

# RUDNIŠKA ČETRTINKA

LETNIK XII • ŠTEVILKA 3 • NOVEMBER 2015 • NAKLADA 5200 IZVODOV

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI RUDNIK, MOL



**Ekskurzija mladine na Brnik in v Kranj  
Bolečine v hrbtu - odpravimo jih z vadbo  
Vrt naj bo prostor za uživanje in ne obveznost**

# Uvodnik

mag. Andreja Troppan, glavna urednica

Spoštovani,

včasih imam občutek, da se moje leto vrti na podlagi Rudniških četrtink. Na začetku leta, ko pripravljamo prvo številko, se mi zdi, kako dolgo je leto, kaj vse je treba postoriti, kaj vse me čaka ... Ob pripravi druge številke se zavem, da je konec meni tako ljubih poletnih počitniških dni in da nas bo kolesje šolskih in službenih obveznosti posrkalo vase do naslednjega leta. Ob pripravi zadnje številke pa spoznam, da je novo leto spet pred vrati, da je čas za obračune in obljube, kaj vse bo drugače in bolje v naslednjem letu. Saj veste, obljube pač. Pa vendarle se večkrat ob tem zamislim in si rečem, da tako pač ne gre. Pomembneje je, da znaš uživati v drobnih stvareh, pa naj bo to klepet s prijateljico, sprehod, igra z otrokom ali branje knjige. Res je, da je vse minljivo in da ostanejo le spomini in res je, da je treba živeti v tem času, tukaj in zdaj. Dostikrat v naglici pozabljamo na to, pa vendarle je pomembno, da se kdaj pa kdaj ustavimo in si vzamemo čas – zase, za najbližje. Kar tako, ne zaradi praznikov, ampak zaradi nas samih.

Prihajajoči praznični čas naj vam bo v veselje in zadovoljstvo. Tudi če se vam peka peciva ne posreči, tudi če ne veste kaj bi komu podarili – ne delajte si skrbi – od tega vas lahko le glava boli. Pojdite ven, družite se. Možnosti za druženje je v naši četrtini skupnosti kar precej. Na vas je, da storite prvi korak. Morda vas bo k temu nagovoril tudi kakšen prispevek v tokratni Rudniški četrtinki.

**V imenu sveta ČS Rudnik, uredniškega odbora, predvsem in najbolj iz srca pa v svojem imenu, vam želim lepe decembrske dni in srečno 2016.**

## INFORMACIJE ZA KRAJANE:

ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, Ljubljana

**tel: 01 428 03 45 fax: 01 427 33 07**

**e-pošta: mol.rudnik@ljubljanasi.si**

**spletna stran: www.ljubljana.si/si/mol/cetrtno-skupnosti/rudnik**



**Dobite nas tudi na Facebooku.**

Članke, obvestila in ostalo za Rudniško četrtinko pošljite na  
**[rudniska.cetrtnka@gmail.com](mailto:rudniska.cetrtnka@gmail.com)**

**Prispevki naj bodo v Wordovem dokumentu, fotografije pošljite posebej. V dokumentu obvezno zapišite avtorja prispevka in fotografij ter morebitne podnapise fotografij.**

**Objavljeni prispevki so delo laičnih avtorjev in niso lektorirani.**



## VSEBINA

Kratko poročilo o delu Sveta ČS Rudnik	3
Bilo je nekoč ...	3
Nogometiške Krima s celotno piramido!	6
Vikend slovenskega balinanja	6
ŠRD Bober- borilne veščine	7
Ju jitsu za mladostnike	7
Ekскурzija mladine na Brnik in v Kranj	8
Zakaj v DCA?	13
Konjerejsko društvo Barje na državni razstavi Slovenskega hladnokrvnega konja v Šentjernej	14
Bolečine v hrbtu - odpravimo jih z vadbo	15
Kaj je osteoporoza?	15
Vrt naj bo prostor za uživanje in ne obveznost	16
Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani	17
BIC Ljubljana odpira Center kulinarike in turizma KULT316	18
Prihodnost močvirske sklednice je v naših rokah	19

## RUDNIŠKO ČETRTRINKO SO ZA VAS PRIPRAVILI

Izdajatelj:

Mestna občina Ljubljana,  
Četrtna skupnost Rudnik,  
Pot k ribniku 20, Ljubljana

Tel: 01/428 03 45

Faks: 01/427 33 07

e-pošta: mol.rudnik@ljubljanasi.si



**Uredniški odbor:** mag. Andreja Troppan (glavna in odgovorna urednica), Maruša Penzeš, Anton Grošel, Ana Žličar in Andreja Vrtačnik Kremžar.

**Številka izdaje:** Letnik XII, številka 3, november 2015

**Naklada:** 5200 izvodov

Glasilu prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Rudnik, MOL, brezplačno. Rudniška Četrtna, glasilo Četrtno skupnosti Rudnik, je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi pristojno Ministrstvo RS, pod zaporedno številko 779.

**Slika na naslovnici:** Plesalke plesne šole Mojce Horvat  
Foto: Tilen Šinkovec

# Kratko poročilo o delu Sveta ČS Rudnik

Simona Križanec

## 6. redna seja, 27. 8. 2015

Svet je pri prvi točki potrdil zapisnika 5. redne seje in 2. izredne seje Sveta ČS Rudnik, v drugi točki pa obravnaval poročilo o aktivnostih, kjer so bili sprejeti nekateri sklepi s področja prometne infrastrukture in gospodarskih dejavnosti. Pri tej točki je bil s sklepom sveta imenovan tudi podpredsednik Odbora za šport in zdravje ČS Rudnik. Pod tretjo točko so člani Sveta ČS Rudnik seznanili z organizacijo prireditve Dan ČS Rudnik 2015, pod četrto točko pa so se obravnavala vprašanja, pobude ter predlogi s strani članov Sveta ČS Rudnik.

## 3. izredna seja, 17. 9. 2015

3. izredna seja je potekala na terenu, kjer je Svet ČS Rudnik obravnaval prireditev Dan ČS Rudnik 2015 in ugotovili, da se je srečanja udeležila večina društev, ki delujejo na področju ČS Rudnik, ter nekatere javne ustanove in službe. Sejo je Svet ČS Rudnik zaključil z razpravo o aktualnih zadevah.



MESTNA OBČINA  
LJUBLJANA

MESTNA OBČINA LJUBLJANA VABI UPOKOJENCE NA

## BREZPLAČNE RAČUNALNIŠKE TEČAJE

VABLJENI NA

**35** URNE ZAČETNE / **30** URNE NADALJEVALNE IN **20** URNE IZPOPOLNJEVALNE TEČAJE

(WINDOWS, WORD, INTERNET, E-POŠTA, EXCEL, DIGITALNA FOTOGRAFIJA, SOCIALNA OMREŽJA)

Več na: <http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/starejsi/izobrazevanje-starejsih/>

**PRIJAVITE SE LAHKO V ČETRTHI SKUPNOSTI RUDNIK, tel. 428 0345 ALI V SLUŽBI ZA LOKALNO SAMOUPRAVO, tel. 306 48 62, GA. VESNA BOLLE.**

Otroci,

## v ČETRTEK, 10.12.2015, preživite ČAROBNO DECEMBRSKO POPOLDNE

z začetkom ob 17h, v šolski telovadnici  
(vhod pri dvorani Krim)

Program:

- bazar izdelkov, poslikava obraza,
- igrica **MOJCA POKRAJČULJA** v premierni izvedbi vzgojiteljic vrtca Galjevica,
- dobra vila **GALJA**,
- plesna šola **MOJCE HORVAT** – nastop in rajanje
- obdarovanje.



Četrtna skupnost Rudnik

*Vabljeni!*



*Igrica in obdarovanje sta namenjena otrokom do 2. razreda*



# DAN ČS RUDNIK

Tretji četrtek v septembru je četrtek, za druženje v četrtni skupnosti Rudnik. Tudi letos smo v soorganizaciji Zveze športnih društev Krim pripravili prijetno družabno - športno - kulturno popoldne. Veseli smo, da so društva prepoznala možnost predstavitve in druženja s krajanji. Na dnevu ČS Rudnik se je letos predstavilo nekaj novih društev, ki so popestrila dogajanje pred in v dvorani Krim. Zahvaljujemo se vsem sodelujočim društvom in zavodom ter vsem krajanom za zares velik obisk. Več kot besede povedo slike, vas pa že sedaj vabimo, da si rezervirate tretji četrtek v septembru 2016, ko se zopet zberemo!

Foto: Tilen Šinkovec



## Namiznoteniški turnir palačinka

Turnirja se je udeležilo 25 udeležencev NTK Olimpija, NTK Ljubljana, OŠ Oskar Kovačič in rekreativci iz ČS Rudnik. Nastopili so v 4 disciplinah, največ, kar 10, jih je nastopilo med člani rekreativci. Najboljši so prejeli kolajne, prav vsi udeleženci in njihovi spremljevalci pa so se lahko posladkali s palačinkami. (A. R.)



## Ritmična gimnastika za navihanke

V Klubu za ritmično gimnastiko Narodni dom Ljubljana smo se tudi letos odzvali povabilu k sodelovanju in predstavitvi našega kluba na dogodku Dan ČS Rudnik in Dan odprtih vrat ZŠD Krim.

Obiskovalcem so ritmičarke predstavile ritmično gimnastiko, rekvizite, ki jih uporabljajo pri vadbi ter se predstavile s številnimi nastopi na zunanjem igrišču. Obiskovalci so lahko dobili podrobnejše informacije o klubu, vadbi in ritmični gimnastiki nasploh.

Ritmična gimnastika je šport, ki ga izredna gracioznost in eleganca, elementi klasičnega baleta, bleščeči dresi in skoraj akrobatske plesne vaje na tepihu z uporabo rekvizitov: kobile, obroča, žoge, kijev in traku. Sočasno razvija psihofizične sposobnosti, ponosno in elegantno držo



ter privlačno postavo. Klub za ritmično gimnastiko Narodni dom Ljubljana vabi deklice, da se jim pridružijo na vadbi. (L. M. U.)

Vse, ki imate doma navihanko, polno energije pa vabimo, da se nam pridruži. Še je čas!

Vabimo deklice od 4. leta dalje, da se pridružijo ritmičnim gimnastičarkam KRG Narodni dom! Deklice se lahko udeležijo poskusne brezplačne vadbe.

Za vse podrobnosti lahko pokličete na telefonsko številko: 031 343 522 ali pišete na [ana.rebov@gmail.com](mailto:ana.rebov@gmail.com). Informacije lahko poiščete tudi na spletni strani kluba [www.klubrg-narodnidom.si](http://www.klubrg-narodnidom.si).

## Na dnevu ČS Rudnik 2015 so bili z nami:

- Zveza športnih društev Krim • PGD Ljubljana-Barje • Snaga, d.o.o. • JO VO-KA, d.o.o. • Policija • Mestno redarstvo MU MOL • Vrtec Galjevica • OŠ Oskarja Kovačiča • Biotehnični izobraževalni center Ljubljana • Društvo za zdravje srca in ožilja • Čebelarstvo Barje • Zavod za ohranjanje naravne in kulturne dediščine Ljubljanskega barja • Društvo tabornikov rod Podkovani krap
- Društvo prijateljev poti sv. Jakoba • Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani • Športno društvo Dokiai • Športno društvo Vital
- Športno kulturno društvo AAB • Karate klub Forum • Turistično društvo Barje • Konjerejsko društvo Barje • Plesni klub Mojca
- Društvo Šola zdravja • Društvo upokojencev Krim Đrudnik • Zveza borcev NOB Krim-Galjevica, Rudnik in Barje • Badmintonski klub Olimpija • Nogometni klub Krim • Kulturno prosvetno društvo Barje • Klub KRG Narodni dom
- Jadralni klub Ljubljana • Društvo Salezijanski mladinski center • Društvo Poligilda • ŠRD Bober
- Športno društvo Metulj • ZUTS Slovenije • RK Krim Mercator • ŠD RK Krim • NTK Olimpija
- NTK Ljubljana • NTK Veteran • NTK Ilirija • Jadralni klub Ljubljana • Kilaskute park
- Ekipe za mladinsko ulično delo kampanje Človek • Rdeči križ OZ Ljubljana

# Nogometašice Krima s celotno piramido!

Tina Kelenberger FOTO: Andrej Kutnjak



**V**nogometnem klubu Krim smo posebej ponosni na dekliški pogon in na vzpostavitev celotne ženske piramide. Pred leti smo pričeli z nekaj dekleti in takratno tekmovalno selekcijo deklet U14. Do danes pa je strokovnemu vodstvu kluba uspelo vzpostaviti vse selekcije deklet, ki tekmujejo pod okriljem Nogometne zveze Slovenije. Tako se v klub lahko zatečejo dekleta vseh starosti in se preizkusijo v najbolj popularnem športu na svetu.

Če smo v preteklosti največ besed namenili našim dekliškim selekcijam in mladinskemu pogonu pa bomo danes glavno besedo in poseben ponos namenili naši ženski članski ekipi, ki je sicer zelo mlada in bi jo lahko poimenovali tudi mladinska selekcija, saj gre za doma vzgojena dekleta, ki so v največ primerih šle skozi našo šolo in naše roke. Tekmujejo v prvi slovenski nogometni ligi pod okriljem Nogometne zveze Slovenije. Kot novinke v ligi še niso razočarale, pripravile pa so že posebno presenečenje in poslastico, ko so na domači tekmi proti favoriziranim ter precej

bolj izkušenim Radomljankam dosegle prvo in dragoceno točko v ligi.

Na domačih tekmah se ob nedeljah nabere kar lepo število gledalcev, posebej pa smo ponosni, ko iz tribun Pod Golovcem naše najstarejše nogometašice spodbujajo njihove mlajše klubske podpornice ter odmeva klubska himna:

»Kjer je ogenj, tam je dim, kjer je zmaga, tam je Krim, Krim, Krim! Žogo v gol porin!«

## POSTANI KRIMOVA NOGOMETAŠICA

V naše vrste so vljudno vabljeni vsa dekleta, ki jih zanima nogometna igra in bi jo rade поблиže spoznale. Posebej pa so vabljeni dekleta, ki so morda do sedaj redno uživale ob nogometni žogi na ulici z dečki ali v kakšni fantovski klubski sredini. Ki so morda bile vključene v redno tekmovalni proces, niso pa še izkusile vidika, kako je vse to še lepše v dekliški ekipi, kjer so dekleta prijateljice, soigralke ter predvsem prava klapa!

## Vikend slovenskega balinanja

**V**mesecu decembru, točneje 26. in 27. decembra 2015, bo v Balinarski dvorani Krim na Rakovniku prireditev poimenovana Vikend slovenskega balinanja, enega najtrofejnejšega športa v Sloveniji. V dvodnevem sporedu se bodo v soboto predstavile v dopoldanskih urah mlajše selekcije vzhoda in zahoda, po vrsti najprej kategorija U – 14 v nadaljevanju pa kategorija U-18, po krajšem premoru sledijo tekme kategorije članic in kot smetana in hkrati zaključek predstavitve balinarskega športa še selekciji članske kategorije med izbrano vrsto igralcev, ki nastopajo v Sloveniji in igralci ki nastopajo v tujini predvsem v Italiji in na Hrvaškem. Tako bodo imeli gledalci v

živo videti na delu svetovne in evropske prvake kot so, Jure Kozjek, Dejan Tonejc, Davor Janžič, Aleš Borčnik, Anže Petrič in pa seveda vrhunske igralce naše Super lige.

V drugem dnevu, v nedeljo pa je na vrsti tradicionalni turnir območnih zvez v počastitev dolgoletnega predsednika Balinarske zveze Slovenije Jožeta Rebca, kjer bodo reprezentance območnih zvez nastopile v tekmovalni četvorki. Tekmovanja se prično ob 9.00 uri

Več informacij na spletni in facebook strani četrtne skupnosti Rudnik.

**Miha Sodec**



Župan med otvoritvenim metom.



Zmagovalna ekipa Slovenija 1.



Otvoritvena slovesnost z županom in predsednikom BZS – Sandijem Kofolom.

# ŠRD BOBER- BORILNE VEŠČINE

## Ju jitsu za mladostnike

Janez Mrak

**V**ztrajno urjenje samoobrambne veščine Ju jitsu je za mladostnika zelo pomembno pri razvijanju psihofizičnih sposobnosti. To pomeni, da se v starosti prilagojenem programu vadbe oseba razvija v motoriki, osebnost pa v samokontroli, razsodnosti, samozavesti in tako izoblikuje svojo celostno podobo. Navedeno potrjuje petnajst letno delovanje društva na lokaciji male telovadnice športne dvorane Krim in športne dvorane OŠ Škofljica, kot tudi izjave staršev, ki so svoje otroke vključili v daljši proces vadbe.

Naš program nadgrajujemo na edinstven način s tabori - taborjenja v naravi, kjer borilno veščino povezujemo z veščinami življenja v naravi, kar je v današnjem času tehnologije in posledično izgubljanja stika z naravo za mladostnikov razvoj še posebej pomembno.

### Program treningov in namen

Program obsega vadbo padcev, metov, parternih tehnik, blokad, udarcev in kombinacij le-teh, obvladovalne prijeme ter obrambo proti neoboroženim in oboroženim napadalcem.

Ju jitsu s svojimi tehnikami in načeli omogoča obrambo pred napadom, zato se z njim ukvarjajo predvsem tisti ljudje, ki želijo izpolniti svojo veščino, izboljšati svoje psihofizično stanje in si v vsakem trenutku zagotoviti nujno potrebno samozavest, ter tudi drugi, ki želijo svoj prosti čas uporabiti za rekreacijo in hočejo v starejših letih ohraniti gibčno telo, moč, hitrost in svojo splošno psihofizično pripravljenost. Ju jitsu lahko trenirajo vsi, starost in spol nista pomembna.

Pri redni vadbi, četudi bo potekala samo na rekreativni bazi, se boste v kratkem času naučili temeljev veščine in po lastni presoji nadaljevali do višjih stopenj znanja ali pa rekreativno skrbeli za svojo splošno psihofizično pripravljenost. Zavedati se je treba, da se z leti pridobljeno znanje vedno obrestuje, čeprav samo pri uspešnem padcu na poledenelem pločniku, pri katerem si zaradi poznavanja tehnike ne boste zlomili nobene kosti.

**Več info na Facebook:** Ju-jitsu borilne veščine – ŠRD BOBER

### TRENINGI:

*Mala šolska telovadnica športne hale KRIM:*

#### OTROCI:

ponedeljek: 18.10 - 18.55

sreda: 19.00 - 19.45

#### ODRASLI:

ponedeljek: 18.55 - 19.45

sreda: 19.45 - 20.35

*p.š. Oskar Kovačič - RUDNIK:*

#### OTROCI:

četrtek: 15.15 - 16.00



# Ekскурzija mladine na Brnik in v Kranj

Tjaša Vrbinc in Damjana Plot

V SOBOTO 10. OKTOBRA 2015, SMO SE OB OSMI URI ZBRALI PRED GASILSKIM DOMOM IN SE ODPRAVILI NA OGLED GASILSKO-VARNOSTNE SLUŽBE BRNIK IN GASILSKO-REŠEVALNE SLUŽBE KRANJ.



**N**ajprej smo si ogledali gasilsko-varnostno službo Brnik, ki se nahaja na schengenskem območju letališča Jožeta Pučnika. Da bi si jo lahko ogledali, smo morali skozi detektorje kovin, kar je bilo za nekatere prvič. Nato nas je vodja izmene odpeljal do gasilske postaje na letališču in nam predstavil njeno specifično delovanje in vozila. Od vozil smo videli dva Rosenbauer Pantherja in dve cisterni, zaradi varnosti imajo vsa vozila podvojena. Eden izmed Rosenbauer Pantherjev je že starejši, drugega pa so kupili lansko leto in je stal nekaj manj kot milijon in pol eurov. Oba Rosenbauer Pantherja prevažata približno 12000 litrov vode, 1500 litrov penila in 250 kilogramov prahu. V gasilsko-varnostni službi na Brniku je zaposlenih 55 gasilcev, v eni izmeni jih je prisotnih 13. Za vožnjo in upravljanje Rosenbauer Pantherja so usposobljeni le štirje gasilci. Za prihod na kraj dogodka kjer koli na letališču, imajo predpisane 3 minute, preobleči pa se morajo v največ 45 sekundah. Po razlagi in ogledu vozil so nam prikazali gašenje z Rosenbauer Pantherjem in nas z njim tudi zapeljali.

Nato smo odšli na razgledno teraso Avionček in opazovali vzletanje in pristajanje letal, ter pomalicali.

Po malici smo se odpravili proti Kranju. Vožnja ni bila dolga, zato smo kmalu prispeli do gasilsko-reševalne službe Kranj. Tamkajšnji gasilci so nam razkazali garažo. V njej imajo 19 gasilskih vozil, med drugim dve avtolestvi, prikolico za množične nesreče, več cistern in druge. V garaži se nahaja tudi gasilski čoln. Kranjski gasilci so edini, ki jim pri delu pomaga tudi pes, ki je sicer last enega izmed njih. Žal smo imeli to smolo, da ga ravno v času našega obiska ni bilo. Po ogledu doma, so nas tamkajšnji gasilci dvignili še s košaro avtolestve, v kateri so se naenkrat lahko peljali štirje, skupaj z gasilcem, ki jo je upravljal. Ker je bil z vrha tako lep razgled in ker se je bilo zabavno voziti v košari avtolestve, so se nekateri zapeljali celo dvakrat. Nekaj časa smo še ostali in še malo poklepetali z gostitelji, nato pa smo se z avtobusom odpeljali na kosilo, kjer smo se okrepčali, nato pa še malo posedeli in združili vtise naše ekskurzije.

Dan smo zaključili z vrnitvijo pred gasilski dom, okoli 16. ure, od koder so mentorji mlajše člane pospremili oziroma odpeljali domov.

Ekскурzija je bila zelo poučna, saj smo spoznali opremo in delovanje večjih gasilskih enot.

## Blagoslov konj v Črni vasi

**Konjerejsko društvo Barje je v nedeljo na župnijski dan sv. Mihaela, 27. 9. 2015, organiziralo tradicionalni blagoslov konj za mogočno Plečnikovo cerkvijo v Črni vasi na Ljubljanskem barju.**

Blagoslova so se udeležili številne rejke in rejci domaćnega društva in povabljeni gostje domačije Gorc iz Dolenjih Selc pri Dobrniču. Zbralo se je več kot 30 konj. Organizator je vzorno pripravil prireditveni prostor, obred je opravil gospod župnik Mirko Simončič, kateri mašuje v omenjeni cerkvi, za gostinske ponudbe je poskrbelo osebje iz domačega lokala Kolišče. Prireditev se je vživel z domačini in rejci na tem območju, zato organizacijski odbor vabi tudi naslednje leto.





Tudi z zidaki iz porobetona (plinobeton, porozni beton, siporeks, ...) lahko hitro naredimo zasilno zaščito pred vdorom poplavne vode.

Za delo potrebujemo:

- ustrezno število porobetonskih zidakov glede na širino in višino, ki jo boste ščitili; zidaki naj bodo debeline vsaj 20 cm (odprtina vhodnih vrat, ožje okno) ali več (odprtina garažnih vrat, kletno okno),
- poliuretansko peno z oprijemom na material, s katerim bo v stiku (npr. PU - montažna pena za spajanje betonskih cevi),
- ročno žago, s katero boste oblikovali zidake, da se bodo natančno prilegali odprtini,
- metlo, s katero boste očistili nečistočo iz odprtine, ki jo boste ščitili, in
- material za obtežitev zidakov, kadar pričakujete, da bo voda dosegla zidake prej, preden je utrjevanje pene končano (čas preverite na embalaži poliuretanske pene).

Prostor (npr. tla in stene vratne odprtine, uvoza v garažo med vrati) izmerite, po meri odrežite zidake, vstavite zidake v odprtino, da se prepričate, da se dobro prilegajo. Nato zidake odstranite, odprtino očistite prahu.

Nanesite poliuretansko peno v vrstah (črtah) na tla in steno (do višine zidaka), postavite prvi zidak tesno ob steni in ga pritisnite na tla.



Na tisto stran zidaka, ki se bo dotikal naslednjega zidaka, nanesite poliuretansko peno in tesno k njemu položite naslednji zidak. Tako dokončajte prvo vrsto.

Na prvo vrsto zidakov in na steno nanesite poliuretansko peno in postopajte enako kot prej.

Zidake odstranite tako, da jih razrežete z ročno žago in odklesate z dletom in kladivom; ostanke poliuretanske pene bo v nekaj mesecih razgradila UV svetloba in takrat jih boste lahko odstranili s krtačo.



S ploščami (les, vezana plošča, gradbena plošča, OSB plošča, vodoodporna iverna plošča, PVC-plošča, kovinska plošča), ki jih pritrdimo na zid in v tla ter zatesnimo, učinkovito zmanjšamo vdor vode skozi vhodna in garažna vrata, kletna okna in svetlobne jaskše, pa tudi zračnike, kadar je to nujno. Namesto plošč lahko uporabimo deske, ki jih na zunanji strani prevlečemo s PVC-folijo.

Pred nanosom tesnilega sredstva lahko zaščitimo tla in zid s folijo za živila, da bomo tesnilo kasneje lažje odstranili.

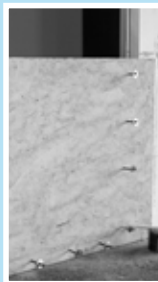
Za tesnjenje med ploščo in zidom uporabimo tesnilni trak (neopren, guma, bitumen ...), tesnilno maso v tubi, steklarski kit, poliuretansko peno, ...

Plošče morajo biti ustrezne debeline ali ojačane s prečnimi letvami.

Plošče pritrdimo v zid in tla; na tla prej pritrdimo letev.



Orodje in znanje za tovrstno delo je v večini domov.



Za pritrditev plošč v zid uporabimo ustrezna pritrdilna sredstva, glede na material zidu in tal ter debelino izolacije na fasadi (vijak in vložek, vložek in navojna palica s podložko in matico, montažni vijak brez vložka); z barvanjem izboljšamo vodoodbojnost in trajnost.

**SAMI NAREDITE MED POPLAVO**

**INFORMIRAJTE SE**

- Spremljajte poročila na radiu in TV ter na strani [www.ljubljana.si](http://www.ljubljana.si).

**KLIC NA POMOČ**

- Če se vam ni uspelo umakniti in ste ostali na poplavljenem območju, se umaknite v višje predele stavbe. Ponoči uporabite svetilko, da vas bodo reševalci lažje našli. Ob sebi imejte tudi kak predmet, ki dobro plava in se ga lahko oprimate (avtomobilska zračnica, plastična posoda s čepom, večji kos stiropora idr.).
- Na 112 kličite, če ste življenjsko ogroženi.

**NEVARNOSTI MED POPLAVO**

- Če je poplavna voda zaustavila iztekanje kanalizacijskih voda, ne točite vode, ne uporabljajte stranišča (veliko potrebo opravite v vrečko, malo potrebo v vedro, roke umivajte v posebni posodi ali uporabite higienske robčke), umivalnika, pomivalnega korita, pralnega in pomivalnega stroja, sicer vas bodo poplavile vaše lastne odplake. To je še zlasti pomembno v večstanovanjskih objektih, kjer lahko prebivalci zgornjih nadstropij s svojimi odplakami poplavijo stanovanja v spodnjih nadstropjih.
- Ne vozite v poplavni vodi. Če obstanete v avtomobilu na poplavnem območju, ga čimprej zapustite in se premaknite na višje ležeče območje, saj lahko ostanete ujeti v vodni pasti.
- Ne hodite, ne plavajte, ne vozite in se ne igrajte v poplavni vodi. Običajno ni možno videti, kako hitra je voda oziroma kje v tleh so globitve.
- Ne približujte se rečnim brežinam, ker so lahko zaradi erozije spodjedene.
- Ne dotikajte se naprav pod napetostjo, če stojite v vodi.
- Ne zadržite se v kletnih prostorih.
- Preverjajte tesnenje in dodatno tesnite.

**ZASILNO PREPREČEVANJE VDPORA VODE**

Če niste pravočasno pripravili opreme za tesnjenje odprt in nepovratnega ventila kanalizacije, lahko preprečujete vdor vode z zasilnimi, priročnimi sredstvi. Za to boste potrebovali:

- pelerin ali dežni plašč,
- lopato, kramp ali ronico,
- pesek ali zemljo,
- vreče ali drug material za zaščito peska ali zemlje pred izpiranjem,
- lesene ali druge plošče,
- letve, vijake, tesnilni material, žago, vrtnik, svedre,
- delovne rokavice,
- PVC-folijo,
- pripomočke za odstranjevanje vode (krpe, vedra, smetišnice, metle, topne črpalke), ki bo pronicala skozi zasilno zaščito in dodatna tesnilna sredstva.

Navodila so na [www.poplavljen.si](http://www.poplavljen.si).

**SAMI NAREDITE PO POPLAVI**

**INFORMIRAJTE SE**

- Spremljajte poročila na radiu, TV in strani [www.ljubljana.si](http://www.ljubljana.si). Objavljene bodo informacije o stanju na poplavljenem območju, ustreznosti pitne vode, obveznem prekuhanju, prijavi in popisovanju škode, humanitarni pomoči idr.
- Fotografirajte škodo in obvestite svojo zavarovalnico.

**PO POPLAVI**

- Očistite in dezinficirajte vse, kar se je zmočilo (oprema, hrana, krma, zemljišče idr.). Navodila najdete na spletni strani [www.poplavljen.si](http://www.poplavljen.si).
- Ne uživajte sveže hrane, ki je bila v stiku s poplavno vodo.
- Ob poškodbah vodovodnega omrežja ne pijte vode, dokler ni sporočeno, da je neoporečna, predvsem pa ne pijte vode iz vodnjakov.
- Ne uporabljajte električne inštalacije in aparatov, ki so bili poplavljeni, dokler jih ne pregleda strokovnjak (vaš električar).
- Obvestite upravljavca omrežja o pretrganju telefonskega, električnega, vodovodnega ali plinskega omrežja.

MIT	DEJSTVO
Pri nas poplav nikoli ni bilo.	Zgodovinski spomini na poplave je relativno kratek. Praktično vse ravnice v Sloveniji so nastale s poplavljanjem.
Poplave me ne ogrožajo, ker me ščitijo nasipi.	Nasipi ščitijo le pred poplavami z določeno povratno dobo. Ob zelo visokem vodostaju so lahko preplavljeni tudi nasipi.
Večja vozila so varna za vožnjo čez poplavno vodo.	Že 60 cm deroče vode lahko odnese večino večjih vozil.
Nenadne poplave (hudourniški izbruh) se pojavijo samo ob strugah.	Nenadne poplave (hudourniški izbruh) se lahko pojavijo tudi na suhih območjih in urbanih površinah, kjer ni struge.
Država ali občina sta dolžni poskrbeti za mojo poplavno varnost.	Pri zagotavljanju poplavne varnosti posamezniki, podjetja in druge organizacije svojo vlogo, zato naj vsak izvede ukrepe, ki so opisani v tej zloženki in na spletni strani: <a href="http://www.poplavljen.si">http://www.poplavljen.si</a> .
Poplave s 100-letno povratno dobo se pojavijo 1x na 100 let.	Izraz poplave s 100-letno povratno dobo predstavlja statistično povprečje. Možnost je, da se poplava s 100-letno povratno dobo pojavi celo večkrat v enem letu.

## Mehanizem nastanka poplavne škode:

## Nevarnost (hazard) x

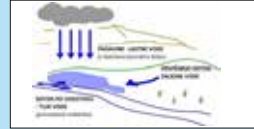
- Je posledica naravnega pojava - padavin.
- Je kombinacija naravnega stanja (oblika površja, prepustnosti) in človekovih ukrepov (zadrževanje, prepusti, regulacije, nasipi).

## Ranljivost (vulnerability) =

- Je posledica človekove poselitve in dejavnosti v prostoru.
- Je vezana na objekt (stavbo) ali način rabe stavbe (vredni predmeti, dejavnost v stavbi).

- Je posledica človekove prisotnosti v okolju.
- Človek lahko nanjo vpliva.

## Poplavna (poenostavljeno):



## nevarnost

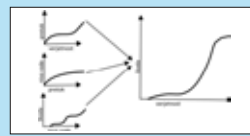
## Poplavna ranljivost:

- določitev škodne krivulje



## Poplavna škoda:

- dejanska – ob nekem dogodku,
- pričakovana – statistično povprečna letna poplavna škoda (osnova za višino zavarovalne police?)



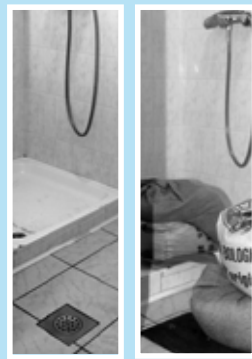
## KAKŠNA JE VAŠA ŠKODNA KRIVULJA?



Izdala in založila: Mestna občina Ljubljana

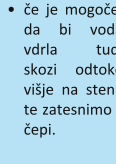
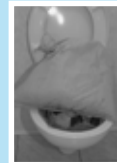
Vsebinsko oblikovanje: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo; Inštitut za vodarstvo d.o.o. v okviru projekta: Povečanje zavedanja poplavne nevarnosti na območju Alp (november 2010)

Voda vdira v objekt skozi vrata, kletna okna oziroma svetlobne jaške, zračnike (kletne, za kamin) in skozi kanalizacijo. Kadar voda vdira prek kanalizacije, pridre v objekt skozi talne odtokne, straniščne školjke, bideje, kopalne in tuš kadi ter umivalnike, pomivalna korita, odtokne priključke za pomivalni in pralni stroj.



Zasilno lahko preprečite ali zmanjšate poplavljanje prek kanalizacije tako, da najprej zaščitite najnižje ležeče talne odtokne v kopalnicah, kletih in garažah, straniščne školjke, bideje in tuš kadi; in sicer:

- na odtok položimo prilegajoč se, neprepusten material (PVC-folija ali vreča, kos gume, armafleks, ...), ki sega preko robov odtoka; na to položimo vreče s peskom;
- v straniščno školjko damo neprepustno zaporo (žoga, gumijast zvon za čiščenje odtokov, kos gume, mehkejšo PVC-folijo, napihnen balon, ...) in obtežimo z vrečami s peskom;



- če je mogoče, da bi voda vdrla tudi skozi odtokne višje na steni, te zatesnimo s čepi.



## SMRTPNO NEVARNO

## NE VOZITE ALI REŠUJTE VOZIL V VODI.

## NE DOTIKAJTE SE NAPRAV POD NAPETOSTJO.

## NE PRIBLIŽUJTE SE REČNIM BREŽINAM IN VODNEMU TOKU.

## NE ZADRŽUJTE SE V KLETNIH PROSTORIH

## UPORABNI SPLETNI NASLOVI

## Stanje pretokov slovenskih rek

[http://www.arso.gov.si/vode/podatki/amp/Hg\\_1.html](http://www.arso.gov.si/vode/podatki/amp/Hg_1.html)

## Opozorila

<http://www.arso.gov.si/vode/opozorila/>

## Navodila

<http://www.poplavljen.si>

## KLIC V SILI: tel. št. 112



Izdala in založila: Mestna občina Ljubljana

Vsebinsko oblikovanje: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo; Inštitut za vodarstvo d.o.o. v okviru projekta: Povečanje zavedanja poplavne nevarnosti na območju Alp (november 2010)

## KAKO ZAVARUJETE VAŠ OBJEKT

Če živite na poplavno ogroženem območju, obstaja več ukrepov za zmanjšanje tveganja.

## Električne vtičnice

Dvig električnih vtičnic in napeljav nad predvideno višino poplavne vode (ali za vsaj 1,5 m nad tlemi) bo zmanjšalo tveganje poškodb med poplavo. Pri ponovnem napeljevanju kable napeljite do vtičnice z vrha navzdol. Stikala in prežračevalni sistemi naj se nahajajo nad tlemi. Tako boste lahko električno napeljavo uporabljali tudi po poplavi. Delo lahko opravi strokovno usposobljena oseba (vaš električar).

## Kadi, talne odtokne in straniščne školjke

tesnite z gumo, armafleksom, neoprenom ali PVC-folijo in obtežite z vrečami peska. Straniščno školjko testnite z gumijastim čepom čistilca odtokov in obtežite z vrečo peska.

## TV in hi-fi

Pritrdite televizijski sprejemnik in drugo elektronsko opremo na steno nad predvideno višino poplavne vode (ali vsaj 1,5 m nad tlemi).

## Stene

Namesto mavca (omet, veziva) uporabite cement ali apno. S tem boste preprečili nabrekanje ometa ter ostalih zidnih veziv.

## Vreče

Vhodne odprtine in kletna okna zaščitite z vrečami, ki jih največ do polovice napolnite z zemljo, peskom ali drugim materialom. Zložite jih tako, da se prekrivajo, in jih za utrditev pohodite. Za vreče je možno uporabiti kakršen koli material, ki preprečuje izpiranje in razsiganje polnila - vreče za žito, jutaste vreče, prevleke za blazine in odeje, prti, rjuhe, PVC-vrečke iz trgovine itn.

## Varovala odprtini

Na zid pred vrata ali zidom in ploščo zati. Pri zelo širokih vratih uporabite deske in j.



## Poplavna ogroženost v Mestni občini Ljubljana

### POSTAVLJANJE PROTIPOPLAVNE ZAŠČITE

Zasilno tesnjenje zelo zmanjša poplavljanje objekta, vendar ga ponavadi ne zaustavi popolnoma, zato:



Ves čas nadzorujemo pronicanje vode skozi zasilno tesnjenje.

Po potrebi dodatno tesnimo (najbolje z zunanje strani, s krpami, steklarskim kitom, PVC-folijo, tesnilnimi trakovi, plastelinom, tršim testom, ...).



Vodo, ki pronica, sproti odstranjujemo (brišemo s krpami, zajemamo s smetišnico, ...).



Če voda pronica močneje, namestimo za glavno oviro še eno oviro.

Iz takega "bazenčka" sproti odstranjujemo vodo (lahko uporabimo tudi svojo potopno črpalko za umazano vodo).



PRIPRAVITE SE SEDAJ,  
DA VAS POPLAVA  
NE PRESENETI

[www.poplavljen.si](http://www.poplavljen.si)

## Poplavna ogroženost v Mestni občini Ljubljana

### NAHAJATE SE NA POPLAVNEM OBMOČJU

Minimiranje škode v vašem domu. Ilustracija prikazuje nekaj primerov.

#### Kuhinja in kuhinjski aparati

Kuhinjske omarice naj bodo iz masivnega lesa, umetne mase ali kovin, saj ti materiali bolje prenašajo vlago. Pohišstvo iz ivernih plošč lahko ob sušenju razpade. Bela tehnika (hladilnik, pralni stroj idr.) naj bo postavljena čim višje od tal.

#### Police

Nenadomestljive predmete, kot so družinske fotografije ali dragocena lastnina, shranite na visoke police.

#### Talne obloge

Za talne obloge uporabite keramične ploščice oziroma podoben material. Parket in tekstilne obloge so zelo občutljivi na vlago.

#### Vrata in okna

Namestite plastične ali aluminjaste oken-ske okvirje in vrata.

#### Odtoki in cevi

Namestite nepovratne ventile na vse odtoke in cevi. To lahko stori vaš vodovodni inštalater.

#### Zračniki

Na zračnike namestite neprodušne pokrove, ki bodo preprečili vdor vode (kletni zračniki, zračniki za dotok zraka v kamin idr.).

Na podboje namestite gradbene ali vezane plošče ter jih pritrdite z vijaki. Režo med ploščami ojačate tako, da nanje po dolžini privijete letve. Če ne morete kupiti plošč, jih prevlecite s PVC-folijo.

#### LEGENDA

Nizki stroški - Zmerni stroški - Višji stroški -



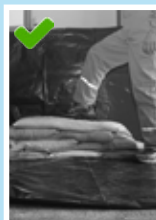
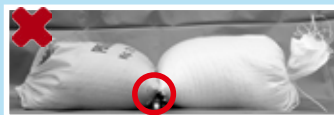
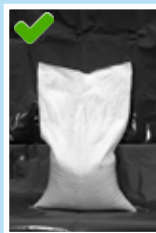
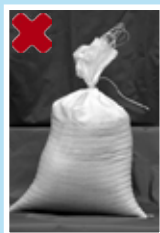
PRIPRAVITE SE SEDAJ,  
DA VAS POPLAVA  
NE PRESENETI

[www.poplavljen.si](http://www.poplavljen.si)



## POLNENJE VREČ

- Vreče naj bodo velikosti 40 x 60 cm, da pravilno napolnjene tehtajo približno 20 kg; to omogoči varno rokovalje z njimi.
- Polnimo jih s peskom ali zemljo.
- Polnimo jih do polovice.
- Vreč ni treba zavezati.
- Vreč NE SMEMO zavezati tik ob pesku.



Preveč polne vreče in tiste, ki so zavezane blizu polnila, oblikujejo žogo. Med takimi vrečami je veliko prostora in ne zadržujejo vode.

Namesto vreč lahko uporabimo drug material, ki je mehak in preprečuje izpiranje peska ali zemlje (PVC-folija, prt, posteljna prevleka, odeja).



V vrečah se mora pesek prosto razporejati, da se vreče lahko tesno prilagajo in dobro zadržujejo vodo.



## POLAGANJE VREČ

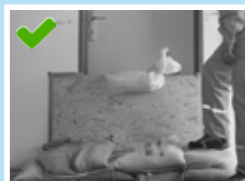
- Vreče polagamo ploskoma.
- Vreče pohodimo, da se dobro prilagodijo podlagi.
- Vreče polagamo tako, da se medsebojno prekrivajo.
- Za 20 cm višine zidu iz vreč - za širino vrat - je potrebno približno 10 vreč velikosti 40 x 60 cm, ki skupaj tehtajo približno 200 kg.



- Vreč NE polagamo POKONCI.



- Vodi postavimo dodatno oviro tako, da vreče položimo na PVC-folijo in folijo pregnemo preko vreč.



- Če nimamo dovolj vreč, za preprečevanje vdora vode uporabimo čvrsto ploščo (deske, iverno ploščo, ...), ki jo tesno pritisemo k zidu, učvrstimo z vrečami in vse skupaj prevlečemo s PVC-folijo. Špranje med zidom in ploščo tesnimo iz zunanje strani (krpe, lepilni trak, tesnilni trak, poliuretanska pena, steklarski kit, tesnilne mase v tubi, testo, ...).

## SAMI NAREDITE PRED POPLAVO

### INFORMIRAJTE SE

- Na [www.poplavljen.si](http://www.poplavljen.si) se pozanimajte o **poplavni nevarnosti pri vas**, seznanite se z vrsto poplav oz. načinom poplavljanja na vašem območju.
- Preverite, **ali vas ogroža kakšen potok, erozija ali plazljiva zemljina**.
- Poiščite najvarnejšo pot do visokih, pred poplavo varnih območij. Pri tem se izognite nizko ležečim območjem, ki lahko onemogočijo vaš umik.

### ZAVARUJTE SE

- Pri zavarovalnici sklenite **ustrezno zavarovanje** za kritje škode na konstrukciji objekta in opremi zaradi poplav ali izlitja kanalizacije.

### OB POPLAVAH SE LAHKO ZGODI, DA:

- ni elektrike,
- ni pitne vode,
- ni odvajanja kanalizacije,
- ni ogrevanja,
- ne morete iz objekta.

### ZATO SI PRIPRAVITE:

- **vodo za najmanj 3 dni - 15 l na osebo na dan** zadostuje za pitje ter osnovno umivanje in kuhanje. Uporabite vodo v plastenkah ali pa si ob napovedi poplav z vodo napolnite kanistre ali druge posode. Upoštevajte tudi potrebe domačih živali po vodi;
- **hrano za 3 dni** - v zalogi naj bodo gotove jedi, ki jih ni treba kuhati. Če imate alergijo ali dieto, to upoštevajte pri pripravi zaloge. Upoštevajte posebne potrebe dojenčkov. Poskrbite tudi za zalogo hrane za živali;
- **plinski kuhalnik,**
- **zdravila,** ki jih redno jemljete,
- **pripomočke za nudenje prve pomoči,**
- **higienske pripomočke,** zlasti toaletni papir, robčke za intimno nego, PVC-vrečke za človeško blato pri opravljanju velike potrebe,
- **radio na baterije** z rezervnimi baterijskimi vložki,
- **baterijsko svetilko** z rezervnimi baterijskimi vložki,
- **sveče, vžigalnik ali vžigalice,**
- nekaj **gotovine,**
- **topla oblačila in odeje,**
- **visoke gumijaste ribiške škornje,**
- **potopno črpalco** za umazano vodo.



## SAMI NAREDITE PRED POPLAVO

### PRIPRAVITE OBJEKT

Voda v objekt priteče zlasti skozi vrata in panoramske stene, kletne svetlobne jaskhe, zračnike (kletne zračnike in zračnike za zajem zraka za kamin), prek kanalizacije skozi talne odtoke, straniščne školjke, bideje. Da bi to preprečili ali pa vsaj zmanjšali, pripravite objekt ter stvari v njem.

- Živiljenjsko in osebno **pomembno lastnino** (dokumenti, zdravila, arhivi, vrednejši predmeti in aparati) **shranjujte v višje ležečih predelih** stavbe oziroma v sefu, odpornem na vodo in ogenj.
- Za **odprtine**, skozi katere bi v objekt lahko pritekla voda, **kupite ali izdelajte pripomočke za tesnjenje** (glej [www.poplavljen.si](http://www.poplavljen.si)).
- Če je mogoče, da bi v prostoru lahko prišlo do povratnega vdora kanalizacijskih voda, poskrbite za **namestitev protipovratne lopute** na glavni kanalizacijski iztok iz objekta.
- **Pritrdite naprave**, ki bi lahko izplavale in povzročile škodo (npr. **cisterna za kurilno olje, plin**). Pritrdite jih v tla in/ali oprite v strop.
- V prostorih, ki so podvrženi poplavljanju, namestite **talne obloge** iz materiala, ki mu voda ne škodi, se lahko čisti in hitro suši. Oprema naj bo zidana ali iz materialov, ki bolje prenašajo vodo (npr. PVC, kovina, masiven les).
- V prostorih, ki so podvrženi poplavljanju, **naredite poglobitev** (dimenzij 20x20x15 cm), da bo mogoče s potopno črpalco izčrpati čim večji del vode.
- Naučite se odstraniti gorilec s peči centralne kurjave.

### TIK PRED POPLAVO

- **Preglejte vaše zaloge** hrane, vode, zdravil in opreme in jih po potrebi dopolnite ter dajte na varno mesto, kjer jih ne more poplaviti.
- **Preverite** ali je vaša **življenjsko pomembna lastnina** na varnem mestu.
- **Če ste onemogli ali bolni, pokličite sorodnike** ali prijatelje in se dogovorite, da pridejo po vas, in čas poplav preživite pri njih na varnem ali pa naj pridejo k vam in vam pomagajo zaščititi vaš objekt.
- Poskrbite, da bodo **domače živali na varnem**, z dovolj vode in hrane.
- **Namestite protipoplavno zaščito** na vrata in panoramske stene, kletne svetlobne jaskhe, zračnike (kletne in zračnike za zajem zraka za kamin), talne odtoke, straniščne školjke, bideje in drugam po potrebi.
- **Preverite delovanje nepovratnega ventila** na kanalizaciji in **potopne črpalke**.
- **Prilagodite si pripomočke za odstranjevanje vode** (krpe, vedra, smetišnice), ki bi morebiti pronicala ob tesnilih.
- **Izklopite elektriko.**
- **Odstranite gorilec s peči centralne kurjave.**
- **Neprodušno zaprite oddušek cisterne** ter zaprite ventile na cisterni.

# Zakaj v DCA?

mag. Andreja Tropan

Dnevni center aktivnosti za starejše na Rudniku, je v mesecu septembru praznoval drugo obletnico delovanja. V teh dveh letih je postal prav prijetno središče družabnega dogajanja za starejše. Rdeča nit našega druženja je šport, saj smo aktivni telovadci, pohodniki, tenisači, »pingpongaši«, pa tudi kaj bolj neo-

bičajnega ali ekstremnega se najde. Seveda pa se še vedno izobražujemo in odkrivamo umetnost jezika, odnosov, komunikacije in hodimo na raziskovalno – izobraževalne - nakupovalne izlete. Skratka, imamo se »fajn«.

Za konec vas vabim še s pesmico, da se nam pridružite.

## Zakaj v DCA?

Ker tu je del sveta,  
kjer šteje le dobra volja;  
Ker tu nas vsak pozna;  
Ker tu smo vsi kot eden;  
Ker tu nam ne teži nobeden;  
Ker tu čas čisto drugače teče  
in nihče nikol' nič žalega ne reče;  
Ker tu velja, naj vsakdo se počuti kot doma!



**Vabljeni vsi, ki vas samota pesti,  
vabljeni vsi, ki vam družba diši,  
vabljeni vsi, ki bi kaj zase naredili,  
pa ste se doslej le za izgovore skrili.**

## TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE - Pot k ribniku 3A

(Program sofinancira MOL in MDDSZEM)

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.30-8.00	1000 gibov	7.30-8.00	1000 gibov	7.30-8.00	1000 gibov	7.30-8.00	1000 gibov		Z Dolfetom v planine
8.00-10.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE Z UTEŽMI (kombinirana vadba)	8.00-9.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE	8.00-10.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE Z UTEŽMI (kombinirana vadba)	8.00-9.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE	8.00-10.00	TELOVADBA ZA HRBTENICO IN SKLEPE Z UTEŽMI (kombinirana vadba)
10.00-12.00	USTVARJALNE DELAVNICE	9.00-10.00	TELOVADBA	10.00-11.30	PSIHOLOGIJA IN KOMUNIKACIJA	9.00-10.00	TELOVADBA	10.00-11.00	URA ZA ZDRAVJE (tematska srečanja - datume sporočamo na spletu)
12.00-14.00	NAMIZNI TENIS	10.00-11.00	ANGLEŠČINA 1 (nadaljevalna skupina)	11.30-12.30	URJENJE SPOMINA IN LOGIKA	10.00-11.30	HOOPING - vadba z obroči	11.00-12.30	TAI JI
14.00-15.30	ITALIJANŠČINA (nadaljevalna skupina)	10.00-16.00	RAČUNALNIŠTVO	12.30-14.00	LJUDSKO PETJE	10.00-12.00	TAROK, ŠAH, DRUŽABNE IGRE	12.30-15.00	NAMIZNI TENIS
15.30-17.00	ITALIJANŠČINA (začetna skupina)	11.00-12.30	ANGLEŠKA KONVERZACIJA	14.00-16.00	JOGA	12.00-15.00	NAMIZNI TENIS		
17.00-18.30	PLESNI VEČERI	12.30-14.00	ANGLEŠČINA 2 (nadaljevalna skupina)						
		14.00-16.00	NEMŠČINA (nadaljevalna skupina)						

\* dnevni časopisi, revije, knjige, družabne igre

URNIK VELJA OD: 2. 11. 2015

**ODPRTO:** ponedeljek od 7.00 do 19.00; torek in sreda od 7.00 do 16.00 ure, v četrtek in petek od 7.00 do 15.00.

**KAKO DO NAS?** LPP št.3, postajališče Rakovnik (v nizki rjavi leseni stavbi za Mercatorjem, poleg balinišča in nogometnega igrišča)

tel. št.: 01/ 427 12 21 ali 051 664 941

e-mail: rudnik@dca-ljubljana.org; spletna stran: www.dca-ljubljana.org

Za igranje tenisa je potrebna prijava v pisarni DCA Rudnik.

# Konjerejsko društvo Barje na državni razstavi Slovenskega hladnokrvnega konja v Šentjerneju

Marjan Trček

**V**soboto 12. 9. 2015 je Združenje rejcev Slovenskega hladnokrvnega konja organiziralo na hipodromu v Šentjerneju državno razstavo konj omenjene pasme. Na razstavi je sodelovalo čez 200 konj, gostje iz Avstrije in Hrvaške.

Po predhodnem ogledu komisije priznane rejske organizacije so bili povabljeni najboljši in najlepši konji iz celotne Slovenije, med njimi 5 kobil A rodovnik in moško žrebe članov našega društva. Sodelovati s povabilom na takšni razstavi je veliko priznanje za vsakega rejca, saj take razstave ni bilo v Sloveniji že 15 let, leta 2000 je podobno razstavo organiziralo prav k.d. Barje v Stožicah.

Glavni dogodek je bil poleg ocenjevanja privedenih živali, slav-

nostna povorka udeležencev čez mesto Šentjernej pred uradnim odprtjem, saj je bila dolga kar 1,5 km. Naša člana Čož Robert in Marjan Trček sta s svojima kobilama, Olypio in Gabi, zasedla odlično 4. mesto, vsak v svoji kategoriji, nagrajenih je bilo pet konj v vsaki kategoriji. Robert Čož je v povorki vozil državno sekretarko na Ministrstvu za kmetijstvo in gozdarstvo gospo Tanjo Strnišo in predsednika združenja g. Jožeta Mihelčiča. Marjan Trček je vozil prvi za godbo Šentjernej, na čelu povorke in vozil župana g. Radka Luzarja. Omeniti velja, da je združenje želelo omenjeno razstavo organizirati v Ljubljani, vendar ni bilo posluha na Mestni občini Ljubljana. Tako veliko prireditev bo po ocenah strokovnjakov zelo težko ponoviti.



**Vabimo vas na brezplačno  
USTVARJALNO DELAVNICO**  
za krajanje ČS Rudnik in Ljubljančane

## IZDELAVA VOŠČILNIC

Datum in čas delavnice:  
četrtek, 26.11.2015 od 18.00 do 20.00

Lokacija:  
MOL, ČS Rudnik, Ižanska c. 303, I. nadstropje

Prijave/informacije:  
[poligilda.slo@gmail.com](mailto:poligilda.slo@gmail.com)

Telefon:  
01/428-03-45

**OBVEZNE PREDHODNE PRIJAVE!**

*Delavnica je namenjena odraslim in otrokom v spremstvu odraslih. Primerna je za vse - začetnike in tiste, ki ste s papirjem že spretni. Na delavnici bomo izdelali praznične voščilnice v različnih tehnikah. Material boste dobili na delavnici, končne izdelke boste lahko odnesli domov. Prednost pri prijavi imajo krajanje ČS Rudnik.*



# Bolečine v hrbtu

## Odpravimo jih z vadbo

Dunja Gačnik

**Če so bolečine v hrbtu zelo hude, boste tudi vi najbrž šli k zdravniku. Vendar zdravniki v več kot 90 odstotkih primerov ne najdejo jasnega vzroka za bolečine, saj največkrat ne upoštevajo dinamičnih procesov, kot so presnovni procesi in neopazna, zahrbtna vnetja. Bolečine v hrbtu so veliko kompleksnejše, kot pogosto trdijo.**

Raziskovalci izhajajo iz domneve, da je več kot 80 odstotkov bolečin v hrbtu posledica vzrokov, povezanih z mišicami. To vliva upanje, saj je mišice navsezadnje mogoče krepiti.



### Zanemarjene mišice

Približno sto petdeset mišic deluje neposredno na hrbtenico, ji daje stabilnost in vodi male vretenčne sklepe pri vseh gibih. Te mišice so motor in hkrati zračna blazina za hrbtenico. Preden pri gibih sile sploh zadenejo na hrbtenico, medvretenčne ploščice ali hrustančne strukture sklepov, jih dobro trenirane mišice v veliki meri – do 90 odstotkov – presežejo. Več kot štiri petine težav s hrbtom nastane zaradi mišic, ki se zaradi pomanjkljive ali napačne obremenitve zategnejo in zakrčijo, skrajšajo ter postanejo toge in negibne, zaradi česar ne morejo več skladno sodelovati ter varovati sklepov in jih voditi. Dolgotrajna čezmerna napetost, zateglost in zakrčenost je »nalezljiva«, kar pomeni, da se z njo »okuži« vedno več drugih mišic. Zateglost se širi in kmalu popol-

noma otrdi cel predel. Tedaj lahko že rahel dotik povzroči bolečine, npr. v ramenih in vratu.

### Tri plasti mišic

Na osnovi anatomske lege obstajajo tri plasti hrbtnih mišic. Vrh-njo plast sestavljajo velike hrbtne mišice, ki ležijo tik pod kožo. Srednja plast leži tik pod velikimi hrbtnimi mišicami. Te mišice stabilizirajo hrbtenico in jo povezujejo s prsnimi košem. Najpomembnejšo plast sestavljajo globoke hrbtenične mišice. Prav one so pogosto vzrok za bolečine v hrbtu, saj so zelo majhne in občutljive. Telesna nedejavnost jih še posebno prizadene, saj še hitreje zakrčijo kot druge mišice ter povzročijo, da postanejo vretenčna telesa nestabilna. Te mišice zagotavljajo hrbtenici stabilnost in jo varujejo pri vseh gibih. Globoke hrbtne mišice so idealen varnostni sistem: del, sestavljen iz vezivnega tkiva, lahko v normalnih razmerah sam opravlja vse naloge, mišice iz hitrih vlaken pa morajo dejavno sodelovati še le pri večjih obremenitvah. Te aktivne mišice pri običajnih vajah največkrat prezremo, zato PILATES namenja glavno pozornost prav globokim hrbtnim mišicam, ki za ohranitev dobre forme potrebujejo posebno obravnavo.

### Pravilno dviganje

Predn dvignete težak predmet, vzpostavite napetost v spodnjem delu hrbta in trebušni votlini, tako da potegnete popek navznoter in s tem stabilizirate ledveno hrbtenico. Pri vzpostavljanju napetosti sodelujejo trebušna prepona kot zgornja meja ter trebušne, hrbtne in zlasti medenične mišice. Oslabljene mišice ne morejo vzpostaviti zadostne napetosti. Kratek sunek – in že se zgodi. Torej bolje preprečiti, kot zdraviti.

## Kaj je osteoporozna?

Osteoporozna je bolezen starejših ljudi. Skoraj vsaka druga ženska in vsak peti moški po 50. letu si bo do konca življenja zlomil kost zaradi neprepoznane in nezdravljene osteoporoze. Ocenjujejo, da v Evropi vsakih 30 sekund pride do zloma zaradi krhkosti kosti. Najpogosteje se zlomijo vretenca, kolk, roka tik nad zapestjem ali pod ramenom. Strokovnjaki pričakujejo, da se bo zaradi staranja prebivalstva število takšnih zlomov v naslednjih 50-ih letih podvojilo. Ker je ozaveščanje ljudi o dejavnih in posledicah osteoporoze zelo pomembno zaradi preprečitve zlomov, smo se v društvu odločili svoje znanje deliti naprej. Vsakodnevno se srečujemo z ljudmi, ki imajo težave z osteoporozo, ki pa jih z primerno telesno dejavnostjo in nasveti o zdravi prehrani učinkovito zmanjšujemo oz. preprečujemo.

Dunja Gačnik

Športno društvo Metulj, [www.sd-metulj.si](http://www.sd-metulj.si)

# Vrt naj bo prostor za uživanje in ne obveznost

Jerneja Jošar

**D**andanes se že vsi zavedamo, kako pomembno je dimeti svoj košček zemlje in pridelati vsaj nekaj zelenjave in sadja zase in za svojo družino. Dobiti zemljo, jo vzeti v najem, v Sloveniji ne bi smelo predstavljati velikega problema. Vzrok, zakaj se mnogi še vedno ne odločijo vrtnariti, čeprav imajo veliko željo, je prepričanje, da vrtnarjenje zahteva veliko truda, časa in znanja. To je zaznati predvsem pri mlajših, od katerih način življenja zahteva hiter tempo. Mučno jesensko prekopavanje, preko celega leta pa že v naprej izgubljene bitke s pleveli in nenehno okopavanje zbite prsti, odvrnejo marsikoga še preden se loti vrtnarjenja. Vendar si s pravim pristopom k vrtnarjenju lahko vsi, tudi tisti zelo zaposleni, in tisti, ki jim morda že primanjkuje moči in ki se ne morejo več sklanjati, privoščimo vrtiček, na katerem bomo dali misli na pašo in uživali v gojenju rastlin. In odločitev, da bomo vrtnarili brez uporabe pesticidov in umetnih gnojil je edina prava odločitev.

Da je jesensko prekopavanje ali po domače »štihanje« tal ne samo nepotrebno, temveč celo škodljivo in da se plevelov na vrtu lahko rešimo samo z enim dejanjem, sama vem že dolgo. Že desetletje nazaj sem štiharico zamenjala za vile, moj vrt pa je prostor, kjer se sprostim v tišini in sobivanju z rastlinami in živalmi, ki jih na tem neokrnjenem koščku kar mrgoli.

## Tla niso zgolj orodje, ki daje rastlinam oporo.

Rodovitna tla so bogata s humusom, ki nastaja iz organskih ostankov s pomočjo drobnoživk in deževnikov, ki bivajo v tleh. Več organizmov je v tleh, bolj so bogata s humusom in bolj rodovitna so. V vsaki plasti tal žive le določene vrste zemeljskih organizmov, ki imajo različne potrebe po vodi, zraku, organskih sno-

veh, ter opravljajo različne naloge. Kaj se zgodi, ko posežemo z ostro lopato v njihov življenjski prostor in ga obrnemo na glavo? Nežno deževnikovo telo je občutljivo na svetlobo in nemalokrat se zgodi, da jih z lopato razsekamo. Z obračanjem zemlje premešamo plasti in s tem neštete organizme, ki živijo v globini v temi, izpostavimo svetlobi, in tiste, ki potrebujejo kisik zakopljemo v globlje plasti, kjer ostanejo brez njega. Oboji zato umrejo. Velika podzemna tovarna humusa je uničena. Torej prekopavanje ne samo, da ni nujno, celo škodljivo je.

## Zato na svojem vrtu nikoli ne prekopavam.

Rastline bodo zdrave in odporne le, če so tla bogata s humusom. Zato se do njih ne obnašajmo mačehovsko, ampak naredimo vse, da jih zaščitimo in ohranimo organizme v tleh. Če bomo gredice prenehali prekopavati, še naprej pa bodo tla odkrita, ne bomo naredili nič. Naslednjo pomlad bodo tla zbita in ponovno jih bomo morali prekopati.

## Kako skrbimo za tla preko leta, da ne bodo zbita in jih ne bo potrebno prekopavati?

### Oblikujemo grede in potke.

Vse prevečkrat se vrtnarjem zdi škoda nameniti nekaj rodovitne zemlje potkam. Pomagamo si z deskami, ki jih prestavljamo sem in tja, nemalokrat pa tudi hodimo po gredah. Iz leta v leto tako zemljo tlačimo in uničujemo prhko strukturo tal. Zato oblikujte stalne gredice in potke. Gredice so lahko različnih oblik, od ovalnih, ledvičastih, trikotnih pa tudi klasičnih pravokotnih. Pazite le, da ne bodo širše od 1,2 m, da boste lahko brez težav dosegli tudi sredino grede. Dolžina je lahko poljubna. Potkam namenite vsaj 30 cm, da boste po njih lahko hodili brez težav.

### Tla zastiramo.

Tla nikjer v naravi niso gola, razen tam, kjer je človek posegel vanjo. Zgledujemo se po naravi in tla na gredicah zastirajmo. Za zastirko uporabimo slamo, seno, suho listje, na pol prepereli kompost. Vremenski vplivi kot so dež, veter in sonce poškodujejo golo vrhno plast zemlje. Hitro se naredi skorja, ki ne prepusti vode in zraka, ta pa sta nujno potrebna ne samo za rastline ampak tudi za rast in razvoj organizmov v tleh. Ponavadi težavo rešujemo s pogostim okopavanjem. Namesto tega raje vsako golo ped zemlje nemudoma zasadimo z novo rastlino ali pokrijemo z zastirko. Z zastirko tla zaščitimo pred izgubo vlage in toplote, preprečimo erozijo, hkrati pa je organski material tudi hrana talnim organizmom. Živali pod zastirko lažje rijejo po zemlji, voda lažje odteka, plasti prsti pa se med seboj zlahkoto mešajo. Pod zastirko bodo tla ostala rahla in vlažna. In še enega





# Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani

Združuje sadjarje ter vrtničkarje iz Ljubljane in njene bližnje in daljne okolice. Poslanstvo Društva je izobraževanje na področjih sadjarstva in vrtnarstva. V ta namen organiziramo predavanja, prikaze rezi, strokovne ekskurzije in razna druženja, da se spoznamo in izmenjamo izkušnje.

Kot vsako leto bomo tudi v letu 2016 zelo aktivni. V januarju in februarju bomo organizirali sklop predavanj na Biotehniški fakulteti. Spomladi bomo imeli prikaze rezi, enega v nasadu na Biotehniški fakulteti, pa še kakšnega na vrtovih naših članov. Strokovne ekskurzije bodo koncem pomladi in v začetku jeseni, vmes pa bomo organizirali še izmenjavo sadik, čistilno akcijo, krajši pohod in še kaj.

Vabimo vas, da se nam pridružite na predavanjih, tečajih in izletih.

**Več o Društvu najdete na spletni strani:**

**sadjar-vrtnar.si,**

**z vprašanji pa se obrnite na mail naslov: matejkapodlogar@gmail.com ali 041 501 462.**

**Veseli bomo vaše družbe!**



Od 15. marca dalje so v vrtnarski hiši na voljo tudi ekološke sadike zelenjave in sadja ter semena. Vrtnarska hiša se nahaja pri camping depozu za Supernovo.

nadležnega opravila se bomo rešili s pomočjo zastirke – pletja. Zastirka namreč preprečuje rast plevelov, če pa se že pojavi kakšen tu ali tam, ga z lahkoto izpulimo in uporabimo za zastirko, iz njega pripravimo gnojilo ali ga pojemo. Mnogi rastline, ki smo jim nadelali ime plevel, so namreč bogatejše z vitamini in minerali kot gojene rastline. In še prav okusne so!

Tla obdelujemo samo, ko so za to ugodni pogoji. Za dela na vrtu tla ne smejo biti ne premokra ne presuha. Če se zemlja oprijema naših obuval je to znak, da so tla za obdelavo premokra. Presuha pa so, ko se prašijo. Sredi dneva, ko je sonce najmočnejše se raje izogibajmo setvi in sajenju.

Gnojimo samo z organskimi gnojili, kot so kompost, dobro uležan hlevski gnoj, vermikompost, rastline za zeleno gnojenje... Umetna gnojila so kemične snovi, ki pobijejo žive organizme v tleh, ki sodelujejo pri tvorbi humusa.

Tla spomladi in jeseni zrahljamo z vilami. Odstranimo zastirko z gred in ped za pedjo zapikujemo vile v tla ter ob tem rahlo privzdigujeemo zemljo. Po končanem opravilu tla pokrijemo z zastirko.

Če ne verjamete na besedo, poskusite naslednje leto vsaj na gredi ali dveh. Kmalu boste opazili razlike. Tal ne bo potrebno okopavati, manj bo potrebno zalivati (ali sploh ne), pleveli vam ne bodo več povzročali sivih las, prst pa bo prhka in topla. V jeseni in spomladi pa, namesto da bi se spet mučili z lopatanjem, pridejo na vrsto čisto drugačna, prijetnejša opravila.

# BIC Ljubljana odpira Center kulinarike in turizma KULT316

Nina Meh

Ljubljana, 20. oktober - BIC Ljubljana v Šent-Lvidu v Ljubljani odpira nove učne prostore Medpodjetniškega izobraževalnega centra, Center kulinarike in turizma KULT316. Namenjeni bodo izobraževanju vrhunskih kadrov na področjih gostinstva, turizma, živilstva in prehrane. Študentom in dijakom BIC Ljubljana bodo omogočali pridobivanje praktičnih izkušenj v realnih učnih okoljih, saj bodo odprti tudi za širšo javnost. Znotraj centra bodo zaživel demonstracijska kuhinja, učna kuhinja, učna hotelska soba, konferenčna dvorana, informacijska točka, vinska klet, restavracija in kavarna.

Center kulinarike in turizma KULT316 v velikosti 1300 m<sup>2</sup> učnih površin v Sloveniji predstavlja edinstven in reprezentativen primer sodobnih izobraževalnih praks na področjih gostinstva, turizma, živilstva in prehrane.

## mag. Jasna Kržin Stepišnik,

direktorica Biotehniškega izobraževalnega centra Ljubljana:  
»Medpodjetniški izobraževalni center – Center kulinarike in turizma KULT316 je sodobno opremljeno simulacijsko poslovno okolje, kjer bodo zaposleni v gospodarstvu, dijaki, študentje in zainteresirana javnost pridobivali dodatna znanja, izboljševali tehnike svojega dela, preizkušali razvoj novih storitev in poslovnih idej, razvijali inovacije in drugače kreativno prispevali k razvoju z gostinstvom, turizmom, živilstvom in prehrano povezanih dejavnosti v Ljubljani in tudi širše v slovenskem prostoru.«



Novi vrhunsko opremljeni prostori bodo omogočali tudi preverjanja in potrjevanja nacionalnih poklicnih kvalifikacij za poklice na področjih kulinarike, turizma, gostinstva in hotelirstva. Zainteresirana javnost se bo lahko v novih prostorih kakovostno izobraževala tudi na različnih kulinarčnih tečajih, ki jih bodo pripravili in izvajali na BIC Ljubljana.

**Rok Maržič**, študent na BIC Ljubljana, Višji strokovni šoli:

»Novi prostori so za študente in dijake BIC Ljubljana zelo dragoceni, saj nam bodo omogočali pridobivanje praktičnih izkušenj v realnih učnih okoljih.

Imeli bomo stik z obiskovalci naše kavarne, restavracije, demonstracijske kuhinje in vinske kleti. Ob dejanskih dogodkih, denimo kulinarčnih tečajih v učni kuhinji, se bomo učili organizacije dogodkov, na informacijski točki centra se bomo preizkusili v vlogi turističnega informatorja in animatorja, v učni hotelski sobi pa bomo pridobivali znanja s področja hotelskega gospodarstva.«

**Novo prostore Medpodjetniškega izobraževalnega centra na BIC Ljubljana je delno financirala Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in Šport RS.**

**Kontakt:** Nina Meh, nina.meh@bic-lj.si, T: +386 (0)1 2807-621.



# Prihodnost močvirske sklednice je v naših rokah

Jana Kus Veenvliet, Zavod Symbiosis



Prodaja rdečevratke in rumenovratke bo kmalu prepovedana, a to ne bo rešilo problema z želvami, ki so že bile izpuščene v naravo. (Avtorica: Jana Kus Veenvliet)



Močvirska sklednica, skrivnostna prebivalka naših mokrišč. (Avtor: Paul Veenvliet).

**M**očvirska sklednica, naša edina domorodna sladkovodna želva, je bila nekoč pogosta in razširjena po številnih mokriščih po Sloveniji. Ko je zaradi izsuševanja mokrišč začel izginjati njihov življenjski prostor, so močvirske sklednice marsikje lokalno izumrle, drugod pa so se populacije močno zmanjšale. Danes so večje populacije močvirske sklednice le še na Ljubljanskem barju, v Beli Krajini, v porečju Krke in Mure ter na Primorskem. A tudi tu moramo imeti za srečanje s plaho sklednico kar nekaj sreče.

Po drugi strani v urbanih ribnikih in tudi v naravi srečujemo vse več drugih vrst želv. Večinoma gre za severnoameriške želve, ki so bile k nam prinesene kot terarijske živali in so jih lastniki spustili v naravo. Med njimi je največ rdečevratk, ki so nekoč prevladovali v trgovinah s hišnimi živalmi. V zadnjih letih v naravi opazamo tudi njene bližnje sorodnice, rumenovratke, ter nekatere druge tujerodne vodne želve. Tujerodne želve pomenijo še dodaten pritisk na populacije domorodnih sklednic, ki so zaradi krčenja življenjskega okolja in posegov v vodne in obvodne habitate že tako močno ogrožene. Tuje raziskave so pokazale, da običajno večje tujerodne želve izrinjajo sklednice na manj ugodna mesta za sončenje, ki so za želve kot hladnokrvne živali izjemno pomembna. Še bolj zaskrbljujoče pa je, da tujerodne želve prenašajo tudi patogene bakterije in krvne zajedavce, ki lahko povzročijo smrtnost močvirskih sklednic.

Zaradi vse večjih negativnih vplivov invazivnih tujerodnih vrst na domorodne vrste in habitate, je bila leta 2014 sprejeta Evropska uredba o preprečevanju in obvladovanju vnosa in širjenja invazivnih tujerodnih vrst (Uredba (EU) št. 1143/2014). Čeprav je uredba stopila v veljavo že 1. januarja 2015, bo izvajanje večine členov mogoče šele s sprejemom t. i. seznama invazivnih tujerodnih vrst, ki zadevajo Unijo. Ne tem seznamu, ki bo predvidoma sprejet do konca leta 2015, bodo tiste invazivne tujerodne vrste,

za katere obstajajo nedvoumni znanstveni dokazi, da ogrožajo domorodne vrste in habitate v državah Evropske Unije. Za vrste, ki zadevajo Unijo bodo prepovedani: vnos na ozemlje Unije, posedovanje, gojenje, prevoz, prodaja, uporaba ali izmenjava ter spuščanje v naravo. Na osnutku seznama 37 vrst je kar 11 živali in akvarijskih rastlin, ki se vsaj občasno pojavljajo v naših trgovinah s hišnimi živalmi. Med njimi je tudi najpogostejša terarijska želva popisana sklednica (*Trachemys scripta*), ki vključuje tudi podvrsti rdečevratko in rumenovratko. Po izteku prehodnega obdobja bo prodaja teh želv prepovedana. Tisti, ki želve že imajo, jih bodo lahko obdržali do konca njihovega življenja, vendar bodo morali preprečiti njihovo razmnoževanje in pobeg.

V Sloveniji je naseljevanje vseh prostoživečih tujerodnih vrst (tudi namerno spuščanje v naravo ali omogočanje pobega) prepovedano že vse od leta 1999, a se je kljub temu število tujerodnih želv v naravi v zadnjem desetletju bistveno povečalo. Bržkone tudi prepoved trgovanja z eno vrsto problema tujerodnih želv ne bo rešila, temveč se bodo morali lastniki naučiti odgovornejšega ravnanja. Čeprav oskrba ni zahtevna, potrebujejo želve razmeroma veliko bivališče. Mlade želve ob nakupu merijo 4–10 centimetrov, a že v dveh do treh letih dosežejo velikost odraslih živali (samci do 15 cm, samice tudi do 25 cm) in rabijo več kot meter dolg terarij. Zavedati se moramo tudi, da so želve dolgožive in v ujetništvu živijo 20 let, nekatere vrste celo do 50 let. Pred nakupom živali moramo torej dobro razmisliti ali ji bomo lahko nudili ustrezne pogoje celo življenjsko dobo. Če pa ste že lastniki želve in zanjo ne morete več ustrezno skrbeti, je nikaner ne spustite v naravo, temveč zanjo prek prijateljev, znancev ali zavetišča poiščite nove lastnike in s tem preprečite, da boste ogrozili življenje naših domorodnih želv. Prispevek smo pripravili v okviru projektne naloge Herpetološkega društva – Societas herpetologica slovenica, v sklopu katere izvajamo ukrepe za varstvo močvirske sklednice. Aktivnosti sofinancira Mestna občina Ljubljana.

## DECEMBER V BOTANIČNEM VRTU Ljubljana, Lžanska cesta 15

9., 10. in 11. december od 10:00 do 18:00

### BOŽIČNI BAZAR

Zopet je prišel čas prazničnega decembra, ko zopet zadiši po slastnih piškotih, se prižgejo praznične luči in človeška srca so polna veselja. Tudi v Botaničnem vrtu smo za vas pripravili predbožično vzdušje v obliki božičnega bazara, hkrati z njim pa bomo obeležili tudi praznovanje 5. obletnice tropskega rastlinjaka. Božični bazar bo trajal kar tri dni, poleg prodaje različnih izdelkov, se boste lahko udeležili tudi delavnic in zanimivih predavanj.

#### PROGRAM:

##### Sreda 9. 12. 2015

- 11:00 do 12:00 delavnica **Izdelava obročev za venčke** (vodi Abdulah Rexhepi)
- 16:00 do 17:00 ponovitev delavnice **Izdelava obročev za venčke** (vodi Abdulah Rexhepi)
- 17:00 do 18:00 predavanje **Vse kar ste želeli vedeti o božičnem kaktusu in božični zvezdi** (predavateljica Stanka Fišer, inž. agr. in hort)
- 10:00 do 18:00 prodajna razstava

##### četrtek 10. 12. 2015

- 10:00 do 11:00 delavnica **Izdelava božičnih aranžmajev** (vodi Stanka Fišer, inž. agr. in hort)
- 11:00 do 12:00 **tiskovna konferenca ob 5. obletnici tropskega rastlinjaka** (dr. Jože Bavcon)
- 10:00 do 18:00 prodajna razstava

##### Petek 11. 12. 2015

- 16:00 do 17:00 predavanje **Svet prazničnih začimb** (predavateljica mag. Blanka Ravnjak)
- 10:00 do 18:00 prodajna razstava

##### 25. november do 6 januar

### ŽELEZNICA V MALEM

V tropskem rastlinjaku bo med 10:00 in 17 uro na ogled maketa železnice, ki vas bo popeljala vse od železniške postaje Šiška, mimo Plečnikovih svetilk v Tivoliju ter mimo letal Rudolfa Maistra. Vse omenjene eksponate pa bosta povezovala dva vlaka, tovorni in Orient Express ("Smrt v Orient Expressu" znane pisateljice Agathe Christie), ki je vozil tudi skozi Ljubljano. Avtor makete je **Marko Kham**.

#### December

### Razstava idrijskih čipk KLEKLJANI VRT

Steklena idrijska hiška je dobila novo vsebino. Sledi jesenskem barvitom vrtu s klekljanimi motivi iz narave.

Vabimo vas tudi v **TROPSKI RASTLINJAK** Botaničnega vrta, ki se je razrasel že v pravo džunglo.

Za obiskovalce je odprt: Vsak dan (tudi sob. in ned. ter prazniki) od 10. do 17. ure

#### December

### Čajnica Primula

Ponedeljek - nedelja ter prazniki: 9.30 - 17h

### December v Rastlinjaku Tivoli

v Parku Tivoli, poleg čolnarne, Cesta 27. aprila 2

#### Odpiralni čas rastlinjaka:

Vsak dan (tudi sob. in ned. ter prazniki), razen ponedeljka od 12. do 17. ure 25. 12. 2015, 31. 12. 2015 in 1. 12. 2016 bo rastlinjak Tivoli zaprt!

## PRODAJA DOMAČIH PRIDELKOV IN IZDELKOV

Da bo hrana po najkrajši možni poti na vašem krožniku, obiščite pridelovalce s svojega območja:

#### MED

Ovca Milan, Črna vas 494, Ljubljana, tel: 041 820 346  
Medeni kotiček, Sandi Slanc, Dolenjska cesta 153, Ljubljana  
tel: 01 290 99 20, mob 051 648 023.

**OLJA** (konopljino, sojino, oljne ogrščice, orehovo)  
**NAMAZI** (namaz iz orehovega olja, namaz iz konopljinega olja)

Posestvo Trnulja, Črna vas 265, Ljubljana, tel: 4271 903, 041 622 062

#### ZELENJAVA

Berlič Simona, Črna vas 225, Ljubljana, tel.: 041/365-885

#### EKOLOŠKA JAJCA

Ekološka kmetija Šerjak, Črna vas 139, Ljubljana, tel: 040 312 914

#### VRTNARSKA HIŠA -

prostor, kjer se združita podjetji  
**CVETLIČNA in TRAJNICE CARNIOLA**

Nudimo ekološka semena, ekološke sadike zelenjave, ekološke substrate, ekološka gnojila in sredstva za krepitev in zaščito rastlin, doma gojene zelne trajnice in okrasno grmičevje, jagodičevje in še marsikaj.

Več inf. <http://vrtnarskahisa.si/>

Če želite, da vas dodamo na zgornji seznam nam pišite na [rudniska.cetrtingka@gmail.com](mailto:rudniska.cetrtingka@gmail.com). Objava je brezplačna.