

RUDNIŠKA ČETRTINKA

LETNIK XV • ŠTEVILKA 1 • APRIL 2018 • NAKLADA 5200 IZVODOV

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI RUDNIK, MOL



Gledališko literarni večer s Sašo Pavček

Aikido in ženske

**Matija Krnc - dobitnik Bloudkove
plakete za leto 2017**

Uvodnik

mag. Andreja Troppan

Pomlad je tu. Končno. Po dolgi, dolgi, hladni zimi prav prija, da nas ogrejejo sončni žarki.

Vrtičkarji so komaj dočakali, da se lahko zakopljejo v svoj vrt, ljubitelji regrata in kopriv pa so tudi prišli na svoj račun. Že naši predniki so namreč vedeli, kako blagodejno ti dve rastlini vplivata na naš organizem. Zato je dobro, da si ju privoščimo v izobilju.

Z nabiranjem pa je povezano gibanje, ki je prav tako sestavni del zdravega vsakdana posameznika. Z gibanjem poskrbimo tako za fizično kot psihično počutje, kar je še kako pomembno, saj nam življenjski stil, ki je vedno bolj stresen, povzroča vedno nove stiske. Ker smo venomer v pogonu, z mislimi »tri opravke naprej«, se telo enostavno ne more sprostiti. Tako smo kar naprej v krču, jezni na vse in vsakogar. V resnici pa je tako malo treba, a le če se zavestno ustavimo in se vprašamo, kaj si pravzaprav želimo in kam gre naša pot.

Ko pa ravno govorimo o poti, naj omenim članek v Četrtniki, ki govori o Jakobovi poti, ki poteka po Sloveniji. Po Evropi in svetu je sicer bolj znana francosko pot (El Camino de Santiago), ki poteka po Španiji in letno privabi veliko število romarjev, ki iščejo pot k sebi, nov izziv ali celo smisel svojega življenja. Morda pa bi lahko mi, za začetek, začeli odkrivati slovenski del poti.

H gibanju pa nas nagovarja tudi članek Društva onkoloških bolnikov, ki s svojo akcijo Pravi moški – zakorakaj k zdravju, poudarja pomen redne telesne dejavnosti. Saj se še spomnite slogana: »Vsi na kolo, za zdravo telo!«

Želim vam prijetno prebiranje revije in lepe prvomajske praznike, ki jih lahko izkoristite za sprehode, pohode in kolesarjenje v naši neposredni bližini.

Če pa vam dopušča čas, pridite v petek, 25.maja ob 17.00 na Breg pri Prulskem mostu, navijat za ekipo naše četrtne skupnosti. Veslali bomo v velikih kanujih. Če ne drugega, bo veliko smeha. Saj veste, amaterji v kanujih, vprašljiva koordinacija in pritisk naredijo svoje.



VSEBINA

Pomlad v Botaničnem vrtu	3
Kratko poročilo o delu Sveta ČS Rudnik	3
Gledališko literarni večer s Sašo Pavček	4
Redni občni zbor Konjerejskega društva Barje	5
Aikido in ženske	6
Ju Jitsu tabor v naravi 2018	8
Unesco medgeneracijski dogodek v Vrtcu Galjevica	9
Sejem rabljene zimske športne opreme na OŠ Oskarja kovačiča	9
Tradicionalni koncert Ženskega pevskega zbora Barje	10
Celovečerni letni koncert moškega pevskega zbora MOPZ Barje	10
”Zelena Ljubljana, o Barjanski ravnici”	10
Matija Krnc - dobitnik Bloudkove plakete za leto 2017	11
Dogajanje v SMC Rakovnik	12
Pomlad v DCA Rudnik	14
Zakorakaj k zdravju skupaj z Društvom onkoloških bolnikov Slovenije	16
Slovenske Jakobove poti na evropskem zemljevidu ČS Rudnik	18
Jakobova pot	18
Športno poletje na Ljubljani	19
Poletni uhani	20

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@ljubljan.si



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

Številka izdaje: Letnik XV, številka 1, april 2018

Naklada: 5200 izvodov

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

Slika na naslovnici: Foto: Boštjan Kenda

INFORMACIJE ZA KRAJANE:

ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, Ljubljana

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

e-pošta: mol.rudnik@ljubljan.si

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



Dobite nas tudi na Facebooku.

Članke, obvestila in ostalo za Rudniško četrtnico pošljite na
rudniska.cetrtnica@gmail.com

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

Pomlad v Botaničnem vrtu

Nina Werbole

Sezona dogodkov se je v Botaničnem vrtu začela že januarja. V Tropskem rastlinjaku na lžanski cesti smo na vodenem ogledu spoznavali uporabne rastline tropskih delov sveta, v rastlinjaku v Ljubljanskem Tivoliju pa semena in plodove, ter iz njih ustvarjali slike in nakit. Čeprav se je leto začelo s toplim vremenom, je ravno v času Festivala zvončkov zima pokazala zobe. Medtem ko so najmlajši spoznavali zanimivosti iz sveta zvončkov, so starejši prisluhnili zanimivim predavanjem o zvončkih in na vodenih ogledih vrta spoznali, da so rastline zanimive tudi pozimi. Marca smo obujali stare običaje in si iz naravnih materialov izdelali 'Gregorčke' in butare. Če ste katerega od dogodkov zamudili, se nam lahko pridružite prihodnje leto, pester program pa pripravljamo tudi v aprilu in maju.

Tudi v aprilu in maju se bo v **Botaničnem vrtu Univerze v Ljubljani na lžanski cesti 15** dogajalo marsikaj. Med raznovrstnim rastlinjem v zunanjem delu se boste lahko sprehajali vsak dan med 7:30 in 19:00, med bujnim rastlinjem Tropskega rastlinjaka pa vsak dan med 10:00 in 18:00.



V maju bomo na razširjeni lokaciji Botaničnega vrta z urbanim čebelnjakom v **nedeljo, 20. maja**, praznovali 1. svetovni dan čebel. Dogodek **Dan čebel v Botaničnem vrtu** bo trajal **od 10:00 do 17:00**. Za vstopnino 6,50 EUR boste ob 10:00 ali 16:00 spoznali čebelarja in njegovo delo, se ob 11:00 pridružili vodenemu ogledu Medovitih rastlin in se ob 15:00 udeležili delavnice, kjer si boste posadili medovite rastline. Delavnica je primerna za vse starosti. Med tem ko

bodo odrasli prisluhnili strokovnim nasvetom, bodo otroci medovite rastline spoznavali preko zabavnih iger.

Obiščete nas lahko tudi v parku Tivoli, **kjer se v Evropskem letu kulturne dediščine skupaj z Arboretumom Volčji potok še do 3. aprila s 60 fotografijami, ki so v Tivolski park prinesle cvetje še preden se je pomlad zares začela, predstavljamo** na fotografski razstavi Arboretum Volčki potok in Botanični vrt v Tivoliju. V rastlinjaku Tivoli poleg Čolnarne na Cesti 27. **Aprila 2 pa si lahko od torka do nedelje med 11:00 in 17:00 ogledate zbirke tropskih rastlin, kaktusov in orhidej ter v prijetnem okolju rastlinjaka prebirate zbirko lepo napisanega in narisanega Knjižnice pod krošnjami.**

Kratko poročilo o delu Sveta ČS Rudnik

18. redna seja, 26. 10. 2017

Svet je pri prvi točki sklicane seje potrdil zapisnika 17. redne seje in 10. izredne seje Sveta ČS Rudnik, pri drugi točki pa je obravnaval poročilo o aktivnostih na območju ČS Rudnik s sprejetjem treh sklepov s področja prometne infrastrukture in gospodarskih dejavnosti. Sledila je obravnava realizacije izvedbenega in finančnega načrta ČS Rudnik za leto 2017, zadnji del seje pa je bil namenjen obravnavi vprašanj, pobud in predlogov s strani članov Sveta ČS Rudnik ter točki razno.

19. redna seja, 23. 11. 2017

Svet ČS Rudnik je pri prvi točki potrdil zapisnik 18. redne seje Sveta ČS Rudnik, pri drugi točki dnevnega reda pa obravnaval tekoče aktualne zadeve in projekte, predvsem s področja prometne infrastrukture, gospodarskih dejavnosti ter protipoplavne varnosti na področju ČS Rudnik. Osrednja tema je bila prihodnja izvedba kanalizacije na območju ČS Rudnik.

20. redna seja, 28. 11. 2017

Svet je pri prvi točki potrdil zapisnik 19. redne seje Sveta ČS Rudnik, v drugi točki pa sprejel sklep o izplačilu sejin članom Sveta ČS Rudnik za leto 2017. Pri tretji točki dnevnega reda so člani sveta obravnavali poročilo o številnih aktivnostih na območju ČS Rudnik, kjer je bilo sprejetih več sklepov s področja prometne infrastrukture in gospodarskih

dejavnosti. Pod četrto točko dnevnega reda so predsedniki odborov in sosveta za varnost predstavili svoje delo v letu 2017, zaključek seje pa je bil namenjen obravnavi vprašanj, pobud ter predlogov s strani članov Sveta ČS Rudnik.

11. izredna seja, 28. 12. 2017

Svet ČS Rudnik je na sklicani seji obravnaval aktualne zadeve ter projekte za območje ČS Rudnik. Izpostavljeni so bili uspešno zaključeni projekti ter predstavljeni projekti, ki so še v fazi reševanja. V prihodnjih dveh letih se bo v večjem delu Mestne občine Ljubljana urejala komunalna infrastruktura, leta 2018 pa bo prav tako potekala pridobitev vse potrebne dokumentacije za ureditev Družbenega centra Barje na lžanski cesti 303, čemur bo sledila implementacija.

21. redna seja, 6. 2. 2018

Svet je pri prvi točki sklicane seje potrdil zapisnika 20. redne seje in 11. izredne seje Sveta ČS Rudnik, pri drugi točki pa je obravnaval perečo problematiko s talno vodo na lokaciji Dolenjska cesta 188 B. Sledila je obravnava Zaključnega poročila proračuna ČS Rudnik MOL za leto 2017, pri četrti točki dnevnega reda pa so člani sveta s sklepom potrdili izvedbeni načrt za leto 2018 ter se seznanili z registrom tveganj 2018. V nadaljevanju je svet obravnaval osnutek malih del za leto 2019 in krajše poročilo o aktivnostih, sejo pa zaključil s predlogi članov Sveta ČS Rudnik ter točko razno.

Gledališko literarni večer s Sašo Pavček

Anica Marinčič, Foto: Darijan Trojar

**OBLECI ME V POLJUB,
KO GREM S KORAKOM TRUDNIM
SPET ZVEČER NA ODER.
(S. PAVČEK: OBLECI ME V POLJUB)**



L iterarni večer s pesnico, dramatičarko, profesorico in igralko SAŠO PAVČEK smo imeli na OŠ OSKARJA KOVAČIČA, Ob dolenski železnici 48, v sredo, 7. marca ob 18. uri v jedilnici šole. Udeležilo se ga je čez devetdeset učencev in staršev. Na začetku smo prisluhnili pesmima Nad mestom se dani in Življenje je lepo, ki ju je zapel učiteljski pevski zbor Žabadur pod vodstvom Vatroslava Tomca.

»Če ne bomo brali, nas bo pobralo,« je zapisal Tone Pavček. Njegova hči, Saša, je ljubezen do ustvarjanja ob očetovem spoštovanju lepe besede tudi sama ponotranjila in postala to, kar je. Danes svojo strast usmerja v igranje, branje, pisanje in pripovedovanje.

Pa preberimo vtise učencev ...

V sredo smo na naši šoli na literarnem večeru gostili igralko Sašo Pavček. Saša ni samo igralka, temveč tudi pesnica, profesorica na AGRFT ter esejistka in dramatičarka. Je tudi predsednica Združenja dramskih umetnikov Slovenije. Zelo je zaposlena, zato do zadnjega trenutka nismo vedeli kdaj pride, kljub temu pa je bila dvorana naše šole polna.

Ko je Saša Pavček zavzela oder, nam najprej zaigrala odlomek iz komedije, ki jo je napisala za svojega prijatelja. Igrala je lik gostinca Alena, ki je govoril v narečju in na smešen način opisoval prigode z gosti iz svoje restavracije. Nato je prebrala pesem, ki jo je napisala za svojega sina. Po mojem mnenju je pesem zelo dobra, ker gre za dialog med mamo in sinom. Najboljši del literarnega večera je bil po mojem mnenju zadnji del, ko je Saša Pavček zelo doživeto interpretirala svojo lastno zgodbo v rimah, ki je govorila o kapitanu in njegovih prijateljih, mucki Abi in psički Rumi, ki so se odpravili z barko na ribolov. Na obali so zagledali deklico in dečka, ki sta bila begunca in sta klicala na pomoč. Posadka ju je vzela s seboj in ju rešila.

Mislím, da je Saša Pavček zelo nadarjena, ker je tako lepo govorila in pripovedovala in nas vedno držala v napetosti. Na koncu njenega nastopa je bila publika zelo zadovoljna.

(Eva Pahor, 8. c)

Knjiga naj bi predstavljala begunce v današnjem času. Zgodba je govorila o starejšem moškem, ki se je upokojil in s svojo posadko, "psom in mačko", odšel na dolgo potovanje po morju. Kapitan je s svojo posadko prestajal najrazličnejše preizkušnje in na koncu zgodbe pomagal dvema otrokoma.

Večer je zelo hitro minil. Na koncu smo se še posladkali z dobrotami, ki so jih pripravile naše kuharice.

(Neja Žagar, 7. a)

Na literarnem večeru sem bil kot voditelj. Glavna gostja, Saša Pavček, nam je predstavila nekaj svojih del in nas z njimi nasmejala. Kot izkušenega voditelja in dobrega retorika me je zelo navdušil njen nastop, ker je bil obarvan z dramskimi prvini. Moj večer je bil preplavljen z lepimi občutki veselja in sreče. Tik pred njenim odhodom sva imela pogovor, v katerem mi je povedala tudi nekaj o svojem slogu pisanja. Izvedel sem, da rada piše o realnem življenju, za konec pa pusti sporočilo bralcu. Seveda pa svoje zgodbe okraši tudi z rimami, humorjem in čustvi. Ta večer mi bo za vedno ostal v spominu.

(Kristjan Šuštaršič, 9. c)

Pa na snidenje ob naslednjem literarnem večeru ...



Redni občni zbor Konjerejskega društva Barje

Marjan Trček

Občni zbor Konjerejskega društva Barje je potekal v petek, 16.2.2018, v gostilni Jerinček, s pričetkom ob 18.15 uri. Ugotovljeno je bilo, da je prisotnih več kot dve tretjini članov.

Predsednik Konjerejskega društva Barje g. Marjan Trček je zbrane seznanil z naslednjim dnevnim redom:

- Uvodni pozdrav predsednika
- Izvolitev delovnega predsedstva zbora
- Poročila o delovanju društva v letu 2017
- Plan dela društva za leto 2018
- Beseda gostom
- Plačilo članarine za leto 2018
- Razno



Sledila je tretja točka dnevnega reda, pod katero je predsedujoči zbranim podrobno predstavil poročilo o delovanju društva v letu 2017 ter finančno poročilo, ki je na presenečenje vseh zelo pozitivno, saj je v preteklem letu Konjerejsko društvo Barje organiziralo proslavo ob 20-letnici delovanja društva. Sledila je še prezentacija poročila nadzornega odbora ter disciplinske komisije. Po končanih predstavitvah so člani društva vsa poročila sprejeli soglasno.

V nadaljevanju je predsedujoči predstavil zelo ambiciozen plan dela za leto 2018. Poleg rednih del so planirane tudi udeležbe na prireditvah, kamor bo Konjerejsko društvo Barje povabljeni. Cilj društva v letu 2018 je prav tako organizacija in izpeljava večje prireditve v začetku meseca maja 2018, v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana. Gre za slavnostno



Predsedujoči je uvodoma lepo pozdravil in nagovoril vse zbrane ter se zahvalil posebnim gostom za njihovo prisotnost na dogodku. Poleg članov društva so se občnega zbora udeležili še g. Danilo Potokar iz Kmetijske gozdarske zbornice Slovenije, prof. dr. Marjan Kosec in doc. dr. Matjaž Mesarič iz Veterinarske fakultete Ljubljana, ki opravljata strokovna dela za Konjerejsko društvo Barje, g. Franci Omahen, predsednik Združenja rejcev konj Slovensko hladnokrvne pasme Slovenije, predstavniki domačije Gorc iz Dobrniča, predstavniki sosednih Konjerejskih društev Krim in Sostro, mag. Janez Podobnik, komandir Konjeniške policije Ljubljana in drugi. Predsedujoči je nato predlagal izvolitev delovnega predsedstva zbora, katerega člane so soglasno sprejeli, občni zbor pa je pričel s tekočim delom.



povorko skozi center Ljubljane mimo Mestne hiše, v počastitev dneva osvoboditve Ljubljane. Potekala bo v sklopu prireditve s Konji po Ljubljanskem barju. Društvo ima v letu 2018 z TIC Ljubljana prav tako podpisano pogodbo o medsebojnem sodelovanju za potrebe vožnje za turistične namene. Sledile so besede povabljenih gostov, ki so zelo pohvalili delovanje društva, saj je Konjerejsko društvo Barje eno redkih društev, ki ohranjajo tradicijo in namen Slovenskega hladnokrvnega avtohtonega konja na Ljubljanskem barju ter v Sloveniji. Gostje so

prav tako ponudili svojo pomoč in podporo pri delovanju društva.

Občni zbor se je, kot običajno, končal v prijetnem vzdušju, z medsebojno izmenjavo izkušenj pri vzreji konj ter s pogostitvijo s strani društva.

Aikido in ženske

Boštjan Kenda

“VISOK ODPSTOTEK VADEČIH ŽENSK JE ZNAK ZDRAVEGA DOJU. PREPRIČAJTE SE, DA TRENING OBISKUJE DOVOLJ ŽENSK, DRUGAČE NEKAJ Z DOJOM NI V REDU.” JE V PREDLANSKEM VIDEO INTERVJUJU MODRO SVETOVALA JANET CLIFT, IZKUŠENA UČITELJICA AIKIDA.

Vloga (sodobne) ženske v družini, v družbi, v svetu je ostalo eno poglavitnih vprašanj 20. stoletja, ki ga je nerešenega podedovalo 21.; zdi se, da novejši časi k odmotavanju štrene ne pripomorejo veliko, deloma jo le še bolj zapletajo.

Tradicionalne japonske borilne veščine (Ko-ryū), med katere lahko tokrat, zaradi “tradicionalne” organizacije, štejemo tudi aikido, v svoji strogi hierarhiji točno odredajo mesto in naloge vsakomur: učitelju (sensei), izkušenejšim učencem z višjim rangom (senpai), začetnikom (kōhai); brez trdne vertikalne skeletne strukture je učenje onemogočeno. Tradicija navadno ureja tudi razmerja med moškim in žensko, jima odredi mesto in naloge. Učenje bojnih umetnosti v preteklosti namenjeno preživetju na bojišču, in je bilo pretežno moška domena (seveda z izjemami), tako je bila pretežno moška domena tudi dojo, kraj, kjer se bojne umetnosti vadi. Premi odnos med spoloma se tu ni mogel razviti že zaradi (pre)



maloštevilnih ženski, ki so bile vanj vključene, še bolj pa zaradi nesmiselnosti takega ali kakršnega koli drugega režima, saj je navpičnica najučinkovitejši sistem predavanja (trado, iz latinščine: predajam) veččine, kot so že davno ugotovili.

Tako spol pri vadbi sami ni dosti pomenljiv, doju, se pravi skupnosti, ki trenira, je to vseeno. Zanj sta pomembni angažiranost in posameznikova marljivost, ki omogoča tudi ostalim vedno boljšo vadbo in iz tega napredek. Posameznik “spol”, kakor druge stigme ali kakršnekoli težave na splošno v dojo prinese sam; tu, v nevtralnem (ne utrum, lat.: nobeden izmed obeh) okolju se, poleg prvenstveno s tehnikami seveda, lahko spopada še z okvirji, katere ponavadi izdeluje naš vsakdan.

Največkrat, posebno pri ženskah, je na udaru samozavest; tako ali drugače načeto jo na blazinah še dodatno izpodbija primerjava z močnejšim spolom, ki se dogaja nehote, saj je





globoko ukoreninjena v podzavesti. Ker pač vadimo fizično, je tudi uporaba fizične moči neizbežna in vsaj na začetku (v prvih letih) precej izražena, saj so umu relativno lahko razumljivi principi, precej trd oreh za telo; odtod je neizbežno tudi primerjanje, ki pa je samo po sebi neumestno, ker je naravno biološko pogojeno: moški zgornji del telesa je enostavno (navadno) močnejše zgrajen od ženskega in bo primerjava obeh, žensko vedno znova pripeljala v podrejeni položaj.

Na srečo vadba aikida kakor drugih tradicionalnih borilnih veščin izhaja iz podmene, da tehnika, kadar je ustrezno uporabljena, lahko užene surovo silo; na tej točki prejšnja primerjava dokončno izgubi svoj smisel, ker je potemtakem pomembna izvedba tehnike, ki je navadno v premem sorazmerju z načinom in količino treninga. Tu so ženske v bistveni prednosti, saj morajo že na samem začetku vso pozornost vlagati v pravilnost gibanja in korektnost tehnike, medtem ko se moški del hote ali nehote zanaša na svojo muskulaturo, zaradi česar rabi precej več vaje, preden zgradi telo sposobno enovitega gibanja. Navidezna pomanjkljivost postane prednost, ki pa postane prednost celega doja. Mo-



škemu pri vadbi z moškim partnerjem koncentracija hitro popusti, v vročici "spopada" se hitro vrne na fizični nivo; večji in močnejši kot je partner, več telesne moči smo navadno pripravljeni vložiti, kar je v popolnem nasprotju z logiko, saj z grobo silo, večjega ne bomo premaknili nikdar. Tu trening z žensko prinaša bistveno prednost: najprej nam v vlogi ukeja ne predstavlja tolikšne grožnje in posledično stresa, kot se to zgodi pri velikih, navadno moških blokih, v katere navadno kar brezglavo treščimo. Umu zato dopusti trenutek, kjer se lahko zbere, sprosti, popravi telo in nadaljuje gibanje v skladu z harmonijo. Kadar pa je v vlogi torija, pa postane dragocen vir informacij, ki nam v obliki občutkov razkrivajo, kako se (ne) spopadati z večjimi masami; ampak seveda le, če jim znamo prisluhniti!

To je kajpak samo en izmed vidikov bolj tehnične narave, na tatamijih se seveda dogaja še veliko več. Z njim lahko na kratko ponazorimo pravilnost in umestnost zgornje izjave sensei Cliftove, ki ne sledi zagovarjanju sodobno popularne enakosti spolov ali pravičnega razmerja med njima, temveč pragmatično cilja na kakovost treninga, na optimizacijo ureditve doja, kjer lahko moški in ženska skupaj, v pravem razmerju (☺) in odnosu (☺), zgradita plodovito okolje, kjer se slehernik lahko umiri in razvija naprej.

Opozarjamo, da je v prostorih ŠD Dokiai, v Doju ob železnici, na voljo nov prostor (30 m²), namenjen vadbi joge, meditaciji ali podobnih aktivnosti. Vabljeni vsi zainteresirani!



Ju Jitsu tabor v naravi 2018

Mentor - sensei: Janez Mrak



Kot vsako leto bo ŠRD BOBER - borilne veščine v času poletnih počitnic 2018 organiziral tabor v naravi. Taborjenje je namenjeno vsem članom ŠRD BOBER, ki si želijo preživeti 8 dni v zdravem in varnem naravnem okolju, v prijetni družbi, s pestrim, nevsakdanjim življenjem, doživetji in odkritji.

ZAČETEK: **sobota 22. 6. 2018**

ZAKLJUČEK: **sobota 30. 6. 2018**

ob 13.00 s prikazom aktivnosti za starše

PROGRAM:

Taborjenje je v šotorih v neokrnjeni naravi v dolini potoka Otavščica, kjer imamo dva-krat dnevno trening Ju-jitsu. Naše aktivnosti: obisk slapov potoka Otavščice v soteski Pekel, izdelava bivaka, praktična uporaba vrhne tehnike, zipline, spoznavanje z naravo, kurjenje ognja, dežurstvo, pomoč pri pripravi hrane in družabne igre. Zvečer se bomo družili ob tabornem ognju. Za zaključek tabora preverimo pridobljeno znanje z izvedbo tekme na poligonu za prehodni pokal in medalje »Mostarjevega memoriala«.

Naj naštejemo vsebino dejavnosti naših taborov:

- Predavanje - flora in favna – republiški zavod za gozdarstvo
- Obisk čebelarja in pomen čebelarstva pri nas
- Gasilci nas seznanijo z opremo in svojim delom – tudi praktični prikaz
- Naučimo se nudenja prve pomoči ponesrečencu in strokovnega oživljanja
- Spoznamo osnove topografije
- Taborniško skavtske veščine
- Reševanje utapljalnega iz vode
- Alpinistična oprema in pohodništvo
- Lovci nam predstavijo svojo veščino
- Republiška enota reševalnih psov nam prikaže svoje delo
- Tekma v streljanju z zračno pištolo in še kaj...

Navedene aktivnosti izvajamo skozi večletno obdobje.

Klub ŠRD BOBER bo na poletnem taboru poskrbel za varstvo in varovanje otrok. Za udeležence bomo skrbeli Janez Mrak, Nejc Cimperman, Boris Šavli, Cirila Švajgar in odrasli člani ŠRD BOBER. Potrudili se bomo, da bo vaš otrok z atraktivnim programom taborjenja v zdravem naravnem okolju doživel zadovoljstvo in pozitivno izkušnjo, ki bo pripomogla k njegovemu osebnostnemu razvoju.

Vpisujemo nove člane, zato vas vabimo, otroke in odrasle na seznanitev na naše treninge.



Informacije tel.: **031 842 852 in 041 616 170**
Mail: **bober.jujitsu@gmail.com**

Naša spletna stran na Facebook:
Ju-jitsu borilne veščine - ŠRD BOBER



Unesco medgeneracijski dogodek v Vrtcu Galjevica



Barbara Novinec, ravnateljica

Pustno obarvana sobota, 10.2.2018, je potekala v okviru **Unesco medgeneracijskega dogodka v Vrtcu Galjevica** še posebej prijetno, pustno in »športno & špas obarvano«, polno prijetnih športno-družabnih doživetij ob navijanju za obe košarkarski ekipi, ki ju je spremljali maskoti Zavarovalnice Triglav ter vile Galja Fundacije Vila Galja ter mnogo otroških pustnih mask v spremstvu staršev, prijateljev in starih staršev. Ob 10h so v vseh 5 hišah vrtca ustvarjali športno-navijaške rekvizite na kreativnih delavnicah, 15 mladih pohodnikov pa se je v okviru programa Mali pohodnik in gozdnega vrtca v spremstvu strokovnih delavcev vrtca odpravilo na pohod skozi gozd iz Zadvora preko Orel do Rudnika. Vsi skupaj so ob 11. uri zbrano navijali v športni dvorani Krim, kjer je potekala dobrodelna košarkarska tekma na pobudo starša iz vrtca Galjevica ga. Andreja Sladiča, ki je ob sodelovanju prijateljev, znancev in našega vrtca organiziral ter izvedel dobrodelno košarkarsko tekmo. S pomočjo vseh obiskovalcev (staršev z otroki, znancev, prijateljev, zaposlenih) in donatorjev, bo do konca februarja potekala akcija zbiranja sredstev za subvencioniranje programov spomladanskega tabora in junijskega letovanja za 21 otrok vrtca ter delnega plačila plavalnega tečaja na Fakulteti za šport za vse 5-6 letne otroke vrtca; samo z današnjim dogodkom je bilo zbranih že več kot 2.400,00 EUR. V Vrtcu Galjevica s predanim strokovnim delom in odličnim sodelovanjem s starši ter lokalnim okoljem spodbujajo vrednote medsebojnega sodelovanja in etike. Vsi udeleženci so s prisotnostjo na dogodku ali donacijo omogočili tabor in letovanje za vse otroke vrtca, ki za udeležbo na teh programih potrebujejo finančno pomoč. Še posebna zahvala pa gre pobudniku in organizatorju do-



Ožja ekipa športnikov, soorganizatorjev ter seveda najsrčnejših na dogodku – otrok, ki so bili tokrat pustno našemljeni.

godka, g. Andreju Sladiču z ekipo, vsem sodelujočim »zvezdam-športnikom«, športnim klubom, plesno navijaški skupini LADIES za plesne točke med odmori, športnikom in reprezentancam, ki so prispevali športne drese za licitacijo, radijskim hišam za oglaševanje, PGD Lj-Barje ter Zavodu Šport Ljubljana za možnost uporabe Dvorane Krim. Dogodek je obiskal tudi župan Mesta Ljubljana, g. Zoran Jankovič.

Zahvala je namenjena prav vsem posameznikom, ki na svoj način pomagajo pri uresničevanju projekta. Verjamemo, da bomo s podobnimi projekti in programi lahko pomagali otrokom tudi v bodoče, hkrati pa zagotavljali medsebojno prijetno sodelovanje in druženje družin, prijateljev in otrok v varnem okolju.

Sejem rabljene zimske športne opreme na OŠ Oskarja kovačiča

Člani upravnega odbora **ŠOLSKEGA SKLADA OSNOVNE ŠOLE OSKARJA KOVAČIČA** pri svojem delu opazamo porast števila družin, ki so se zaradi različnih razlogov znašle v socialni in finančni stiski.

Mesečno prejmemo prošnje za pomoč pri plačilu taborov, zimskih in letnih šol v naravi ter drugih šolskih in obšolskih dejavnostih naših učencev, pomagamo pa tudi pri nakupih nadstandardne opreme za dvig kvalitete dela pri pouku.

Sredstva zbiramo z donacijami staršev in drugih pravnih ter fizičnih oseb.



Da bi tudi sami pripomogli k zbiranju sredstev na našem računu, smo učitelji in starši – člani upravnega odbora ŠOLSKEGA SKLADA, v petek, 17. 11. 2017, v avli šole na Dolenjski cesti organizirali SEJEM ZIMSKE ŠPORTNE OPREME. Dogodek je bil odlična priložnost, da so zainteresirani lahko prodali staro zimsko športno opremo in po ugodni ceni kupili novo. Obenem je imel sejem tudi dobrodelno noto, saj je vsak prodajalec opreme lahko del denarja podaril šolskemu skladu OŠ Oskarja Kovačiča. Starši so se odzvali v lepem številu. Že zgodaj zjutraj so prinašali rabljeno športno opremo in se pri določanju prodajne cene odločili, koliko denarja bodo podarili. V popoldanskih urah, ko je prodaja stekla, smo organizatorji z veseljem opazovali radostne obraze otrok, ki so pomerjali smučarsko obutev in merili višino smuči ter nato veseli odhajali »pogledat« v hribe, če je že kaj snega.

Nismo si mogli predstavljati, koliko obiskovalcev naj pričakujemo, zato nas veseli, da je bil interes in obisk dober. Z izkupičkom smo zadovoljni. Sodelujočim se iskreno zahvaljujemo. Želimo si, da bi smučarski sejem postal tradicija. Že ob tej priložnosti vas vabimo, da se nam prihodnje leto pridružite.

Za ŠS zapisala Majda Primec

Tradicionalni koncert Ženskega pevskega zbora Barje

Predsednica ŽPZ Barje: mag. Alojzija Strle

Ženski pevski zbor je Barje letos pripravil že VII. tradicionalni celovečerni koncert v prelepi dvorani **Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana**. Izvedbo koncerta so tudi letos omogočili številni donatorji, za kar se članice zbora vsem lepo zahvaljujejo.



Zbor je za zveste poslušalce, naše krajanke, sosede, prijatelje, pripravil pester izbor ljudskih, narodnih pesmi, ki bodo polepšale ta pomladni večer. Vodilo letošnjega koncerta bo "NOCOJ JE LEP VEČER", ki je bil popestren z izvedbo programa vseh nastopajočih. Zbor je zapel 14 pretežno ljudskih, narodnih pesmi, katerih priredbe so pripravili številni avtorji. Pesmi opevajo kmečko življenje, lepoto narave in seveda ljubezen in še enkrat ljubezen. Gostje, ki so še popestrili koncert oziroma to prireditve so Barjanski kvartet, Moški pevski zbor Barje, pesnik Martin Škafar-Barjanski in Joža Miklič. Vodstvo zbora je namreč želelo, da se na letošnjem koncertu predstavijo gostje, ki so domačini oziroma delujejo ali so delovali na področju našega Barja, za naše krajanke, za naše barjane.

Barjanski kvartet se je širši domači publiki predstavil prvič. Organizirali so se konec leta 2016. Njihov vodja je Janez Sterle, ki jih tudi spremlja na harmoniki. Vsi štirje so tudi člani Kulturno prosvetnega društva Barje in vsi delujejo tudi v obeh pevskih zborih (moškem in ženskem). Ljudske pesmi pojejo na raznih prireditvah in peli so tudi že na tradicionalni prireditvi pod naslovom »Ljudske pesmi«, ki jo je organiziral Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.

Moški pevski zbor Barje, z zborovodjem Venčeslavom Zadavcem, je praznoval že 40. obletnico svojega delovanja oziroma ima že dolgoletno tradicijo in zato tudi veliko občudovalcev ter je poznan v svojem okolju. Vedno je dobrodošel gost na koncertih svojih ženskih kolegic.

Pesnik Tine Škafar je naš krajan, naš Barjan. Zato ima upravičeno dodan naziv **Barjanski**. Le maloštevilnim je dana možnost biti poet. Med temi redkimi osebami je zanesljivo naš Tine Škafar. Veliko pesmi je napisal v svojem dosedanem življenju in nekaj le teh je zbral in objavil v pesniški zbirki VODOMEČ. Želimo, da bi sledile nove izdaje njegovih pesmi. Dve pesmi je avtor predstavil sam.

V veliko čast članicam Ženskega pevskega zbora Barje je, da lahko sporočimo, da je izšla knjiga pod naslovom BARJANSKI

TULIPANI, ki je posvečena delu velike kulturne umetnice, gospe Melik Tončke. V knjigi je opisana ljubiteljska kulturna dejavnost na Barju vse od leta 1948 do leta 1990, pri kateri je imela vodilno vlogo prav naša Tončka. Avtorica knjige o kulturnem dogajanju na Barju oziroma o dolgoletnem delovanju prijateljice Barjanov, gospe Tončke Melik, je njena hči, gospa Joža Miklič, ki je na dogodku knjigo na kratko tudi predstavila.

Celovečerni letni koncert moškega pevskega zbora MOPZ Barje "Zelena Ljubljana, o Barjanski ravnici"

Člani moškega pevskega zbora Barje, Kulturno Prosvetno Društvo Barje, Vas ob 42.letnici delovanja vabimo na celovečerni koncert.

Pod vodstvom zborovodje Venčeslava Zadavca smo za Vas pripravili venček slovenskih pesmi. Tudi na tem koncertu se nam bodo pridružili gostje; ženski pevski zbor Barje, Kulturno Prosvetno Društvo Barje, duet Mat na kvadrat z profesorico klavirja Katarino Tominec, ter zbor Vaški Fantje, Šentrupert.

**Koncert prirejamo v dvorani
Konservatorija za glasbo in balet,
Ižanska cesta 12, Ljubljana, 18. 5. 2017, ob 20.uri.**



Tudi tokrat smo pevci MOPZ Barje za vas pripravili brezplačni obisk koncerta. Po koncertu bo poskrbljeno ob skromnem prigrizku za druženje in klepet med pevci in prijatelji. Dragi ljubitelji slovenskega zborovskega petja, veselimo se srečanja z Vami in Vas lepo pozdravljamo!

Daniel Globokar

Matija Krnc - dobitnik Bloudkove plakete za leto 2017

dr. Alojzij Juvanc, Namiznoteniški klub Olimpija

NAJVIŠJE DRŽAVNO PRIZNANJE NA PODROČJU ŠPORTA SO BLOUDKOVE NAGRADE IN PLAKETE. ZA LETO 2017 SO JIH PODELILI LETOS FEBRUARJA NA BRDU PRI KRANJU. MED PREJEMNIKI PLAKET JE BIL TUDI NAŠ KRAJAN MATIJA KRNC, INŽENIR GRADBENIŠTVA, KI JE PRIZNANJE DOBIL ZA VEČ KOT 50 LET IZREDNO PLODNEGA IN USPEŠNEGA ORGANIZACIJSKEGA DELA V NAMIZNOTENIŠKEM ŠPORTU.

Svojo tekmovalno pot je Matija Krnc začel leta 1956 v takratnem NTK Krim in jo po združitvah klubov nadaljeval v NTK Odred (1957) in končno v NTK Olimpiji (1962). V klubu, ki je za svoje izjemno uspešno delovanje leta 1973 prejel Bloudkovo nagrado, je kmalu prevzel vodstvene funkcije in mu ostal zvest do danes, ko ta klub domuje v športni dvorani Krim na Galjevici. Ni se mogoče spomniti tekmovanja v organizaciji NTK Olimpije, na katerem Matija ne bi bil ali vodja tekmovanja ali pa vrhovni sodnik.

Na mednarodnih tekmovanjih v okviru NTZS (Namiznoteniške zveze Slovenije) je Matija prvič že leta 1963 sodeloval in to pri izvedbi Evropskega prvenstva na Bledu. Povsem pa se je na tem področju uveljavil na SPENT '65 (Svetovno prvenstvo v namiznem tenisu 1965 v Hali Tivoli v Ljubljani; prvo svetovno prvenstvo, organizirano v tedanji SFRJ), ko je uspešno deloval v tehničnem vodstvu prvenstva. Se samo po sebi razume, da je bil »med vodilnimi« tudi na vseh kasnejših velikih tekmovanjih v Sloveniji in Jugoslaviji.

Že pred SPENT'65 je Matija postal mednarodni sodnik. Ker je bilo na področju pravil za namiznoteniško igro mnogo nedorečenosti, je sprejel izziv in se vključil v delovno skupino, ki je v okviru ITTF (Mednarodne namiznoteniške zveze) pripravila vsa novejša pravila in predpise za mednarodna tekmovanja. Poskrbel je tudi za prevode in v soavtorstvu napisal tudi učbenik za namizni tenis pri UL-Fakulteti za šport. Kot vrhovnega sodnika in vodjo tekmovanja ETTU (Evropska namiznoteniška unija) še vedno pošilja kot svojega predstavnika po vsej Evropi, ITTF pa mu je izkazala



posebno priznanje s tem, da ga je izbrala za glavnega sodnika finalne tekme na Olimpijskih igrah 2016 v Rio de Janeiru.

Matijo Krnca najdemo tudi med pubudniki za integracijo invalidskega športa med tekmovalne programe ETTU, kjer sedaj za vse športnike veljajo ista pravila. »Največ energije mi dajejo prav tekmovanja invalidov. Ko vidiš, da nekdo brez noge ali roke igra namizni tenis, pozabiš na vse tegobe tega sveta«, pove Matija. Slovenija je tudi po njegovi zaslugi postala »najprivlačnejša dežela« za invalidska tekmovanja. Zato ni naključje, da bo letošnje Svetovno prvenstvo v namiznem tenisu za invalide prav pri nas, v Celju.

Vse to, kar počne v športu, Matija ves čas opravlja kot hobi. Potem, ko je bil 25 let zaposlen v gradbeništvu, je »presedlal« na področje publicistike. V novi vlogi se je zlasti uveljavil pri organiziranju poslovnih dogodkov, med katerimi je najbolj ponosen na prireditve Gazela, ki jih je, začevši leta 2001,

pripravljala popolnoma sam in jih je do lani na 119 dogodkih obiskalo več kot 30.000 ljudi.

Mestna občina Ljubljana mu je svoje najvišje priznanje za delo v športu, nagrado Marjana Rožanca, podelila pred štirimi leti, ETTU pa svojega – Badge of Honour – septembra lani.

Bloudkova plaketa letos pomeni vrhunec priznanj.

Doletela me je velika čast, da sem na povabilo Odbora za podelitve Bloudkovih priznanj lahko Matiji, svojemu športnemu prijatelju, s katerim me namizni tenis družijo že vse življenje, to plaketo na prireditvi tudi izročil. Čestitam Matija, zaslužil si jo!

Dogajanje v SMC Rakovnik

Kristina Anželj

V salezijanskem mladinskem centru Rakovnik je pestro – med tednom je polno otrok in mladih, ki v naši igralnici igrajo ročni nogomet, zračni hokej ali biljard ter se udeležujejo umetniški delavnic, kjer se izdelujejo rožice, trganke itd. Ob sončnih dnevih in malo višjih temperaturah je veliko dogajanja tudi na zunanjih igriščih, kjer se otroci igrajo na igralih, malo večji pa se udeležujejo raznih športnih aktivnosti. V zadnjih mesecih so bile večje prireditve Don Boskov dan, Pustovanje in zimski oratorij.

DON BOSKOV DAN

Don Boskov dan je potekal 27. 1. 2018, glavna tema tega dne je bila: Ko bom velik bom ... Že zjutraj so otroci, s pomočjo animatorjev in različnih iger, ugotavljali, kaj bi radi postali, ko bodo odrasli. Po jutranjem programu smo imeli adoracijo v cerkvi, ki jo je vodil Matild, pel pa je naš bend FZL. Po adoraciji smo imeli veliko igro, ki so jo pripravili skavti. Otroci



DON BOSKO

so po skupinah zbirali denar, da so si na koncu lahko kupili sladkarije. Po veliki igri je sledila težko pričakovana malica, na koncu pa nam je dan popestrila še gledališka skupina Smejček.

PUSTOVANJE

V soboto, 10. 2. 2018, so se na Rakovniku zbrale najrazličnejše maske – od Gandalfa na dopustu pa vse do pralnega stroja. Prišle so iz različnih koncev širnega Rakovnika in okolice. Zbiranje se je začelo že ob 9:30 zjutraj in je trajalo okroglih 45 minut. V tem času so se v igralnici dogajale različne aktivnosti (poslikava obraza, ples, ples ... ples, drugo). Po molitvi smo izdelovali klobučke in maske. Zakaj bi maske izdelovale maske?

Za vsak slučaj. Kaj pa, če bi se umazale s krofi, ki so bili naslednji na seznamu dejavnosti pustne sobote? Brezskrbni smo torej pojedli sočne, marmeladne, sladke, na splošno zelo dobre krofe, kot se to spodobi za pust.





Vse pridobljene odvečne (kilo)grame smo zelo hitro porabili med plesom, ki je sledil. Med njim so se predstavile vse maskare. Dogajanje je z ostrim očesom opazovala komisija, ki je ob koncu razglasila najboljše maske. Ko je ura odbila 1 popoldne, je bilo pustovanja konec. Na domove smo odšli z novimi spomini in s sladkanih (zaradi krofov) nasmeški na obrazih.

ZIMSKI ORATORIJ

Enotedenski zimski oratorij z naslovom Preklopi sanje na dejanje se je začel nadvse živahno v ponedeljek, 19. 2. 2018, v prostorih Salezijanskega mladinskega centra na Rakovniku. Po glasnem petju himne je sledila dramska igrlica zaigrana po znanih knjigah Bobri avtorja Janeza Jalna. Sledili sta še molitev in kateheza, ki sta se nanašali na simbol in vrednoto dneva, nato pa je vsak dan

vzporedno potekalo 5 različnih delavnic, ki so jih pripravili in vodili animatorji, otroci pa si jih izbrali že zjutraj ob sprejemu. Ko smo si nabrali novih moči, je sledila velika igra, pri kateri je morala vsaka skupina z različnim materialom, pridobljenem na več otokih, pokazati svojo ustvarjalnost in zgraditi svoje kolišče.

V torek in četrtek smo se popoldne podali na led v Tivoli, kdor pa se je odločil ostati v SMC-ju, je lahko pokazal svoje spretnosti pri različnih igrah v igralnici. Sredo smo začeli s sveto mašo, nadaljevali s turnirjem v ročnem nogometu, zaključili pa v znamenju križa. V petek pa nam je vreme priskrbelo vse potrebno za zelo uspešno tekmovanje v izdelovanju sneženih mož (in dinosavrov), pri katerem so sodelovali tako animatorji in otroci ter s skupnimi močmi ustvarili vrsto unikatnih in zelo umetniških snežakov. Teden smo zaključili z glasnim petjem in spustom oratorijske zastave.

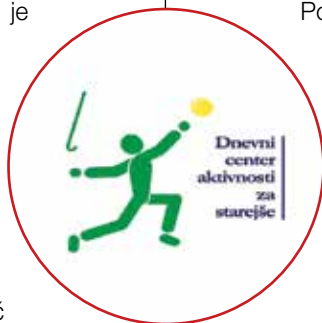


Pomlad v DCA Rudnik

Tina Jerman, strokovna sodelavka DCA Rudnik



Dnevni center aktivnosti Rudnik (DCA Rudnik) je v petem letu svojega delovanja bogato povečal število svojega aktivnega članstva, prav tako ponudbo dejavnosti, saj pri nas prav gotovo vsak lahko najde delček zanimivega tudi zase. S prihajajočo pomladjo se vedro in sproščeno vzdušje v Centru še stopnjuje. Ne manjka prijetne družbe, nasmejanih obrazov in aktivnosti, kjer združujemo družabništvo, sprostitiv in učne nečesa novega ali obujanje starega. Vedno več je aktivnosti, kjer vključujemo fizično aktivnost (jutranje telovadbe v več terminih in različnih intenzivnosti, dve vrsti joge, namizni tenis, pohodništvo, kolesarjenje, intervalna hoja, ...), saj se ljudje vse bolj zavedajo pomena gibanja in vzdrževanja telesne kondicije tudi v tretjem življenjskem obdobju. Imamo izjemno močno ekipo namiznega tenisa, v katerega se vključujejo predvsem moški, a je med njimi tudi nekaj žensk. Pomemben del nas, na katerega pogosto pozabljamo, je tudi psihična/mentalna kondicija, zato velja povabilo k tedenskim predavanjem, ki jih, v obliki okrogle mize, izvaja upokojeni psiholog Borut Hrovatin. Teme, ki se jih dotakne so življenjske, podprte s praktičnimi primeri, izkušnjami iz življenja in dela ter znanstvenimi ugotovitvami. Prav vsak udeleženelec na predavanju odnese nekaj zase. In seveda, kot drugo, povabilo k dejavnosti trening spomina in logike, kjer na zabaven način urimo naše spominske, logične, miselne sposobnosti. Na voljo imamo knjižni in internetni kotiček, prijetno druženje ob kavi ali čaju ter dnevne časopise.



Pod okriljem MZU deluje 7 dnevni centrov. Letos smo si skupaj zastavili dva nova projekta: prvi je ustanovitev Pevskega zbora DCA Ljubljana, ki združuje člane vseh centrov, ki si želijo pravega zborovskega petja. Zbor vodi strokovna sodelavka Tina Jerman, tudi sicer zborovodja z večletnimi izkušnjami. Za sabo imajo pevci nekaj uvodnih vaj in še vedno z veseljem vabijo in sprejemajo nove člane. Drugi projekt, pa je organizacija letovanja z DCA Ljubljana. Skupaj s člani se bomo za 5 dni odpravili na morje, kjer bomo strokovne sodelavke skupaj s prostovoljci poskrbele za bogato ponudbo dejavnosti, dobro voljo in vzdušje ter nepozabno preživet teden na slovenski obali.

V mesecu aprilu in maju bomo v DCA Rudnik z dodatnimi dogodki, posvetili nekoliko več pozornosti našemu zdravju. V goste prihaja naturopatinja Erika Brajnik, pripravljamo dan za zdravje s predavanjem o zdravi prehrani in sestavi jedilnikov v sodelovanju z ZD Ljubljana, test hoje in tradicionalni slovenski zajtrk, z našo čebelarko Gordano Vidič ter še več zanimivih in prijetnih dogodkov.

**Vas vljudno vabim, da se nam pridružite.
Tukaj smo za vas!**

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	7.30 8.00	1000 GIBOV
8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA
9.00 10.45	INTERVALNA HOJA	9.15 10.15	ABC VADBA	9.05 10.00	INTERVALNA VADBA	9.15 10.15	ABC VADBA	9.05 9.50	INTERVALNA VADBA
10.30 12.00	PEVSKI ZBOR DCA	10.30 12.00	JOGA NANIZANKE	10.05 11.50	OKROGLA MIZA	9.00 15.00	KLEPET OB KAVI	9.00 15.00	KLEPET OB KAVI
12.00 13.30	ZABAVNA ANGLEŠČINA	9.00 11.00	KLEPET OB KAVI	9.00 15.00	KLEPET OB KAVI	10.20 11.50	ZAČETNA ANGLEŠČINA 1	10.05 12.00	ŠPANŠČINA ZA POPOTNIKE
9.00 15.00	KLEPET OB KAVI	10.30 12.00	SPROŠČANJE OB MANDALAH	12.00 13.00	TRENING SPOMINA IN LOGIKE	11.55 13.25	NADALJEVALNA ANGLEŠČINA	12.00 15.00	*** NAMIZNI TENIS
13.30 17.00	NAMIZNI TENIS (1x mesečno do 14.30)	13.00 15.00	NEMŠČINA	13.00 15.00	JOGA	11.20 12.20	ZAČETNA ITALIJANŠČINA	10.05 12.00	TAROK
14.30 16.00	ASTROLOGIJA (vsak 1. ponedeljek)	12.15 15.00	NAMIZNI TENIS			12.25 13.25	NADALJEVALNA ITALIJANŠČINA	14.00 15.00	PLESNA TELOVADBA (vsak 1.petek)
**14.30 15.45	RAČUNALNIŠTVO 1					13.30 15.00	LJUDSKO PETJE		
**15.45 17.00	RAČUNALNIŠTVO 2					13.30 15.00	NAMIZNI TENIS		
17.00 19.00	DRUŽABNI PLES								

** razen 1.ponedeljka v mesecu, računalništvo poteka po naslednjem urniku: 1.skupina:15.00 – 16.00, 2.skupina: 16.00 – 17.00

*** razen 1. petek v mesecu, ko se namizni tenis zaključi ob 13.50

* dnevni časopisi, revije, knjige, družabne igre

Delovni čas: PONEDELJEK OD 7.00 DO 19.00 OD TORKA DO PETKA OD 7.00 DO 15.00

tel.: 01/ 427 12 21 e-mail: rudnik@dca-ljubljana.org www.dca-ljubljana.org

KAKO DO NAS? LPP št.3, postajališče Rakovnik (za Mercatorjevo modro stavbo, za bloki in garažami, v nizki rjavi leseni stavbi, poleg balinišča in nogometnega igrišča) tel.št.: 01/ 427 12 21 in e-mail: rudnik@dca-ljubljana.org



Zakorakaj k zdravju skupaj z Društvom onkoloških bolnikov Slovenije

Breda Brezovar Goljar, Mirjam Zalar Ribič - Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

DRUŠTVO ONKOLOŠKIH BOLNIKOV SLOVENIJE JE HUMANITARNA ORGANIZACIJA Z VEČ KOT 30-LETNO TRADICIJO. DRUŠTVO ZDRUŽUJE BOLNIKE, SVOJCE IN STROKOVNJAKE S PODROČJA ONKOLOGIJE IN ŠIRŠEGA PODROČJA MEDICINE. ŠIRI VEDENJE O BOLEZNI, OZAVEŠČA O MOŽNOSTIH PREPREČEVANJA IN POMEBNOSTI ZGODNJEGA ODKRIVANJA RAKA, O ZDRAVLJENJU IN REHABILITACIJI. V LETOŠNJEM LETU DRUŠTVO NADALJUJE Z AKCIJO PRAVI MOŠKI - ZAKORAKAJ K ZDRAVJU, KATERE OSNOVNI CILJ JE OZAVEŠČANJE O RAKU PRI MOŠKIH IN O POMENU REDNE TELESNE DEJAVNOSTI, KI OBČUTNO ZMANJŠUJE TVEGANJE, DA BI ZBOLELI ZA RAKOM.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Osnovni namen društva je prispevati k celostni rehabilitaciji bolnikov z rakom, razvijati prostovoljsko delo, pomoč in samopomoč, širiti znanje o raku, ozaveščati bolnike o pomembnosti aktivnega sodelovanja pri zdravljenju in rehabilitaciji, jih seznanjati z njihovimi pravicami in jih tudi zagovarjati. Najpomembnejši programi društva so: Pot k okrevanju, Publikacije in Ozaveščanje.

Pot k okrevanju

S prostovoljskim delom v obliki organizirane pomoči in samopomoči v okviru programa Pot k okrevanju želi društvo dopolnjevati medicinsko in zdravstveno oskrbo bolnikov in jih spodbujati na poti okrevanja. V ta namen organizira tudi šolanje prostovoljcev za individualno in skupinsko delo.

V društveni pisarni na Poljanski 14 v Ljubljani (01 430 32 63, 041 835 460) smo na voljo za splošne informacije in nasvete. Lahko se dogovorite za osebni pogovor s prostovoljcem/ko ali strokovnjakom kot tudi za vključitev v katero izmed skupin za samopomoč, ki delujejo v 20 krajih po Sloveniji. Več informacij lahko dobite na spletni strani www.onkologija.net.

Publikacije

Društvo dvakrat letno izdaja glasilo OKNO, ki beleži že več kot 30 let izhajanja. Tekoče poročila o dejavnostih društva, s prispevki strokovnjakov in pričevanji bolnikov pa ozavešča, informira o raku in vzpodbuja k aktivnemu sodelovanju pri zdravljenju in okrevanju. Izhaja v nakladi 8000 izvodov, kar pomeni, da ga prebira veliko število ljudi.

Z zbirkama knjižic "Dobro je vedeti, kaj pomeni" in "Vodnik za bolnike na poti okrevanja" širimo znanje o posameznih vrstah raka in svetujemo bolnikom, kako lažje obvladovati bolezenske težave.

Ozaveščanje

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije širi vedenje o bolezni, ozavešča o možnostih preprečevanja in pomembnosti zgodnjega odkrivanja raka, o zdravljenju in rehabilitaciji.

Pravi moški

Ena izmed pomembnih akcij ozaveščanja je tudi akcija Pravi moški, ki jo Društvo onkoloških bolnikov Slovenije organizira v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje RS, Onkološkim inštitu-





tom Ljubljana in Fakulteto za šport v Ljubljani. Poudarek je na preventivi, saj akcija temelji na ozaveščanju - predvsem moške populacije - o pomenu skrbi za lastno zdravje. Podatki namreč kažejo, da bo med moškimi, rojenimi leta 2014, eden od treh do svojega 75. leta predvidoma zbolel za rakom. Za svoje zdravje še vedno lahko največ naredimo sami.

Temu je akcija PRAVI MOŠKI v največji meri tudi namenjena: spodbujati moške k bolj zdravemu načinu življenja in večji pozornosti do vseh telesnih sprememb. Ta dejavnika sta namreč ključna za preprečevanje in pravočasno odkrivanje najpogostejših rakavih obolenj; občutno povečujeta možnosti za uspešno zdravljenje. Z večjim poznavanjem bolezenskih znakov in ključnih dejavnikov tveganja se namreč lahko izognemo številnim zapletom, ki jih nepoznavanje ali odlašanje prinašata.

Pravi moški v letu 2018 HODI IN SE ZDRAVO PREHRANJUJE

Osrednja pozornost letošnje akcije PRAVI MOŠKI je posvečena rednemu gibanju in zdravi prehrani kot pomembnima komponentama zdravega načina življenja, ki lahko občutno zmanjšata tveganje, da bi zboleli za rakom.

V središču prvega dela akcije so **zdravilni in blagodejni učinki hoje**. Je preprosta; hodijo lahko predstavniki vseh starostnih skupin, hojo zdravniki priporočajo kot eno od najbolj primernih oblik gibanja. Skratka, hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik vadbe. Z nagovorom želimo širšo javnost spodbuditi, da bi nas čim več

redno hodilo, da bi odkrivali nove sprehajalne poti v svojem domačem okolju in da bi le-te delili z drugimi. Svoje prehojene korrake in dosežke objavljajte na FB-strani Pravi moški in na spletni strani www.izogniseraku.si; s tem se bomo medsebojno spodbujali k nadaljnjim »zdravim« podvigom.

Na spletni strani www.izogniseraku najdete več o sami akciji, o pomenu hoje, o rakavih boleznih pri moških in seveda tudi druge koristne informacije.

NADENITE SI UDOBNO OBUTEV IN OBLEKO IN ZAKORAJTE K ZDRAVJU ŽE DANES!



Slovenske Jakobove poti na evropskem zemljevidu ČS Rudnik

Metodij Rigler

Z deklaracijo Svetega Jakoba, prebrano 23. oktobra 1987 v Komposteli so bile Poti svetega Jakoba, razglašene za prvo evropsko kulturno pot. Z deklaracijo je Svet Evrope izrazil tri želje:

- prepoznavnost istovetnosti zgodovinskih romarskih poti, ki so vodile čez Evropo v Kompostelo, na grob apostola Jakoba ki, jih je uhodilo na tisoče ljudi skozi zgodovino
- označitev poti z enakimi dogovorjenimi oznakami,
- povabilo vsem evropskim državljanom, predvsem mladim, da prehodijo te Jakobove poti, na grob apostola Jakoba v Španiji, v duhu in vrednotah, ki so se skovale na teh starodavnih romarskih poteh.

Večina držav članic Sveta Evrope, njihove strokovne ustanove in njihovi prebivalci so se zbrali v društvih. Niso oklevali z delovanjem, sprejeli so izziv.

V Sloveniji sta sprejela ta izziv lahko rečemo poslanstvo zakonca Marjeta in Metodij Rigler. V letu 1999, v letu upokojitve sta stopila na novo življensko pot, na romarsko pot. Šla sta in prehodila v tridesetih dneh 800 km Francoske poti – el camino frances po španskih tleh.

Po vrnitvi sta ustanovila, po vzgledu drugih narodov Društvo prijateljev poti sv. Jakoba. Povabila sta domače, prijatelje in ti svoje prijatelje. Začeli so raziskovati stezice, ki so včasih bile.

Z rumenimi puščicami in Jakobovimi školjkami so vztrajno označevali raziskane nekdanje poti naših prednikov v Kompostelo.

Srednjeveška romarska Slovenija se nam je odpirala. Svečana odprtja so bila:

25. julija 2010 – osrednja šentjakobska pot, Slovenska vas pri Obrežju - Trst

5. septembra 2012 – gorenjska veja, Ljubljana - Svete Višarje

28. julij 2013 – prekmursko-štajerska veja Galicija – Ljubljana

27. julij 2014 – prekmursko-štajerska veja Kobilje – Galicija

V letu 2015 ob petnajstletnici društva je bila vsa slovenska Jakobova pot posneta na GPS in v letu 2016 na sv. Miklavža dan je na spletnem zemljevidu Slovenije zasijala po sledi zvezd slovenska Jakobova pot.

Na pobudo Zveze društev prijateljev poti sv. Jakoba v Španiji, društva Xacobeo v Komposteli in Nacionalnega geografskega inštituta Španije se je začela izpolnjevati druga želja evropskega



	Foreningen af Danske Santiagopilgrimme
ESLOVAQUIA 	Priatelja Svätjakubskej Cesty na Slovensku - Camo de Santiago
ESLOVENIA 	Društvo prijateljev poti sv. Jakoba v Sloveniji
ESPAÑA 	Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago
FINLANDIA 	Jaakontien Ystävät



sveta. S sodelovanjem vseh treh institucij in s okoli petindvajsetih društev sv. Jakoba, med njimi je tudi slovenskega je nastajal zemljevid vseh obnovljenih poti, ki so nekdanje vodile romarje v Kompostelo. Na XI. Mednarodnem kongresu Društev prijateljev poti sv. Jakoba oktobra 2017 v Malagi je ob 30-letnici razglasitve Poti sv. Jakoba izšel Zemljevid vseh obnovljenih poti v Evropi.

Ponosni smo, da nam je uspelo, da je na novem zemljevidu tudi 720 km obnovljene slovenske Jakobove poti.

Domačini ob naši poti pravijo: Jakobova pot živi. Romarji prihajajo in zdaj še osemnajst let tudi uresnučujejo tudi tretjo željo Evropskega sveta, da bi državljani Evrope, predvsem mladi stopili na Jakobovo pot po Sloveniji in drugih poteh, ki so vodile v Kompostelo. Itinerarij prve kulturne poti nas vabi v letu kulturne dediščine, v letu 2018, da stopimo po označeni slovenski Jakobovi poti, po romarski in kulturni poti in povezovalni poti vseh Slovencev.

Športno poletje

Koordinatorji programa Razgibajmo Ljubljano, ki prebivalce Ljubljane celo leto spodbujajo k aktivnem, predvsem rekreativnem preživljanju prostega časa, še nismo zaključili s pomladansko akcijo, že vabimo na poletno. Športno poletje se bo letos odvijalo v petek, 25. maja in soboto, 26. maja. Kot na vseh dogodkih, se boste lahko seznanili z aktivnostmi, ki vam jih pripravljajo športna društva v Ljubljani, za popestritev pa bomo poskrbeli s Tekmovanjem četrtnih skupnosti v velikih kanujih v petek, od 16h dalje na Bregu in z Jadrarno regato razreda optimist v soboto, od 10h dalje pri Prulskem mostu.

Za tekmovanje v velikih kanujih ima ČS Rudnik tudi letos svojo ekipo, ki jo bo spremljala ekipa na obali, kjer bo imela, skupaj z nekaterimi športnimi društvi, tudi svojo stojnico. Vabljeni, da nas običete v petek, da bomo skupaj spodbujali našo ekipo v kanuju, v soboto pa pridite spodbujati mlade jadralce, saj je regata na Ljubljani ena redkih, ki si jo lahko ogledate iz obale!



RAZGIBAJMO LJUBLJANO ŠPORTNO POLETJE

na Ljubljani

Športno poletje v Ljubljani je zanimivo tudi zato, ker pri organizaciji sodeluje največ društev iz naše četrtne skupnosti. Koordinator programa Razgibajmo Ljubljano je, poleg Športne zveze Ljubljane in ZŠD Slovana, ZŠD Krim, organizator dogodka tekme v velikih kanujih je Kajakaška zveza Slovenije s Kajak klubom Ljubljana, organizator 3. jadrarne regate razreda optimist za pokal Ljubljanskega zmaja pa je Jadralni klub Ljubljana. Poleg njih pa na dogodkih Razgibajmo Ljubljano vedno sodelujejo tudi ostala društva iz Galjevice.

Program sofinancirata



Mestna občina
Ljubljana



Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org

Katja Benevol Gabrijelčič, Ustvarjalno društvo Poligilda, **Foto in postopek:** arhiv društva

Uhani so nakit, ki ga imajo ženske rade. Uhani o ženski povedo lahko veliko, oblika in način nošenja pa izražata osebnost vsake ženske. Nekatere si bodo raje nadele letos zelo moderne velike uhane, druge, in teh je precej več, pa še vedno prisegajo na diskretnnejše uhane, ki so ponavadi tudi manjši.

Tiste, ki ste bolj spretni, si uhane lahko mimogrede izdelate doma. Osnovne pripomočke najdete v vsaki boljše založeni trgovini z ustvarjalnim materialom, dodatke pa lahko poiščete tudi v domačih predalih.

Tokrat smo vam pripravile nekaj preprostih idej, kako si lahko naredite uhane za poletje, ki že trka na vrata. Če želite prav posebne, našim navodilom dodajte svoje zamisli in prepričani smo, da bodo vaši uhani nekaj posebnega!



INFORMACIJE O TERMINIH DELAVNIC SPREMLJAJTE NA:

<http://www.ljubljana.si/si/mol/cetrtno-skupnosti/rudnik/novice-in-obvestila/>

www.poligilda.si / poligilda.slo@gmail.com

01 428 03 45

1. VISEČI UHANI:



Potrebujete: osnovo za viseče uhane, paličico z zanko, manjše perlice, kovinsko perlo ali dekorativni obesek, okrogle kleščice.



Perlice nanizate na paličico. Na koncu jo s kleščicami zavijete.



Osnovo za uhane razprite in nanjo obesite paličico. Na koncu na paličico na enak način dodate kovinsko perlo ali dekorativni obesek.



2. NEVISEČI UHANI:



Potrebujete: osnovo za nevisеči uhan s ploščico, kamenček, polovično perlico, gumb, sekundno lepilo

S sekundnim lepilom prilepite osnovo za uhan na kamenček. Če želite biti malo drugačni, na lepši gumb nalepite polovično perlico in to prilepite na osnovo za uhan. Na tak način si lahko izdelate uhane v različnih barvah in z različnimi materiali.

