi postavitvami, s premišljenim izborom in posodobitvami ljudskih plesov, s poustvarjanjem izvirne ljudske glasbe in ljudskega petja, kot ga poznajo različne slovenske pokrajine. Uresničevanje teh ciljev pa skupini omogočajo mlajši in starejši člani, ki z zavzetim delom in navdušenjem ohranjajo bogato slovensko plesno, pevsko in glasbeno dediščino ter jo z veseljem posredujejo ljudem, ki cenijo ta prizadevanja.

Plesne koreografije različnih avtorjev predstavljajo ljudske plesne skoraj vseh slovenskih pokrajin, skupina poustvarja plesne Štajerske, Koroške, Goriške, Prekmurja in Razkrižja, goriške plesne, plesne iz okolice Trsta, rezijanske plesne, plesne iz Bele krajine, gorenjske plesne, pastirske plesne in plesne Posočja. Svoj plesni program je največkrat predstavila slovenskemu občinstvu, kanček spleto, plesov, pesmi in instrumentalnih priredb pa skorajda po vsej Evropi, na Cipru, v Ukrajini, Gruziji, v ZDA, Srednji in Južni Ameriki (Mehiki, Argentini), Afriki (Alžiriji, Egiptu) ter celo na Kitajskem, Japonskem in v Severni Koreji. Koreografije se ponašajo z avtentičnostjo in hkrati s privlačnostjo odrske postavitve. Pohvale, priznanja in odzivi gledalcev pa zmeraj znova dokazujejo kakovost FS Emona. Njena nepogrešljiva spremljevalca sta narodni in tamburaški orkester, ki izvajata tudi samostojne izvedbe na skupnih ali

samostojnih nastopih.

Folklorna skupina Emona danes šteje 90 članov. Sestavljajo jo plesalci in plesalke, mlajši člani, veterani, narodni in tamburaški orkester ter nekateri posamezniki, ki ji s strokovnim znanjem in izkušnjami pomagajo pri delovanju.

V skupini so se v mnogih letih delovanja, naporega dela in veselega druženja stkala pristna prijateljstva in tudi družinske vezi. Že od leta 1967 nas spremlja kar nekaj plesnih navdušen-



cev, ki se še danes aktivno udeležujejo v veteranski skupini.

Navkljub časovni odmaknjenosti, spremembi političnega sistema Slovenije ter spremembam načina življenja, je Folklorna skupina Emona redna gostja različnih folklornih festivalov doma in v tujini, stike z domačim občinstvom pa ohranja s številnimi nastopi v Ljubljani in okolici.

Za svoje delo, umetniško vrednost, izvirnost in izvedbo je skupina prejela številna priznanja in nagrade.

Elizabeta Tome
Predsednica FS Emona

Orkester Mandolina Ljubljana



Le malokdo še ni slišal za zanimivo zasedbo Orkester Mandolina Ljubljana (OML), ki s svojim kakovostnim delovanjem že več kot štiri desetletja uspešno bogati slovenski in mednarodni glasbeni prostor. To ne preseneča, saj pod taktirko priznanega klarinetista in dirigenta Andreja Zupana poleg številnih koncertov doma in v tujini pridno polnijo tudi video vsebine in jih je moč večkrat videti na televiziji ali slišati na radiu, njihov opus predstavljenih del na priljubljenem

kanalu YouTube pa presega mejo stotih različnih skladb. Po drugi strani pa hkrati le malokdo ve, da orkester že vse od svojih začetkov domuje prav za Bežigradom ter da je tudi lep del članov prav s tega območja (ČS Bežigrad). Še več: za svoj dom si ga je izbral tudi že pokojni ustanovitelj orkestra Slavko Kokalj, ki bi prav letos praznoval stoletnico.

Vse navedeno je morda dodaten razlog več, da vas spomnimo na njih in njihova prihajajoča prednovoletna kon-

certa, ki bosta 18. decembra v Centru kulture Španski borci in 21. decembra v Slovenski filharmoniji. Dodatne informacije o koncertih lahko med drugim najdete tudi na njihovi spletni strani www.mandolina.si, na njihovi FB strani (FB/orkestermandolinajubljana), lahko pa jim tudi pišete na info@mandolina.si. Obljubljajo obilico dobre glasbe in prijetno vzdušje. Pridite in se prepričajte.

Dejan Podgorelec

Društvo tabornikov rod Bičkova skala

Bičkovci gradimo!



Društvo tabornikov rod Bičkova skala je že 64 let ena od vodilnih mladinskih prostovoljskih organizacij, ki skrbijo za razvoj mladih za Bežigradom. Naše poslanstvo je vzgoja mladih v samostojne, solidarne, odgovorne in angažirane državljane, ki tvorno delujejo v družbi in tako pomagajo graditi boljši svet.

Taborniki smo doma v naravi, med letom pa je naš drugi dom taborniška hišica, ki je zadnja leta že močno dotrajana in jo želimo nadomestiti z novim taborniškim centrom na isti lokaciji za Bežigradom. Ta bo našemu društvu skladno z interesom in potrebami društva ter lokalne skupnosti omogočil nadaljnji razvoj. Hkrati se želimo z novim objektom odpreti navzven – v centru se bomo srečevali, izobraževali in povezovali taborniki ter druge sorodne organizacije iz Ljubljane, Slovenije in od drugod. Skupaj bomo snovali nove mladinske projekte, ki bodo prispevali ne le k razvoju taborništva in posameznika, temveč tudi k razvoju

družbe, kot veleva naše poslanstvo.

Taborniški center je arhitekturno zasnovan kot montažna lesena hiša, ki sledi konturam taborniškega šotora. Zgrajen bo po načelih pametne, pasivne, okolju in skupnosti prijazne hiše. S spoštovanjem do narave, smiselno uporabo naravnih materialov, trajnostno gradnjo in ob upoštevanju spoznanj modernih tehnologij, bo nov taborniški center predstavljal primer dobre prakse trajnostne gradnje.

Novi taborniški center bo stal med drevesi, v zelenju, pa vendar v mestu. V sklopu centra bo mogoče pripraviti mnogo različnih aktivnosti: od teambuildingov, družabnih srečanj, iger, izobraževanj, piknikov, do kuhanja v kotličku in uživanja v gurmanskih dobrotah, ki jih čisto pravi taborniški ogenj omogoča. Taborniški center pričnemo graditi aprila 2018, do jeseni istega leta pa bomo že odprli njegova vrata. Zavihali bomo rokave in z lastnim delom poskrbeli za vsa opravila, ki ne terjajo posebnih tehničnih znanj in



veščin. Vsega pa le ne bomo mogli postoriti sami, zato bomo veseli vsake pomoči v katerikoli obliki.

Vsi, ki nam želite pomagati pri tem čudovitem projektu, lahko to storite že sedaj prek SMS donacije – na telefonsko številko 1919 pošljite sporočilo z besedilom RBS5 in darovali boste pet evrov. Za druge oblike pomoči in vse podrobnosti našega projekta pa obiščite spletno stran www.bickovcigradimo.si ter nam tako pomagajte uresničiti naše sanje.

Robert

Aikido društvo Keiko Dojo



Aikido je moderna japonska borilna veščina. Za razliko od večine drugih športov ali veščin ne pozna tekmovalnosti, zaradi tega je primeren za širok spekter populacije. Ne primerjate se z drugimi temveč sami s sabo. Vadba



poteka približno tako: začetni pozdrav, ogrevanje, učenje osnovnih korakov in padcev oziroma prevalov, vadba tehnik v parih (poteka tako, da je en napadalec in drugi izvaja tehniko, po štirih ponovitvah se vloge zamenjajo in tako naprej), dihalne vaje in/ali raztezanje, zaključni pozdrav. Na začetku priporočamo preverjeni trimesečni začetni tečaj, kjer se novi člani postopoma naučijo vseh potrebnih veščin, da se lahko varno vključijo v redno skupino. Hkrati imajo po opravljenem tečaju dovolj znanja, da opravijo svoj prvi izpit – za 6. Kyu. Izpiti potekajo v rednih časovnih razmakih in so merilo napredka na vaši aikido poti. Poleg tega, da na treningih zgradimo telo, ki je sposobno sproščeno izvajati vse tehnike in slednje tudi sprejemati s padci in prevali, vadimo tudi um, ko si moramo zapomniti japonska imena in korake posameznih tehnik. Ne nazadnje pa vadimo tudi mirnega in miroljubnega

duha, ko v situaciji, kjer kontroliramo napadalca in bi ga lahko poškodovali, izberemo najbolj prijazen način in tehniko kontrolirano izpeljemo do konca ter tako zmanjšamo ali popolnoma umirimo napadalčevo agresijo.

Aikido društvo Keiko Dojo že peto leto uspešno deluje v Zupančičevi jami, na Neuburgerjevi ulici 9. Vsako leto imamo več članov, ki pridno trenirajo in dobro napredujejo. V društvu imamo otroško skupino za starost od šest let naprej ter odraslo skupino, v katero se lahko vključite po 15. letu.

Za več informacij si oglejte našo spletno stran www.aikido-lj.com ali nam pišite na info@aikido-lj.com.

Se vidimo na tatamijih!

Člani Aikido društva Keiko Dojo so soustvarjali program prireditve Dan Četrtni skupnosti Bežigrad in navdušili z odlično predstavitvijo japonske borilne veščine aikido. Društvu se zahvaljujemo za odlične predstavitve in animacijo obiskovalcev.

Svet Četrtni skupnosti
Bežigrad MOL

Foto: Marko Cotič Trojer
in arhiv ČS Bežigrad



Urban Roof

Center urbanih športov

Se rad voziš s skiroji, rolkami, bmx kolesi ... pa te je deževno jesensko vreme pregnalo s pločnikov in igrišč?

Naj te slabo vreme in prihajajoča zima ne ustavita! Pridruži se nam v Urban Roofu, kjer se lahko družiš in učiš novih trikov, se zabavaš ali le utrjuješ osvojeno znanje. »Pod streho« se imamo super!

Pod našo streho – v centru urbanih športov v Spodnji Šiški, na Ulici Milana Majcna 6, vas pričakujejo pokrit rolkarski poligon (skate park), plezalna stena (bolder) in plesna dvorana. Pod vodstvom izkušenih športnih učiteljev izvajamo tečaje rolanja, roljanja, bmx-kolesarjenja, vožnje skiroja, plezanja, tečaje hip hopa in breakdancea. Mogoča je tudi rekreativna vadba na vseh omenjenih površinah.



Poleg rednih programov organiziramo tudi športne dneve, različna tekmovanja, športne motivacijske delavnice, praznovanja rojstnih dni, kampe, izlete, športne počitnice, poletno varstvo za otroke, delavnice urbane kulture ter druge dogodke.

Več o nas najdete na <http://www.urbanroof.si>.

Člani ekipe Urban Roof so soustvarjali program prireditve Dan Četrtni skupnosti Bežigrad, ki je potekala v petek, 22. septembra 2017, na Železni cesti in v Severnem mestnem parku Navje.

Zahvaljujemo se ekipi Urban Roof za sodelovanje in animacijo obiskovalcev.

Svet Četrtni skupnosti
Bežigrad MOL

Foto: Marko Cotič Trojer



Medgeneracijsko društvo Tromostovje

Medgeneracijsko društvo Tromostovje vabi v pogovorno skupino za starejše. Namenjena je starejšim od 60 let in je odlična priložnost za širjenje kroga znancev in prijateljev. Temeljna dejavnost v skupini je pogovor. Izbiramo teme, ki nas družijo in o katerih ve vsakdo nekaj povedati. Včasih tudi skupaj obiščemo kak dogodek ali prireditev. V prijetni družbi se lažje soočamo z izzivi, ki nam jih prinašajo zrela leta.



V skupini se družimo vsako sredo od 17.00 do 18.30 v sejni sobi MOL na Vojkovi cesti 1. Bežigradska skupino vodiva Ana in Mojca. Vabiva vas, da se nam pridružite.

Pokličite naju na
040 291 523
ali 031 641 726.

Ko hodimo, korakamo k zdravju



17. oktobra 2017 je Društvo onkoloških bolnikov Slovenije v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Fakulteto za šport in z Ministrstvom za zdravje RS predstavilo akcijo

PRAVI MOŠKI - Zakorakaj k zdravju.

Akcija je nadaljevanje vseslovenskega projekta - ozaveščanja o moških rakah Pravi moški, ki je bila prvič izvedena lansko leto s ciljem, da bi v Sloveniji čim manj moških zbolelo za rakom in da bi čim več zbolelih preživel. V letošnji akciji bomo s sloganom Zakorakaj k zdravju poudarili pomen redne telesne dejavnosti, ki občutno zmanjša tveganje, da bi zboleli za rakom.

Rak je zelo pomemben javnozdravstveni, socialni in ekonomski problem sodobne družbe, zato je obvladovanju te bolezni potrebno posvečati vse več pozornosti. Ker podatki Registra raka RS in Nacionalnega inštituta za javno zdravje kažejo, da moški zbolevali in umirajo za rakom pogosteje kot ženske, smo lansko leto pričeli z načrtnim ozaveščanjem moške populacije o rakah z dolgoročnim ciljem, da bi v Sloveniji čim manj moških zbolelo za rakom in čim več zbolelih preživel.

Dejstvo je, da je spreminjanje navad proces, zato je potrebno ozaveščanje o raku in preventivi pred njim izvajati kontinuirano, torej vsako leto. Pravi moški se torej letos nadaljuje s sloganom **Zakorakaj k zdravju** in z glavnim poudarkom na preventivi - zdravem življenjskem slogu, ki vključuje redno telesno dejavnost, s katero zmanjšamo tveganje, da bi zboleli za rakom. Neaktiven življenjski slog je

namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki lahko vodijo v težke bolezni - tudi raka.

V središču letošnje akcije je povabilo širše javnosti in s tem tudi vse nas k hoji, ki ima vrsto zdravilnih in blagodejnih učinkov; hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik vadbe; **ko hodimo, korakamo k zdravju.**

Pomen telesne dejavnosti za zdravje ali Vsak korak šteje!

Redna telesna dejavnost zmanjša tveganje, da bi zboleli za rakom debelega črevesa za 52 %, pri raku prostate za 6 %, v obeh primerih ne glede na telesno maso.

Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na prognozo pri že zbolelih za rakom, saj zmanjša tveganje za ponovitev bolezni: pri raku debelega črevesa za 49 %, pri raku prostate pa zmanjša tveganje za smrt zaradi raka za 61 %. Redna hoja je v pomoč tudi onkološkim bolnikom pri okrevanju; med zdravljenjem je priporočljivo hoditi večkrat tedensko, intenzivnost pa je potrebno prilagoditi splošnemu počutju in telesni zmogljivosti.

Pravi moški naj prehodi 10.000 korakov na dan

Priznana raziskovalka hoje, profesorica Tudor-Locke in kolegi, priporočajo spremljanje stopnje sedenčega življenjskega sloga z uporabo števca korakov. V ta namen so sestavili priročna navodila o priporočenemu dnevnomu številu korakov



Pohod prostovoljcev društva na ljubljanski grad



V sredini predsednica društva Ana Žličar, levo ambasador akcije Aleksander Mežek, desno ambasador akcije Marjan Doler



Pozdrav predsednice društva na novinarski konferenci

za določene starostne in specifične populacije. Priporočeno število korakov je:

- Vsaj 10.500 korakov za predšolske otroke (4 - 6 let).

- Vsaj 11.500 korakov za otroke v osnovni šoli (deklince med 6 in 11 letom starosti).
- Vsaj 13.500 korakov za otroke v osnovni šoli (fante med 6 in 11 letom starosti).
- Vsaj 10.500 korakov za mladostnike (12 – 19 let).
- Vsaj 7.500 korakov za odrasle (20 – 65 let).
- Vsaj 7.500 korakov za zdrave starejše (>65 let).
- Vsaj 7.000 korakov za osebe z gibalnimi težavami ali kroničnimi boleznimi.

Redna hoja pomeni, da naj zdravi moški prehodijo 10.000 korakov vsak dan, tisti s težavami in starejši pa vsaj 7.000.

Naredite velik korak in poskrbite za svoje zdravje ter podprite skupno akcijo ZAKORAKAJ K ZDRAVJU.

Vse o akciji si lahko preberete na spletni strani izogniseraku.si. Pridružite se nam.

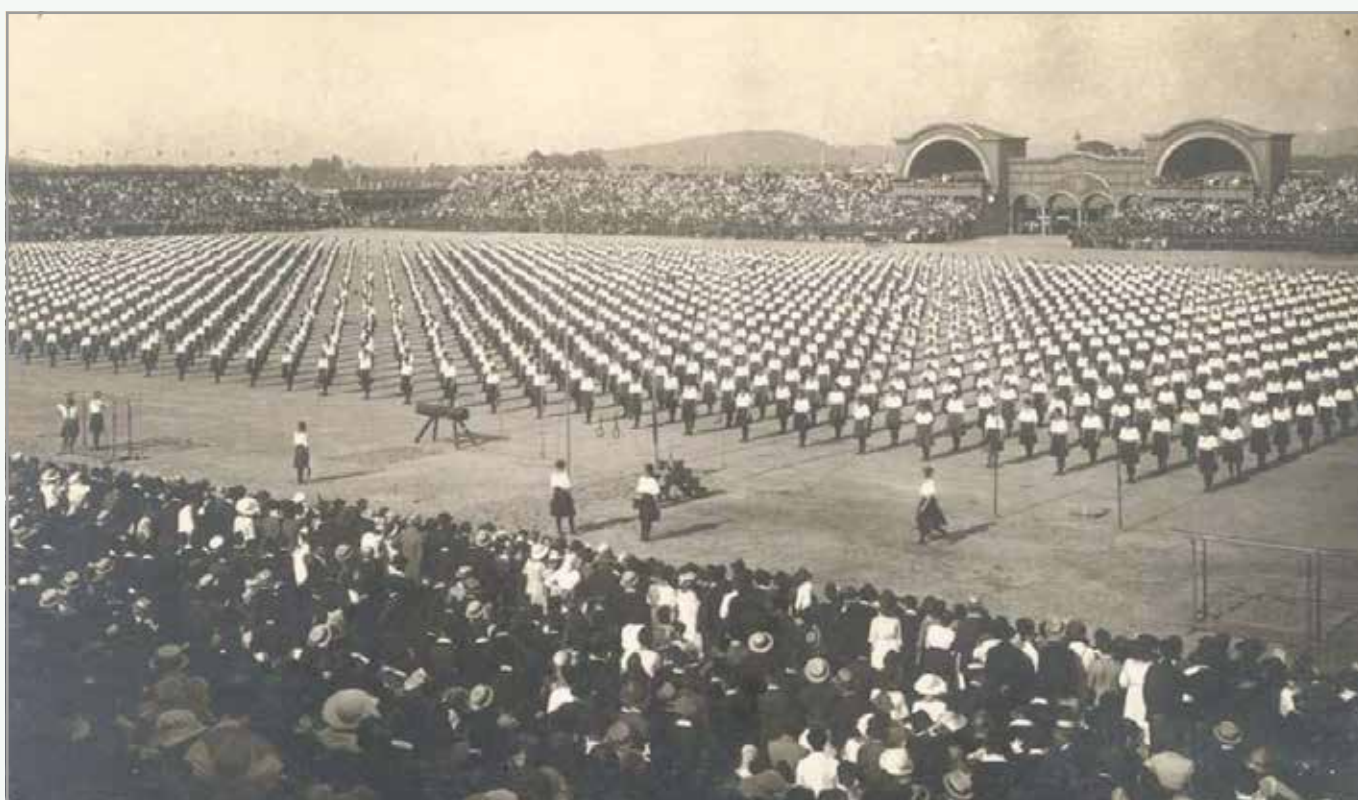
Svoje prehojene korake in dosežke lahko objavljate na spletni strani www.izogniseraku.si in se medsebojno spodbujate k nadaljnjim

»zdravim« podvigom. Akcijo lahko spremljate tudi na Facebook strani [Pravi moški](#). Pravi moški hodi vsak dan. Pravi moški se izogiba slabim razvadam. Pravi moški je pozoren na telesne spremembe, ne okleva, pravočasno obišče zdravnika in se odzove na vabilo programa SVIT.

**Sodelovanje v akciji pomeni korak v pravo smer.
Pridružite se nam!**

Foto: Mateja Jordovič Potočnik

Stadion za 50.000 gledalcev



V okviru kulturno-izobraževalnih večerov so v športnem društvu Sokol Bežigrad lani decembra pripravili predavanje z zgornjim naslovom. Arhitekt prof. dr. Boris Leskovec je poslušalcem predstavil zanimiv objekt, ki so ga za Bežigradom postavili leta 1922.

Takrat so se v na novo ustanovljeni kraljevini Jugoslaviji državljani in sokoli v soglasju z mestnimi in državnimi oblastmi odločili, da prevzamejo organizacijo velike mednarodne prireditve. To je bil sokolski zlet velikih razsežnosti, prvi večji po koncu prve svetovne vojne, hkrati pa je bilo to tudi 7. svetovno prvenstvo v gimnastiki. Mednarodno odobritev za lokacijo je dobila Ljubljana zaradi bogate so-

kolske zgodovine in zaradi aktivnega prizadevanja dveh mestnih županov, g. Ivana Tavčarja in g. Ljudevita Periča.

Stadion so postavili severno od železniške postaje, med Vilharjevo in Linhartovo cesto. Material za glavne konstrukcije je bil les; v oblikovanju celote je bilo čutiti pridihi umetniških vplivov iz vse Jugoslavije. Gradbeniki so delali zavzeto, z veliko entuziazma in zanosom, da se gradi nov svet brez vojne. V projekt izgradnje so bili vključeni številni arhitekti, gradbeniki in umetniki, v organizacijski odbor zleta pa tudi mednarodna zveza in predvsem češki sokoli.

Veličastni dogodek je potekal od 12. do 15. avgusta. V takrat majhno

Ljubljano (štela je približno 80.000 prebivalcev) so športnike in gledalce vozili številni dodatni vlaki, tudi iz tujine (Češkoslovaška, Poljska, Francija, Švica ...). Sprejemi, pozdravni nagovori in povorke po mestnih ulicah so Ljubljani dali svetovljansko in praznično podobo. Samo prireditve si je ogledala tudi kraljeva družina. Na zaključni dan je bilo na stadionu skupaj kar med 49 in 50 tisoč ljudi.

Načrtujemo, da bo prof. Leskovec ŠD Sokol Bežigrad obiskal v bližnji prihodnosti s predavanjem o Plečnikovem stadionu.

Andrej Pregelj

... in zmeraj je bila dolžna

zgodba iz življenja

Hvaležnost je čustvo, ki nas pomirja in nam daje zadovoljstvo. Je ozaveščanje darov, ki so nam dani, je tudi spomin v srcu, ki lahko spremeni spodrsaljaje v uspehe, napake v izkušnje in nas uči bistvenih lekcij v življenju. Hvaležnost ob dogodkih in dejanjih, ki smo jih deležni, dostikrat priključuje ljudi, s katerimi bomo izmenjavali radosti življenja.

ZGODBA

Gospa, poimenujmo jo Marija, je prišla v Slovenijo pred mnogimi leti. V uspešnem podjetju je delala do upokojitve. Bila je brez družine, brez otrok, živela je v majhni garsonjeri. Pa še nepismena je bila. Njeno delo je bilo enostavno – a imela ga je! Plačo ter pozneje pokojnino je zato imela na bančni knjižici. Tudi pravih prijateljev več ni imela. Sosedo je pozdravljala in z njimi izmenjala kako besedo. Kar je imela sodelavcev, so počasi izginjali iz njenega okolja. Tudi če je dobila kakšno povabilo ali drugo pošto, je ni znala prebrati.

Sama je bila skromna in se je s 300 evri pokojnine nekako prebijala skozi življenje. Stroške je poravnala za nazaj. Plačevala je stroške garsonjere v velikem bloku skoraj sredi Ljubljane – tako niti mesečne vozovnice ni potrebovala. IN ZMERAJ JE BILA DOLŽNA. Zaradi tega so ji najprej odklopili elektriko, nato gretje – vode pa ji niso mogli. Stanovalci v bloku so vedeli, da je nekaj narobe, a pravega, pristnega stika ni bilo. Sama se zaradi svojega položaja tudi ni najbolje počutila in se je stikov tudi izogibala.

Gospa Marija je imela v poznih letih tudi svojo prostovoljko. Prostovoljka je

vedela, da je v stiski, a je Marija pristala predvsem na pomoč s humanitarnimi paketi in darili društva upokojencev. Tudi svetovala ji je – kako in kje si lahko uredi pomoč, a tega ni bila vešč in tudi ni kaj dosti storila. Zaradi približno 800 evrov dolga je tako po letih neplačevanja prišlo do deložacije. Dan deložacije se je neusmiljeno bližal, a prostovoljki ni zmogla povedati, kaj se dogaja. Čakala je na priložnost, da pove to komu, ki ga vsaj bežno pozna. In jutro pred deložacijo je srečala starejšo sosedo in ji povedala, da jo bodo naslednji dan deložirali, da ne ve, kaj bo z njo. Zgrožena sosedo je po premisleku takoj obvestila društvo upokojencev in poklicala prostovoljko, saj je bila seznanjena z njihovim delom.

Prek našega centra za socialno delo je stekla akcija, da bi deložacijo odložili. Sosedo – predvsem starejšo, ki so jo poznale kot sostanovalko, so bile pretresene nad stanjem in so ob tem spoznale Marijino stisko in verjetno poskusile razumeti, zakaj je bila takšna. V bloku so zbrale denar, s katerim so pokrili njen dolg in tako dosegle ustavitev deložacije. Lahko bi sicer še ostala v stanovanju, vendar bi morala položiti vsoto, ki predstavlja njeno letno pokojnino. Odločila se je drugače. S pomočjo centra za socialno delo in drugih so stopili v stik s sorodniki iz njenega domačega kraja, kjer jo je še zmeraj čakal topel prostor. Pa tudi s 300 evri bi tam lepo živela.

In tako je odšla, hvaležna vsem, ki so ji pomagali. Tudi sosedo so ob tem spoznale, kako so v mestu, v velikih blokih, lahko ljudje osamljeni, še posebej, če ostanejo čisto sami brez svojega

socialnega omrežja, ki se z leti zmeraj bolj oži.

Z gospo Marijo so še naprej v stiku. Ona se jim javlja s pomočjo znancev iz domačega kraja, ki po nareku pišejo dobrim sosedam in jim sporoča svojo hvaležnost, saj je končno našla srečo. Ima topel prostor, pa še za hrano ji ostane.

Hvaležnost naše nekdanje sosedo, gospe Marije, se je dotaknila tudi sosedov, ki ji vračajo pozdrave in pošljejo tudi kakšen dodatek ter ji tako polepšajo dneve njene starosti tam daleč v domačem kraju.

EPILOG

Ob tej zgodbi se lahko za trenutek osredotočimo na to, kar že imamo v naših življenjih in za kar smo lahko hvaležni. Vsako pismo gospe Marije nas bo spomnilo na to.

V tej srčni akciji gre zahvala sosedom in vsem drugim, ki so sodelovali (Center za socialno delo, društvo upokojencev ...)

Hvala prostovoljkam v programu Starejši za starejše pri društvu upokojencev. Vsem **Prostovoljcem za Bežigradom pa iskrene čestitke ob prejemu priznanja Državljan Evrope, ki ga podeljuje Evropski parlament. Letos je to priznanje prejel program Zveze društev upokojencev Slovenije za program STAREJŠI ZA STAREJŠE.**

Prihaja novoletni čas. Ko bomo sami, s prijatelji, sosedi pa tudi neznanци – poskušajmo se spomniti, kaj vse imamo v svojem življenju in za kaj smo lahko hvaležni. Srečno.

Amalija

KORK Bežigrad

Pridružite se humanitarnim akcijam KORK v naši četrtni skupnosti



Območno združenje
Ljubljana

V soboto, 14. oktobra 2017, so ob svetovnem dnevu hrane prostovoljke KORK Bežigrad, Boris Kidrič in Boris Zihlerl v prostorih Hipermarketa Mercator na Parmovi 51 izvedle že tradicionalno humanitarno akcijo »Drobtinica 2017«. V dopoldanskem času je ob evropskem dnevu oživljanja (15. oktober) hkrati potekala tudi delavnica o temeljnih postopkih oživljanja s prikazom uporabe avtomatskega eksternege defibrilatorja (AED).

V jesenskem času je v prostorih Hipermarketa Mercator na Parmovi humanitarna akcija **ZBIRAMO HRANO, LAHKO PRISPEVAŠ** potekala 16. septembra, naslednja pa bo v soboto, **2. decembra 2017, med 9. in 15. uro**. Vljudno vabljeni, da prispevate po svojih možnostih in hvala za vaše sodelovanje.

Vabimo vas, da se udeležite tudi **SREČEVALNICE**, ki vsak torek od 10. do 12. ure poteka v prostorih četrtne



skupnosti Bežigrad na Smoletovi 16. Mesečni program srečevalnic si lahko ogledate na spletni strani OZ Rdečega križa Ljubljana.

Avguština Zupančič

Pot iz objema alkohola

Ob prihodu v Al-Anon sem kot mnogi drugi iskala način, kako hitro in brez truda spremeniti moža alkoholika. Da bi prenehal piti ali vsaj omejil pijačo na »pravo« mero. Da bi bolečina ponavljajočih se razočaranj enkrat popustila. Po dolgih letih življenja z alkoholikom sem bila že tako izčrpana, utrujena, bolna in obupana, da bi naredila prav vse, da bi rešila sebe, predvsem pa sinova, trpljenja, ki mu nisem znala narediti konca. Saj sem poskušala po raznih ustanovah, pa ni bilo nikjer uspeha, ker se mož ni hotel vključiti v noben program. Kot vsi alkoholiki je tudi on zavzeto trdil, da ni alkoholik. Iz tega začaranega kroga sama nisem znala izstopiti.

Končno sem pri socialni delavki dobila priporočilo in telefonsko številko za Al-Anon ter še isti dan poklicala, za kar sem ji še danes nadvse hvaležna. Takrat se še nisem zavedala in nisem slutila, kako bogat dar je bil to zame. Ko sem prvič prišla na srečanje skupine Al-Anon, so me prisrčno sprejeli. Nihče me ni ničesar spraševal, le povabili so me, naj se jim pridružim. Tiho, brez komentarja, so poslušali mojo pripoved, jaz pa sem prisluhnila njihovim izpovedim. Po končanem srečanju so nekateri od njih pristopili k meni in jaz sem začutila, da so to ljudje, ki jim lahko zaupam. Komaj sem čakala, da bom šla na naslednje srečanje. Ker sem v skupini le prevečkrat govorila o možu, so me prijazno poučili, da naj raje več govorim o sebi. To je bilo pa tako težko. Moje oči so bile še vedno uprte le v moža, kaj dela in kako se vede in nikoli v mene.

Kar nekaj časa je minilo, da sem program vsaj malo razumela in začela uporabljati v vsakdanjem življenju. Zame je bilo vse novo in čisto nasprotje temu, kar sem delala do tedaj. Prenehala sem nadzorovati moža in njegovo pitje ter obnašanje, raje sem poskrbela zase in za sinova. Ni bilo enostavno in ni šlo od danes do jutri. Literatura in program dvanajstih korakov in izročil, ki so mi jo priporočili, česa naj žena alkoholika ne bi delala, je bila učinkovita pomoč do naslednjega srečanja – pravi balzam za mojo ranjeno dušo. Verjela sem v povedane in pisane besede, jih vzela za svoje in iz njih črpala upanje in moč. Tako mi je redno prihajanje na skupino in branje priporočene literatu-



re pomagalo izboljšati odnos do moža.

Zaradi mojega spremenjenega načina življenja se je skoraj po enem letu odločil za abstinenco in obiskovanje skupine anonimnih alkoholikov (AA) tudi moj mož. Kar nisem mogla verjeti, da deluje. Če eden v družini stopi na pot okrevanja, jo s tem pokaže tudi drugim. Začetno navdušenje je bilo neizmerno, kot da bi imela medene tedne, a kasneje se je izkazalo, da sama abstinenca še ne prinese tistega trajnega zadovoljstva in sreče, ki sem jo pričakovala, ampak sva morala oba krepko delati na sebi. Predvsem spremeniti svoje razmišljanje in način življenja. Morala sva se še strezniti. Ker sva si v letih zakona postala popolna neznanca, sva se morala ponovno učiti živeti skupaj, graditi odnos, ne da bi se omejevala, se pogovarjati, poslušati, veseliti, hoditi v naravo in jo zaznati, se znati tudi opravičiti, če eden ali drugi ni imel prav. Nekaj časa je bilo težko, potem se mi je življenje čisto spremenilo. Z možem in prijatelji iz Al-Anona in AA-ja sem preživela in še preživljam toliko lepega, prav vsa srečanja so krasna in nepozabna, pa tudi izleti in praznovanja. Zame je vse to velik božji dar. Danes znam ceniti pridobljeno in tolikanj zeleno treznost. Hvaležna sem, da imam toliko prijateljic in prijateljev, s katerimi sem smela in še lahko delim veselje, žalost, bolečino, upanje, srečo.

Lojzka

Družinske skupine Al-Anon Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov

Program pomaga ljudem, ki so zaradi alkoholizma prizadeti zaradi pitja nekoga drugega. Če imate tudi vi tovrstne težave, vas vabimo, da se nam pridru-

žite. Srečanja Družinskih skupin Al-Anon lahko obiskujejo ljudje različnih starosti, narodnosti, pripadniki različnih veroizpovedi, ljudje iz različnih socialnih, gospodarskih in kulturnih sredin. Na naša srečanja lahko svojci pridejo sami ne glede na to, ali alkoholik že živi trezno ali ne, če se je že odločil za zdravljenje ali ne. S tem, ko vsaj nekdo od svojcev obiskuje srečanja skupnosti Al-Anon, spremeni svoj pogled na alkoholizem in pride do spoznanja, da so tudi ostali člani, ki so prišli v program pred njim, imeli podobne težave in probleme, ki so jih s pomočjo programa izboljšali ali pa povečini uspešno rešili. Našli so razumevanje za svoje probleme in se naučili, kako si lahko pomagajo.

Al-Anon je anonimna skupnost. Ne vodimo nobenih evidenc ali seznamov svojih članov. Vedno pazimo, da ščitimo anonimnost drug drugega, kakor tudi vseh članov Al Anona in AA ja. Za vključitev v program ni potrebna zdravniška napotnica. Skupnost Al-Anon nima predpisane članarine, podpirajo jo člani, ki po srečanju skupine prostovoljno prispevajo za stroške v višini cene kave, čaja ali soka.



Srečujemo se v vseh večjih slovenskih krajih. Pišete nam lahko na info@al-anon.si ali nas pokličete na **040 58 98 77**. Seznam z urnikom srečanj skupin je objavljen na www.al-anon.si. **Društvo deluje tudi za Bežigradom - v Vilharjevem podhodu/ Bežigrajska vrata** (predvidoma ob ponedeljkih 16-17:30, torkih 11-12:30 in sobotah 19-20:30 – preverite naš urnik na spletni strani).



Ali smo dovolj pre-vidni?

Rada imam jesen ... Sicer ne tako zelo kot pomlad, ko me zmeraj daljši dnevi kar kličejo k aktivnostim na svežem zraku. A prelepe jesenske barve me zmeraj znova prepričujejo, da se je kljub krajšim in hladnejšim dnevom vredno odpraviti v bližnji park ali nekoliko bolj oddaljen gozd.

In tako me je oni dan pot zanesla na Golovec. Ko sem se vračala, je bilo že precej temo. Pri prehodu za pešce nekaj sem malo postala in čakala na priložnost za prečkanje ceste. Ko sem presodila, da je varno, sem zakorakala na cestišče ... A bližajoči se avto ni zmanjšal hitrosti. Podvizala sem se in hitro stekla čez prehod, da bi se izognila trčenju. Utrip mi je narasel, telo je preplaval adrenalin in v glavi so se mi začela porajati vprašanja, kaj pa je to za en kreten (voznik namreč)? Je mar slep? Saj me je skoraj zbil na prehodu za pešce!

A potem sem malce bolj realno pogledala sebe – oblečena v (meni najljubša) črna oblačila menda nisem bila najbolje vidna ... tudi moj pes je črne barve ... Torej ni bil kriv le voznik; tudi sama sem bila neprevidna in z ničemer nisem poskrbela za to, da bi bila na ne najbolj osvetljenem prehodu za pešce opazna.

Zgodba se je čez nekaj dni ponovila – a v tem primeru so bile vloge zamenjane. Kot voznici mi jesenski čas res ni ljub – privaditi se moram na slabšo vidljivost, spolzke ceste, meglo ... Proti večeru sem se vračala s sestanka, ko mi je pot prekrizal kolesar, ki je vozil po kolesarski stezi v nepravilno smer. O kakšnem »svetlobnem telesu« na njegovem kolesu seveda ni bilo sledu, ... žal tudi ne o upoštevanju prometnih pravil. Silovito sem zavrla in na srečo preprečila najhujše. Šele nato sem opazila, da je imel »mladi očka« zadaj na kolesu otroški sedež in v njem otroka. Srce se mi je skoraj ustavilo. Najraje bi skočila iz avta in ga (vsaj) nadrla. A je bil že predaleč.

Ali kdaj pomislite, kako malo je potrebno, da se zgodi nesreča, ki nas lahko za zmeraj zaznamuje? In kako malo je

včasih potrebno, da sami – kot udeleženci v prometu – izboljšamo svojo varnost. Včasih zadostuje že odsevni trak na rokavu ali hlačah, izbor oblačil z odsevniki, luči na kolesu. Slednje lahko kupimo tudi za manj kot deset evrov. Pomislite, kako opazni ste v prometu!

ZP



**Pešec, bodi viden,
bodi previden.**

Agencija za varnost prometa opozarja vse pešce in voznike, da so v tem obdobju dnevi vedno krajši, vidljivost pa slabša, zato naj bodo vozniki posebno pozorni na pešce, pešci pa naj nosijo svetla oblačila in odsevnike.



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

bodi | previden

Ob dnevu spomina na mrtve

obvestila

Živimo v miru. Kako lepo.

V spomin na vse padle v drugi svetovni vojni smo 26. oktobra 2017 položili venec k spomeniku padlim partizanom pred sedežem Četrtna skupnosti Bežigrad. Manjšo slovesnost ob spomeniku so pri pripravili učenci OŠ Mirana Jarca in Krajevni odbor za vrednote NOB Boris Kidrič.

Istega dne popoldne smo popoložili venec k spomeniku zamolčanim žrtvam na ljubljanskih Žalah.

Mislím, da je to poklon vsem žrtvam vojne in korak k spravi. Pokopani so naši sorodniki, ki so v času vojne bili na različnih straneh. Ko gledamo od daleč, so bili žrtve vojne, bili so naši sorodniki, ljubljeni sinovi, očetje, bratje, pogrešani ... vsi so bili naši, sinovi slovenskih mater in očetov. Vsi si zaslužijo dostojen pokop, grob, spomin.

V našem sorodstvu so bili domobranci, ki so umrli po vojni in o katerih si še vedno skoraj ne upamo govoriti. V našem sorodstvu so bili partizani, po katerih se imenujejo ljubljanske ulice. Tudi o njih raje ne govorimo. Vojna prinese razdejanje: materialno in duševno. Naloga naše generacije je, da



se borimo za mir, za spravo, za prijateljstvo, za ljubeznivost, za prijaznost do sosedov.

Ob dnevu spomina na mrtve je prav, da se spominjamo vseh mrtvih z enakim spoštovanjem.

Karolina Korenčan

Božični prazniki

duhovnost



Blagoslov učencev in torb ob začetku šolskega leta

V župniji Bežigrad smo z mladimi sodelavci izpeljali naš največji poletni projekt za otroke – Oratorij, ki je potekal od 3. do 7. julija. Sicer pa smo v novo šolsko leto vstopili z blagoslovom učencev ter tudi šolskih torb in potrebščin. Konec septembra pa smo se poseselili skupaj z zakonci ob njihovih jubilejih – od 10 do rekordnih 60 let!

V soboto, 21. oktobra, si je župnijsko cerkev, delo arhitekta Jožeta Plečnika, ogledal tudi vrhovni predstojnik frančiškanskega reda br. Michael Perry.

Cerkev je tudi sicer odprta za ogled – po dogovoru lahko tudi organizirano izven rednih terminov, sicer pa v času, ko je cerkev običajno odprta za maše, ki so med tednom ob 8h in 19h, ob nedeljah pa ob 7h, 8.30, 10h in 19h.

Ob prihajajočih praznikih bo 5. decembra otroke obiskal Miklavž. Letošnja priprava na božič bo drugačna tudi zato, ker bo spovedovanje, ki je tudi del duhovne priprave na praznike, potekalo v prenovljenih spovednicah. Praznovanje božiča bomo pričeli z dru-

žinsko mašo na sveti večer, 24. decembra ob 17.30, in s polnočnico ter mašami na sam božični dan. Seveda božiča ni brez jaslic, ki si jih boste lahko v naši cerkvi ogledali vse do svečnice, ko jih bomo 2. februarja pospravili. Lepo vabljeni!

Vaši bežigrajski frančiškani –
Regalat, Miran in Andraž



Br Michael Perry z bežigrajskimi patri



Zakonski jubileji - Klemen in Mateja Krenker

Čas prihajanja – Župnija Ljubljana Sveti Križ

Dogajanje v župniji Sveti Križ na ljubljanskih Žalah je ob koncu leta še posebej bogato, tako ob rednih obredih, kjer se v pričakovanju prihoda Jezusa skozi štiri nedelje, ki jih imenujemo



adventne, pripravljamo na ta velik praznik. Božič je za nas dan, ko se je rodil Jezus Kristus, ki je prinesel na svet novo svetlobo. Priprave na ta dan predstavljajo številni dogodki, delavnice in srečanja. Začnemo že na soboto pred prvo adventno nedeljo, ki bo letos 2. decembra, ko se v župnišču mnogi zberejo in izdelujejo adventne venčke. Kmalu po tej nedelji v župnijo pride mož, ki se ga otroci najbolj razveselijo in ga pričakujejo vse leto. V župniji Sv. Križ že vrsto let pripravljamo program za Miklavžev prihod in poskrbimo za obdarovanje otrok, mladi pa pripravijo kakšno dramsko igrico.

Beseda advent, ki izhaja iz latinske »prihod«, pomeni čas veselega pričakovanja ... V tem času obhajamo tudi praznik brezmadežnega spočetja device Marije. Marija je Jezusova mati, tista, ki je rekla Bogu celovit »da« in nam tako po Jezusu omogočila, da se vrnemo v popolno prijateljstvo z Bogom.



Adventni čas je čas priprave in v župniji jih bomo zaključili z devetdnevnično. Takrat se še toliko bolj zavemo, da se prazniki začnejo šele s svetim večerom, ko vstopimo v božični praznik in iz njega živimo; ne sme se nam zgoditi, da v praznik vstopimo že naveličani praznikov.

Vsem prebivalcem Bežigrada in vsem ljudem odprtih src želimo lep zaključek leta, doživete in lepe dneve, ki bodo zaznamovani s prazniki in prisrčno dobrodošli v naši župniji.

<http://www.ljubljana-sveti-kriz.si>
Matej Erjavec

PREVERITE UGODNOSTI PRI TRGOVCIH IN PONUDNIKIH LEPOTILNIH STORITEV V PODHODU PLAVE LAGUNE ZA BEŽIGRADOM

Kolo Sreče, 30. 11. 2017 od 16. ure

Brez vas ne bo šlo! Zato pridite v podhod Plave lagune Bežigrad. V prihajajočih dneh bo živahno, zabavno, prijetno in čarobno! Postanimo dober primer sodelovanja zaposlenih in obiskovalcev v našem podhodu Plave lagune, Dunajska 48 za Bežigradom.

ONAON

Trgovina z dolgoletno in bogato tradicijo prodaje ženske in moške konfekcije, spalnega programa ter modnih dodatkov.

ONAON - kakovost po zmernih cenah ter strokoven in prijazen osebni odnos.



V boutique Mini Maksi

vam ponujamo širok izbor ženske poslovne in casual mode. Kostimi, obleke, bluže, vse za odličen moden in profesionalen videz. Tukaj smo, da vam svetujemo pri modni izbiri novih oblačil vse do št. 50.



Kozmetični Studio S

V prijetnem ambientu Vam ponujamo pedikuro, manikuro, Schellac, nego obraza in telesa, depilacijo, masažo, medicinsko prebadanje ušes in še mnogo več. Vabimo Vas, da nas obiščete in se prepustite strokovno usposobljenemu osebju.



Podjetje Katja Pro

v svojem prodajnem programu nudi ženska in moška oblačila za vse priložnosti in okuse. Del našega prodajnega programa je namenjen močnejšim osebam, saj imamo v ponudbi vse do št. 78.



V prodajalni dm

lahko izbirate med več kot 130 izbranimi dišavami po vednougodnih cenah ter darilnimi seti. Zimski večeri so odlični za razvajanje, zato si privoščite dišeče izdelke za nego telesa, z ličili in izdelki za oblikovanje pričeske pa poskrbite za glamurozni videz.



Čistilnica, pralnica in šiviljska popravila Šengar d.o.o.

Šiviljska popravila ter čiščenje in pranje vseh vrst tekstilnih izdelkov, preprog, zaves, odej, delovnih oblek...
Stalna akcija pranje in likanje srajce 1EUR/kos.



Frizerski studio LAGUNA

V prijetnem ambientu bom poskrbela za nego vaših las in uredila vašo frizuro. Moto frizerskega studia Laguna: kvalitetna storitev po dostopni ceni. Za vse bralce Glasila Bežigrad ponujam v decembru 10% popust na vse storitve.



Akcija urejanja okolja »Zavijajmo rokave in skupaj polepšajmo savski hrib« 10. maj 2017



Druge športne igre bežigrjskih osnovnih šol – 25. maj 2017

Razširjena seja Sveta ČS ustanov in društev 29. m



Tečaj nordijske hoje za občane – junij in september 2017



Zaključek Evropskega tedna mobilnosti – dan brez avtomobila in Dan Četrtn skupnosti Bežigrad 22. september 2017



dogodkov v ČS Bežigrad



S kolesom po meji Četrtnе skupnosti Bežigrad – 20. maj 2017



Ureditev korit na Kardeļjevi ploščadi in ob Kržičevi ulici



Bežigrad s predstavniku maj 2017



Spomladanski in jesenski turnir v prstometu Četrtnе skupnosti Bežigrad – 18. junij in 5. november 2017



Mala dela ČS Bežigrad



Plesni tečaji za občane – jesen 2017



Srečanje prostovoljcev in upokojencev – 17. oktober 2017



10 let skozi 5 čutov - Mladi zmaji Bežigrad

V četrtek, 26. novembra 2017, je Četrtni mladinski center Bežigrad ali Mladinc praznoval deseti rojstni dan. Pripravil je prav posebno presenečenje, popotovanje po petih čutih in tako poskrbel, da smo jih zavestno prebudili in razvajali.

Ogledali smo si lahko otvoritev razstave 10 obrazov Mladih zmajev, deset portretov in perspektiv mladih, ki se tako ali drugače prepletajo z zmajevsko zgodbo. Avtor fotografij je Tone Poljanec, njihove zgodbe pa je skozi intervjuje raziskoval Samo Petančič. Brbončice so uživale ob okušanju domačih jabolčnih, skutinih in pehtranovih zavitkov zaposlitvenega centra Janez dela ter tort božanskega okusa mojstra francoskih slaščic Jureta Skoka. Naš tip in gib je prebujala skupina mladih gledaliških improvizatorjev



šolske impro lige ŠILA, voh pa Nina Medved iz Magnolije, šole za aromaterapijo in parfumeristiko. Za slušni del sta z glasbenim nastopom poskrbela Nejc in Katja, dva Mlada zmaja z velikim talentom!

Kot častni gostji sta nas obiskali tudi direktorica zavoda Ksenja Perko in vodja Urada za mladino Mestne občine Ljubljana Katarina Gorenc, ki sta z vzpodbudnimi besedami, retrospektivnim pogledom na Mlade zmaje in Mladinca ter s pozitivnimi željami za prihodnost obiskovalce pospremili v novo obdobje ustvarjanja in delovanja. Svoje doživljanje Mladinca sta delila



tudi Katja, dolgoletna sodelavka Mladih zmajev, in redni obiskovalec Mladinca Anže Muha Krautberger, brez katerih Mladinc danes ne bi bil to, kar je.

Velika zahvala gre tudi vsem prostovoljcem in prostovoljkam, soustvarjalcem dogodka, podpornikom, obiskovalcem in lokalni skupnosti, ki ste poskrbeli, da je bila naša čutna pustolovščina sploh mogoča.

Urša Kaplan in Maja Majcen

Uspeh Otroškega plesnega gledališča Etnika

Etnikino Otroško plesno gledališče je s skupino, ki deluje na OŠ Milana Šuštaršiča, in OKC Pod mojim blokom na Vojkovi, je junija doseglo velik uspeh: njihova predstava Mali princ je prejela zlato plaketo na Državnem srečanju otroških gledaliških skupin in se tako uvrstila med šest najboljših predstav (od skupno 239) na področju otroške gledališke produkcije. Igrali so Ana Šindić, Brin Leben, Brina Bernot, Ela Camloh, Ema Nikolić; koncept, mentorstvo in režija Mojca Leben



Etnikin festival jezikov ob Evropskem dnevu jezikov

Festival jezikov je letos že tretjič organiziral zavod ETNIKA (zavod za varstvo kulturne dediščine) s svojim Otroškim kulturnim centrom Pod mojim blokom. Idejo o Festivalu jezikov je oblikovala Mojca Leben pred tremi leti, ko se je Festival pričel kot enodnevni prireditveni pri-spevek k praznovanju Evropskega dneva jezikov. Letos se je festival s tremi vzporednimi programi odvijal ves teden med 25. in 29. septembrom.

Osrednji prireditvi festivala za učence od 1. do 6. razreda (Festivalski jezikovni mozaik v Kinu Bežigrad) in za učence od 7. do 9. razreda in dijake (Jezik Glasba Gib Beseda/Kollywood v KC Španski borci) je podprlo Predstavništvo evropske komisije v Sloveniji, zanj gospod Peter Jakša. Prav tako je Predstavništvo evropske komisije v Hiši EU na Dunajski cesti gostilo Festivalске jezikovne igrarije za predšolske skupine in prireditve ob evropskem Dnevu jezikov v organizaciji Zavoda za šolstvo in Društva prevajalcev Slovenije.

K programu Festivala jezikov so svoj delež prispevali tuji jezikovni in kulturni centri: Francoski Inštitut v Sloveniji, Goethe Institut v Ljubljani, Italijanski kulturni inštitut v Sloveniji, Ruski center za znanost in kulturo, Balassijev inštitut – Kulturni center Madžarskega veleposlaništva ter Veleposlaništvo Gruzije. K živahnemu celo-



tedenskemu jezikovnemu utripu so prispevali še Narodna galerija, KC Španski borci in mednarodna plesna skupina EnKnap, OŠ Kolezija, Združenje tolmačev za slovenski znakovni jezik ter osnovne in srednje šole in vrtci – poleg ljubljanskih so sodelovale tudi OŠ iz Trzina in Kranjske Gore ter Ljudska šola iz Lipe ob Vrbi (Lind ob Velden) z avstrijske Koroške.

V festivalskem tednu je zaživel jezikovni portal Lingfest.eu, ki ga je oblikoval Oskar Semec, na različnih lokacijah po Ljubljani pa so odzvanjali poljski, madžarski, francoski, italijanski, nemški, angleški, ruski, gruzinski in, seveda, slovenski jezik.

Mojca Leben
Foto: Katja Čemažar

Kostanjev piknik – Bežigraski dvor

V sredo, 18. oktobra 2017, smo pripravili kostanjev piknik za stanovalce soseske Bežigraski dvor.

Ob prijetnem druženju v sončnem vremenu smo se okrepčali z vročim kostanjem, domačim moštom in čajem. Ob tej priložnosti smo se srečali s stanovalci ter izmenjali informacije in mnenja.

Glede na številno udeležbo je sicer neformalna oblika dogodka pokazala, da si stanovalci takega druženja želijo. Dogodek je koristno vplival na odnose med upravnikom in stanovalci, kar bo imelo pozitivne učinke tudi v prihodnje.

Ob tej priložnosti se vsem stanovalcem še enkrat zahvaljujemo za udeležbo.

Klemen Pahulje



Kostanjev piknik – Savsko naselje

Nekega oktobrskega popoldneva se je na igrišču ob Šerkovi ulici zbralo večje število lokalnih prebivalcev. Ne, ni potekala vaja evakuacije soseske, temveč kostanjev piknik, na katerem so sodelovale tudi človekINJE in knjižničarke iz Knjižnice Savsko naselje. Zbrali smo se, da bi uredili igrišče, pripravili gredice skupnostnega vrta na zimo in praznovali vse, kar je naše sodelovanje obrodilo v letu 2017. Nekaj nas je grabilo pisano jesensko listje, nekateri so pleli visoke grede in zalivali žejne rastline, drugi so pripravili kostanj za peko. Ker sončni žarki niso bili več tako močni, smo se okrepčali s čajem iz melise, ki je zrasla na sosednjih gredicah. Delovno akcijo so spremljale športne in družabne igre, plezanje po novih fitnes napravah in prijetni pogovori. S tem dogodkom smo človekINJE naznanile počasen konec našega obiskovanja igrišča za letošnje leto. Se vidimo spomladi!



Tina Spruk, človekINJE

Doživite Evropo v Hiši EU



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

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

Če organizirate aktivnosti, povezane z EU, lahko pri nas **brezplačno najamete konferenčne prostore.** Za organizirane skupine izvajamo **splošne**

predstavitve Evropske unije, prav vse pa vabimo, da se na raziskovanje EU podate z obiskom **stalne interaktivne razstave Doživi Evropo.**

Skoki vse leto pripravljamo številne dogodke in prireditve, zato vas vabimo, da nas čim prej obiščete.

Hiša Evropske unije
Dunajska cesta 20, 1000 Ljubljana
E: info@hisaeu.si
T: 01 252 88 43
Odprto ob delovnikih: 9.00–18.00

Kolopark za Bežigradom

Koloparki sodijo med enostavne objekte. Za Bežigradom smo pred kratkim dobili novega. Na otvoritvi (na prelep septembrski sončen dan) sem bil prisoten in prijetno presenečen nad hitrostjo in kakovostjo izvedbe.

V Sloveniji imamo trenutno enajst koloparkov, načrtujejo pa še nove. Vsi so postavljeni na javnih površinah in pri vseh je investitor občina. Bežigranski kolopark je zgradil Oddelek za šport MOL, ki je v bližini postavil tudi orodja za vadbo. Površina koloparka ne sme presegati tisoč kvadratnih metrov in ne sme imeti samostojnih priključkov na vodovod, kanalizacijo ali energetske omrežje. Pred izvedbo del



je treba pridobiti vsa soglasja, gradbeno dovoljenje pa ni potrebno. Pri nas je bilo treba pridobiti soglasje upravljalca energetske infrastrukture.

Pri koloparku je pomembno, da steza ustreza potrebam in željam otrok. Za izgradnjo sta potrebna približno dva meseca. Najprej odstranijo vrhnje sloje zemljine in izvedejo odvodnjavanje. Nato v pesku oblikujejo progno, ki jo preplastijo z asfaltom.

Mladi in mladi po srcu sedaj lahko uživajo v novi pridobitvi. Aktivno lahko preživljajo svoj prosti čas. V tem parku se lahko naučijo veliko novega, novih spretnosti in veščin.

S tem tudi za Bežigradom dopolnjujemo koncept trajnostnega razvoja v mestih.

Viljem Sindičič

Foto: Marko Cotič Trojer



Ni potrebno veliko časa in denarja, da dosežemo zvezde



ZVEZDE SO BLIZU – Zavod za socialno-gibalni razvoj in integracijo (Zavod ZSB) se aktivno spopada s problematiko 21. stoletja. Ljudje današnjega časa

skupin s ciljem izboljšanja samopodobe. Pri tem je poseben poudarek na pozitivnih kompetencah vsakega posameznika, samoaktualizaciji, družbeni

Gibanje je osnova za dobro osebno počutje, družbeno mreženje pa koristi pri lažšanju vsakdanjih preprek. V Zavodu ZSB so dobrodošli vsi, starost, spol, etnična ali verska pripadnost niso pomembni. V aktivnosti se lahko vključite, ker bi radi poskrbeli za svoje telo in duha, ker bi se radi globlje povezali s svojo družino in prijatelji, ker bi radi kakovostno preživljali prosti čas ali kar tako, zaradi spontanega druženja, pridobivanja pozitivnih življenjskih izkušenj in zgolj uživanja. Iz tega tudi izhaja slogan, ki se glasi: Brez izgovora!



smo namreč zaradi vse večjih družbenih pritiskov in porasta digitalnih tehnologij vsak dan v hudi stresni situaciji, postajamo osebno pasivni in vedno bolj individualisti. S tem smo vse bolj izpostavljeni dejavnikom tveganja za zdravje.

Glavni namen zavoda je skrb za socialni in gibalni razvoj ter integracijo večgeneracijskih in medgeneracijskih

integraciji in koheziji, ozaveščenosti o zdravem načinu življenja in kakovostnem preživljanju prostega časa.

V ospredju vizije je aktivna vloga posameznika, njegovo opolnomočenje ter udeležba, ki naj prinese osebno zadovoljstvo, ki naj bo dostopna in ki naj bo proces. Bistvenega pomena pri tem je sprejemanje različnosti in spodbujanje sodelovanja, ne pa tekmovalnosti.

Trenutno tedensko potekajo vodene socialno-gibalne vadbe za upokojence, odrasle in partnerje z možnostjo sočasnega vključevanja otrok v kreativne aktivnosti, ki se odvijajo v vaši neposredni bližini. Vabimo vas, da več o Zavodu ZSB preberete na spletni strani: www.zvezdesoblizu.si, ali obiščete FB stran: Zavod ZSB in se pridružite.

Maja in Matjaž

9. konferenca o demenci ASK 2017 Za demenci prijazno družbo

Ob 20. obletnici delovanja je Spominčica – Alzheimer Slovenija 20. in 21. oktobra 2017 v Termah Čatež organizirala mednarodno konferenco o demenci – ASK 2017. Vodilni svetovni in domači strokovnjaki so predstavili vrsto novosti na področju obravnave oseb z demenco, raziskav, znanstvenih dosežkov in dobrih praks. Pripravili so tudi posebno sekcijo, kjer so osebe z demenco in njihovi svojci predstavili svoje izkušnje.

Spominčico je leta 1997 ustanovil dr. Aleš Kogoj, spec. psih. Pri delu

z osebami z demenco je ugotovil, da potrebujejo pomoč tudi njihovi svojci, saj so ob osebi z demenco izpostavljeni velikim stiskam in težavam.

Glavna naloga Spominčice je pomoč svojcem oseb z demenco.

Več o delovanju Spominčice si oglejte na njeni spletni strani <http://www.spomincica.si>

Štefanija L. Zlobec,
predsednica društva
Spominčica-Alzheimer Slovenija



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

**SLOVENSKO ZDRUŽENJE
ZA POMOČ PRI DEMENCI**

10
opozorilnih
znakov demence

**ŽIVETI Z DEMENCO V
DEMENCI PRIJAZNEM OKOLJU**

WWW.SPOMINCICA.SI 01 25 65 111 INFO@SPOMINCICA.SI

Kaj je demenca in prepoznavanje prvih znakov demence

Demenca je bolezensko stanje, ki poleg na obolele močno vpliva tudi na življenja vseh, ki spremljajo bolnike. Vzroki za nastanek bolezni še niso jasni, ozdravljenje bolezni, ki dobi va že epidemične razsežnosti in ne pozna ekonomskih, socialnih ali narodnostnih mej, pa ni mogoče.

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

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

MOL, Služba za lokalno samoupravo



Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

PREDAVANJE O DEMENCI

SREDA, 13. DECEMBER 2017, OB 17. URI

**V PROSTORIH ČS BEŽIGRAD,
Dunajska cesta 101, sejna soba.**

VABLJENI!

Četrtna skupnost
Bežigrad



Mestna občina
Ljubljana



Varstveno delovni center Tončke Hočevar – enota Bežigrad se predstavi

Varstveno delovni center Tončke Hočevar je javni socialni zavod z bogato, skoraj 50-letno tradicijo. Vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji je organizirana oblika varstva, s katero se izpolnjujejo z ustavo in zakoni določene temeljne človekove pravice odraslih invalidnih oseb do storitve, ki uporabnikom v skladu z njihovimi sposobnostmi daje možnost aktivnega vključevanja v družbeno življenje in delovno okolje. Uporabnikom omogoča vključevanje v tisto obliko storitev, ki ustreza njihovim psihološkim, pedagoškim, zdravstvenim in socialnim potrebam, ob upoštevanju njihove prevladujoče, primarne motnje. Tako se spodbuja ohranjanje pridobljenih in širitev novih znanj in sposobnosti, razvijanje delovnih spretnosti, pridobivanje novih socialnih navad, povečuje se občutek koristnosti in samopodreditve.

Enota Bežigrad je največja med dislociranimi enotami VDC Tončke Hočevar in deluje na Vojkovi ulici 58 v Ljubljani. Vanjo je vključenih 60 uporabnikov, ki v tja prihajajo od doma ali pa so vključeni v domsko varstvo v okviru zavoda. V petih delavnicah uporabniki sodelujejo pri montažnih kooperantskih delih in v izdelovanju izdelkov lastnega programa. Uporabniki imajo poleg tega tudi možnost vključevanja v storitve, kar zajema pomoč v kuhinji, pri čiščenju, pomoč v pralnici ter delo v strežbi. V našem zavodu poleg kooperantskih del usmerjamo zaposlitev uporabnikov tudi v ročno izdelavo lastnih izdelkov iz različnih materialov. Uporabniki so kljub intelektualni ali telesni oviranosti lahko ustvarjalni ter s pomočjo mentorjev in inštruktorjev izdelujejo različne ročno



izdelane uporabne in okrasne izdelke. Le-ti dobijo vrednost, ko jih postavimo na ogled in ko so jih ljudje pripravljani kupiti. Naše osnovno vodilo je, da so izdelki kakovostni in estetsko dovršeni. Verjamemo, da je ročno narejeno najboljšo, zato so tudi vsi naši izdelki izdelani iz človeku in naravi prijaznih materialov.

Bliža se decembrski čas – čas praznovanja, voščil in obdarovanja, zato ste še posebej vladno vabljeni k nakupu naših ročno narejenih božično-novoletnih voščilnic in najbolj pristrčnih daril v mestu.

Petra Kušar Stojakovič
Foto: Ahiv VDC Tončke Hočevar



VAŠA LEKARNA SVETUJE: OB TEŽAVAH S KOŽO PO NASVET IN KOZMETIČNE PRIPRAVKE V LEKARNI!

LEKARNA
ZUPANČIČEVA JAMA

Suzana Levanič, mag. farmacije, koncesionarka, Lekarna Zupančičeva jama Ljubljana

Kozmetika je naš sopotnik v vsakdanjem življenju. Ko nastopijo težave s kožo, ni vseeno, kaj uporabimo. Zato se ob težavah s kožo posvetujte tudi s svojim farmacevtom, ki vam bo svetoval, kateri kozmetični izdelki so primerni za vašo kožo. V lekarnah se namreč prodaja pretežno dermatološka kozmetika. Kaj je dermatološka kozmetika? To so na ljudeh z občutljivo kožo testirani kozmetični izdelki, kjer na koncu študije podajo mnenje strokovnjaki dermatologi. To pomeni, da ti izdelki ne dražijo kože, da so varni in učinkoviti. V lekarnah so na voljo tudi druge kozmetične linije za nego neproblematične in nezahtevne kože, ki prav tako izpolnjujejo vse kakovostne in varnostne zahteve za trženje izdelkov v lekarnah.

NOVO!

V LEKARNI ZUPANČIČEVA JAMA, na Železni cesti 16,
bomo 29. NOVEMBRA od 14. do 19. ure

NOVO!

BREZPLAČNO IZVAJALI SVETOVANJE O VAŠI KOŽI IN OXY-TERAPIJO!

Naročite se lahko na telefon 01 473 55 21, med 8. in 19. uro.

Seveda smo vam vsak dan na voljo tudi za vse vrste lekarniškega svetovanja o vašem zdravju.

Šola zdravja

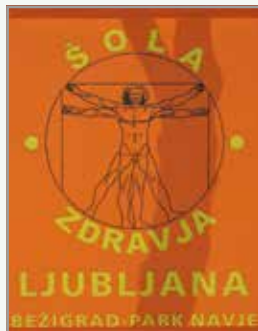
V soboto, 14. oktobra, je od 9. do 13. ure v jami za bežigrajskim stadionom potekala prireditev Dan športa v Jami. Na povabilo Športne zveze Ljubljana smo lahko predstavili dejavnosti našega društva. Predstavitve sta se udeležili skupini LJ Savsko naselje in LJ Navje.

Vadbene skupine Društva Šola zdravja se dobivajo na jutranji vadbi – ob delavnikih ob 8. uri (med 30. marcem in 30. oktobrom ob 7.30) na naslednjih lokacijah:

- BS3 – športno igrišče med Puhovo in Trebinsko ulico (kontakt ga. Barbara 041 329 887)
- Severni mestni park Navje (kontakt ga. Marija 031 864 377)
- Športno igrišče med Šerkovo in Majaronovo ulico (kontakt ga. Breda 041 481 439).

Vabljeni, da se nam pridružite in naredite kar za svoje zdravje.

Zdenka Katkič,
Foto: Marko Cotič Trojer



Nov otok športa za Bežigradom

V sredo, 18. oktobra, ob 14. uri je bil v jami ob OŠ dr. Vita Kraigherja in ŠC Triglav pod Vodovodno cesto odprt za javnost še en TRIM-poligon. Idejno in finančno so pri postavitvi sodelovali Slovenska industrija jekla (SIJ), Športna zveza Ljubljane, Mestna občina Ljubljana, Olimpijski komite Slovenije in Športno društvo Sokol Bežigrad. Na kratki slovesnosti v lepem sončnem popoldnevu so zbrane nagovorili predstavniki omenjenih inštitucij, mladi telovadci sosednjega Sokola pa so prikazali nekaj možnih vaj na napravah. Za zaključek je nastopila še poznana vrsta veteranov in s tem prisotne opozorila, da je telovadba koristna za občane in občanke vseh starosti.

Andrej Pregelj
Foto: Peter Jerin



Izberi zdravo življenje!

V Zavodu IZRIIS se skozi projekt Izberi zdravo življenje! trudimo uresničevati vizijo, da otroci ne bi začeli kaditi in piti ter da bi pri mladih zmanjšali rabo tobaka in alkohola. Naš dolgoročni namen je prenašanja znanja in izkušenj o negativnih učinkih rabe tobaka na zdravje. Mlade želimo osveščati o povezanih zdravstvenih in socialnih posledicah. Zastavljene cilje dosegamo prek obveščanja in izobraževanja mladostnikov, staršev in pedagoških delavcev. Pri dijakih želimo vzbuditi zavedanje, da v času šolanja vplivajo na svoj odnos do tobaka, alkohola in marihuane. Delujejo kot vzorniki mlajšim od sebe ter znotraj svoje družine, prijateljev in socialnega okolja.

Na izbranih šolah izvajamo izobraževanje za promotorje zdravja z mentorjem ter sodelujočimi gosti z različnih strokovnih področij. Izobraževanje zajema podajanje vsebine promocije zdravega življenjskega sloga s poudarkom na rabi tobaka. Na šolah s programom izobraževanja za vzgojitelje predšolske vzgoje skupaj z dijaki pripravimo učne vsebine Z igro do zdravja, ki jih nato izvedejo v okviru redne šolske prakse v vrtcu. Sodelujemo tudi z dijaki zdravstvenih in drugih srednjih šol. Usposobimo jih, da lahko izvajajo klasično in spletno promocijo na družbenih omrežjih. Ob zaključku projekta izvedemo dogodek, na katerega povabimo partnerske organizacije in poleg dejavnosti osveščanja pripravimo zabavni del programa.

Sodelovali smo na dnevu četrtne skupnosti Bežigrad, kjer smo skupaj z



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira
Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



dijaki Srednje zdravstvene šole pripravili stojnico z vsebinami, namenjenimi osveščanju o škodljivi rabi tobaka.

Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Ana Cesar

Praznovanje 70-letnice mature

V restavraciji Bežigrajski dvor so se 30. maja 2017 zbrale tri sošolke z Gimnazije Poljane, ki so maturirale leta 1947 in tako praznovala 70-letnico mature. Takrat je bila Gimnazija Poljane samo za ženske. Maturantk je živih še devet, vendar so se praznovanja lahko udeležile samo tri, in sicer: Melita Vovk, akademska slikarka, ter Bežigrajčanki dr. Ema Umek, zgodovinarica in arhivistka, in ilustratorica ter Danica Telban, diplomirana pravnica.

Danica Telban



Vrtec Ciciban

Zakaj veliko let vsak dan znova rada prihajam v službo? ... Ker prihajam v moj Vrtec Ciciban. Vrtec Ciciban ima šest enot in vsak dan ga obiskuje približno tisoč otrok. Vse naše enote so v prijetnem bežigranskem okolju in vsaka izmed njih ima svoje posebnosti, ki nas dodatno bogatijo. Ponosni smo na uspešno sodelovanje z lokalnim okoljem, med drugimi tudi s četrtno skupnostjo Bežigrad, ki na različne načine – z igrali, didaktičnimi igračkami, delavnicami – preseneča in razveseljuje naše otroke. Zavedamo se, da je osnovni pogoj za uspešen razvoj otroka dobro počutje v našem vrtcu, zato želimo vsakemu otroku nuditi varno, spodbudno učno okolje.

Vsi zaposleni sledimo naši viziji, in sicer: da je naš vrtec prijazen, kompetenten in ponuja pestre dejavnosti, ob katerih se otroci in odrasli prijetno počutijo.

UTRINKI IZ ENOT

Enote vrtca Ciciban v četrtni skupnosti Bežigrad:

V enoti Čebelica se v sedmih oddelkih vsakodnevno družijo otroci od enega leta do vstopa v šolo. Enota sprejme približno 125 otrok.

Imamo veliko igrišče z obilo sence, kar nam omogoča raznovrstno in dnevno gibanje na prostem. Pri najmlajših je na voljo skupna terasa za celodnevno bivanje na prostem. Poleg rednega programa izvajamo veliko obogatitvenih dejavnosti, ki jih vodijo naše strokovne delavke. Posebno tradicijo ima leposlovno področje z bralnimi dogodki, razstavami knjig ... Otroci imajo v teh dejavnostih dodatne možnosti izbire in druženja po interesih. Tradicijo ima tudi praznično novoletni sejem voščilnic. Vodilo vseh dejavnosti je procesna naravnost.

Enota Lenka ima 12 oddelkov in lahko sprejme 210 otrok. Je v celoti obnovljena, igralnice so prijetno opremljene. Ima prijetno razgibano igrišče, lastno kuhinjo in pralnico ter večnamenski prostor za vsakodnevne gibalne dejavnosti, praznovanja in druženje.

Strokovne delavke za otroke pripravljajo zanimive, raznolike dejavnosti, spodbujajo radovednost in ustvarjajo veselo, igrivo vzdušje. Vzgojno delo gradijo na otrokovih doživetjih,

skrbijo za prijetne izkušnje in ustvarjajo spodbudno učno okolje. Nastajajo zanimivi projekti, ob njih pa domiselni izdelki otrok in razstavni plakati. Strokovne delavke vsako šolsko leto znova povabijo otroke k obogatitvenim dejavnostim, v katerih se otroci družijo, ustvarjajo nova doživetja in se veselijo.

Otroke razveseljujejo z različnimi igranimi predstavami, vsem pa sta namenjena praznična decembrska tržnica in Lenkin ringa raja ob zaključku šolskega leta.

Enota Pastirčki lahko v 10 oddelkov sprejme 180 otrok. Vse igralnice so svetle, zračne in prostorne.

Poleg desetih igralnic ima enota prostorno in sodobno opremljeno telovadnico, v kateri je vsak dan živahno in veselo. H gibanju prispeva tudi prenovljeno in prostorno igrišče.

Sodobna kuhinja omogoča pripravo zdravih obrokov.

Po delovnem načrtu enote se za otroke vse leto odvijajo pestre, vsebinsko bogate dejavnosti in prijetna srečanja s starši.

Prednost enote je bližina bežigradske knjižnice, ki jo otroci redno obiskujejo. Enoto odlikuje tradicionalni program Pastirčkove igre, praznični decembrski sejem in Otroci otrokom, ki omogoča in spodbuja medvrstniško druženje ter bogati odnose med otroki in tudi odraslimi. Otroci radi nastopajo, se ob tem potrjujejo in pridobivajo samozavest in izkušnje. V enoti deluje igralska skupina strokovnih delavk, ki otrokom večkrat letno pripravi prijetna doživetja. Uspešno timsko delo strokovnih delavcev spodbuja nove zamisli in projekte. Ves kolektiv si prizadeva, da bi bilo otrokom čim lepše, da bi bili sproščeni in igrivi. Strokovni delavci omogočajo, da se otroci družijo ob pestrih obogatitvenih dejavnostih, se med seboj spoznavajo, učijo in veselijo ob novih, zanimivih vsebinah.

Enota Mehurčki lahko v osmih oddelkih sprejme 120 otrok. Enota ima prijetno igrišče in telovadnico s prenovljeno teraso. Otroci imajo veliko možnosti za gibanje, sprostitev in druženje ob različnih prireditvah.

Strokovne delavke s pestrimi dejavnostmi, ponujenimi miselnimi izzivi in bogatim učnim okoljem zaposlujejo vse čute otrok in hkrati skrbijo za igrivo,



vo, sproščeno vzdušje. Življenje v vrtcu popestrijo obogatitvene dejavnosti, ki jih vodijo vzgojiteljice. Vsako šolsko leto se porajajo nove, drugačne aktivnosti. V enoti poteka projektno delo, v katerega se vključujejo tudi starši. Ob zaključku nastajajo pestre razstave, v katerih se odraža ustvarjalnost otrok in strokovnih delavk.

Strokovne delavke otroke razveseljujejo z lutkovnimi predstavami, pripravijo pa tudi več prijetnih srečanj z otroki in starši.

Eden izmed osmih oddelkov je oddelk za otroke s posebnimi potrebami, ki bogati življenje v enoti in prispeva k sožitju in sprejemanju drugačnosti.

Enota Žabice posluje v petih oddelkih za približno sto otrok. Enota ima prijeten atrij, kar omogoča bivanje na prostem tudi v primeru slabega vremena.

Igrišče z igrali je izhodišče za gibanje in raziskovanje na prostem. Majhnost enote omogoča poznavanje in druženje vseh otrok. V enoti se vsako leto odvija novoletni bazar, otroke in starše pa večkrat razveseljujejo tudi z lutkovnimi in igranimi igrami. Raznovrstne dejavnosti, številne obogatitvene prispevajo k ustvarjalnosti, spontanosti in nepozabnim doživetjem.

V četrtni skupnosti Posavje je **enota Ajda**, ki v svojih 13 oddelkih sprejme približno 240 otrok.

Pa še veliko zanimivega, iskričevega, zabavnega ... se dogaja v našem Vrtcu Ciciban.

Prijazno vabljeni vsi, ker skupaj zmoremo veliko.

Marija Kermavnar, ravnateljica

Prof. dr. Peter Krečič

intervju

Kakšne spomine imate na otroštvo, kako ste živeli v letih po vojni?

Prva leta otroštva sem preživel v Črnomlju, kjer je bil oče sodnik na tamkajšnjem sodišču. Leta 1950 smo se preselili v Ljubljano, v hišo mojega starega očeta Antona Suhadolca na tedanji Tyrševi, pozneje Titovi cesti. V osnovno šolo sem hodil na tisto, ki se je pozneje imenovala OŠ dr. Vita Kraigherja, tako da sem se spotoma srečeval s Plečnikovo arhitekturo stadiona. V stanovanju starega očeta pa sem se že zgodaj spoznal s Plečnikovim duhom, ki je preveval marsikateri predmet ali kar ves njegov ambient, saj je vrsto let po prvi svetovni vojni kot gradbeni inženir veljal za Plečnikovo desno roko.

Ste kdaj osebno srečali arhitekta Jožeta Plečnika?

Srečal se nisem z njim, imam pa živ spomin na njegovo posmrtno fizično podobo. Dan po njegovi smrti sva šla z mamo čez Kongresni trg, pa mi je rekla: "Plečnik je umrl, leži na Univerzi, pojdiva ga pogledat!" Ležal je v odprti krsti pod velikim stropniščem, na vsaki strani mrtvaškega odra so pa stali po trije v črno oblečeni študentje. Še danes imam to podobo jasno pred sabo.

Kaj je vplivalo na odločitev za študij umetnostne zgodovine?

Po maturi leta 1965 sem se zelo težko odločal, kam naprej. Mama mi je svetovala, naj vprašam za svet nje-nega svaka, profesorja Naceta Šumija, umetnostnega zgodovinarja. Ta me je vprašal to in ono, me iznenada pogledal in rekel: "K nam pridi!" Mislil je na umetnostnozgodovinski oddelek Filozofske fakultete.

Kdaj ste se odločili raziskovati in pisati o stvaritvah arhitekta Plečnika?

O Plečniku sem marsikaj vedel že iz družinskega izročila. Ko pa sem leta 1973 prišel za kustosa v novo ustanovljeni Arhitekturni muzej, ki je deloval v Plečnikovi hiši, se ob vsem, kar sem tam doživljal od prvega delovnega dne, preprosto ni dalo ubraniti raziskovanja in pisanju o njem in njegovem delu.



Kako je Plečnik vplival na mlade ljudi?

V tistih časih kakšnega posebnega zanimanja zanj ni bilo, razen v okolju umetnostne zgodovine, v katerem je po Steletovi in Šumijevi zaslugi Plečnikovo delo ves čas veljalo za enega vrhov novejših slovenskih umetnosti. Mladim, tudi arhitektom, je bil njegov svet oblik tuj, zastarel. Z njim si niso znali pomagati.

Kako vidite danes – kaj naredi država in institucije za Plečnikovo dediščino, ali se Ljubljana drži tega duha?

Ni skrivnost, da sem zelo kritičen do države in njenih institucij, ki se do Plečnikovega pomena v domovini in njegovega mednarodnega ugleda vedejo, milo rečeno, malomarno. Nekateri kot Zavod za varstvo kulturne dediščine in še posebej njegova ljubljanska izpostava pa so z izdanim soglasjem za "prenovo" Plečnikovega stadiona podjetju Joca Peččnika eno njegovih ključnih stvaritev v Ljubljani obsodile na popolno uničenje. Mestna občina Ljubljana je veliko storila za kakovostno prenovo številnih njegovih objektov v središču mesta, a kaže tudi svojo dvoiličnost: po eni strani namenja

2.200.000 evrov za popolno prenovo Plečnikove hiše, kar je prav, po drugi neomajno podpira uničujočo "prenovo" stadiona.

Koga ste še cenili v stroki – kdo so osebe, ki so doprinesle k nacionalni dediščini?

Med utemeljitelji umetnostnozgodovinske stroke, naštejmo jih: Izidor Cankar, France Stele, Vojislav Mole, ima posebne zasluge za varstvo spomenikov Stele, ob njem gotovo še France Mesesnel, za njim pa generacija, ki se je specializirala za posamezna področja: Emilijan Cevc, Marijan Zadnikar, Sergej Vrišer, Nace Šumi in še kdo. Tudi med mlajšimi bi se našel kak posebno zavzet umetnostni zgodovinar ali konservator.

Poučujete na Fakulteti za Arhitekturo v Ljubljani. Kako se umetnostna zgodovina in arhitektura povezujeta ali dopolnjujeta?

Predvsem sem bolj stalni sodelavec Fakultete za dizajn, na arhitekturo me pa občasno povabijo. Povezovanje arhitekture in umetnostne zgodovine z njenim podaljškom umetnostne kritike je nujno, saj umetnostna zgodovina, ki po svojem srednjeevropskem konceptu vključuje tudi arhitekturo, ponuja arhitekturni živi ustvarjalnosti enega od ključnih teoretskih temeljev, s svojo kritiko, če bi ji dali seveda primerno mesto v medijih, pa tudi nujni vrednostni korektiv.

Kako vidite prihodnost umetnostne zgodovine kot stroke?

Njena prihodnost bi morala biti v bistveno večji angažiranosti na vseh področjih, ki jih tradicionalno pokriva: v razvoju teoretske misli, v spomeniški problematiki, v angažirani likovni kritiki. Zaenkrat nikjer od naštetih področjih ne vidim volje po resnejšem angažiranju.

Spoštovani gospod profesor, prav lepo se vam zahvaljujem za odgovore in vam želim vse dobro na poti v vaši stroki.

Jelka Žugelj
Foto: Tanja Vergles

Javni zavod Mladi zmaji – Četrtni mladinski center Bežigrad – Mladinc, Vojkova cesta 73

Napovednik dogodkov



JAVNI ZAVOD MLADI ZMAJI
 CENTER ZA KAKOVOSTNO
 PREŽIVLJANJE PROSTEGA
 ČASA MLADIH

- sobota, 25. 11., Magic the gathering turnir 10h–19h; Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let naprej!
- nedelja, 26. 11., Magic the gathering turnir 10h–19h; Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let naprej!
- ponedeljek, 27. 11., od 16h do 18h KUD galerija C.C.U. 16h–18h ustvarjalna delavnica; Ustvarjanje in uživanje
- torek, 28. 11., 16.30–18.30 kuharska delavnica s Katjo in Katjo; Vihtenje kuhalic in preizkušanje novih jedi
- sreda, 29. 11., 15h–17h Veseli mikrofon – karaoke // ŠILA 16+; delavnica improvizacijskega gledališča za starejše od 16 let 19.30–21.00
- četrtek, 30. 11., 15h–17h Impro delavnica; delavnica improvizacijskega gledališča // 14h–16h pingpong z Rokom; partija namiznega tenisa // Klub KIND 19h–22h; klub igralcev namiznih družabnih iger; za starejše od 16 let
- petek, 1. 12., 14.30–16.30 Veseli mikrofon; karaoke // 14+ je zakon! 18h–21h; Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- sobota, 2. 12., 14+ je zakon! 18h–21h; Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- ponedeljek, 4. 12., KUD galerija C.C.U. 16h–19h ustvarjalna delavnica; Ustvarjanje in uživanje
- torek, 5. 12., ob 16h Delavnica društva Ključ o pasteh trgovanja z ljudmi za mlade
- sreda, 6. 12., 15h–17h Veseli mikrofon – karaoke // ŠILA 16+; delavnica improvizacijskega gledališča za starejše od 16 let 19.30–21.00
- četrtek, 7. 12., 14h–16h pingpong z Rokom; partija namiznega tenisa // 15h–17h impro delavnica; delavnica improvizacijskega gledališča // Klub KIND 19h–22h; klub igralcev namiznih družabnih iger; za starejše od 16 let
- petek, 8. 12., 14.30h–16.30h Veseli mikrofon – karaoke // 14+ je zakon! 18h–21h Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- ponedeljek, 11. 12., KUD galerija C.C.U. 16h–19h ustvarjalna delavnica; Ustvarjanje in uživanje
- torek, 12. 12., pletenje zapestnic prijateljstva 15.30–18.30
- sreda, 13. 12., 15h–17h Veseli mikrofon – karaoke // ŠILA 16+; delavnica improvizacijskega gledališča za starejše od 16 let 19.30–21.00
- četrtek, 14. 12., 15h–17h impro delavnica; delavnica improvizacijskega gledališča // Klub KIND 19h–22h; klub igralcev namiznih družabnih iger; za starejše od 16 let
- petek, 15. 12., 14.30–16.30 Veseli mikrofon – karaoke // 14+ je zakon! 18h–21h Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- sobota, 16. 12., 14+ je zakon! 18h–21h Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- torek, 19. 12., izdelovanje animirank 15.30–18.30
- sreda, 20. 12., 15h–17h Veseli mikrofon – karaoke // ŠILA 16+; delavnica improvizacijskega gledališča za starejše od 16 let 19.30–21.00
- četrtek, 21. 12., 14h–16h pingpong z Rokom; partija namiznega tenisa // 15h–17h impro delavnica; delavnica improvizacijskega gledališča // Klub KIND 19h–22h; klub igralcev namiznih družabnih iger; za starejše od 16 let
- petek, 22. 12., 14.30–16.30 Veseli mikrofon – karaoke // 14+ je zakon! 18h–21h Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- ponedeljek, 25. 12., Magic the gathering turnir 10h–19h; Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let naprej!
- 27. - 29. 12. POČITNICE
- četrtek, 28. 12., Klub KIND 19h–22h; klub igralcev namiznih družabnih iger; za starejše od 16 let
- petek, 29. 12., 14+ je zakon! 18h–21h Sproščeno druženje za starejše od 14 let
- sobota, 30. 12., 14+ je zakon! 18h–21h Sproščeno druženje za starejše od 14 let

* Program se lahko zaradi nepričakovanih okoliščin tudi spremeni.

Foto: Marko Cotič Trojer



MKL – Knjižnica Bežigrad, Knjižnica Savsko naselje, Knjižnica dr. France Škerl – napovednik dogodkov



Ure pravljic potekajo enkrat tedensko po naslednjem razporedu:

- torek ob 17.00 – Knjižnica Savsko naselje
- sreda ob 17.00 – Knjižnica Bežigrad
- sreda ob 17.00 – Knjižnica Črnuče
- četrtek ob 17.00 – Knjižnica dr. France Škerl
- četrtek ob 17.00 – Knjižnica Glinškova ploščad

NOVEMBER:

Modrost za mladost (Dan splošnih knjižnic)

- 24. november ob 17.00; Knjižnica Bežigrad

Vsak izmed nas ima najljubšega (ali več) literarnega junaka, knjigo, pisateljico ali pisatelja ... Pridite in na glas delite z nami vam ljubo slikanico ali odlomek iz knjige iz vaše mladosti ali nam predstavite pisatelje, po katerih največkrat posežete. Na otroškem oddelku vas že čaka udoben stol ...

Glej jih, zvezde! – Ludvik Jevšenak

- 28. november ob 18.30; Knjižnica Bežigrad, dvorana

Na nebu se vse vrti, nič ne more mirovati. Tako tudi v letu 2018. Da ne bi zamudili teh enkratnih nebesnih dogodkov, vam bo avtor prevoda predstavili knjigo z naslovom Glej jih, zvezde! Najlepši prizori na nebu v letu 2018 Guillaumea Cannata (prevod iz francoščine; založba Spika).

Izboljšanje odnosov na delovnem mestu – Luka Škrjanc

- 30. november ob 18.30; Knjižnica Bežigrad, dvorana

Delavnica je namenjena prepoznavanju pasti, ki vodijo v neprimerne odnose, ter spoznavanju učinkovitih orodij za izboljšanje delovne klime ter vzpostavitev primernih odnosov na delovnem mestu.

DECEMBER

Zrak, ki ga dihamo – Rahela Žabkar

- 6. december ob 18.30; Knjižnica Bežigrad, dvorana

Dihanje je bistvena in stalna potreba vsega življenja na Zemlji. Zrak, ki ga dihamo, je lahko bolj ali manj onesnažen. Slovenija ima s svojo lego v zavetju Alp slabše naravne danosti za kakovosten zrak. Obenem smo med državami Evropske unije po izpušnih delcev na prebivalca in na enoto površine v samem vrhu. Predavanje pripravljamo v sodelovanju s Slovenskim meteorološkim društvom.

Spoznajmo živali – Društvo za razvoj odgovornosti ŠKATELC

- 7. december ob 17.00; Knjižnica Bežigrad, dvorana

Madagaskarski sikajoči ščurki nas bodo na zemljevidu popeljali na Madagaskar. Spoznali bomo ta čudovito divji otok in njegove prebivalce. Ugotovili bomo, kako se ščurki ločijo od hroščev in drugih žuželk, ter kako se ščurek loči od ščurkice. Izdelali pa bomo ščurka-stično glasbilo.

Pridi se igrat! – Petra Kozjan

- 12. december ob 17.00; Knjižnica dr. France Škerl, pravljlična soba

Koncert vokalne skupine Bejazzzy

- 12. december ob 20.00; Knjižnica Bežigrad, dvorana

Mešana družba petindvajsetih pevcev, ki jih druži strast do a cappella jazz pevtja, izvaja svojevrsten, pester program pesmi slovenskih in tujih skladateljev. Izbor pesmi bogatijo z lastnimi avtorskimi priredbami, obujanjem zimzelenih melodij in priredbami starih mojstrov jazza.

Oglati mehurčki – Mathema

- 14. december ob 17.00; Knjižnica Bežigrad, dvorana

Moja igrača – Mojca Bartolič

- 19. december ob 17.00; Knjižnica dr. France Škerl, pravljlična soba

Zamisli za okrasitev letošnje smrečice in sladko obdarovanje dobiš na Mojčini ustvarjalnici. Ob izdelovanju sladkih okraskov in darilc bo zabavno. Prijave zbiramo v knjižnici, na številki 01 308 53 00 ali na bezigrad@mklj.si.

Opuščanje starih vzorcev vedenja in korak v novo smer – Gregor Guštin

- 21. december ob 18.00; Knjižnica

ca Bežigrad, dvorana

Ob koncu leta se pogosto zazremo v leto, ki je za nami, in naredimo bilanco svojega delovanja. Včasih pogledamo tudi dlje v preteklost ali celo prek generacij ter vidimo, kateri življenjski vzorci se ponavljajo in bi jih radi zaključili. Na delavnici bomo s tehniko, ki nam omogoča spoznati naše vzorce, njihov namen in pomen, uvideli, kateri je tisti korak, ki nas vodi v pravo, novo smer.

PoVEZana – cikel srečanj za starše z dojenčki

- Od oktobra 2017 do februarja 2018

V Knjižnici Bežigrad potekajo srečanja v podporo mladim staršem pri vzpostavljanju povezanih in uglašeni odnosov v družini – tako med partnerjema kot tudi med starši in otrokom. Srečanja vodijo strokovnjakinje s področij masaže dojenčka, pedokinetike, prehranjevanja dojenčkov, uspavank, branja predšolskemu otroku, igroteke, uvajanja v vrtec in partnerske terapije.

Program:

- 8. november 2017 ob 10.00: Baby led weaning metoda – Nana Krošel
- 22. november 2017 ob 10.00: Uspavanke, najmočnejša vez med materjo in otrokom – Katarina Juvančič
- 6. december 2017 ob 10.00: Zakaj je vredno brati predšolskemu otroku? – Lavra Tinta
- 10. januar 2018 ob 10.00: Otrokov svet je svet igre in igrač – Mateja Klarič
- 24. januar 2018 ob 10.00: Uvajanje v vrtec – Katja Knez Steinbuch
- 7. februar 2018 ob 10.00: Midva ob najinem dojenčku – Mojca in Primož Šeme

www.mklj.si/knjiznica-bezigrad



Pionirski dom – Center za kulturo mladih s svojo ustvarjalno energijo vstopa v pisano jesensko dogajanje, ki prinaša več kot 50 raznolikih jezikovno-kulturnih in kulturno-umetniških programov.

Posebej vabimo vse radovedne in zvedave otroke, ki nenehno sprašujejo ZAKAJ, v pester program Mladi raziskovalci. Če se radi gibljete in plešete, je primeren program Izraznega plesa, najmlajše, ki se prvič spoznavajo s črkami in abecedo, pa vabimo v igrivi program Črkarija.

Vpisi pri nas potekajo vse leto, dejavnosti, zabav in učenja se najde prav za vsakogar, zato vabljeni k ogledu spletne strani www.pionirski-dom.si

**Gledališka matineja:
LENA IN LENART z obiskom dedka
Mraza
Nedelja, 10. 12. 2017, ob 17. uri**

Režija: Igor Bračič
Glasba in besedila: Igor Bračič in Teja Bitenc
Igrata: Teja Bitenc in Juš Milčinski
Kostumi: Incognito Design
Tehnični koordinator: Mark Kovačič
Produkcija: Pionirski dom - Center za kulturo mladih

Zakaj je kolo najboljše prevozno sredstvo? Zakaj nas zobna miška obiskuje samo ponoči? Zakaj morajo fantje sedeti zraven punc? Zakaj moramo znati črke? Zakaj moramo zvečer iti spat in predvsem o čem lahko šest in pol-letno dekle poje blues? Na vsa ta in mnoga druga vprašanja bo poskusila odgovoriti otroška kabarejska predstava Lena in Lenart, namenjena otrokom in odraslim, ki se zavedajo, kako zelo zapleteno je že čisto na začetku lahko življenje. V manj kot uro trajajoči predstavi spoznamo brata in sestro, Leno in Lenarta, vsakega s svojimi vprašanji, težavami in rešitvami, ki jih izmenično podajata v obliki zanimivih razmišljanj, interakcij s publiko in žanrsko zelo raznolikih songov od bluesa, rapa, countrya, punka in še

česa. Na koncu morda ne boste dobili odgovorov na čisto vsa vprašanja, ampak pomembno je, da se bomo ob odgovarjanju nanja dobro zabavali.

Za otroke od 4. leta dalje
Trajanje: 40 minut
Vstopnina: otroci 3 EUR, odrasli 6 EUR
**BOŽIČNI PLES
Festivalna dvorana
Ponedeljek, 25. 12. 2017, ob 20. uri**

Tudi letos vas vabimo v najlepšo Plečnikovo plesno dvorano, na že tradicionalni Božični ples. Za dobro plesno



vzdušje bosta skrbela DJ Roman ter plesni učitelj Primož Mršek iz Plesnega studia Ritem.

Za polno plesišče ob živi glasbi pa Marko Bezovšek in Saša Korun iz Dua OK, ki sta bila z nami tudi lansko leto. Ob koncu večera bomo zaplesali še Gala Jenkovo četvorko ter izbrani skupinski ples.

Vstopnina: 15 EUR



Izdajatelj glasila Naš Bežigrad: Mestna občina Ljubljana, Četrtna skupnost Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana, Tel.: 01 236 25 37, faks: 01 236 25 38

Uradne ure: ponedeljek 8-12 in 13-15, sreda 8-12 in 13-16, petek 8-12, **e-pošta:** mol.bezigrad@ljubljana.si,

Spletna stran: www.ljubljana.si/si/mol/cetrtnne-skupnosti/bezigrad/, Facebook: www.facebook.com/csbezigrad/

Urednici: Karolina Korenčan – glavna/odgovorna urednica, mag. Tadeja Vengar – namestnica urednice

Uredniški odbor: Peter Butoln, dr. Zvone Čadež, Viljem Sindičič, Amalija Šiftar, Marijan Tutta, Vesna Ugrinovski, Avgušтина Zupančič

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

Številka izdaje: Letnik 6, številka 2, november 2017, **Naklada:** 16.200 izvodov, Fotografija na naslovnici: MAGIC, Fotografije brez oznak: Arhiv ČS Bežigrad in avtorji prispevkov, Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Bežigrad MOL, brezplačno.

Naš Bežigrad, glasilo Četrtnne skupnosti Bežigrad, je vpisano v razvid medijev, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo RS, pod zaporedno številko 1699

Prispevke, obvestila, pripombe in predloge v zvezi z glasilom NAŠ BEŽIGRAD pošljite na: nas.bezigrad@gmail.com.

Želimo vam
prijazno
nagajivo
veselo
varno
mirno
zabavno
pravične
nasmejano
leto 2018

SVET ČETRRTNE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MOL