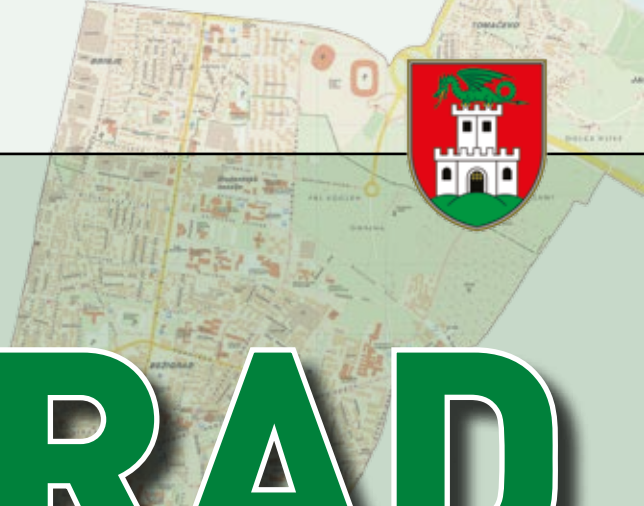


NAŠ BEŽIGRAD



GLASILO ČETRTE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MESTNE OBČINE LJUBLJANA Letnik 5 · št. 1 · april 2016



Pozdravljeni, bralci glasila Naš Bežigrad!



Pred nami je tretja številka glasila Naš Bežigrad v času tega uredniškega odbora.

Glasilo z veseljem sestavljamo, saj imamo na voljo veliko število člankov in želje po sodelovanju. Za uredniški odbor ni lepšega kot bogata bera vaših idej in zapisov. V tej številki smo zbrali vsakega po malo: razmišljanj, duhovnosti, obvestil, vabil, opozoril, navodil za zdravje ...

Smo sredi cvetoče pomladi in pred nami je veselje ob poletnih počitniških dneh. Vabimo vas, da se nam pridružite pri skupnih aktivnostih na prostem, ki jih organizira naša četrtna skupnost. Skupaj bomo kolesarili ob meji ČS Bežigrad, pripravili bomo dejavnosti v okviru Zelene prestolnice Evrope, skupaj bomo urejali naš Bežigrad ... Več o teh aktivnostih lahko preberete na Facebook strani Četrtna skupnosti Bežigrad. V naši ČS deluje veliko število društev. Kar nekaj se jih je predstavilo že v prejšnjih številkah. Tokrat lahko več preberete o človekINJah, ki organizirajo delavnice za grajenje skupnosti. Medse nas vas vabijo prostovoljci, ki delujejo v Krajevni organizaciji Rdečega križa Bežigrad. Šola zdravlja – skupina Bežigrad nas vabi na jutranjo telovadbo, člani društva Tolmun pa k negovanju notranjih moči. Društvo Nanbudo ponuja celovito večino za celovito osebo. Predstavlja se nam Slovensko združenje za duševno zdravje. Smeh je najboljšo zdravilo. V naši ČS imamo skupino, ki se ukvarja posebej z jogo smeha. Vabi nas, da poskusimo z njihovo pomočjo narediti nekaj dobrega in zares koristnega za svoje počutje in narediti svoje življenje še bolj veselo.

Preberimo si napotke, kako preprečiti širjenje tigrastih komarjev, ki so prenašalci različnih bolezni, tudi virusa Zika, in članek o tem, zakaj tujerodne želve ne sodijo v naravo.

Obveščamo o aktualnem dogajanju v naši ČS: o ureditvi območja nekdanjih Učnih delavnic, o obnovi ZD Ljubljana-Bežigrad, o brezplačnih dogodkih v CILJ-u ter vabimo k obisku kulturnih dogodkov. V Lekarni Zupančičeva jama nas bodo podučili o kroničnem venskem popuščanju.

V župniji svetega Cirila in Metoda se marsikaj dogaja, v župniji Žale pa so razmišljali o prihodu Svetega Duha, pazniku binkošti. V naši ČS poteka gradnja islamskega kulturnega centra, o katerem je nedavno govoril prispevek na Radiu Slovenija. Sprašujemo se, kako je biti mati, tašča, babica. Ni enostavno. Razmišljamo o tem, kako poskrbeti za zdrav način življenja v hitrem življenjskem tempu.

Predstavljamo vam pogled na razvoj mesta Ljubljana skozi kritične oči arhitekta, profesorja Janeza Suhadolca. Javni zavod, ki se nam predstavlja tokrat, je OŠ Mirana Jarca – najbolj zelena šola v Zelenu prestolnici Evrope – Ljubljani.

Osrednje strani gasila so namenjene slikovni predstavitvi preteklih dogodkov: petkovih plesnih vaj (vabljeni znova jeseni), urejanju cvetličnih korit ...

Hvala za vse vaše prispevke. Želim vam vesele pomladne in poletne dni. Naužite se sonca.

Karolina Korenčan

Pisana beseda ostane, pravi latinski pregovor.



VSEBINA

Pozdravljeni, bralci glasila Naš Bežigrad!	2
beseda iz uredništva	3
Spoštovani Bežigradjani!	3
naša društva	4
Raziskujemo Bežigrad s kolesom	4
Šola zdravlja	4
Qigong v Domu skupnosti	5
Nanbudo – celovita večina za celovito osebo	5
Osebna pomoč	5
Prostovoljci Krajevne organizacije Rdečega križa Bežigrad že zavijali rokave	6
Ujeti v začarani krog	6
Joga smeha z Moniko :)	7
zgodba iz življenja	7
Znate biti mati, tašča in babica?	7
Padle so Učne delavnice	8
Zdrav načini življenja v hitrem življenjskem tempu	8
duhovnost	8
Župnija Sveti križ Žale	8
Zdrav način življenja v hitrem življenjskem tempu	8
Župnija svetega Cirila in Metoda	9
Islamski versko kulturni center	9
utrinki s prireditvev in dogodkov v ČS Bežigrad	10, 11
obvestila	12
Tujerodne želve ne sodijo v naravo	12
Voda je življenje	12
Zakaj Bežigradjani gojimo tigraste komarje?	13
Brezplačni dogodki v javnem zavodu Cene Štupar – Centru za izobraževanje Ljubljana	14
Zaključek prenove glavne stavbe ZDL, enote Bežigrad	14
predstavitve	15
OŠ Mirana Jarca	15
intervju	16
Profesor Janez Suhadolc	16
dogodki	18
Predstavitve projekta (A-Qu-A)	18
človekINJE	18
Kino Gledališče Bežigrad	19
Slovensko mladinsko gledališče vabi!	19
Gledališki maraton na Osnovni šoli Franceta Bevka Ljubljana	19
vabila	20

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

Uradne ure:

ponedeljek 8-12 in 13-15

sreda 8-12 in 13-16

petek 8-12

e-pošta: mol.bezigrad@ljubljana.si

spletna stran:

www.ljubljana.si/si/mol/cetrtna-skupnosti/bezigrad/

Facebook: www.facebook.com/csbezigrad/

Uredniki:

Karolina Korenčan – glavna/odgovorna urednica

mag. Tadeja Vengar – namestnica urednice

Edita Tomič – namestnica urednice

Uredniški odbor:

Peter Butoln

dr. Zvone Čadež

Amalija Šiftar

Marijan Tutta

Vesna Ugrinovski

Avguština Zupančič

Oblikovna zasnova: Marko Cotič Trojer

Oblikovanje, prelom in priprava za tisk: Studio Cotič-Trojer d.o.o.

Tisk: Present d.o.o.

Številka izdaje: Letnik 5, številka 1, april 2016

Naklada: 16.200 izvodov

Fotografija na naslovnici: Niko Slavičič

Fotografije brez oznak: Arhiv ČS Bežigrad in avtorji prispevkov

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

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

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

Spoštovani Bežigrajčani!

beseda iz uredništva

Za nami je prvo leto delovanja in druženja v trenutni zasedbi. Povezujejo nas spoštovanje do okolja, volja do sprememb, želja po povezovanju podobno mislečih in predvsem naši dobri medsebojni odnosi. Naši projekti so povezani tako z urejanjem infrastrukture kot z vključevanjem društev in drugih aktivnih občanov v dejavnosti naše četrtne skupnosti.

Žal nam je iz lanskega leta ponovno ostalo nerešeno vprašanje ureditve Majaronove ulice v Savskem naselju. Še vedno nismo našli rešitve za varno kolesarsko pot ob Dunajski cesti mimo Bežigrskega dvora, zato le previdno tam mimo. Lahko pa se pohvalimo s posegi, ki smo jih opravili v okviru malih del, za katera smo imeli v letu 2015 rezerviranih skoraj 10.000 evrov. Obrezali smo drevesa pri vrtcu Jelka – enoti Vila ter ob Posavskega ulici in ul. Bežigrad, v OŠ Mirana Jarca smo zamenjali ploskev na dveh zunanjih mizah, uredili robnike pri OŠ dr. Vita Kraigherja, postavili prometno ogledalo pri križišču ul. Bežigrad in Parmove ulice ter na nepreglednem ovinku na ulici Tomačevo, za preprečitev parkiranja v Savskem naselju smo na zelenico postavili nekaj količkov. V parku med Samovo in Parmovo ulico smo postavili dve zunanji fitnes napravi. Med Herbersteinovo ulico in Dunajsko cesto smo uredili otroško igrišče ter v neposredni bližini travo v betonskih koritih zamenjali z grmovnicami, ki nas že razveseljujejo s prvimi poganjki.

Vsi se bomo z veseljem spominjali tradicionalnega prednovoletnega druženja z našimi upokojenci ter s predstavniki društev in drugih bežigraskih organizacij. Dedek Mraz je na OŠ Milana Šuštaršiča in OŠ Franceta Bevka razveselil prvošolčke, v sklopu programa zdravstvenega varstva starejših smo pomagali pri izvajanju različnih vrst pomoči za starejše na domu, v sklopu socialnega programa pa v sodelovanju s šolami poskrbeli za oskrbo socialno ogroženih učencev s šolskimi potrebščinami, z delovnimi zvezki ter s paketi pomoči.

Pred nami je projekt Ljubljana – Zelena prestolnica Evrope 2016. Prvi dogodek v letošnjem letu, s katerim smo že začeli s praznovanjem tudi v naši četrtni skupnosti, je bil Pionirski festival, ki je pod okriljem Pionirskega doma potekal 23. januarja v Festivalni dvorani. Staro in mlado se je v sobotnem dopoldnevu igralo, ustvarjalo na delavnicah, se

zabavalo ob predstavi treh pujskov, zvečer pa zaplesalo ob plesni glasbi.

Prav ples je še posebej zaznamoval našo četrtno skupnost. Kar nekaj petkovih večerov smo že preplesali pod vodstvom mladega in obetavnega učitelja Mateja Priteklja iz plesnega kluba MIRANDANCE, ki se ni ustrašil naših nekoliko nevesočih plesnih korakov. Potrudili se bomo, da se bomo v jesenskem času ponovno srečali in s preplesavanjem nadaljevali. Ob dnevu žena smo se srečali v Knjižnici Bežigrad, kjer smo z besedo in glasbo ob pomoči učencev OŠ dr. Vita Kraigherja in pevske skupine Cintare počastili praznik, gospem ob tem čestitali in jih skromno pogostili. Utrinke z naših prireditev si lahko ogledate na sredini glasila.

O dogodkih v sklopu programa Ljubljana – Zelena prestolnica Evrope vas bomo sproti obveščali na našem FB profilu, ki je dostopen na naslovu Facebook Četrtna skupnost Bežigrad. Glavne aktivnosti se bodo odvijale v času od 29. avgusta do 18. septembra 2016, ko bo naša Četrtna skupnost postala ambasador Zelene prestolnice.

Že maja in junija pripravljamo različne aktivnosti za popestritev preživljanja prostega časa na prostem. Vabimo vas, da se nam pridružite ob uličnih pevskih nastopih, plesnih dogodkih, razgibavanjih in sproščanjih, športnih turnirjih, morda tudi ob kulinaricnih delavnicah. Letos prvič odpiramo tudi svetovalnico za vse tiste, ki si želite ali potrebujete osebni pogovor s svetovalcem za pomoč v osebni stiski.

Program bomo objavili na FB ČS Bežigrad in spletni strani <http://www.ljubljana.si/si/mol/cetrtna-skupnosti/bezigrad/>.

In če se vam utrne kakšna zamisel o tem, kako bi z nami sodelovali, pišite nam ali nas pokličite. Veseli vas bomo.

Bodite lepo.



Mag. Tadeja Vengar,
predsednica Sveta
Četrtna skupnosti Bežigrad MOL



Raziskujmo Bežigrad s kolesom

naša društva

Vabimo vas, da si vzamete malo časa za rekreacijo in se pridružite temu nadvse zanimivemu raziskovanju s kolesom ali peš.



Turistično društvo Bežigrad, Četrtna skupnost Bežigrad MOL in Turizem Ljubljana vabijo Bežigradjane na Akcijo »Raziskujmo Bežigrad s kolesom«

Kaj vse ima naš Bežigrad: Plečnikove Žale, športne objekte Stožice, piknik prostor ob Savi, živalski vrt domačih živali, Savo z otokom, arhitekturno zanimive stavbe ob »Smeltu«, najstarejšo ulico za Bežigradom (Hranilniška), čez nekaj let mogoče tudi že mošejo ...

Pot lahko opravite samostojno, lahko pa tudi na dan akcije **Kolesarimo po mejah ČS Bežigrad**, ki bo v soboto, 14. maja 2016. Kako naj bi vse skupaj potekalo?

- Start med 8. in 11. uro – na ploščadi pri »spomeniku Deklice z rastočo knjigo« ob Železni cesti;
- vožnja po kolesarskih stezah in manj prometnih cestah.
- Kontrolne točke: Situla – Cerkev sv. Križa na Žalah – mini ZOO ob Savi – plezalna stena ob Savi – Hipodrom Stožice – BICIKE(LJ) postaja št. 31 – Rotonda – OŠ Franceta Bevka – »Maratonec« na Kamniški ulici – najstarejša ulica za Bežigradom –



- Železniški muzej – DARS;
- cilj med 9. in 13. uro – na ploščadi pri »spomeniku Deklice z rastočo knjigo« ob Železni cesti;
- kontrolne točke je treba najti in jih fotografirati;
- nagrada za vse udeležence: porcija praženega krompirja (če ga bo zmanjka, je bilo udeležencev res veliko).

Za morebitne dodatne informacije pišite na elektronski naslov Turističnega društva Bežigrad: društvo.tdb@gmail.com.

Kje poteka meja ČS Bežigrad?

Meja ČS Bežigrad poteka po Vilharjevi cesti, Šmartinski cesti, Savski cesti, do

rondoja, po zunanji strani Žal, po Jarški cesti, prečka ljubljansko obvoznico, po makadamu do Jarš, po ježi navzdol, do novega konjeniškega centra, ob Savi do mostu čez Savo, po makadamu do obvoznice, ob obvoznici do železniške proge, do Dunajske oziroma Vilharjeve ceste.

S kolesom se da meji precej dobro slediti. Le ob železnici žal ne gre. Zato je treba po Slovenčevi, Podmilščakovi in Parmovi ali pa kakšnih manjših vzporednih cestah do Vilharjeve in po njej zaključiti krog. Celotni krog meri približno 12 km in poteka pretežno po kolesarskih stezah, manj prometnih cestah, po asfaltu in makadamu, po urbanih in kmetijskih površinah, s pogledom na arhitekturne dosežke iz preteklosti (Plečnik) in sedanosti (Sadar Vuga) ...

Akcija »Raziskujmo Bežigrad s kolesom« ni organizirana kolesarska prireditev, zato udeležence pozivamo, naj upoštevajo cestno-prometne predpise in poskrbijo za svojo varnost in varnost drugih udeležencev v prometu.

TDB

Šola zdravja

Skupina Bežigrad v Severnem mestnem parku je praznovala prvo obletnico delovanja



V goste smo povabili predstavnike Četrtna skupnosti Bežigrad MOL, Centra aktivnosti za starejše Puhova, Ministrstva za zdravje, Združenja Spominčica-Alzheimer Slovenija, ŠD Sokol Bežigrad.

Prijazno so se odzvali vabilu in izrazili pripravljenost za skupna prizadevanja pri širitvi Šole Zdravja v našem mestu. Pri jutranji telovadbi se nam je pridružila tudi predsednica Sveta ČS Bežigrad, mag. Tadeja Vengar.

Zahvala vsem, ki so pripomogli k ustanovitvi naše skupine, predsednici Društva šola zdravja, ge. Zdenki Katkič,



Nastop štirih gostujočih skupin Šole zdravja ob prvi obletnici ustanovitve bežigradske skupine

posebej pa še sestrski skupini BS3 Ljubljana.

Severni mestni park Navje spada v niz uspešno realiziranih projektov MOL za vzorno urejeno zeleno mesto. Omogoča nam gibanje na prostem, v prečudovitem okolju, tako rekoč sredi mesta. Vsako jutro nas mimoidoči z odobravanjem pozdravljajo.

Z veseljem se bomo vključevali v dejavnosti, ki jih Četrtna skupnost Bežigrad MOL načrtuje v Severnem mestnem parku Navje v okviru programa Zelena prestolnica Evrope 2016.



Pridružite se nam



Prisrčno srečanje s pestrim programom v paviljonu Luna





Qigong v Domu skupnosti

Člani društva Tolmun vsak torek dopoldan vadimo qigong na Belokranjski 6 v Savskem naselju. Qigong predstavlja večino »negovanja notranjih moči«. Izvori tega znanja segajo v starodavni Orient in se oslanjajo na prepričanja o celovitosti in prepletanju energij narave, naših teles in uma. Stoletja qigong kot samozdravilno tehniko intenzivno gojijo in dopolnjujejo na Kitajskem, na Tibetu, v Indokini in Indoneziji. V zadnjih desetletjih se vedno bolj uveljavlja



po vsem svetu. Dnevno jo vadi med 80 in 150 milijoni ljudi različnih starosti, z zdravstvenimi težavami ali brez njih.

Tradicionalne oblike sklopov vaj so oblikovane tako, da odpirajo zastoje in postopoma krepijo energetsko pretočnost, kar ugodno vpliva na naše počutje, nam vliva optimizem in odstranjuje neugodja. Redna vadba spodbuja ravnotežje in ravnovesje in tako deluje na telo, um in čustva. Deluje sprostitveno, razbremenjuje telo in misli. Na enostaven način razgiba telo, ga ne obremeni, obenem pa ga tudi krepi.

V društvu Tolmun želimo razširiti krog vztrajnih članov, ki bi redno vadili in si tako boljšali zdravje in počutje. Sklopi vaj so enostavni in nezahtevni, zato so tudi primerni za zelo širok krog ljudi. Pridružite se nam!

Igor Gregorc

informacije: <http://taichi-sola.si/>
e-pošta društva Tolmun:
solanotranjemoci@gmail.com



Nanbudo – celovita veščina za celovito osebo

V današnjem dinamičnem, hitrem in nemalokrat stresnem tempu življenja je še posebej potrebno najti čas in storiti nekaj koristnega samo zase. Se aktivno razgibati in sprostiti, da izboljšaš kondicijo, moč, prožnost, kontrolo ali koordinacijo telesa.

Nanbudo je celovita japonska borilna veščina, ki omogoča raznolik trening najrazličnejših tehnik borilnih veščin

kot tudi sprostivnih in terapevtskih KI vaj (za telo) ter meditativnih vaj (za um in duha). Vse z namenom izboljšanja »uporabe« in delovanja telesa za boljše zdravje in počutje ter izboljšanje zbranosti, umirjenosti, samozavesti, odločnosti in vztrajnosti.

Zaradi raznolikosti, ki jo ponuja veščina nanbudo, je vadba primerna za vsakogar z malce začetne volje, želje ali

potrebe, da stopi v dojo in naredi nekaj zase. Za pričetek ne potrebuješ nobenega predznanja.

Vpis v začetno vadbno skupino za 2016 že poteka. Več informacij o vpisu, nanbudo in sami vadbi najdete na www.nanbudo.si. Število mest je zaradi kakovosti izvedbe treningov omejeno. Se vidimo v doju ...

Gregor Jenčič



OSEBNA POMOČ

Obveščamo vas, da bomo z majem v prostorih MOL, Dunajska c. 101, začeli izvajati brezplačno osebno pomoč. Enkrat tedensko se boste lahko pogovorili z osebno terapevtko, mediatorko ali psihoterapevtom, ki vam bodo pomagali narediti prve korake pri reševanju vaših problemov. Več informacij lahko dobite v času uradnih ur na sedežu Četrtna skupnosti Bežigrad in na našem Facebook profilu: FB Četrtna skupnost Bežigrad.

Prostovoljci Krajevne organizacije Rdečega križa Bežigrad že zavihali rokave



Območno združenje
Ljubljana

Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Ljubljana, je s pomočjo prostovoljcev ustanovilo KORK Bežigrad. Ko se človek odloči, da bo po svojih močeh pomagal bližnjim, ni pomembno, kako težka je naloga, pač pa na kakšen način se je lotimo. To dokazujejo prostovoljci, ki trenutno podpirajo vse štiri voga-le KORK Bežigrad.

KORK Bežigrad je ena od 45 krajevnih organizacij, ki delujejo na območju RKS-OZ Ljubljana. KORK Bežigrad izvaja programe in projekte, kot so:

- razvoj in promocija prostovoljstva v kraju;
- medgeneracijsko sodelovanje;
- delitev humanitarne pomoči materialno ogroženim starostnikom in neokretnim;
- pomoč socialno ogroženim, obiski ostarelih in slabotnih;
- računalniki za socialno ogrožene (sodelovanje z društvom Duh časa);
- letovanje socialno ogroženih otrok in starostnikov;

- Klub 100 kapljic in Klub 25; medgeneracijsko širjenje krvodajalstva;
 - Izmenjevalnica;
 - delavnice »Sem sreča v nesreči«;
 - delavnice Temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED;
 - srečanja »Dan s prostovoljci«;
 - Dan za spremembe;
 - Dan četrtnske skupnosti;
 - čajanke;
 - Drobtinica;
 - Srečevalnica;
 - meritve sladkorja in holesterola v krvi ter krvnega tlaka in delavnice:
 - informiranje ljudi o pomenu optimalnega krvnega tlaka in holesterola,
 - ozaveščanje ljudi o zdravi prehrani in spodbujanje zdravega življenjskega sloga,
 - zmanjševanje škodljivih učinkov kajenja, alkohola, merjenje ITM (Indeks telesne mase) in svetovanje o vzdrževanju optimalne telesne teže, svetovanje in napotitev k zdravniku.
- Ob torkih med 9. in 11. uro poteka na Smoletovi 18 »Srečevalnica«. Aktualne vsebine srečevalnic lahko preverite na spletni strani <http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/>

VABILO:

Na RKS-OZ Ljubljana smo izredno ponosni na naše prostovoljke in prostovoljce, ki so v letu 2015 v različnih programih in projektih opravili kar 33.103 prostovoljske ure. A žalostno dejstvo je, da je danes pomoči potrebnih čedalje več. Na RKS-OZ Ljubljana smo mnenja, da več parov rok postori več dobrega dela, več glav pa več ve in pride do boljše ideje rešitev kot ena.

Zato vabimo vse, ki bi želeli nekaj svojega časa nameniti ljudem v stiski, da se nam pridružijo. Če še ne veste, kako bi lahko pomagali, pokličite ali pišite prostovoljcem KORK Bežigrad. Skupaj boste našli način sodelovanja, ki vam najbolj ustreza.

Prostovoljci KORK Bežigrad:

Donka Kovačič, e-mail:
kovacic.donka85@gmail.com

Avguštna Zupančič, e-mail:
avgustina.zupancic@guest.arnes.si

Sandra Kečalović, e-mail:
sandra.kecalovic@gmail.com

Damijan Kovačič, e-mail:
kovacicdamijan@gmail.com

Ujeti v začarani krog



ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje, že od leta 1993 izvaja skupnostne programe za osebe s težavami v duševnem zdravju. Na podlagi njihovih potreb so v začetku devetdesetih let začela različna društva izvajati programe v okolju, kjer ti ljudje živijo. Pred tem so se navadno gibal v začaranem krogu med psihiatrično bolnišnico in domom.

S programi smo začeli odgovarjati na njihove potrebe in ustvarili zanje nove priložnosti, da lahko kljub nekaterim pomanjkljivostim razvijajo svoje sposobnosti ter krepijo znanja in veščine, ki jim omogočajo samostojno in neodvisno življenje. Tudi lokacijsko smo jih približali ljudem, da so lažje dostopni in se jim ni treba voziti daleč in obremenjevati osebne ali družinskega proračuna.

Program dnevnega centra je namenjen pridobivanju socialnih kompetenc in vsakdanjih veščin ter vodi k bolj samostojnemu in neodvisnemu življenju. Je osnova za nadaljevanje v programih zaposlovanja. Preprečuje osamljenost in izolacijo, ki je pogosto posledica duševne bolezni in stigme. Poteka na trinajstih lokacijah po Sloveniji (v šestih manjših občinah). V Ljubljani imamo v brezplačnem najemu prostore na Belokranjski 2 v Savskem naselju.

Program stanovanjskih skupin omogoča bivanje, učenje socialnih in vsakdanjih veščin za samostojnost in ponuja podporo in pomoč pri samostojnem bivanju. Izvajamo ga v enajstih enotah (v sedmih krajih). V Ljubljani imamo v najemu štiri hiše (eno od MOL-a s subvencionirano najemnino)

in stanovanje v Kamniku, ki je v lasti države.

Program socialne vključenosti nezaposljivim osebam ponuja možnost vključevanja in je pomemben pri preprečevanju izključenosti iz družbe. Poteka v osmih krajih, vanj so vključene osebe z odločbo o nezaposljivosti. Zajema delovne in psihosocialne vsebine.

Program za odvisnike od nedovoljenih drog je namenjen zmanjševanju škode zaradi uporabe drog (dnevni center, terensko delo in zavetišče). V Ljubljani izvajamo program Zavetišče za brezdomne uživalce nedovoljenih drog.

Program za brezdomce, v okviru katerega deluje zavetišče v Novi Gorici.

Koriščenje programov je prostovoljno in brezplačno. Ohranjamo oseb-

ni pristop in s programi odgovarjamo na potrebe uporabnikov.

Poglavitni cilji naših programov so:

- kakovostno in samostojno življenje oseb s težavami v duševnem zdravju,
- preprečevanje predsodkov in stigme do duševne bolezni,
- poudarek na pozitivnem duševnem zdravju (anti-stigma programi in akcije – zelene pentlje

in spletna stran www.brezpredsodkov.si),

- preventiva in izobraževanje.

Več o nas lahko preberete na naši spletni strani <http://www.sent.si/>, najdete pa nas lahko tudi na Facebooku in Twitterju.

Špela Zgonc in Tina Nanut, strokovni delavki

ŠENT sofinancirajo:



Joga smeha z Moniko :)

Ali veste, da je smeh odlična kardio vadba, saj je minuta smeha enaka desetim minutam teka ali veslanja? (dr. W. Fry)

Smeh osrečuje, pomlajuje, povečuje samozavest, spodbuja kreativnost, izboljšuje medsebojne odnose in pomaga razviti pozitiven pogled na življenje. Smeh pa je tudi najboljše zdravilo. Redna vadba joga smeha dokazano učinkovito odpravlja stres, depresijo in deluje protibolečinsko. Uravnava krvni tlak, krepi imunski sistem, znižuje krvni sladkor in izboljšuje spanec. Pri jogi smeha se smejemo zavestno, brez razloga, zato ne potrebujemo smisla za

humor. Vadba združuje smejalne vaje z dihalnimi vajami joga. Te vaje nam pomagajo vnesti več kisika v telo in možgane, zaradi česar se počutimo kot prerojeni in polni energije. Pomagajo nam, da prebudimo otroško igrivost v sebi in se tako resnično nasmejemo od srca. Primerna je za ljudi vseh starosti. Če želite za svoje zdravje in počutje narediti nekaj dobrega in zares koristnega, če želite, da je vaše življenje bolj veselo, vas toplo vabim na vadbo joga smeha. :)

Monika Radič

www.sijemtorejsem.blogspot.si



Znate biti mati, tašča in babica?

zgodba iz življenja

Sem mati hčerke, ki je poročena in ima dve leti starega sinčka. Vsa navdušena sem bila ob rojstvu hčerke, sanjerala sem o njeni življenjski poti. Načrtovala sem njeno izobraževanje, se veselila njenih uspehov in prevzemala bolečino pri njenih padcih. Trudila sem se ji nuditi vse, česar sama v mladosti nisem imela, tako v materialnem kot v čustvenem smislu. Vendar je izbrala svojo pot in se kmalu poročila.

Dobili smo novega družinskega člana – zeta. Fant je iskren, dober in pošten. Toda izhaja iz drugega okolja in njegova vzgoja je drugačna. K nam je prišel tudi prelepi vnuček in tako kot vse babice sem se tudi jaz popolnoma predala čustvom brezpogojne ljubezni.

To bi bilo vse lepo in prav, toda stvari so se zelo zapletle. Hvala bogu sem šla po poti osebne rasti in stvari razumem in na njih gledam malo drugače. Če tega ne bi bilo, bi sedaj trpeli vsi skupaj, predvsem pa jaz, ker imam

veliko potrebo po prevzemanju krivde in bolečine drugih nase. Ponujam vam nekaj priporočil, kako pravilno ravnati v nastalih situacijah.

V vlogi matere moramo otroka naučiti samostojnosti, zaupanja vase in občutka varnosti. Ni dobro, da ga kar naprej sprašujemo, kje je, kaj počne in o čem se pogovarja. S temi vprašanji dokazujemo, da otroka še vedno nismo spustili, mu ne zaupamo in želimo, da je od nas odvisen. No, ampak to še gre.

Vloga tašče je že bolj zapletena. Podzavestno jim želimo dobro, jim neprestano svetujemo, se vtikamo v njihove nespornazume itn. To lahko postane velik problem, sploh če živimo skupaj. Pri prvem prepiru med hčerko in zetom sem doživela šok, odzvala sem se zelo burno in zaščitniško do hčerke. Pa za to pravzaprav nisem imela nobene pravice. Nikoli namreč ne vemo čisto zares, kaj je dejansko srž problema med partnerjema. Ja, to je že

umetnost.

Toda biti babica in se ne vmešavati v vzgojo, sploh če živiš skupaj, je pa že skoraj znanstvena fantastika. Odnos do vnuka je povsem drugačen kot odnos do hčerke. Pri hčerki sem bila jaz odgovorna za vzgojo, pri vnuku pa ta občutek zvedeni in imaš čas samo za lepa čustva in nežnost. Prvi hujši verbalni izpad hčerke in zeta na vnuka je bil zame šok. In vsak naslednji še hujši.

Zakaj so se mi pojavljali težki občutki strahu, bolečine, jeze in nemoči? Zakaj bi njegove starše najraje zadavila in vnuka zaščitila, ga zavila v vato? Zakaj neprestano opazujem njegove odzive?

Zato, ker sem v otroštvu sama doživela veliko fizičnega in psihičnega nasilja; zato, ker na terapijah veliko slišim o tem in vidim, katere bolezni povzročajo takšno vedenje. Zato, ker se bojim, da bo vnuček povzel etikete in vzorce, ki bodo destruktivno vplivali

na njegovo življenje itn.

Predvsem pa je to moja učna ura, kako prepoznavati svoje še nepočiščene strahove iz preteklosti. In s TheHelingom gre hitro in kakovostno.

Moja mlada družina namreč svoje nespornosti dojemata povsem drugače, ker nimajo takšnih izkušenj v življe-

nju, kot sem jih imela jaz. Na prepire ne gledajo tako tragično in grozno, kot jih vidim jaz.

Dandanes je situacija žal takšna, da smo prisiljeni v večini primerov bivati skupaj, zato vam priporočam, da ne gledate življenja mlajših skozi svoje oči, saj oni gledajo na to čisto drugače.

Mi jih s svojo zgodovino samo obremenjujemo.

Naučiti se biti mati, tašča in babica, je življenjska modrost!

Edita Tomić



Padle so Učne delavnice

Nasproti Lidla za Bežigradom so dolgo časa razpadale stare Učne delavnice, pred kratkim pa je lastnik objekt odstranil. Na tem mestu je bila predvidena gradnja večstanovanjskih objektov, vendar ker investitorji zaradi težkih gospodarskih razmer niso zmožni izvesti projekta v celoti, naj bi ga uresničili v več fazah. Za začetek naj bi na temu mestu stalo parkirišče, v prihodnje pa naj bi poleg večstanovanjskih objektov s poslovnimi prostori uredili tudi vrtec, parkirišča v kletnih etažah, skupne zelene površine, rekonstruirali pa bi tudi del ulice Bežigrad.

Vesna Ugrinovski



Zdrav način življenja v hitrem življenjskem tempu

Ste tudi vi eden izmed tistih, ki so v službi od osmih zjutraj do šestih zvečer? In ko pridete domov, ima vaš hladilnik »dan odprtih vrat«? Si privoščite obilno večerjo in greste spat? Če je bil vaš odgovor pritrdilen, morate to čim prej spremeniti, če želite živeti dolgo. Večerja bi morala biti zelo majhen obrok, ki se ga zaužije do 18. ure. Tri ure pred spanjem ne smemo ničesar več jesti.

Za zdravo življenje je pomembno tudi spanje. Odrasli bi morali spati med 6 in 8 ur, otroci in mladostniki pa od 8 do 12 ur. Če se ne naspimo dovolj, to vpliva na naše počutje, smo zaspani in nismo uspešni pri delu ali v šoli.

Med šolo ali službo smo po navadi preveč zaposleni z delom in pozabimo na zelo zelo pomembno stvar – pitje vode! Okoli 1500 ml vode gre prek ledvic z urinom, s potenjem izgubimo približno 100 ml in z blatom še 200 ml vode. Če želimo, da vse v našem telesu poteka normalno in brez zapletov, bi morali popiti od 2 do 2,5 litra tekočine na dan. Na količino popite vode bodite še posebno

pozorni v vročih mesecih, ko potrebujemo še več tekočine, saj se bolj potimo.

Najpogosteje pa nam zmanjka časa za rekreacijo in šport. Prihaja pomlad, čas je, da se naučite izkoristiti vsako minuto, ki jo lahko preživite zunaj. Pojdite v bližnji park na lahen tek, če pa niste ljubitelji teka, bo zadostovala že hitra hoja. Nato se ustavite, naredite 20 počepov in že to je nekaj. Če se vam zdi, da v naravi ne boste dovolj naredili zase, se lahko vpišete v fitnes, kjer boste nekako »prisiljeni« v delo. Popoldan pa lahko poskusite meditacijo ali jogo za sprostitvev.

Zdi se mi, da je prav, če omenim še en dejavnik, ki vpliva na vse nas, in se mu je praktično nemogoče izogniti. Da, to je stres. Stres spremlja vas in nas v službi in tudi otroke v šoli. Nekako se morate naučiti, da ste vi in vaše zdravje ter življenje na prvem mestu in da vas en slab dan ne sme spraviti v slabo voljo, saj po vsakem dežju posije sonce ...

Marijan Tutta / Marcella Tutta

Župnija Sveti križ Žale

Binkošti

»Prejmite Svetega Duha!« (Jn 20,22). Petdeset dni po veliki noči praznujemo praznik binkošti – dogodek, ko je Jezus poslal svojim učencem poseben dar Svetega Duha, ki je napolnil njihova srca in razum. Ti ljudje, ki so bili do tedaj prestrašeni in ohromeli, zaprti v dvorano zadnje večerje po šoku Jezusovega križanja, se sedaj več ne sramujejo biti Kristusovi učenci in ne trepetajo več pred človeškimi sodišči. Ob prejemu Svetega Duha so prijeli takšno moč, da so pogumno oznanjali dogodek Kristusovega vstajenja.

Sveti Duh odpre naš um, da globlje razumemo človeške stvari in situacije, katere živimo, uvede pa nas tudi v razumevanje Božje, nadnaravne stvarnosti, ki nam bi sicer ostala prikrita.

Sveti Duh je neizčrpen vrelec Božjega življenja v nas. Kličimo Duha svetosti, svetlobe, ljubezni, da nas prežame s svojo toplino.

Praznik binkošti bomo letos praznovali v nedeljo, 15. maja. Svete maše bodo ob 7.30, 9.00 in 11.00 na Žalah ter ob 8.00 v Tomačevem.



duhovnost



Župnija svetega Cirila in Metoda

Ko se prebujata pomlad in bliža poletje, se po veliki noči tudi pri **Cirilu in Metodu** za Bežigradom marsikaj dogaja.

Mladi animatorji se že pripravljajo na **oratorij**, ki bo letos potekal med **4. in 8. julijem**. Oratorij je pet dni, polnih igre, pesmi in živahnega druženja otrok na župnijskem dvorišču. Otroci v prvih dneh počitnic skupaj molijo, ustvarjajo in spoznavajo dobre zglede. Letos bo oratorij potekal ob Ostržkovi zgodbi.

Še prej nas **12. junija** čaka tako imenovani **župnijski sejem**, kjer ob zaključku veroučnega leta različne skupine predstavijo svoje delovanje naši skupnosti. Tako se lahko skupaj poveselimo doseženega, pa tudi povabimo v svoje vrste nove člane za naslednje leto. In se seveda zahvalimo za vse lepo. Začnemo ga z mašo ob **10h**, po njej pa nadaljujemo program okrog cerkve.

5. julija je praznik naših **župnijskih zavetnikov** sv. Cirila in Metoda.



S svojim izjemnim delom sta prinašala napredno vero in kulturo našim prednikom. Ponosni smo, da se naša župnija imenuje po njiju. Praznovanje bo potekalo tudi v nedeljo, **3. julija**.

Seveda ste vabljeni tudi, kadar na sporedu ni »posebnih« dogodkov, v **Plečnikovi** cerkvi si lahko spočijete duha in se naužijete lepote.

P. Jernej Kurinčič

Islamski versko kulturni center

20. marca letos je bila nedeljska reportaža na prvem sporedu Radia Slovenija posvečena postavitvi Islamskega versko kulturnega centra ob Parmovi ulici. Sodelovala je tudi predsednica Četrtna skupnosti Bežigrad, Tadeja Vengar. Med drugim je povedala, da je Svet ČS Bežigrad povabil na svojo 7. redno sejo sveta (15. 10. 2015) gospoda Nevzeta Porića, tajnika Islamske skupnosti v Republiki Sloveniji, z namenom seznaniti se s potekom gradnje džamije/IVKC, posledične obremenitve v okolju in tudi vključevanja skupnosti v okolje Bežigrada.

»Potek gradnje, po besedah gospoda Porića, poteka po načrtu in gradnja naj bi se zaključila konec prve polovice leta 2017. V sklopu projekta bodo zgradili tudi del nove ceste, ki bo vzporedna s Parmovo ulico, in cestni priključek na Livarsko ulico, ter izvedli komunalno ureditev. Znotraj objekta bodo imeli zagotovljenih 150 parkirnih mest, kar ocenjujejo, da bo zadostovalo za obiskovalce tedenske molitve, ki jo imajo vsak petek – v zimskem času ob 11h, v poletnem pa ob 13h. Večjo prometno obremenitev pričakujejo ob praznovanju bajrama – to je dvakrat letno, v

zgodnjih jutranjih urah, med 5. in 6. uro. Problem parkiranja bodo reševali s parkirišči v Tivoliju ali na Gospodarskem razstavišču, za obiskovalce bodo organizirali avtobusni prevoz do džamije. Seveda smo gospodu Poriću postavili tudi vprašanje glede glasnosti molitve, ki bo odmevala z minareta. Zagotovil nam je, da je skrb popolnoma odveč, saj se bo molitev razlegala oziroma slišala le znotraj dvorišča džamije.«

Pripravila:
Karolina Korenčan







Tujerodne želve ne sodijo v naravo

Močvirska sklednica je naša edina domorodna sladkovodna želva. Nekoč pogosto vrsto danes najdemo le še na Ljubljanskem barju, v Beli Krajini, v porečju Krke in Mure ter na Primorskem. Velik upad je v največji meri posledica izsuševanja mokrišč, ogrožajo pa jo tudi tujerodne želve, ki so jih ljudje izpustili v naravo. Tujerodne želve izrinjajo sklednice na manj ugodna mesta za sončenje, poleg tega pa prenašajo tudi patogene bakterije in krvne zajedavce, ki so lahko za sklednice smrtni.

V Sloveniji je sicer naseljevanje vseh prostoživečih tujerodnih vrst (tudi namerno spuščanje v naravo ali

omogočanje pobega) že vse od leta 1999 prepovedano. Sprejeta je bila nova evropska uredba (št. 1143/2014), ki določa skupne ukrepe držav članic glede invazivnih tujerodnih vrst. Na podlagi uredbe bo verjetno že v začetku prihodnjega leta začela veljati prepoved prodaje želv rdečevratk in rumenovratk. Tisti, ki želve že imajo, jih bodo lahko obdržali do konca njihovega življenja, vendar bodo morali preprečiti razmnoževanje in pobeg. A tudi prepoved trgovanja z eno vrsto problema ne bo rešila, temveč se bodo morali lastniki naučiti odgovornejšega ravnanja. Nakup terja skrben premi-

slek, saj potrebujejo želve razmeroma velika bivališča, stalno nego in živijo tudi 20 ali več let. Če pa ste že lastniki želve in zanjo ne morete več ustrezno skrbeti, je nikar ne spustite v naravo, temveč zanjo prek prijateljev, znancev ali zavetišča poiščite nove lastnike.

Prispevek smo pripravili v okviru projektne naloge Herpetološkega društva – Societas herpetologica slovenica, v sklopu katere izvajamo ukrepe za varstvo močvirske sklednice. Aktivnosti sofinancira Mestna občina Ljubljana.

Jana Kus Veenvliet, Zavod Symbiosis
Foto: Paul Veenvliet



Tujerodne želve v naravi zasedajo mesta naši domorodni vrsti želve – močvirski sklednici.



Voda je življenje

Voda je neprecenljiva snov, ki je del vseh živih bitjih. Že milijarde let kroži okrog nas in našega planeta ter predstavlja ločnico med življenjem in smrtjo. Voda, osnovna in nujna dobrina za preživetje vsega živega, je v obdobju po industrijski revoluciji, ko je tudi sama poganjala hiter tehnološki razvoj in posledično povečanje števila prebivalcev, danes marsikje postala tudi težko dostopna dobrina.

V Ljubljani pijemo naravno pitno vodo, ki nam neobdelana vsak dan priteče iz pip. Hvaležni smo za tako dragocen naravni vir, zavedamo pa se tudi njene ranljivosti, zato smo posebno zgodbo o vodi za prihodnost ujeli v steklenico z imenom **Muzejska voda – voda za prihodnost**.

O razširjenosti ter neenakomerni porazdeljenosti vode na planetu Zemlja, o vlogi vode v zgodovini ljubljanskega prostora, o rušilni moči vode ter zgodovini človeštva, ki je povezano z borbo proti in za vodo, o preteklih oblikah vodovodnih in kanalizacijskih



Steklenica Muzejska voda Foto: Darko Pokorn

sistemov v Ljubljani, o vodi v simbolični svetovnih in domačih verstev ter o vodi kot navdihu za umetnike, pripoveduje zgodbo aktualna **razstava VODA, ki je na ogled v Mestnem muzeju Ljubljana le še do 8. maja 2016**.



Razstava VODA Foto: Andrej Peunik/MGML

Za vse, ki si želijo dejstev, ki niso priplavalna po vodi, ter tiste, ki vodo najraje speljejo na svoj mlin, so v muzeju v znamenju praznovanja Zelene prestolnice Evrope pripravili brezplačna javna vodstva po razstavi VODA. Obiščete jih lahko vsako prvo nedeljo v mesecu ob 11. uri in tretji četrtek v mesecu ob 19. uri.

Več o bogatem spremljevalnem programu si lahko preberete na www.mgml.si.

Zakaj Bežigradjani gojimo tigraste komarje?

Po podatkih iz zbirke Prirodoslovnega muzeja Slovenije smo tigrastega komarja (*Aedes albopictus*) v Ljubljani prvič našli avgusta 2007. Verjetno se je pripeljal kot slepi potnik z avtomobilom s Primorske. Do danes se je razširil v vse urbane predele Bežigrada in postaja prebivalcem zelo nadležen ter zelo zmanjšuje kakovost življenja v naši četrtni skupnosti.

Tigrasti komar je tujerodna invazivna vrsta. Je posebnost, ki se po načinu življenja zelo razlikuje od naših vrst komarjev. Pika podnevi, kar pri naših komarjih opazimo le izjemoma. Znan je po hitrem širjenju ter lahkem osvajanju umetnih, od človeka ustvarjenih bivališč. Za razmnoževanje potrebuje le majhne količine stoječe vode, v katerih se naši komarji ne morejo razmnoževati, in se s tem izogne njihovim konkurenci. Poleg tega so ta majhna vodna telesa premajhna za preživetje plenilcev komarjevih ličink, kot so npr. žabji paglavci in plenilske ličinke žuželk.

Tigrasti komar ima tudi dormantna jajčeca, ki so odporna na izsuševanje in nizke temperature. Medtem ko se njegova običajna jajčeca izležejo v nekaj dneh, dormantna ob pomanjkanju vode lahko zdržijo do pol leta in se izležejo šele, ko jih zalije voda. To je še ena posebnost, ki je naše vrste komarjev ne poznajo, tigrastemu komarju pa omogoča širjenje s človeškim transportom na velike razdalje. Zaradi te posebnosti je prvič pripotoval v Evropo z ladijskim

transportom odpadnih avtomobilskih gum (v Albanijo leta 1997).

Tigrasti komar je žuželka s popolno preobrazbo (jajčece, ličinka, buba, odrasla žival), ki za svoj razvoj potrebuje vodo. Razvoj od jajčeca do odraslega komarja traja spomladi od 15 do 20 dni, poleti pa se ta čas skrajša na šest do osem dni. Samica lahko v življenju odloži 150 do 250 jajčec v več ciklih po približno 40 0,5 mm velikih jajčec. Za razvoj vsakega cikla jajčec potrebuje samica obrok krvi, ki ji zagotovi zadostno količino beljakovin. Odlagajo jih na navpično hrapavo površino centimeter nad vodo ali neposredno na vodno površino. Ko jih zalije voda, se iz jajčec izležejo podolgovate ličinke, ki imajo na zadnjem delu razvite škrge. Če jih vznemirimo, bliskovito plavajo s črvastim zvijanjem. Prehranjujejo se z organskim drobirjem in mikroorganizmi v vodi. Po treh levitvah se zabubijo. Buba je sicer mirujoči stadij, ki lebdi pod vodno površino, če pa je vznemirjena, se potopi in plava z zvijanjem. Iz bube se na vodni površini izležejo odrasli tigrasti komarji, ki so značilno črno-belo obarvani in imajo na glavi belo progo.

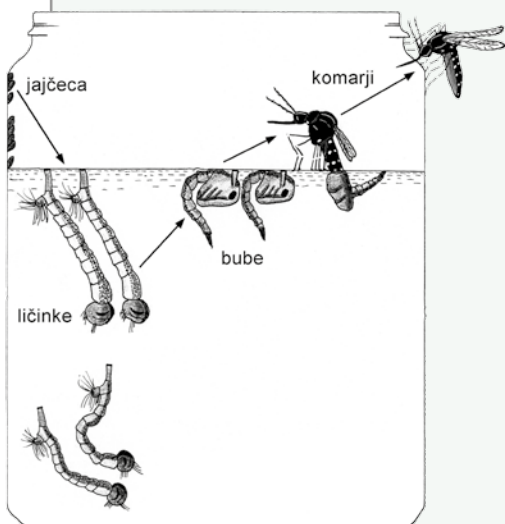
Iz dosedanjih izkušenj vemo, da so največja gojišča tigrastih komarjev pri vulkanizerjih, ki na odprtem skladiščijo odpadne gume. V njih se nabirata

deževnica in organski drobir, obenem pa so zaradi segrevanja na soncu temperature v gumah visoke. Sledijo pokopaljšča, kjer so vaze z vodo za rezano cvetje in dogorele sveče, ki jih zalije voda, idealna vodna telesa za razvoj tigrastih komarjev. Omeniti velja še vrtičkarje, ki v razne posode lovijo deževnico in natakajo vodo za zalivanje cvetja in povrtnin, posode pa puščajo odprte in tako omogočijo dostop samici, ki odlagajo jajčeca.

Pik tigrastega komarja lahko povzroči oteklino, srbenje in bolečino, posebej pri občutljivih ljudeh. So pa tigrasti komarji tudi potrjeni prenašalci povzročiteljev rumene mrzlice, mrzlice denga, čikungunje in v zadnjem času virusa zika. Pri nas povzročiteljev teh bolezni doslej nismo zasledili, zato je tigrasti komar za prebivalce naše četrtne skupnosti samo nadležnež, ki zmanjšuje kakovost življenja in ovira polno preživljanje prostega časa. Da bi se temu izognili, je zelo pomembno, da imamo okolico hiše pospravljeno in nikoli ne puščamo zalivalk za rože, veder, odprtih plastenk, avtomobilskih gum in drugih majhnih posod, saj ostanki vode predstavljajo idealno gojišče za razmnoževanje tigrastega komarja.

dr. Tomi Trilar

Prirodoslovni muzej Slovenije



Razvojni krog tigrastega komarja. Risba: Bogdan Horvat

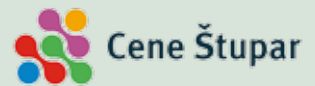


Samica tigrastega komarja sesa kri pri človeku (zgoraj), ličinka (spodaj levo) in buba (spodaj desno). Foto: Tomi Trilar



Gojilnica tigrastih komarjev na vrtičkih za Bežigradom. Foto: Tomi Trilar

Brezplačni dogodki v javnem zavodu Cene Štupar – Centru za izobraževanje Ljubljana



V javnem zavodu Cene Štupar – Centru za izobraževanje Ljubljana tudi v letošnjem letu uspešno vodijo projekt **Center medgeneracijskega učenja**, kjer skupaj z različnimi partnerji in ob podpori Mestne občine Ljubljana vsak mesec organizirajo **brezplačne medgeneracijske dogodke**. Ti so namenjeni prenosu znanj in izmenjavi izkušenj med različnimi generacijami. V okviru Centra medgeneracijskega učenja se udeleženci vseh generacij **vsako tretjo sredo v mesecu** družijo, pridobivajo znanje ali pa ga sami posredujejo drugim. Tako lahko starejši delujejo kot mentorji in svetovalci mlajšim, mlajši prenašajo svoja znanja na starejše ali pa heterogene skupine mlajših in starejših s skupnim učenjem izmenjujejo znanje, izkušnje, razmišljanja in občutke za izboljšanje življenja v skupnosti. Delavnice pokrivajo različne tematike s področja osebnostne rasti, prava in financ, zdravega načina življenja, kulturne in naravne dediščine, jezikovnih veščin, lokalne samooskrbe, IKT tehnologije ter podjetništva. Samo marca se je delavnic udeležilo več kot 120 udeležencev.

Napovednik brezplačnih delavnic je objavljen na <http://www.cene-stupar.si/>.

Prijave in informacije na sabina.zupan@cene-stupar.si ali Sabina Zupan, tel.

031 600 410.

V marcu 2016 so na zavodu ponovno pričeli tudi s programom **Ferfl**.

Gre za program, ki podpira vse generacije, tako tiste, ki so že na podjetniški poti, tiste, ki nanjo šele stopajo in imajo dobre ideje z družbenim učinkom, a ne vedo, kako jih realizirati, kot tudi tiste, ki le želijo pridobiti podjetniške veščine. Program je torej namenjen podpori idejam z družbenim učinkom oziroma idejam, ki ustvarjajo dodano vrednost tudi za družbo.

Mag. Bojan Hajdinjak, direktor Javnega zavoda Cene Štupar – Centra za izobraževanje Ljubljana pozdravlja iniciativo:

»Verjamem, da lahko ta program pomaga pri vzpostavljanju drugačnega načina razmišljanja z odmikom od klasičnega podjetništva k družbeno usmerjenemu podjetništvu, kar je tudi cilj celotnega projekta. Želimo namreč spodbuditi ideje, ki niso zgolj namučne, ampak bodo predvsem nakazale pot, ki bo v prihodnjih letih morala postati vodilo celotnega gospodarskega razvoja.«

V času med marcem in septembrom 2016 se bodo odvijali različni dogodki: Vseslovenski natečaj za podjetniške ide-

je z družbenim učinkom, Startup vikend podjetništva z družbenim učinkom, Šola podjetništva z družbenim učinkom ter Socialno podjetniški inkubator.

Projekt Ferfl so podprla **javna podjetja, podjetniki in zagovorniki podjetništva z družbenim učinkom**. Glavni pokrovitelji projekta, ki pri natečaju sodelujejo tudi pri definiranju prednostnih družbenih področij za razvoj novih idej, so: Mestna občina Ljubljana, Javno podjetje Vodovod-Kanalizacija, Energetika Ljubljana, Javno podjetje Ljubljanska parkirišča in tržnice ter Žale, javno podjetje. Projekt podpira tudi Zavod RS za zaposlovanje.

Več informacij na www.ferfl.si in FB profilu:

<https://www.facebook.com/ferflCILJ>.

Za dodatne informacije se obrnite na: press@cene-stupar.si ali Nina Živković, tel. 030 646 939, 030 640 262.

Foto: Sabina Zupan



Zaključek prenove glavne stavbe ZDL, enote Bežigrad



Zdravstveni dom Ljubljana, Enota Bežigrad, je bil zgrajen leta 1963 za takratne potrebe zdravstvenega varstva prebivalcev Bežigrada in okolice. Z leti je bil deležen kar nekaj prenov.

Septembra lani se je uspešno zaključila še zadnja faza prenove glavnega objekta, ki je zajemala statično sanacijo sten in stebrov v 1. in 2. nadstropju, obnovo prostorov v 2. nadstropju, zamenjavo oken v 2. nadstropju in obnovo fasade z izvedbo ustrezne energetske sanacije objekta, s čimer se je povečala energetska učinkovitost objekta, zmanjšali so se stroški

obratovanja, izboljšali klimatski pogoji v objektu, zagotovili ustrezni delovni pogoji za zaposlene in povečalo ugodje za obiskovalce.

V obnovljenih prostorih 2. nadstropja so zobozdravstvene ambulante za odrasle ter otroke in mladino, zobotehnični laboratorij, razvojna ambulanta, prostori centra za duševno zdravje, prostori uprave, sanitarije za paciente in zaposlene ter hodniki, ki so obenem tudi čakalnice. Kvadratura prostorov znaša okoli 700 m².

MOL je za energetske sanacije pridobila sredstva na Javnem razpis za

sofinanciranje operacij za energetske sanacije osnovnih šol, vrtcev, zdravstvenih domov in knjižnic v lasti lokalnih skupnosti (LS2), v višini največ do 180.225,62 EUR. Celotna investicija, vključno z energetske sanacije, je znašala 1.205.919,05 EUR, sredstva je v celoti, razen prej omenjenih, zagotovila MOL. ZDL je za obnovljene prostore v 2. nadstropju iz lastnih sredstev nabavil pohištveno in zobozdravstveno opremo v skupni vrednosti 245.000 EUR.

S to prenovo se zaključuje sanacija glavne stavbe Zdravstvenega doma Ljubljana, Enote Bežigrad, pravkar pa se je pričelo projektiranje novega in sodobnega prizidka, kamor bo poleg obstoječih dejavnosti umeščena tudi sodobna lekarna našega javnega zavoda Lekarne Ljubljana. V projekt bo vključena tudi ureditev okolica objekta, vzpostavljena bo nova prometna ureditev in še kaj.



OŠ Mirana Jarca

Najbolj zelena šola v Zeleni prestolnici Evrope – Ljubljani



predstavitev

Najbrž niste vedeli, da se je zgodba naše šole začela že davnega leta 1958, ko je bila ustanovljena kot 3. bežigrajska osnovna šola in je delovala v prostorih bežigrajske gimnazije. Leta 1965 pa smo dobili novo, moderno in arhitekturno posebno stavbo ob Ipavčevi ulici, zato smo jeseni 2015 praznovali 50-letnico šole na sedanji lokaciji. Šola je dobila ime po Miranu Jarcu, pesniku, pisatelju, dramatikumu, publicistu in prevajalcu.

Obdaja nas veliko zelenja, imamo sodobno opremljene in prostorne učilnice, veliko, svetlo knjižnico z nepogrešljivo sedežno garnituro, veliko in malo telovadnico s plezalno steno, moderno računalniško učilnico, večnamensko dvorano, stranski vhod za potrebe mlajših učencev devetletke, igrala na zelenicah pred prvim in drugim traktom, akvarij, smo dobesedno v rožicah ... Do popolnosti nam manjka le še prenovljeno igrišče.

Ponosni smo na to, da smo zdrava in eko šola. Učenci delujejo na številnih projektih s področja varovanja okolja in zdravega življenjskega sloga. Pomembno mesto ima projekt Rastem. Učenci se učijo prepoznavati čustva in se nanja odzivati. Dve leti smo izvajali projekt EUfolio, v katerem so se učenci učili spremljati in vrednotiti svoje delo. V šolskem letu 2015/2016 smo vključeni v projekt Izziv podjetnosti.

Učenci lahko izbirajo med številnimi interesnimi dejavnostmi z različnih področij, tudi s področja športa. Lahko se tudi vključijo v program Zdrav življenjski slog, ki jim zagotavlja, skupaj z rednim predmetom šport, do pet ur športa tedensko.

Osnovna šola Mirana Jarca velja za dobro šolo. Naši nekdanji učenci nam povedo, da so se veliko naučili in da v srednjih šolah nimajo težav. Učenci sodelujejo na številnih tekmovanjih in pri tem dosegajo srebrna in zlata priznanja. Zelo dobre rezultate dosegajo na nacionalnem preverjanju znanja, še zlasti pri angleščini. Tudi sicer damo velik poudarek učenju tujih jezikov. Tako se lahko učenci že od prvega razreda učijo angleščino, nemščino, španščino, v višjih razredih pa lahko izberejo še francoščino. Med poletnimi počitnicami organiziramo tečaj angleškega jezika, ki ga vodijo učitelji iz Velike Britanije. Za učence, ki se učijo

nemščino, pa organiziramo dvodnevno ekskurzijo v Avstrijo ali Nemčijo, kjer lahko preizkusijo jezik v avtentičnem okolju.

Smo ena redkih zelenih šol v Ljubljani, saj imamo veliko dreves, grmovnic in zelenih površin. Zeleno tradicijo nadaljujemo tudi s skrbjo za zeliščni in zelenjavni vrt, na katerem učenci gojijo zelenjavo in zelišča. Letos, ko je Ljubljana Zelena prestolnica Evrope in mineva tudi 50 let od prve parkovne zasaditve okolice šole, načrtujemo zasaditev novih grmovnic in drevesnih vrst.

Ponosni smo še na tisto, česar nimamo: hrupa, velike ceste v bližini, stopnic, stolpnic...

A najpomembnejši smo ljudje, ki se vsak na svoj način trudimo, da se v tem prijetnem okolju dobro počutimo. Vsak od odraslih zaposlenih prispeva svoj delček v mozaiku, učenci pa nam vračajo s svojim znanjem, z dosežki na raznih tekmovanjih, z uspehi v športu...

Pripravili:
Iris Kolenc Slabe in
Danica Večerić



Profesor Janez Suhadolc

intervju

BIOGRAFIJA

Rojen sem bil 3. julija 1942 v Ljubljani. V tem mestu sem hodil v šole, tu sem bil zaposlen, poročen itn. Moja arhitekturna izobrazba je bila tako temeljita, da sem po študiju potreboval kar precej let, da sem se otresel v šoli strogo gojenega racionalizma in funkcionalizma. Prvzaprav se še nisem odločil, kaj naj bi v življenju čisto zares delal; poleg tega, da sem do nedavnega združeval delo na Fakulteti za arhitekturo pri predmetu prostoročno risanje, včasih še kaj narišem ali naslikam, napišem za to ali ono publikacijo kakšen tekst, v kleti hiše, kjer stanujem, imam mizarško delavnico. Iz lesa izdelujem po lastnih zamislih različne kose pohištva – največ stole. Moja mama Natalija Suhadolc (1904-2001) me je še v pozni starosti opominjala: »Ko boš starejši, boš že razumel (kaj je življenje).« Menda se bom takrat resno lotil kakšnega opravila in v njem dosegel resnično profesionalno raven.

AD 1 Vaše življenjsko delo »MAGNUM OPUS«

Jaz bi vprašanje nekoliko priredil, češ, kaj naj bi bil moj največji življenjski dosežek? Zmeraj sem imel veliko časa, to si štejem kot svoj življenjski uspeh. Ker sem imel zmeraj veliko časa, sem lahko sem in tja tudi kaj naredil. Mnogi pripominjajo, da bi tudi radi kdaj kaj naredili, pa kaj, ko nimajo časa.

Katero vaše delo je za vas najbolj pomembno?

Bil sem profesor prostoročnega risanja na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani. To naj bi bilo moje najpomembnejše delo in opravilo. Po tem, kar gradijo in postavljajo po Ljubljani in Sloveniji moji nekdanji učenci, sklepam, da nisem bil najbolj uspešen učitelj.

Vaši spomini na leta, ko ste poučevali na Fakulteti za arhitekturo?

Kot mlad asistent na Grabnu, kot se tudi imenuje Fakulteta za arhitekturo, sem bil ves napreden in v vsakršen napredek zaverovan arhitekt. Mislil sem, da se bo »tisto pravo« začelo z mojim nastopom in nastopom moje generacije. Čas teče, nikomur in ničemur ne prizanaša, marsikaj spreminja in obrača na glavo. Od moje naprednosti je ostalo bolj malo. Imam se za konser-



vativca. V stroki se pogosto zasanjano zaziram v preteklost. V šoli sem v svoji zreli dobi s pomilovanjem sledil delu zagnanih mlajših kolegov. Vse bi dali za naprednost. Jaz se sedaj najbolj bojim napredkov in naprednih ljudi. Če bo kdaj svet hudič vzel (za to se nakazujejo nekatere možnosti), ga bo zaradi napredka in naprednih ljudi. V šoli sem imel v vsakem letniku precej zelo nardarjenih študentov in seveda tudi študentk. Do diplome so postali vsi več ali manj napredni.

Kaj menite o arhitekturni politiki v Ljubljani?

Od leta 1945 gre z arhitekturno podobo Ljubljane samo navzdol. Za naštevane vseh urbanističnih grehov v tem pogovoru ni niti vašega časa niti prostora v vašem glasilu. To, s čimer se določa Ljubljana in s čimer se razkazuje na razglednicah, pripada ljubljanskim graditeljem do leta 1940. Saj se ve: srednjeveško-baročna Stara Ljubljana, secesija, Plečnikova Ljubljana in – konec. Niti en povojni objekt ni prišel v zavest Ljubljančanov kot arhetipski motiv. Jaz, na primer, cenim Cankarjev dom in še kakšno moderno stavbo v Ljubljani, ampak na razglednicah moderne arhitekture ni! Razglednice so

plebiscitarno določilo vsakega mesta. To je velik poraz ljubljanskega arhitekturnega in urbanističnega načrtovanja. To je tudi poraz moje stroke in mojih strokovnih kolegov.

Kakšna se vam zdi dolgoročna vizija arhitekture v Ljubljani?

Odgovor lahko navežem kar na prejšnje vprašanje. Ne vidim nobenega razloga, da ne bi vsi, ki krojijo podobo našega stolnega mesta, še naprej vztrajali v naprednosti in modernizmu za vsako ceno. Podoba Ljubljane bo šla še naprej navzdol. Ljubljana je zmeraj bolj grdo mesto in bo v prihodnje še bolj. Ko govorim o Ljubljani, imam v mislih mestno celoto od Črnuč do Viča in od Šentvida do Zaloga itn. Povsod je arhitekturnega in urbanističnega nasilja na pretek. Tudi Center se omenjenemu nasilju ni izognil. Podrli so Kozlerjev dvorec, pohabili Prešernovo cesto in Promenado, podrli so Bavarski dvor, podrli so Kolizej, Kongresni trg je po novem na strehi garaže, podira se Bellevue, podrli so stavbo Šumija, degradirana je avenija pred kolodvorom ... podrt je bil Sv. Krištof, podrta je bila artilerijska vojašnica, pa Učne delavnice, narejena je bila bolesta »regulacija« Linhartove ceste, amputirani

Janševa in Parmova ulica, o Stadionu in Fondariji ne kaže zgubljeni besed, obeta se šestpasovna Dunajska cesta, če se na koncu nekoliko navežem na Bežigrad. Lifting oziroma urbano kozmetiko, ki ju prakticira aktualna ekipa na Magistratu, spreminja Staro Ljubljano z Gradom v turistični geto. Drugače povedano, Stara Ljubljana se spreminja v eno samo veliko gostilno.

Kdo so bili vaši vzorniki?

Večina mojih kolegov se zgleduje po vzorih belega sveta. Imajo se za napredne moderniste, globaliste, so mednarodno usmerjeni in kar je še takih označb. Knjige, revije in seveda neizogibni internet so napotilo in vodilo njihovega arhitekturnega angažmaja. Jaz se imam za regionalista. Navdihe za svoje delo iščem po domačih logih in gajih. Slovenska gotika in barok, ljudska umetnost, so nekatere postavke mojega navdiha. Celotisto, kar izkopljejo arheologi, me zanima. Pred vse seveda postavljam velikansko osebno arhitekta Jožeta Plečnika, ki ga iz spoštovanja imenujem kar Neizrekljivi.



Stol Marjana, orehovina, 1996

Kdo vas danes impresionira v evropskem in svetovnem prostoru?

Temu, kar se dogaja po svetu, za silo sledim. Vsekakor je tega zanima-

nja zmeraj manj. To, kar se dogaja po svetu, bi označil kot arhitekturno ekcesni dolgčas. Arhitekti po vsem svetu tekmujejo med seboj, kdo bo narisal in postavil čim večjo prismodarijo. Za vzor je lahko karkoli: zmečkan papir, čebula, kumara, tnalno, klobasa, čajna skodelica, pralni stroj, kramp, lopata, opekač, napihnjena blazina, škafo, žaba, ptičje krilo, gnezdo ali krempelj ... ni pomembno kaj, važno je, da je zgrajeno čim bolj drugačno od česarkoli v bližnji in daljni okolici in da ja ne paše v kakšno starejšo zazidavo. Moderni arhitekti prostorskih problemov ne rešujejo, moderni arhitekti prostorske probleme delajo!

Gospod profesor, prav lepo se vam zahvaljujem za odgovore, želim vam še veliko ustvarjalnega duha. Ostajamo pa še vedno optimisti, v prihodnje si obetamo še veliko dobre volje, zamisli, rešitev in del, ki bodo vodila do odličnih rezultatov in prispevala k videzu naše zelene prestolnice.

Vprašanja pripravila Jelka Žugelj
Foto: Barbara Čeferin

KRONIČNO VENSKO POPUŠČANJE

Nina Šurbek Fošnarič, mag. farm.,
Lekarna Zupančičeva jama

Kronično vensko popuščanje (KVP) je opredeljeno kot sklop sindromov in znakov, ki nastanejo zaradi povečanega tlaka v povrhnjih in/ali globokih venah spodnjih udov.

Simptomi: bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži, občutek težkih nog in napetih (oteklih) nog, krči in nemirne noge.

Znaki bolezni: s prostim očesom vidni znaki KVP so metličaste vene, mrežaste vene ali krčne žile (varice), oteklina in kožne spremembe.

Najpogostejši vzroki za nastanek KVP:

- nepravilnosti venske stene in venskih zaklopk, za katere ne poznamo vzroka;
- sekundarna okvara zaklopk po preboleli venski trombozi;
- prirojene okvare (so zelo redke).

Zdravljenje:

Bolnike se zdravi glede na njihovo klinično simptomatiko in vzroke, ki so privedli do KVP. Z zdravljenjem želimo



izboljšati simptome bolezni, zmanjšati oteklino in izboljšati zunanji videz okončin. Po slovenskih smernicah velja, da se zdravljenje na splošno deli na neoperativno (konzervativno) zdravljenje in kirurško zdravljenje KVP.

Konzervativno zdravljenje obsega:

- zdravljenje z zunanjo kompresijo,
- zdravljenje s sklerozacijo,
- zdravljenje z venoaktivnimi zdravili,
- zdravljenje tromboflebitisa,
- zdravljenje venske razjede.

V Lekarni Zupančičeva jama, na Železni c. 16, bomo **30. maja 2016 od 11h do 17h** organizirali meritve venskega pretoka in svetovanje. Meritve bo opravljala **zdravnica** z venskim plezimoigrafom in to **BREZPLAČNO**. Na meritve se lahko prijavite v lekarni Zupančičevi jami ali na telefon: **01 473 55 21**.

Viri: povzeto po smernicah za odkrivanje in zdravljenje kroničnega venskega popuščanja (Združenje za žilne bolezni SZD)

Predstavitev projekta (A-Qu-A)

Predstavitev projekta Aktivno in kvalitetno staranje (A-Qu-A) v četrtni skupnosti Bežigrad

dogodki

V četrtek, 14. 04. 2016, je v dopoldanskem času v prostorih četrtne skupnosti Bežigrad potekala predstavitev projekta Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju, v katerem kot partner sodeluje tudi Mestna občina Ljubljana.

Projekt so poleg nosilca projekta, Zavoda za oskrbo na domu, predstavljali tudi predstavniki partnerjev projekta ter zunanji izvajalci. Občanom so bili predstavljeni delovna terapija in praktična uporaba pripomočkov v delovni terapiji, možnosti za prilagoditev stanovanja za večjo varnost in samostojnost bivanja starejših oseb, gibalna vadba in predstavitve meritev

psihofizičnega statusa starejših občanov, vključeno pa je bilo tudi svetovanje o zdravi prehrani ter njeni pripravi. Ob koncu je sledilo druženje ter manjša pogostitev, udeleženci pa so prejeli tudi promocijsko darilo.

Mojca Preglau



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

človekINJE

Delavnice grajenja skupnosti v Zupančičevi jami



ČlovekINJE smo z delavnicami za grajenje skupnosti pričele v Zupančičevi jami. V prostorih Zavoda BOB smo izvedle prve tri delavnice, ki so se jih udeležili tisti, ki želijo doprinesiti h grajenju skupnosti in prispevati v lokalno okolje, v katerem delujejo. Tako udeleženci delavnic živijo Zupančičevi jami, tu delajo, preživljajo prosti čas ali pa so le njih redni obiskovalci. Vsem je skupen občutek pripadnosti temu okolju in prizadevanje za aktivno delovanje v njem.

Delavnice so sestavljene iz treh sklopov. Skupino udeležencev moderatorke prek analize trenutnega stanja v lokalnem okolju in iskanja lastnih virov moči popeljemo do načrtovanja konkretne akcije za doprinos v skupnost. Zadnji korak prvega sklopa je, da udeleženci oblikujejo jasne cilje in

načrt dela za leto 2016. Pri vsem tem človekINJE ponujamo udeležencem podporo, da sami ali v skupini začnejo graditi na lastnem prispevku skupnosti in s tem ustvarjati spremembe.

S pomočjo metode možganske nevihte in grupiranja podobnih idej so udeleženci na delavnici oblikovali veliko različnih predlogov. Največ navdušenja sta vzbudila dva: prirejanje lova za zakladom, ki bi bil namenjen vsem generacijam, in oblikovanje skupnostnih gredic v Zupančičevi jami.

Tretje srečanje je bilo namenjeno oblikovanju vizije skupnosti kraja in načrtovanju dela za leto 2016. Vsak je zapisal svoje misli in jih podelil z drugimi udeleženci. Na podlagi prebranege so skupaj oblikovali namen njihovega dela. Zedinili so se, da želijo s svojim delom pokazati, kako pomembni so

majhni koraki na poti do velikih sprememb in da skupaj lahko naredimo več! Strinjali so se, da svoj prvi skupni korak naredijo na Dan za spremembe, ki je bil letos v soboto, 2. aprila.

Skozi proces treh delavnic so se udeleženci med seboj spoznali, se povezali in zedinili o skupnem cilju ter uspešno izvedli prvi dogodek. V sodelovanju z obiskovalci Severnega mestnega parka so ob Dnevu za spremembe uredili okolico, nasadili gredico, izdelovali ležalno mrežo in na pikniku izmenjali zamisli za nove akcije in sodelovanje.

Vsi, ki imate željo doprinesiti h gradnji skupnosti v svojem lokalnem okolju, nam lahko pišete na elektronski naslov clovek.mud@gmail.com ali nas pokličete na telefonsko številko 041 714 212.



Kino Gledališče Bežigrad



Lani so se po dolgem času ponovno odprla vrata Kina Gledališča Bežigrad. Minilo je eno leto, odkar smo PLAVO LAGUNO ponovno oživali s pestro filmsko ponudbo, gledališkimi igrami, otroškimi lutkovnimi predstavami in koncerti za otroke. Vsako soboto dopoldne je pri nas živahno, saj pripravljamo brezplačne otroške delavnice. Vabljeni, da se nam pridružite.

NOVO v maju: V Ljubljano prihaja **iLutka**, svetova gledališka uspešnica.

Marko (**Gorazd Žilavec**) je štiri-deset letni javni uslužbenec, ki ima za sabo 7-letno razmerje s „pravo žensko“. Kljub temu, da mu je njegova nekdanja zadnji dve leti poskušala razložiti, kaj v njunem razmerju „ne štima“, je začuden in razočaran, da ga je zapustila „tako na hitro“.

Na razpisu za poskusne lutke pa se mu končno nasmehne sreča. Za šest mesecev dobi v „preizkus“ najnovejši



model lutke (**Tina Gorenjak**), ki bo v prihodnosti morda lahko odlična zamenjava za prave ženske. Lutka je res programirana za vse: kuha, lika, pere, sesa ... pa tudi na celoten „repertoar“ seksualnih aktivnosti v institutu niso pozabili.

In kje se zatakne? Pri človeškem dejavniku. Kaj je tista popolnost, za katero stremimo pri partnerju/ki? In ali

res to potrebujemo? Ali pa so presenečenja in raznolikost, nepredvidljivost, strast to, kar je pravzaprav popolno?

Kje, kdo in kdaj?

Romantična komedija iLUTKA, Kino Gledališče Bežigrad, 5. maja 2016, ob 19h

- avtor: Miro Gavran
- režiser: Samo M. Strelec
- igrata: Tina Gorenjak in Gorazd Žilavec

Kino Gledališče Bežigrad (rezervacije na 083 807 068)

Oglejte si celotni spored na www.kino-bezigrad.si

VSI V KINO – VSAKO SREDO VSI FILMI PO ZNIŽANI CENI!

Dvorano lahko najamete tudi za predstavitvene in seminarske dejavnosti – brezplačno parkiranje zagotovljeno v parkirni hiši Bežigrajski dvor.

Slovensko mladinsko gledališče vabi!

Mladinsko je za svoje najboljše sosede, **prebivalce četrtne skupnosti Bežigrad**, pripravilo posebno ugodnost: **ob vsaki kupljeni vstopnici vam eno podarimo.**

Za izbrane predstave (razen premier), označene z znakom **B – Bežigrajčan**, lahko vsi Bežigrajčani po 20. v mesecu (do 5. prihodnji mesec) za prihodnji mesec kupite vstopnice po načelu **1 + 1 podarjena.**

Maja na sporedu:
MLADINSKO SHOWCASE
6.–8. maj 2016

Ker Mladinsko ni samo slovensko, umetnost pa se nerada zadržuje zgolj na eni strani jezikovnih meja, smo za vas pripravili predstave z **angleškimi nadnapisi**. V treh dneh bomo odigrali pet predstav, in sicer **ÜberŠkrip, Butnskala, Kompleks Ristić, Drame princin** in **Republika Slovenija**.

Več informacij na www.mladinsko.com.

Rezervacije, nakup vstopnic in dodatne informacije:

Prodajna galerija Mladinskega

Trg francoske revolucije 5, Ljubljana
Tel.: 01 425 33 12

Vsak delavnik od 12.00 do 17.30, ob sobotah od 10.00 do 13.00

Gledališki maraton na Osnovni šoli Franceta Bevka Ljubljana



V tednu ljubiteljske kulture, ki bo potekal od 13. do 22. maja, bodo na Osnovni šoli Franceta Bevka, Ulica Pohorskega bataljona 1, organizirali Gledališki maraton. V četrtek, 19. maja, se bo na šoli zvrstilo šest gledaliških predstav in slovesen zaključek z nastopom šolskih pevskih zborov in znanih gostov.

Dopoldanski program je namenjen učencem in otrokom iz okoliških vrtcev, občane pa vabijo na popoldanski predstavi in slovesni zaključek:

- 17.00 – Zasenčeno sonce, gledališki krožek Osnovne šole Franceta Bevka;

- 18.00 – Boj na zelenjavnem vrtu, gledališka skupina Dnevnega centra aktivnosti za starejše občane Bežigrad;
- 18.30 – zaključek Gledališkega maratona z nastopom pevskih zborov Osnovne šole Franceta Bevka in znanih gostov ter podelitev priznanj.

Več o dogodku si lahko preberete na povezavi:

<https://tlk.jskd.si/event/gledaliski-maraton-na-osnovni-soli-franceta-bevka-ljubljana/>



Vabimo vas k obisku našega FB profila Četrtna skupnost Bežigrad

Namenjen je povezovanju, obveščanju in poročanju o dogajanjih v naši četrtni skupnosti. Ogledate si lahko utrinke z ustvarjalnih delavnic za najmlajše in malo manj mlade, akcij urejanja okolja, kulturnih dogodkov in praznovanj ob posebnih priložnostih. Informiramo vas o dogodkih, ki jih organizirajo društva ter vas obveščamo o aktivnosti, ki jih pripravlja ČS Bežigrad.

VABILO

VABIMO VAS NA OGLED RAZSTAVE REZBARSKIH ROČNIH DEL
ZAKONCEV ŠMID.

RAZSTAVA JE DO KONCA APRILA NA OGLED V SEJNI SOBI
ČETRTE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MOL,

Vojkova cesta 1, od ponedeljka do četrтка od 12. do 15. ure
(oz. po predhodnem dogovoru tel. št. 01/236 25 37)

VABILO NA DELOVNO AKCIJO

Rokavice gor!

Mestna občina Ljubljana in
Četrtna skupnost Bežigrad
vabita meščane na izobraževalno-delovno akcijo
odstranjevanja ambrozije, ki bo potekala
v četrtek, 7. junija 2016 med 17. In 19. uro.
Zbirno mesto udeležencev akcije je
pri Gramozni jami ob 17. uri.

Udeleženci akcije morajo imeti oblečene dolge hlače
in majice z dolgimi rokavi.

Sodelovanje na akciji je na lastno odgovornost in ni
primerno za otroke ter osebe z alergijami.

Vsak udeleženec prejme praktično darilo.

Pridružite se nam!

Več o projektu: WWW.ROKAVICEGOR.SI



Mestna občina
Ljubljana



2014



Botanično društvo
Slovenije



2014



ZAVIHAJMO ROKAVE IN SKUPAJ POLEPŠAJMO SAVSKI HRIB!

Vabimo vas na »mini akcijo«
urejanja Savskega hriba.

S skupnimi močmi bomo obrezali grmičevje, pograbili
travo in zasadili cvetoče grmičke.

Po akciji sledi druženje in manjša pogostitev, otroci pa
se bodo lahko zabavali na ustvarjalni delavnici.

Dobimo se v četrtek, 5. maja 2016, ob 17. uri na

košarkarskem igrišču ob Mislejevi ulici.
Prinesite dobro voljo ... dobrodošlo pa
je tudi orodje (grablje, lopate in drugo
vrtno orodje). Vsak lahko pomaga!
Pridite, imeli se bomo lepo!

Četrtna skupnost Bežigrad