

RUDNIŠKA ČETRTINKA

LETNIK XIII • ŠTEVILKA 2 • SEPTEMBER 2016 • NAKLADA 5200 IZVODOV

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI RUDNIK, MOL

**DAN ČETRTNE SKUPNOSTI
RUDNIK, 15. 9. 2016**



Četrtna skupnost Rudnik,
ambasador Zelene prestolnice Evrope 2016

Športni park Kilaskute
JU JITSU za mladostnike in odrasle

Vljudno vabljeni na vsakoletno prireditev

DAN ČETRTE

SKUPNOSTI RUDNIK

ki bo v **četrtek, 15. 9. 2016, od 14.00 ure**
dalje pred dvorano Krim na Galjevici

Predstavitve programa društev, športnih panog, poligoni za otroke, nastopi, demonstracije, delavnice, pokušine, turnir v namiznem tenisu ...

Od 18h dalje vabljeni v Botanični vrt na Zimzelenu Ljubljano.

Sodelujoča društva na prireditvi:

Društvo za zdravje srca in ožilja / mertive krvnega tlaka, srčnega utripa (brezplačno)

ŠRD Bober / prikaz borilne veščine JU JITSU

Čebelarstvo društvo Barje / virtualni panj, pokušina več vrst medu, slike, čebelarstvo orodje, zloženke in plakati o čebelah, morda tudi kviz

Snaga, d.o.o. / priprava protesta zabojujnikov proti zavrženi hrani

Moški pevski zbor Barje (Kulturno prosvetno društvo Barje)

Ženski pevski zbor Barje (Kulturno prosvetno društvo Barje)

Turistično društvo Barje / predstavitev Učne poti po Barju, tradicionalnih vsakoletnih prireditev ter pogostitev s sladkimi dobrotami

Vrtec Galjevica / predstavitev vrtca in razstava del

Karate klub Forum / predstavitev karateja

BIC Ljubljana / predstavitev izobraževalnih programov in manjša degustacija izdelkov

Društvo tabornikov rod Podkovani krap / predstavljajo se s šotorom, ognjem in peko hrane

PGD Barje / predstavitev

Konjerejsko društvo Barje / predstavitev društva z zapravljičkom

Društvo Šola zdravja / telovadba in nastop EN KVARTET in folklorne skupine PUŠELC

OŠ Oskarja Kovačiča / nastop otr. Pevskega zbora + 2 plesni točki

KRG Narodni dom Ljubljana (Klub ritmične gimnastike) / demonstracija ritmične gimnastike, poligon za otroke

NK Krim - ženski in dekliški nogomet / demonstracija ženskega nogometa,

RK Krim Mercator (ženske) / Demonstracija rokometu, poligon za otroke

ŠD RK Krim (moški) / Demonstracija rokometu, poligon za otroke

Društvo prijateljev poti Sv. Jakoba / predavanje o Jakobovi poti

NTK Olimpija, NTK Ljubljana, NTK Ilirija / Demonstracija namiznega tenisa, poligon za otroke in Palačinka turnir

NTK Veteran / predstavitev

Sadarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani / predstavitev društva in pridelkov članov

Policija / predstavitev z vozilom policijsko opremo

JP VO-KA / predstavitev dejavnosti (kolo sreče, maskota Cevko, delavnice za otroke)

ZUTS Slovenije / prezentacija (cca. 45 min) Nordijske hoje

Kilaskute park / predstavitev aktivnosti

Društvo Poligilda + Rayher / predstavitev društva z ustvarjalno delavnico

ZŠD Krim / Predstavitev športnih programov in dejavnosti društev

Plesni klub Mojca / nastop 3 plesnih skupin

Društvo Salezijanski mladinski center Rakovnik / ustrvarjalna delavnica

Športno kulturno društvo AAB / predstavitev aktivnosti in program za leto 2016

Mestno redarstvo MU MOL / predstavitev, delitev zloženek

Rdeči križ OZ Ljubljana / predstavitev

Zavod za oskrbo na domu / predstavitev

Korak zdravja / predstavitev nordijske hoje

Za hrano in pijačo bo poskrbljeno. Prireditev bo ob vsakem vremenu.

Voditeljica: MARUŠA KOBAL

Program in informacije o dnevu ČS spremljajte na spletni strani ČS Rudnik
<http://www.ljubljana.si/si/mol/cetrtno-skupnosti/rudnik/novice-in-obvestila/>, na facebooku Četrtna skupnost Rudnik, ter na oglasnih deskah četrtno skupnosti, vrtca Galjevica, OŠ Oskarja Kovačiča in društev.

Uvodnik

mag. Andreja Troppan, glavna urednica

Spoštovani,

uvodnik pišem zjutraj, urico pred začetkom novega šolskega leta. Vsako leto sem fascinirana ob pogledu na množico najmlajših, še posebej prvošolčkov, ki po eni strani še čisto brezskrbno, po drugi strani pa z velikimi očmi, nekateri s skrivanjem za svojimi starši, stopajo skozi šolska vrata.

Z začetkom šolskega leta sovpa tudi naša in vaša že tradicionalna prireditve DAN ČETR-TNE SKUPNOSTI, na katero vas prav prisrčno vabim. Predstavila se bodo številna društva ter organizacije in morda vas katero od njih nagovori, da se jim pridružite in se lotite česa novega, drugačnega. Saj se konec koncev celo življenje učimo in nikoli nismo prestari za nova znanja, nove veščine.

Vse stvari se spreminjajo, rastejo, razvijajo, minevajo, ... Tudi v naši Četrtniki se v prihodnosti obetajo novosti. Poleg tega, da vas v njej obveščamo o preteklih dogodkih in aktivnostih, si želimo, da vam ponudimo več in vas večkrat povabimo na prireditve in dogodke. Ravno tako želimo, da bi se številna društva, ki delujejo v naši četrtini skupnosti in so znana le peščici, predstavila in ponudila svoja znanja. Želimo si tudi vašega sodelovanja, dragi krajanji, v smislu predstavitve kakšne zanimivosti, legende ali zgodbe iz našega konca.

Sedaj pa si vzemite čas, prelistajte in preberite številko, ki je pred vami. Na koncu si dobro pogledajte ponudbo številnih vadb, ki potekajo skoraj pred vašimi vrati. Saj veste, *zdrav duh v zdravem telesu* je garancija za kakovostno življenje.



VSEBINA

Konjerejsko društvo Barje in župnija sv. Mihaela	4
Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani	4
Poligilda, društvo ustvarjalcev vabi	5
Noč knjige 2016 na Dolenjski cesti 20	6
NOČ V KNJIŽNICI na OŠ OSKARJA KOVAČIČA	7
Na PŠ Rudnik radi beremo in se družimo	7
Novice iz Društva upokojencev Krim Rudnik	8
Četrtna skupnost Rudnik, ambasador Zelene prestolnice Evrope 2016	10
Športni park Kilaskute	12
Plešemo lokalno - zmagujemo globalno!	13
Taborniki preživeli poletje v objemu gora	14
JU JITSU za mladostnike in odrasle	16
Šport za vse otroke (in odrasle)	17
Kam na vadbo v ČS Rudnik	18
Ste kje opazili orjaški dežen?	20



ZŠD KRIM

Ob dolenjski železnici 50, 1000 Ljubljana

Vabimo vas, da obiščete predstavitev naših športnih društev na Dnevu ČS Rudnik, pred dvorano Krim, kjer se baste seznanili z možnostjo športne vadbe za vse generacije v naši četrtini skupnosti.

ŠPORTNI DAN NA KRIMU

četrtek, 15. september 2016
od 13 h do 18 h



RAZGIBAJMO LJUBLJANO



Program sofinacira: Mestna občina Ljubljana

Informacije:

zsd.krim@gmail.com / 041 750 794

RUDNIŠKO ČETRINKO 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@ljubljana.si



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

Številka izdaje: Letnik XIII, številka 2, september 2016

Naklada: 5200 izvodov

Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Rudnik, MOL, brezplačno.

Rudniška Četrtnika, glasilo Četrtni skupnosti Rudnik, je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi pristojno Ministrstvo RS, pod zaporedno številko 779.

Slika na naslovnici: Tradicionalni tabor ju jitsu v naravi
Foto: Janez Mrak



VABILO

Konjerejsko društvo Barje in župnija sv. Mihaela



Vabi na tradicionalni blagoslov konj
v nedeljo 25. 9. 2016 po nedeljski maši, ob 10. uri
v Črno vas pri Plečnikovi cerkvi.

Maša bo ob 9 uri.

Po blagoslovu sledi pogostitev od osebja iz Kolišča in
vožnja z vpregami.

Vljudno vabljeni vsi, ki želite dan preživeti v družbi konjev.
u.o. k.d.. BARJE



Sadjarsko in vrtnarsko
društvo v Ljubljani

Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani

Društvo vsako leto v zimskem času organizira sklop vsaj šestih strokovnih predavanj. Prikaze rezi sadnega drevja, ter izmenjavo sadik organiziramo v spomladanskem času. V poletnem času se dobimo na predavanju o ambroziji, pohodu s čistilno akcijo, pikniku in tudi otrokom poskušamo predstaviti delo v vrtu in sadovnjaku. Jeseni se udeležujemo prireditev MOL-a in drugih društev, kjer nabiramo nova znanja in ideje za naslednje leto. Prav tako skozi leto organiziramo strokovne ekskurzije, letos smo se že odpravili v okolico Cerknice in na Goričko, v septembru pa se odpravljamo v okolico Celja.

Na spletni strani sadjar-vrtnar.si najdete več informacij in celoletni program Društva.



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 NA VAŠI ČETRNI SKUPNOSTI RUDNIK TEL. 428 03 45
ALI V SLUŽBI ZA LOKALNO SAMOUPRAVO, tel. 306 48 62, GA. VESNA BOLLE.**

Poligilda, društvo ustvarjalcev vabi

www.facebook.com/Poligilda/

Vabimo vas na
USTVARJALNO DELAVNICO
ob Dnevu ČS Rudnik

SLADOLEDNE PALČKE

**Datum in
čas delavnice**
četrtek, 15. 9. 2016
od 14h do 18h

Lokacija
Dvorana Krim

Informacije
poligilda.slo@gmail.com
telefon: 01/428-03-45



Na delavnici bomo izdelovali izdelke iz
sladolednih palčk. Delavnica je namenjena
prav vsem, izdelke pa boste lahko odnesli s
seboj. Material in pripomočke
boste dobili na delavnici.
Delavnica je brezplačna.



LJUBLJANA.
Zate.



Mestna občina Ljubljana
City of Ljubljana



Zimzelena Ljubljana

Vstop je prost!

Prizidevek kulinaric Turizem Ljubljana

Kulinarika, glasba in botanika: 5., 19. in 26. maj 2016; 2., 16. in 30. junij 2016; 15. september 2016
7 večerov pod krošnjami Čajnice Primule v Botaničnem vrtu Univerze v Ljubljani

LJUBLJANA, ZELENA PRESTOLNICA EVROPE 2016, PREDSTAVLJA VEČERE

zimzelenih glasbenih priredb dijakov Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana,
degustacij kulinaricnih dobrot iz BIC Ljubljana in
tematskih pogovorov s strokovnjaki iz Botaničnega vrta Univerze v Ljubljani
ter vabljenimi gosti.

IZPOSTAVLJAMO

VEČER Z MEDNARODNIMI PREDSTAVNIKI EVROPSKEGA
KONZORCIJA BOTANIČNIH VRTOV

• Voden pogovor o urbanih rastlinah • Zimzelene glasbene priredbe
dijakov KGBL • Degustacija »zelenih« dobrot iz BIC Ljubljana
26. maja 2016 ob 19.30 pod krošnjami Čajnice Primule V Botaničnem
vrtu Univerze v Ljubljani!



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA



Regija Osrednja Slovenija



KONSERVATORIJ ZA
GLASBO IN BALET
LJUBLJANA



KONSERVATORIJ ZA
GLASBO IN BALET
LJUBLJANA



LJUBLJANA
ZELENA
PRESTOLNICA EVROPE

Noč knjige 2016 na Dolenjski cesti 20

Lucija Beltram, FOTO: Mojca Trojar

»BITI ALI NE BITI, TO JE ZDAJ VPRAŠANJE!«

Noč knjige je zasijala tudi v letu 2016, v letu in na dan ko obeležujemo 400 let smrti književnika Williama Shakespeara in Miguela de Cervantesa. V počastitev njiju in vseh književnikov sveta je UNESCO leta 1995 razglasil ta dan za svetovni dan knjige. Slavimo ga po vsem svetu. V letu 2014 je prvič zaživela tudi v Sloveniji.

To je mednarodni dogodek, ki knjigo in branje postavlja na piedestal gradnikov zdrave družbe in nagovarja vse generacije bralcev. Na prav posebno noč, ko knjiga pokaže vso moč, so se tudi na Osnovni šoli Oskarja Kovačiča zvrstile različne dejavnosti. Število udeležencev noči knjige se vsako leto povečuje, od začetnih 38 učencev, na letošnjih 119 učencev.

To noč nam je knjiga segla do srca in nas povezala, kajti dobra knjiga je kot dobra prijateljica. Ko iščemo družbo, nasvet, zabavo se ozremo na knjižno polico. Ob nekaterih knjigah se bomo nasmejali, nekatere nas bodo popeljale v svet, v drugih bomo našli sebe in svoje bližnje. Ob branju si tudi sami zastavljamo vprašanja. Ko beremo knjigo, tudi knjiga bere nas, saj nam pripoveduje o tem kar čutimo.

Na naši šoli smo dogodek Noči knjige poimenovali »Knjige nas zблиžujejo«. Z učenci smo ustvarjali zgodbe in odkrivali nove književne junake. Brali smo pravljice, jih ilustrirali, slikanicam brez besedila smo sami ustvarili novo besedilo. Postali smo pravi pisatelji in ilustratorji. Srečali smo se z večjezičnimi slikanicami, zaigrali japonsko gledališče, imeli smo tudi pravo čajanko...

Prireditev, ki je bila namenjena spodbujanju branja in promociji knjig, smo zaključili ob 21. uri.

Kaj smo na šoli počeli, kako so se učenci počutili in kaj jim je ostalo najbolj v spominu?

Zapisali smo nekaj odzivov:

Meni je bilo na noči knjige najboljše, ko smo izdelovali posebno risbo, ki ima na eni strani zvezdno nebo, na drugi pa pobarvanoko. Zelo smo se zabavali.

Enej Medved, 2. b

Na noči knjige smo se pogovarjali o različnih knjigah: Tina in medvedja moč, Zverjašček, Mavrična vrana. Ob koncu smo pripravili predstavo. Bili smo pravi igralci.

Anja Malavašič, 2. b



Na noči knjige smo brali, se igrali, zabavali in se pogovarjali. Zelo mi je bilo všeč, ker rada berem knjige, še posebej stripe. Moj najljubši strip je Calvin in Hobbes. Calvin je zelo poreden fant, ki ima bujno domišljijo. Hobbes je njegov plišasti tiger, ki ga Calvin vidi kot da je pravi tiger.

Mija Zadavec, 3. c

Na noči knjige nam je učiteljica prebrala pravljico, ki jo ob 2. aprilu, mednarodnem dnevu mladinskih knjig, berejo otroci po vsem svetu. Nato smo dobili po skupinah slikanice brez besedila. Besedilo smo morali s pomočjo domišljije, ustvariti sami. Naša skupina je ustvarjala pravljico iz knjige Maruška potepuška, ki je prva natisnjena slovenska slikanica brez besedila. Noč knjige smo zaključili z branjem in igro.

Anja Todič, 3. b



Na noči knjige mi je bilo zelo všeč, ker smo brali knjige v slovenščini in angleščini. Bilo je zabavno zato je čas hitro minil.

Anja Oven, 4. b

Na noči knjige smo s prijatelji napisali zgodbo Legendarni zmaj Gandava, ki se bori proti vodnemu kralju. Najprej smo risali slike, nato smo izbrali učenca, ki bo risbe premikal in pripovedoval zgodbo. Na noči knjige mi je bilo zelo všeč.

Andrej Baluh, 5. c

Na noči knjige smo se najprej med seboj spoznali, nato smo začeli risati in pisati besedilo. Po končanem delu smo vse skupine predstavile svojo zgodbo. Vse zgodbe so mi bile zelo všeč.

Svit božič, 5. c

TO NOČ SMO NA NAŠI ŠOLI DALI POKLON KNJIGI. PRISRČNA HVALA VSEM UDELEŽENCEM!



Na PŠ Rudnik radi beremo in se družimo

V okviru mednarodnega dogodka Noč knjige smo se zbrali v največjem številu doslej ter brali, kramljali in ustvarjali. Naše izhodišče so bili tokrat knjižni junaki.

Spoznali smo, da jih zelo veliko poznamo, med seboj pa so si tako različni kot tudi podobni. V štirih različnih starostnih skupinah smo jih med seboj primerjali, jih ilustrirali, ustvarjali nove pravljice, reševali križanke in kvize ter si izdelali kazalke. Ob sadnem prigrizku smo si nato ogledali še film z naslovom K..., v katerem nastopa deček, ki je rad pomagal drugim in se je znal s sovrstniki igrati brez elektronskih naprav, izdelal si je tudi sam svoj inštrument. Veste, kdo je to?

Več slik in izjav učencev si lahko ogledate na šolski spletni strani (<http://www.ososkar.si/>) pod zavihkom Galerija (Galerija PŠ Rudnik/Druge aktivnosti) ter Šola (Publikacija/Šolski časopis).

Alenka Milavec, vodja PŠ Rudnik



NOČ V KNJIŽNICI na OŠ OSKARJA KOVAČIČA

Biti ali ne biti, to zdaj ni več vprašanje. Noč knjige je zaisijala tudi v letu 2016. V letu in na dan, ko obeležujemo 400 let smrti književnih velikanov Williama Shakespeara in Miquela de Cervantesa, nam je knjiga segla do srca in nas povezala.

Tako smo se 22. aprila ob 18. uri zbrali v šolski knjižnici in do 1 ure zjutraj prijateljevali s knjigo.

Naslov noči knjige je bil **Branje reši marsikateri problem**, ker smo imeli branje in pogovor o knjigi Kevina Brooksa iBoy. Ob tem smo imeli tudi predavanje o nasilju med mladimi. Noč smo zaključili z ogledom filma Wesa Andersona Kraljestvo vzhajajoče lune. Skupina učencev je imela noč knjige tudi v angleškem jeziku, kjer so učenci brali in se pogovarjali tudi o knjigi iBoy, uprizorili so odlomek iz knjige in debatirali o medvrstniškem nasilju. Predstavili so tudi dramatika W. Shakespeara, uprizorili dramski odlomek, brali njegove sonete.

Za zaključek angleške noči knjige je bil film Še žal ti bo!

NOČ V KNJIŽNICI

Noč v knjižnici, ki je bila s petka, 22., na soboto, 23. aprila 2016, mi je bila zelo zanimiva. Najprej smo brali odlomek iz knjige iBoy in se pogovarjali o njem. Potem smo imeli večerjo in nato predavanje o nasilju med mladimi. Vodila ga je šolska svetovalka. Pri tem predavanju mi je bilo všeč, ker je pustila, da smo tudi sami malo govorili. Včasih smo malo zašli, ampak smo se hitro zbrali. Po predavanju smo reševali učni list o knjigi. Zelo zanimivo je bilo, ker smo imeli za pisati veliko mnenj in ne toliko o vsebini knjige. Ker je bila letos obletnica Shakespeara (400 let), smo poslušali kratko predstavitev o njem. Pripravila sta jo dva učenca iz 9. razreda. Zadnja stvar, ki smo jo naredili ta večer, je bil film Kraljestvo vzhajajoče lune. Govori o skavtu in deklici, ki je pobegnila od doma. Zaljubila sta se in se tudi poročila.

Že prej smo si pripravili postelje in zaspali smo okoli dveh zjutraj.

V soboto smo se zbudili, pojedli rogljiček in se odpravili domov. Če noč knjige primerjam z lansko, mi je bila letošnja bolj všeč, ker je bila bolj umirjena. Za mene je bil letos program boljši.

Maša Selan, 8. C



Letos sem se že tretjič udeležil noči knjige na naši šoli. Vse noči so bile odlične, vendar je zadnja bila zame najboljša, saj je bilo veliko mojih vrstnikov. Vsako leto se knjižničarka in učitelji potrudijo, da je noč knjige vsako leto boljša in to jim tudi uspeva. Udeležil sem se angleške noči knjige, kjer smo se pogovarjali o knjigi iBOY in o 400. obletnici smrti dramatika Williama Shakespeara. Učenci 9. razredov smo se pomerili v debati. Pogledali smo si tudi film z naslovom Še žal ti bo, ki je bil super. To je bila na žalost moja zadnja noč knjige, saj sem učenec 9. razreda in po končanem šolskem letu odhajam iz osnovne šole. Vsem učencem priporočam udeležitev noči knjige, saj tega večera ne bodo nikoli pozabili.

Jakob Jerše, 9. B

Anica Marinčič, Vida Freljih

Novice iz Društva upokojencev Krim Rudnik

Darja Perko, FOTO: Darja Perko, Slavko Porenta

DRUŠTVO UPOKOJENCEV KRIM RUDNIK JE VSTOPILO V LETO 2016 S PROGRAMOM DELA, KI JE NAPOVEDOVAL DELOVNO IN ŽIVAHNO DOGAJANJE NA ŠPORTNIH, KULTURNIH, SOCIALNIH IN UPRAVNIH PODROČJIH.



Vmarcu so člani društva na volilnem Zboru članov izvolili organe društva, potrdili sprejem spremenjenih in dopoljenih temeljnih listin društva in nagradili s pohvalami in priznanji člane društva, ki so v preteklih letih prizadevno delali z namenom ustvarjati prijetno okolje in pogoje za preživljanje prostega časa upokojencev na različnih interesnih področjih.

Proslave društva so bile v pomladanskih mesecih ob Slovenskem kulturnem prazniku z otvoritvijo mini knjižnice, ob Dnevu žena in materinskem dnevu ter ob Dnevu državnosti z recitacijami proznih in pesniških del članov društva in nastopi društvenega pevskega zbora, priložnost spoznati pestro kulturno dejavnost članov društva. Zlasti dejaven je pevski zbor, ki obiskuje in razveseljuje starostnike v domovih starejših občanov v Ljubljani. V septembru bo pevski zbor nastopil na Srečanju pevskih zborov društev upokojencev območja Vič Rudnik pod okriljem Območne zveze društev upokojencev Ljubljana Vič Rudnik in konec septembra na Festivalu za 3. življenjsko obdobje v Cankarjevem domu.

Na športnem področju so se člani šahovske, namiznoteniške in strelske sekcije društva udeležili letošnjih športnih iger v okviru območnih zvez društev upokojencev Ljubljana. V skupni razvrstitvi 11 območnih zvez Ljubljane so se člani športnih sekcij Območne zveze društev upokojencev Vič Rudnik uvrstili na tretje mesto s 44 točkami. Večino teh točk kar 30, so prispevali člani Društva upokojencev Krim-Rudnik. Dosegli so v namiznem tenisu moški 2. in 4. mesto, v kegljanju moški 2. mesto in ženske 3. mesto, v streljanju moški 5. mesto in ženske 1. mesto. Ženska ekipa v streljanju si je s tem rezultatom priborila udeležbo na finalnem tekmovanju na državni ravni.



Dejavna je tudi šahovska sekcija, katerih člani nastopajo na raznih regionalnih tekmovanjih. Sekcija balinarjev se udeležuje turnirjev pri prijateljskih društvih, pripravlja pa tudi turnir na domačem balinišču s povabljenimi gosti.

Posebno pozornost društvo posveča izletništvu in letovanju članov v društvenem apartmaju v Červarju.

Apartma v Červarju, ki ga je društvo v lanskem letu obnovilo in opremilo, je v letošnji sezoni polno zaseden. Društvo se trudi kljub vsako leto večjim stroškom vzdrževanja, da imajo člani društva in njihovi svojci možnost preživeti letovanje po zmerni ceni. Društvo nudi zainteresiranim članom kvalitetno vodenje in organizacijo izletov z minimalnimi prispevki članov saj se zaveda, da si marsikdo ne more privoščiti dražjih agencijskih potovanj. V februarju so člani poskušali koline na Dolenjskem, v aprilu so



spoznavali Slovenske gorice z Ljutomerom in se kopali v Termah Mala Nedelja, junija jih je pot vodila v kraje soške fronte na Sabotin in na pokušino vina v Vipavsko dolino. V oktobru društvo planira izlet po dolini Dravinje, obisk Rogle, za zaključek kot vedno dobro kosilo, tokrat s pridihom plesnih veččin članov.

Predstavili smo vam odmevna dogajanja v društvu, smo pa najbolj poznani po zelo obiskanih plesnih srečanjih ob sobotah in

nedeljah, kjer se člani društva sprostijo in rekreativno zaplešejo ob živi glasbi. To je čas veselja, spoznavanja in prijetnega klepeta z starimi in novimi znanci.

Krajane Četrtna skupnosti Rudnik vabimo, da se včlanijo v društvo in se vključijo v raznolike dejavnosti društva. Novi člani z novimi idejami in zamislimi prinašajo društvu svežino za dejavno in uspešno delovanje društva v prihodnosti.

Kdaj in kje?

- ⇒ Dvorana Krim, 15. 9. 2016
- ⇒ 15:00kategorije XS - M
- ⇒ 16:30 Kategorije L - XL

Kategorije:

- ⇒ XS = učenke /učenci 1. - 3.r OŠ
- ⇒ S = učenke / učenci 4. - 6.r OŠ
- ⇒ M = učenke /učenci 7.- 9.r OŠ
- ⇒ L = dijaki /dijakinje
- ⇒ XL = člani i/članice in rekreativci /rekreativke

Prijave:

- ⇒ mrmtz.ljubljana@gmail.com
- ⇒ na dan turnirja od 13:30 - 14:30

Način igranja:

- ⇒ Po pravilih NTZS in MRNTZ Ljubljana z upoštevanjem bonusa točk za slabše tekmovalce.

Informacije:

- ⇒ mrmtz.ljubljana@gmail.com
- ⇒ 040/321-141

Kaj imata skupnega ping pong in palačinke?



2. KRIMOV PALAČINKA TURNIR v namiznem tenisu

Preizkusite se v spretnosti igranja ping ponga, udeleženci bodo nagrajeni s palačinko, prvi štirje v posameznih kategorijah tudi z medljo!



Turnir pripravljajo:

NTK LJUBLJANA

ntk.ljubljana@gmail.com



NTK OLIMPIJA

ntkolimpja@gmail.com



NTK ILIRIJA

ntk.ilirija@gmail.com



Četrtna skupnost Rudnik, ambasador Zelene prestolnice Evrope 2016

Katarina Šinkovec

LJUBLJANA NOSI LETOS NAZIV ZELENA PRESTOLNICA EVROPE (ZPE). KER SMO ŽE V DRUGI POLOVICI LETA, SMO PREPRIČANI, DA STE Z DOGODKI, KI SE V OKVIRU TEGA ODVIJAJO V LJUBLJANI, DOBRO SEZNANJENI. NAŠA PRESTOLNICA DOBIVA TAKO ŠE LEPŠO PODOBO, SOČASNO PA SE ODVIJA TUDI VELIKO NOVIH IN ZANIMIVIH DOGODKOV.



Vprojekt Zelene prestolnice Evrope je ČS Rudnik vključena vse leto, najbolj pa seveda v času, ko je bila zeleni ambasador Zelene prestolnice Evrope. V treh tednih, od 26. 6. do 17. 7. 2016, smo v četrtini skupnosti s pomočjo društev in zavodov pripravili 14 dogodkov, ki so bili vezani na temo tega obdobja, biodiverzitetu in čebele.

V projekt Zelene prestolnice Evrope je ČS Rudnik vključena vse leto, najbolj pa seveda v času, ko je bila zeleni ambasador Zelene prestolnice Evrope. V treh tednih, od 26. 6. do 17. 7. 2016, smo v četrtini skupnosti s pomočjo društev in zavodov pripravili 14 dogodkov, ki so bili vezani na temo tega obdobja, biodiverzitetu in čebele.

Vse se je začelo s prevzemom Zelenega ambasadorstva, ki je potekal v skladu s temo meseca, zeleno in naravno. Osrednji dogodek je gostil Botanični vrt. V prijetnem naravnem okolju pri čajnici Primula so društva pripravila bogat program, člani mladinskega pevskega zbora OŠ Oskarja Kovačiča pa so se kljub počitnicam zbrali v velikem številu in nam zapeli uradno himno ZPE.



Obiskovalci v Botaničnem vrtu z maskoto Floro

Posebnost našega prevzema Zelenega ambasadorstva od četrtne skupnosti Posavje je bil prevoz župana Zorana Jankoviča, podžupanje Tjaše Ficko in podžupana Dejana Crneka izpred Mestne hiše. Skupaj s predsednikom ČS Posavje Amirjem Crnojevičem ter člani Sveta ČS Rudnik smo se v organizaciji Konjerejskega društva Barje s konjsko vprego odpeljali pred Mestno hišo in se skozi staro Ljubljano vrnili v Botanični vrt. (slika (34)

Tam so program pripravili Folklorna skupina Pušeln, ženski pevski zbor KPD Barje, učenci OŠ Oskarja Kovačiča, dijaka Konzervatorija za glasbo in balet Tara Pajestka in Nejc Rus, plesalke plesne šole Mojce Horvat, za pogostitev pa so poskrbeli člani Turističnega društva Barje, Sadjarskega in vrtnarskega društva v Ljubljani in BIC-a. Prireditve je povezovala Ana Okorn, s fotoaparatom pa nas je ves čas spremljal Tilen Šinkovec.

Dogodki, ki so jih pripravila društva v času Zelenega ambasadorstva, so bili strokovno dobro pripravljene in lepo obiskani. Nekaj je bilo predstavitev na info točki pred Mestno hišo, preostale dogodke pa so društva izpeljala v naši četrtini skupnosti.



Konjerejsko društvo Barje: Sprevod s konjsko vprego



Nagovori in prevzem replike ZPE: Predsednik ČS Posavje, Amir Crnojevič, predsednica ČS Rudnik, Katarina Juvanc Šinkovec in župan, Zoran Janković.





Razstava del otrok iz vrtca, šolarjev, krajanov in članov društev, Vrtec Galjevica, OŠ Oskarja Kovačiča, društvo Poligilda, Botanični vrt, predverje tropskega rastlinjaka



Pred Mestno hišo: Župan Zoran Jankovič s predsednikom ČS Posavje, Amirjem Crnojevičem in predsednico ČS Rudnik, Katarino Šinkovec



Predstavitev Ljubljanskega barja s pokušino sladkih dobrot, TD Barje, Info točka



Pred Mestno hišo: Člani Sveta ČS Rudnik z županom



Mladinski pevski zbor OŠ Oskarja Kovačiča



Ana pred Tilnovim objektivom



Tara in Nejc, KGBL

Tistim, ki se niste udeležili nobenega dogodka, je lahko žal, a smo prepričani, da bodo društva podobne dogodke pripravila tudi v prihodnje, tako da imate še vedno možnost, da se kakšnega udeležite.

Svet ČS Rudnik se zahvaljuje vsem društvom in posameznikom, ki so res odlično pripravili in izpeljali predavanja, predstavitve, delavnice, pohode in vožnjo s konjskimi vpregami ter druge dogodke. Naše vsakoletno sodelovanje v četrtini skupnosti ste s tem še nagradili in pokazali pripadnost domačemu okolju. Hvala tudi kolegici Simoni Križanec iz SLS za odlično koordinacijo in soorganizacijo. Prepričani smo, da bomo v prihodnje še sodelovali, in se že veselimo Dneva ČS Rudnik 15. septembra in Evropskega dneva mobilnosti 22. septembra, ko bomo za en dan zaprli lžansko cesto med Botaničnim vrtom in Orlovo ulico. Na zaprtem delu ceste se bodo odvijali zanimivi nastopi, degustacije in predstavitve.



Predaja štafete ambasadorstva, predsednik ČS Rožnik, Aleš Jenko in predsednica ČS Rudnik, Katarina Šinkovec

Dogodki v okviru Zelene prestolnice Evrope se bodo nadaljevali do konca leta, vabljeni, da jih obiščete. Informacije dobite na spletni strani Zelene prestolnice Evrope <http://www.zelenaljubljana.si/>

LJUBLJANA.
Zate.



Mestna občina Ljubljana
City of Ljubljana



Športni park Kilaskute

Blaæ Povše

OB IŽANSKI CESTI, MALO PRED NADVOZOM ČEZ OBVOZNIČO (V SMERI PROTI IGU), SE NAHAJA ŠPORTNI PARK KILASKUTE. NAMEN PARKA, KI JE PRIČEL Z DELOVANJEM LETA 2010, JE ZAGOTOVITI PROSTOR ZA REKREACIJO IN DRUŽENJE OTROK, MLADINE IN TUDI ODRASLIH TER PROMOCIJA GORSKEGA KOLESARSTVA IN DRUGIH ŠPORTOV. SAMOSTOJNA UPORABA KOLESARSKEGA POLIGONA JE BREZPLAČNA, SAJ ŽELIMO, DA ČIM VEČ OTROK IN MLADIH AKTIVNO PREŽIVI SVOJ PROSTI ČAS.



V parku organiziramo tudi različne dejavnosti in dogodke, s katerimi želimo zagotoviti fizično aktivnost otrok in kvalitetno preživljanje prostega časa za otroke različnih starosti. Približati jim želimo športe kot so gorsko kolesarstvo, akrobatika ter podobne športe, v katere otroci niso vsakodnevno vključeni.

Park podpira različne športe, sestavljajo pa ga sklopi različnih športnih prvin, ki so namenjeni tako začetnikom kot tudi bolj spretnim športnim navdušencem:

- velik trampolin, mala prožna ponjava...
- pumptrack (zavita neprekinjena proga, ki sestoji iz več valov in nagnjenih ovinkov »band« ter je zasnovana tako, da kolesarju omogoča neprekinjeno vožnjo v krogu. Je eden izmed najboljših načinov treninga ter napredka pri kolesarjih, saj nudi trening vzdržljivosti, koordinacije ter drugih aspektov kolesarjenja. Na njih trenirajo tudi bordarji, smučarji in motoristi, predvsem pa je pomembno, da je nepredstavljivo zabavna aktivnost, s katero se lahko zamotijo cele družine. Na »pumptracku« se najbolj zabavajo otroci, na katerem tudi usvajajo osnove vožnje s kolesom in razvijajo ravnotežje na kolesu.

Posledično so varnejši udeleženci v prometu)

- otroška plezalna stena
- slackline (hoja po vrvi)
- različni pripomočki za razvoj motorike, koordinacije, orientacije in ravnotežja

Za bolj pogumne:

- dirt skakalnice (skakalnice narejene iz zemlje, namenjene BMX in dirt kolesom, s katerimi lahko izvajamo različne trike)

V parku prirejamo tudi različne dogodke in športne programe za otroke.

Programi

V zadnjih letih se predvsem osredotočamo na izvajanje **športnih programov za otroke, rojstnodnevne zabave, poletno počitniško varstvo** ipd. S praznovanjem rojstnega dne v našem parku so otroci na zraku, hkrati pa so aktivno vključeni v različne zabavne športne aktivnosti. V prihodnjem letu načrtujemo širitev parka ter ponudbe z novimi športnimi rekviziti ter programi – predvsem za otroke.



Spletna kolesarska trgovina in kolesarski servis

Konec leta 2015 smo odprli tudi spletno kolesarsko trgovino Kilaskute shop (www.shop.kilaskute.si), kjer ponujamo več kot 1000 kolesarskih izdelkov (kolesa, kolesarske komponente, oprema ipd.). Prav tako se lahko v primeru okvare na kolesu obrnete na nas, saj vam kolo kvalitetno in hitro popravimo ter pripravimo na ponovno vožnjo.

Več o parku in programih si lahko preberete na www.kilaskute.si, informacije pa lahko pridobite tudi na info@kilaskute.si ali na 031 489 051.



Plešemo lokalno - zmagujemo globalno!

Ivan Škerjanc

Pretেকla plesna sezona je bila za člane plesne šole Mojca, ki že 25. leto domuje v dvorani na Dolenjski cesti, nadvse uspešna v vseh pogledih.

Medtem ko je članska ekipa osvajala Slovenijo z muscalom MAMMA MIA (večkot 70 ponovitev, 20 krat razprodane Križanke!), so njihovi mlajši kolegi marljivo vadili za svetovno prvenstvo in v velikem slogu stopili v čevlje svojih klubskih vzornikov. Kar tri generacije so posegle po zlatih medaljah: mlajši člani, mladinci in celo otroci in tako ubranili naslove iz prejšnjih let.

Tudi letos se je prvenstvo odvijalo konec maja v Poreču, kamor se naši vedno radi vračajo, pa ne le po medalje! Čeprav je prvenstvo prava plesna Olimpijada v številnih plesnih zvrsteh (musical, klasični balet, jazz, hip hop, step, modern...) pa se je 7000 plesalcev z vseh koncev sveta cel teden tudi intenzivno družilo, plavalo, zabavalo...

No, zabavi za malo starejše pa je namenjen še en projekt, ki je nastal v studiu na Dolenjski cesti: legenda slovenske satire Tone Fornezzi Tof je Mojci Horvat zaupal režijo in koreografijo svojega novega kabareta Perpetum Trobile v katerem še posebej blesti njena plesalka Andreja Janjilovič. Premiera je bila 16. maja v Križankah, jeseni pa se obeta turneja v razširjeni zasedbi z nekaterimi najatraktivnejšimi zmagovalnimi koreografijami z letošnjega svetovnega prvenstva.



Dve ste Ljubljanci že imeli priložnost videti: v atriju mestne hiše na UNICEFovi dobrotelni prireditvi, ko je otroška skupina odplesala zmagoviti step: WAKE ME UP in pa v Botaničnem vrtu ob slovesnosti Zelene prestolnice Evrope (BALKAN SHUFFLE).

Če vas zanima, kako vadimo in se pripravljamo na nastope in tekmovanja, nas obiščite nas! Pokukajte na Dolenjsko 115a, vsako popoldne od 5. septembra dalje. Veseli vas bomo, morda vas bo prišlo in se nam celo pridružit!

Taborniki preživeli poletje v objemu gora

Tilen Kreft

Poleti ni pri tabornikih nikoli dolgčas. Poletje se je za nas začelo s taborjenjem za vse člane v Čezsoči in potem za nekatere nadaljevalo na mednarodnem taboru Roverway v Franciji. Ostali pa smo se udeležili še različnih taborov, kjer smo izpopolnjevali svoja znanja.

V nadaljevanju je opisano doživetje na taboru s strani udeleženske tabora, Zale Prašnički:

»No, pa smo končno le dočakali letošnji tabor. Datuma 14. in 23. julij se nam bosta tako vtisnila v spomin, saj predstavljata dva mejnika tega tabora - začetek in konec. Letos sem imela priložnost pomagati postaviti tabor in videti reakcije ostalih, ki so prišli nekaj dni za mano. Lahko samo rečem, da je bilo vredno vsega truda, ko sem zagledala nasmejane obraze starih prijateljev in negotove nove obraze. Po namestitvi je sledil prvi zbor in pomembnejše informacije, potem pa smo kar hitro zavihali rokave - vsaj GG-ji, saj smo se lotili postavljanja vodovih kuhinj, v katerih smo vsak večer pokazali svoje kuhinjske veščine, medtem pa so MČ-ji iskali primeren prostor za vodove kotičke in se malo razgibavali s športnimi igrami. Po tako napornem dnevu smo si privoščili miren večer z zvokom kitare

ob ognju. Naslednje jutro je tako kot vsako jutro sledila telovadba in jutranji zbor. Tako MČ-ji kot GG-ji smo odšli na bivak in se sprehodili čez progo preživetja ter počeli veliko zanimivih stvari. Seveda ne gre izpustiti tudi tematskega dneva, ki se je vrtil okoli enega lepših praznikov, torej božiča, in posebne večerje - mlajši so poskrbeli za piškote, malo starejši pa za nalupljen krompir in narezano sadje, potem pa smo se polni dobrot odpravili k večernemu ognju, saj so sledile taborniške poroke. Predzadnji dan pa smo opravili še s krsti in prestopi med starostnimi vejami, ki smo jih vsi uspešno prestali. Tako smo zadnji dan pospravili šotore in osebno prtljago, potem pa je prišel že čas za slovo. Vsi, drug za drugim, so odhajali, jaz pa sem sedela v traktorski gumi in tiho opazovala dogajanje. Tam sredi gora nam je idilični kraj s skednjem in drevesoma blizu Soče 10 dni predstavljal vse, kar imamo. Tam se je čas ustavil in zunanji svet ni bil več pomemben. To je bilo tistih 10 dni v letu, ko pozabimo na mobitele in računalnik in uživamo v zvenu dežja in toplih sončnih žarkih, vendar pa se odhodu žal nismo mogli izogniti. Vse, kar je v naši moči sedaj, je, da živimo dalje in v mislih na vsake toliko odplavamo v tisti posebni trenutek na taboru, ki ga nosimo v srcu, in upamo, da bo leto čim hitreje minilo.«





Tako smo si poleti vsi nabrali novih izkušenj, energije in motivacije, da lahko s polnim zagonom začnemo novo taborniško sezono. **Vse nove člane vabimo, da se nam pridružijo**, in se skupaj z nami podajo novim dogodivščinam na proti. Več informacij o vpisu bo na <http://www.rpk.rutka.net/> lahko pa jih dobite tudi na taborniki.krapi@gmail.com ali 040 351 967 (Tilen).

Taborniški pozdrav!

Z-D-R-A-V-O



JU JITSU za mladostnike in odrasle

Mentor - sensei: Janez Mrak

Pred zaključkom šolskega leta smo v juniju opravili pregled osvojenega znanja. Za vse člane je to velik praznik društva, saj tako preverimo napredek znanja v osvajanju borilne veščine JU JITSU. Seveda je sledila tudi ustrezna pisna pohvala.

Prvi dan počitnic pa smo se že zbrali na tradicionalnem taboru v naravi, kjer smo z bogatim in zahtevnim programom s taborjenjem preživeli teden dni. Izvedli smo tudi krono letnega tabora, tekmo na poligonu za Mostarjev memorial, ki ga vsako leto posvetimo našemu pokojnemu prijatelju Jakobu Mostarju – članu in mojstru našega društva, ki ga je kruta bolezen iztrgala iz naše sredine. Staršem smo ob zaključku pokazali, kako je potekala naša tekma v dveh jakostnih skupinah in vsem udeležencem podelili

priznanja, medalje in prehodni pokal zmagovalcema. Letošnja zmagovalca sta Ema Rutar in Nejc Cimperman.

Zahvala tudi vsem odraslim članom društva, ki so s svojo predanostjo in aktivnostjo pripomogli pri izvedbi tabora.

Vabimo vse, ki vas zanima druženje v našem društvu, da se nam pridružite sredi septembra na treningu v mali šolski telovadnici športne dvorane Krim.

Več o tem na Facebook:
Ju-jitsu borilne veščine - ŠRD BOBER

Informacije tel.:
031 842 852 in 041 616 170



Šport za vse otroke (in odrasle)

Tadej Pačnik

Rekreacija, druženje in napredek so temeljne vrednote športa. Aikido nudi vse to in še več.

Se moj otrok z veseljem udeležuje športnih aktivnosti?

Starši smo vedno postavljeni pred izbiro, kam usmeriti svojega otroka in kako mu privzgojiti veselje do rekreacije. Če nočemo prepustiti rekreacije svojih otrok lovljenju pokemonov, potem moramo v široki paleti športov izbrati enega ali dva za svojega otroka. Izberemo, izbere otrok, na začetku je vedno veliko zanosa. Leto, dve, je vse super, potem pa se pojavi beseda selekcija. Kot pri vzreji konjev se otroke ločuje na, za ta in ta šport, primerne in neprimerne, na potencialne prvake in nesposobne nerode. Na potencial otroka se stavi, kot na pasjih dirkah, vlaga se denar in pričakuje se povračilo. Dokler vse to poteka v ozadju in otrok uživa, trenira z veseljem, tako dolgo to deluje. Vendar veliko otrok ne uživa, nimajo veselja, nočejo biti stava športnega kluba za bodočo plačo direktorja.

Aikido - ne alternativa športu, ampak pravi duh športa

Otroci hodijo na aikido z velikim veseljem. Preko 50 jih trenira v Doju ob Železnici, dvakrat tedensko pridejo, švicajo, se mučijo in rastejo, napredujejo in vedno bolj spoznavajo, kaj pomeni trening borilnih veščin. Nekateri trenirajo že 6 let in njihov zanos je največji, cilj pa pristrčno otroški, črn pas iz aikida. Čeprav se ne zavedajo, kaj črn pas pomeni, že sedaj odsevajo vrednote, ki jih

simbolizira. Trdo delo, napredek, mojstrstvo. Besede selekcija v aikidu ni, aikido je za vse otroke. Vsak otrok lahko napreduje, vsak otrok se lahko izboljša, zato lahko vsak otrok doseže črni pas. V ŠD Dokiai ne stavimo na svoje otroke, ne zahtevamo ničesar od staršev, ne posojamo otrok, ne pričakujemo bajnih odškodnin. Učimo trdega dela, discipline, reda, miru in harmonije.

Kaj rabimo za trening aikida

Mlajši otroci, od 4 - 8 leta starosti rabijo za trening predvsem ljubečega trenerja, ki jih vodi po poti razvoja telesa. Rabijo pozornost, veliko potrpežljivosti in osnove motorike, da lahko razvijajo svoje potenciale. Starejši od 8 let rabijo strogost, nepopustljivost, hočejo izziv in hočejo znanje. Znajo sprejeti tehnično znanje borilnih veščin, hočejo borbo in hočejo se dokazati. Hkrati pa pogrešajo igro, potrebujejo razumevanje in veliko pozornosti. Rabijo vzgled odraslega človeka, ki ni karakter iz filma ali igre. Mojstra borilnih veščin, ki zna in zmore svoje znanje živeti v vsakdanjem svetu. Le tako jim postane črn pas iz borilnih veščin vrednota, če je njihov trener vreden črnega pasu. Kaj torej rabimo za trening aikida? Rabimo trenerja, prijatelje in voljo. Kaj je cilj - postati mojster. Pas pa nam vsem hlače gor drži.

ŠD Dokiai vabi vse zainteresirane na dneve odprtih vrat, ki potekajo cel september. Dobrodošli, da si ogledate ali poskusite treninge tako za otroke kot odrasle. Urnik dogajanja v Doju ob železnici in koristne informacije najdete na www.dokiai.com in www.treniraj.si.



Kam na vadbo v ČS Rudnik

AEROBIKA

Salezijanski zavod Rakovnik, Rakovniška ulica 6
Utea, d.o.o., Studio Viktorius
040 971 481, www.viktorius.si

Vrtec Zdrav sem, Rakovniška ul. 5
Špela Lukač, sr. Elite Tae Bo instructor
041 410 813

AIKIDO

Dojo ob železnici, Dolenjska cesta 44 a
Športno društvo Dokiai
040 620 965, www.dokiai.com

BADMINTON

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Badmintonski klub Olimpija
040 330 161, www.badminton-olimpija.com



BALINANJE

Balinarska dvorana Krim, Pot k ribniku 3
Balinarski športni klub Krim
040 833 464

FITNES

Bodyshaping studio Rudnik, TPK Rudnik,
Jurčkova cesta 231
VTT d.o.o.
041 693 302, www.bodyshaping.si

FLOORBALL

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

FUNKCIONALNA VADBA

Bodyshaping studio Rudnik, TPK Rudnik,
Jurčkova cesta 231
VTT d.o.o.
041 693 302, www.bodyshaping.si

GIMNASTIKA - AKROBATIKA

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si



GIMNASTIKA - RITMIČNA

OŠ Oskarja Kovačiča, Dolenjska cesta 20
**Klub za športno ritmično gimnastiko
Narodni dom**
031 524 280, www.klubrg-narodnidom.si

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
**Klub za športno ritmično gimnastiko
Narodni dom**
031 524 280, www.klubrg-narodnidom.si

GIMNASTIKA - ŠPORTNA

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Športno društvo Narodni dom Ljubljana
01 422 37 50, www.narodnidom.si

JADRANJE

Jadralni klub, Livada 31
Jadralni klub Ljubljana
041 608 974, www.jadralni-klub.si

JOGA

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

JUDO

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

KAJAK KANU NA TEKOČIH VODAH

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Kajak kanu klub Ljubljana
01 280 69 80, www.kajak-ljubljana.si

KARATE

OŠ Oskarja Kovačiča, Dolenjska cesta 20
Karate klub Forum Ljubljana
031 231 440, www.sankukai.org

KOŠARKA

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
**Športno društvo
Otroška košarkarska šola Ljubljana**
040 777 720, www.otroska-kosarkarska-sola.si

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
**Športno društvo
Otroška košarkarska šola Ljubljana**
040 777 720, www.otroska-kosarkarska-sola.si

NAMIZNI TENIS

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Javni zavod Šport Ljubljana
041 621 180, www.sport-ljubljana.si

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Namiznoteniški klub Ilirija
051 383 929

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Namiznoteniški klub Ljubljana
041 254 716

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Namiznoteniški klub Olimpija
041 750 794, www.ntkolimpija.org

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Namiznoteniški klub Olimpija
041 750 794, www.ntkolimpija.org

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Športno društvo Bela žogica
041 643 984

NOGOMET

NK Krim, Rakovnik, Pot k ribniku 6
Nogometni klub Krim
041 740 921, znkkrim.wordpress.com

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Nogometni klub Krim
041 740 921, znkkrim.wordpress.com



BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

OŠ Oskarja Kovačiča, Dolenjska cesta 20
**Športno društvo
Otroška nogometna šola Ljubljana**
041 599 322, www.onsljubljana.si

ODBOJKA

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Odbojgarsko društvo Calcit Ljubljana
041 356 225, www.vitalvolley.si



Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Odbojgarsko društvo Calcit Ljubljana
041 356 225, www.vitalvolley.si

PILATES

Vrtec Zvezdica, Rakovniška ulica 5
Pilates studio Peti element, Špela Jakša, s.p.
041 352 555, www.petielement.si

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

Salezijanski zavod Rakovnik, Rakovniška ulica 6
Utea, d.o.o., Studio Viktorius
041 377 174, www.viktorius.si

PLES - DRUŽABNI

Gibalni inštitut Vija vaja, Dolenjska cesta 43
Ples Plus d.o.o.
041 878 464, www.plesplus.si

OŠ Oskarja Kovačiča, Dolenjska cesta 20
Ples Plus d.o.o.
041 878 464, www.plesplus.si

PLES - LA IN ST PLESI

Gibalni inštitut Vija vaja, Dolenjska cesta 43
Ples Plus d.o.o.
041 878 464, www.plesplus.si

PLES - MODERNI PLESI

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

POHODNIŠTVO

Rakovnik, Pot k ribniku
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
01 234 75 50, www.zasrce.si

končna postaja LPP št. 3, Dolenjska cesta, Rudnik
Športno društvo Zadvor
031 657 923, www.sportnodrustvozadvor.si

ribišтво - kasting in sladkovodni športni ribolov
RD Barje, Hladnikova ulica 11
Ribiška družina Barje
041 740 314, www.rdbarje.si

ROKOMET

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Rokometni klub Krim
051 636 677, www.rk-krim.si

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Rokometni klub Krim
051 636 677, www.rk-krim.si



OŠ Oskarja Kovačiča, Dolenjska cesta 20
Športno društvo Rokometni klub Krim
041 779 749, www.rk-krim.si

Športna dvorana Krim, Ob dolenski železnici 50
Športno društvo Rokometni klub Krim
031 600 597, www.rk-krim.si

ROLANJE

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 84
Lucky Luka d.o.o.
041 777 733, www.lucky luka.si

SPLOŠNA TELOVADBA

Kajakaški center Ljubljana, Livada 31
Društvo Šola zdravja
041 646 838, www.srce-me-povezuje.si/solazdravja

Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana,
Ižanska cesta 12
Društvo Šola zdravja
01 426 34 34, www.srce-me-povezuje.si/solazdravja

Dnevni center aktivnosti za starejše Rudnik,
Pot k ribniku 3a

**MZU Ljubljana - Dnevni centri aktivnosti
za starejše**
01 427 12 21, www.dca-ljubljana.org

BIC, Športna špica, Ižanska cesta 10
Športno društvo ABC šport
040 632 030, www.abcsport.si

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Športno društvo Invalid Ljubljana
041 733 446, www.sdiljubljana.org

STRELSTVO

Strelišče, Dolenjska cesta 11
Javni zavod Šport Ljubljana
041 360 967, www.sport-ljubljana.si

Strelišče, Dolenjska cesta 11
Mestna strelska zveza Ljubljana
031 647 214



Strelišče, Dolenjska cesta 11
Strelesko društvo Olimpija
040 748 868, www.sd-olimpija.si

Strelišče, Dolenjska cesta 11
Strelesko društvo Tabor-Ježica
031 364 273, sdtaborjezica.blogspot.com

SUP - VESLANJE NA DESKI

Kajakaški center Ljubljana, Livada 31
Nervoza? projektiranje d.o.o., Ljubljana
041 667 692, www.sup slovenia.si

Kajakaški center Ljubljana, Livada 31
Športno društvo Sup klub
040 855 396, www.supklub.si

TENIS

OŠ Oskarja Kovačiča, Ob dolenski železnici 48
Teniški klub Šport plus
01 500 76 65, www.sportplus.si



Ponudniki športnih in gibalnih programov pozor!

Ste zamudili z oddajo podatkov za objavo v glasilu Ljubljana?

Kadarkoli jih lahko vpišete ali dopolnite preko sistema www.rekreacija.si.

Za dodatne informacije pokličite **Žigo Černeta** na **041 537 097**, razgibajmo.ljubljano@gmail.com



Partnerji programa Razgibajmo Ljubljano so: Športna zveza Ljubljane, Zveza športnih društev Krim, Zveza športnih društev Slovan in Športna zveza Univerze v Ljubljani.

Sofinancerja programa Razgibajmo Ljubljano sta Mestna občina Ljubljana in Fundacija za šport.

Ste kje opazili orjaški dežen?

Jana Kus Veenvliet, Zavod Symbiosis, so.p.

Tujerodne vrste v zadnjih letih tudi v Sloveniji postajajo vse bolj prepoznaven naravovarstveni problem. Številne vrste, ki jih človek namerno ali nenamerno zanesel z območij njihove naravne razširjenosti na nova območja, so se pri nas ustalile, se hitro širijo ter ogrožajo ekosisteme, habitate in domorodne vrste.

Orjaški dežen izvira iz zahodnega Kavkaza. Gre za zelo veliko rastlino, v višino zraste dva do tri metre, listi pa merijo 80 in več centimetrov. Prav zaradi izjemne velikosti se je orjaški dežen v Evropi že v 19. stoletju uveljavil kot okrasna rastlina. Šele kasneje so se začeli zavedati njegovih škodljivih vplivov. Preraste lahko obsežne površine, na katerih z velikimi listi zasenči spodnje plasti in onemogoči rast domorodnim rastlinam. Še resnejši pa so vplivi na zdravje ljudi. Rastlinski sok orjaškega dežna vsebuje snovi, ki na koži, ko je ta izpostavljena soncu, povzroči burno alergijsko reakcijo (fotodermatitis). Koža pordi in začne srbeti, v dveh dneh pa se razvijejo mehurji, ki se zelo počasi celijo in za njimi ostanejo več let vidne škrlatne brazgotine. Če rastlinski sok zaide v oči, povzroči začasno ali trajno slepoto. Nevaren rastlinski sok je v vseh delih rastline in lahko zaide na kožo takoj, ko se dotaknemo rastline, še posebej, če prelomimo steblo ali liste.

Letos julija smo na lokaciji v Črni vasi našli skoraj 400 rastlin, ki smo jih v soglasju z lastniki odstranili in tako preprečili nadaljnje širjenje.

Orjaški dežen je zdaj sicer že odcvetel, vendar so še vedno dobro vidna visoka stebela z velikimi kobuli in velikimi listi. Če opazite rastline, se pred odstranjevanjem posvetujte s strokovnjaki, saj se je treba pri delu s to strupeno rastlino ustrezno zaščititi. Še posebej z rastlinami, ki so že odcvetele, je treba ravnati zelo previdno, sicer lahko razširite semena po okolici.

**Ne dovoli, da ti orjaški dežen
zraste čez glavo!**



**Če menite, da ste jo opazili to rastlino, vas prosimo, da to sporočite Zavodu RS za varstvo narave, kjer zbirajo podatke o orjaškem deženu (ne pa tudi za druge tujerodne vrste).
Telefon: (01)23 09 500, e-mail: matej.petkovsek@zrsvn.si.**

Kako prepoznamo orjaški dežen?

V Sloveniji poleg orjaškega dežna uspevajo tudi štiri domorodne vrste deženov, vendar je splošno razširjen predvsem navadni dežen (*Heracleum sphondylium*). Ločevanje med vrstama je razmeroma enostavno.

Orjaški dežen



Višina 2 do 3 metre. Cveti lahko že pri višini 1,5 do 2 metra.



Največji listi dolgi več kot 1 m, svetlozeleni, globoko deljeni, z drobno nazobčanim robom.



Steblo prekrivajo toge bodičke, ki imajo pri dnu rdečo pego. Pri dnu je steblo popolnoma rdečkasto.

Navadni dežen



Višina 0,8 do 2 metra.



Listi so temno zeleni, pernato deljeni; listni rob ni nazobčan.



Po stebelu so manjše bodičke. Steblo je zeleno, lahko z nekaj zabrisanimi rdečkastimi progami, a brez izrazitih lis.