

rudniška četrtnika

glasilo četrtnne skupnosti Rudnik, MOL

letnik XVII • številka 3 • november 2020 • naklada 5400 izvodov



Leto izzivov in uspehov

ISSN 2712-2425



9 772712 242009





NALEZIMO SE DOBRIM NAVAM



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



#OstaniZdrav

Uvod

Z gotovostjo lahko trdimo, da bo leto 2020 tisto leto, za katerega vsi vemo, po čem si ga bomo zapomnili. Zgodbe, ki jih piše to leto so tako zares drugačne od preteklih. Čas v katerem smo, pa nas sili k življenju, kot ga nismo vajeni, k življenju, kot si ga ne želimo. A ga moramo sprejeti in se mu prilagoditi. Letos je še bolj potrebna strpnost, razumevanje in skrb za sočloveka. Za nas.

To nenavadno leto je vplivalo tudi na delo ČS Rudnik. Delo ni zastalo, se je pa upočasnilo, prilagodilo in spremenilo. V tem letu smo se lotili manjših nalog, se žal družili v manjših skupinah in na varni razdalji. Namesto Dneva četrtnosti smo letos izvedli Mesec četrtnosti Rudnik. Posamezne dogodke smo razporedili na več enakih dogodkov za manjše skupine, razporejeni so bili čez cel mesec, izvedeni na različnih lokacijah, in tam, kjer je bilo mogoče. Z društvi in zavodi smo pripravili tudi dogodke na daljavo, prek spleta ali z možnostjo individualne izvedbe. O dogajanju v naši četrtni skupnosti smo posneli tudi nekaj video prispevkov. Na drugačen način pripravljamo tudi obdaritev otrok, saj Čarobnega decembrskega popoldneva v dvorani letos ne bo.

Kljub vsemu pa načrtovani projekti v ČS Rudnik potekajo, seveda pa rešujemo tudi manjše pobude, ki jih od občanov dobimo dnevno. Na naslednjih straneh objavljamo nekaj ključnih dogodkov in projektov, ki so bili izvedeni letos.

Ob koncu leta vam želimo, da ostanete v prihodnje nasmejani, prijazni in strpni.



KAZALO

Nalezimo se dobrih navad	2
Uvod	3
Projekti ČS Rudnik in sodelovanje z društvi 2020	4
Intervju: Barbara Novinec, ravnateljica Vrta Galjevica	8
Predstavljamo: Kmetija Jurečič	10
Predstavljamo: Čebelarstvo društvo Barje	12
Intervju: Jure Žabjek, prvak v gorskem kolesarstvu	14
Igra: Razgibajmo Ljubljano, Človek razgibaj se!	16
Covid izzivi za telovadce	18
In memoriam: Metodij Rigler	19
Knjižnica Prežihov Voranc	20
Izzivi in dobre prakse v naših društvih v času Covid-19	21
Zaščitna maska – Odpadek	27
Šest dobrih navad	5
Kam po pomoč ali nasvet: ključni kontakti in prostovoljske organizacije	7

RUDNIŠKO ČETRINKO SO ZA VAS PRIPRAVILI

Izdajatelj: Mestna občina Ljubljana,
Četrtna skupnost Rudnik,
Pot k ribniku 20, 1000 Ljubljana,
Tel.: 01/428 03 45,
Faks: 01/306 12 06,
e-pošta: rudniska.cetrinka@gmail.com,
www: <https://rudniskacetrinkamol.blogspot.com/>.
Najdete nas tudi na facebooku pod Četrtna skupnost Rudnik.



Uredniški odbor: Maruša Penzeš (urednica), Katarina Juvanc Šinkovec, Silvica Erlih, Aliana Moscatello.

Številka izdaje: Letnik XVII, številka 3, NOVEMBER 2020

Naklada: 5400 izvodov.

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

Rudniška četrtinka, glasilo Četrtnosti Rudnik, je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi pristojno ministrstvo Republike Slovenije, pod zaporedno številko 779.

Besedila niso lektorirana.

Naslovnica: Gozdni vrtec, foto Jana Šefic Globokar

Projekti ČS Rudnik in sodelovanje z društvu 2020

Letos smo na cesti Ob dolenjski železnici dobili začrtano kolesarsko stezo in urejena parkirna mesta.



Sanirali smo udarne jame na več mestih v četrtini skupnosti, urejamo različne pobude za ureditev in umiritev prometa v posameznih naseljih ali ulicah ter druge pobude krajanov vezane na javne površine.

Zarisali smo nov prehod za pešce na Galjevici.



Reševali smo problematiko odlaganja odpadkov na več delih četrtne skupnosti in našli rešitev za ureditev ekoloških otokov na ulici Gubčeve brigade.



Projekt ureditve Centra Barje je v fazi priprave dokumentacije. Pri pripravi projekta sodelujemo z domicilnimi društvu.

S civilno iniciativo za južni del Barja urejamo protipoplavno problematiko južnega dela Lžanske ceste in Hauptmanc.



Na otroškem igrišču ob Galjevcu so dve drevesi, ki sta bili nevarni, zamenjali z novima.



Projekt URBforDAN, ureditev Golovca je v fazi urejanja na terenu. Urejajo se tudi nove vstopne točke, ena bo tudi na Rakovniku. Morda bo v bodoče tudi manj odloženih odpadkov v gozdu.



Obrezana je bila vrba na križišču Lžanske ceste in ulice Livada. Omenjena vrba sodi med drevesne naravne vrednote lokalnega pomena. Podroben arboristični pregled je pokazal razkrojne procese v vrhovih in povečano verjetnost odlomov drevesnih delov, zlasti ob vremensko pogojenih obremenitvah.

Ker želimo, da so tudi javnosti bolj odmaknjeni travniki lepi, v četrtini skupnosti poskrbimo za dodatno košnjo.



Julija smo tudi letos sodelovali v Tekmovanju ČS Rudnik v velikih kanujih na Ljubljani. Sodelovalo je osem četrtini skupnosti, ki so bile sestavljene iz članov sveta, članov društev in drugih krajanov. Čestitamo zmagovalcem, kolegom iz ČS Vič, ki so po fotofinišu premagali ekipo Društva rekreativcev MOL1.

V času prvega epidemioškega vala smo s prostovoljci iz naših društev šivali maske, ki so še vedno, brezplačno, na voljo v naši pisarni.



Šola zdravja se je na Mesecu ČS Rudnik predstavila z različico jutranje telovadbe, s Telovadbo ob sončnem zahodu na igrišču na Livadi, kjer se jim lahko pridružite vsako jutro, ne glede na vreme.



PGD Barje je v prostorih društva pripravilo predstavitev gasilsko reševalne opreme in praktični prikaz vaj za gasilsko mladino.



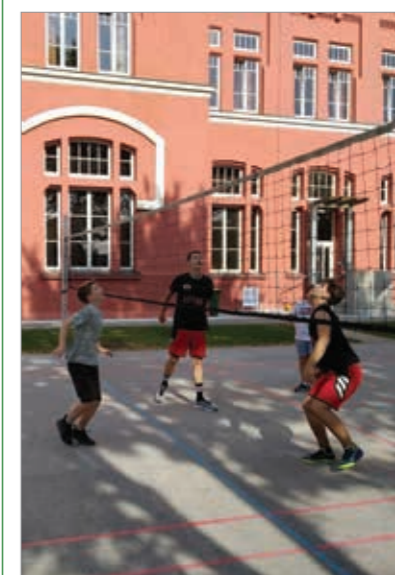
Konjerejsko društvo Barje je ob Mesecu ČS Rudnik in ETM, pri cerkvi Sv. Mihaela v Črni vasi, organiziralo tradicionalni blagoslov konj.



ŠD Golovec trails je izvedel brezplačno gorsko kolesarsko delavnico. Vodeno turo po skritih poteh Golovca s praktičnimi nasveti vožnje. Uspešno pa so izvedli tudi mednarodno tekmovanje v spustu Enduro 4fun Golovec trails 2020, ki se je odvijal v sklopu prvega Ljubljana MTB vikenda. V društvu so vključeni tudi v projekt URBforDAN, za ureditev Golovca, kjer skrbijo za urejenost gorsko kolesarskih poti, s svojim zgledom pa učijo kolesarje, kako se varno in vpludno vozi po gozdu, da se ne ogroža sprehajalcev in gozda.



Športno društvo Barje je v Mesecu ČS Rudnik pripravilo delavnice na več lokacijah, predvsem v naravi. Dihalne vaje, raztezne vaje in vaje za ravnotežje so tiste vaje, ki bi jih morali vsi poznati, saj nam pomagajo pri vsakodnevnih aktivnostih, še posebej pa so primerne za astmatike in starejše, dihalne vaje pa so pomembne tudi za pevce.



Turnir trojk v nogometu, košarki in odbojki je pripravil SMC Rakovnik. Ob Evropskem tednu mobilnosti je SMC Rakovnik pripravil turnir trojk v nogometu, košarki in odbojki. Mladi so se v prijetnem vzdušju družili, gibali in so zares aktivno izkoristili svoj prosti čas. Vprašanje udeleženke, ki je po koncu turnirja vprašala, kdaj bo spet naslednji turnir, daje organizatorjem dobro popotnico in lepo spodbudo za naprej.



Nastopi MPZ Barje, ŽPZ Barje in Barjanskega kvarteta so bili letos na lokaciji društva, pred nekdanjo šolo. Nastope so popestrili s poezijo in nastopom hamornikarja.



Sadjarsko in vrtnarsko društvo Ljubljana je pripravilo predstavitev društva pred nekdanjo šolo na lžanski cesti 303, predstavitev pa so zaključili s poučnim kolesarskim izletom. Med potjo do Tivolija so si ogledali sadna drevesa, še posebej dve stari jablani pri Šentjakobskem mostu.



Zaradi letošnjih epidemioloških razmer je bil, z manjšim številom udeležencev, izveden Pohod po Barju. Na okoli 13 km dolgi poti v organizaciji TD Barje se pohodnike, s pomočjo odličnih poznavalcev Barja, seznanili z znamenitostmi Barja.



Udeleženci Oskarjevega pohoda so bili letos šolarji. Za ostale pa je bila trasa po Golovcu označena en teden, posamezniki in družine pa so bili vabljeni, da se ga udeležijo individualno. Enako je bila označena tudi trasa pohoda po Jakobovi poti.



Zveza športnih društev je z različnimi športnimi društvi v četrtni skupnosti organizirala Športne dneve na Rudniku, na različnih lokacijah. Prebivalci in šolarji so se lahko seznanili z nogometom, rokometom, namiznim tenisom, ritmično gimnastiko, plesom, gorskim kolesarstvom in telovadbo.

Taborniki so organizirali Dan odprtih vrat rodu Podkovani krap, ki deluje pod okriljem Četrtne skupnosti Rudnik. Organizirali so športno taborniško orientacijo v okolici Rakovnika.



Plesni klub Mojca je izvedel gobji flashmob nastop v parku pred vrtcem.

NTK Olimpija je pripravila predstavitev namiznega tenisa za starejše krajane. Ko bo spet dovoljena rekreacija vabijo vse rekreativce, da se jim pridružite v dvorani Krim.



Društvo upokojencev Krim Rudnik je organiziralo Dan odprtih vrat kjer so tudi podelili zahvale in priznanja prizadevnim in aktivnim članom društva. Za športno dejavnost starejših je poskrbelo Športno kulturno društvo AAB, ki je pripravilo delavnice igranja tenisa za starejše.

Čebelarstvo društvo Barje je svojo dejavnost predstavilo pri družbenem čebelnjaku, ob katerem je stala tudi stojnica z medenimi dobrotami.



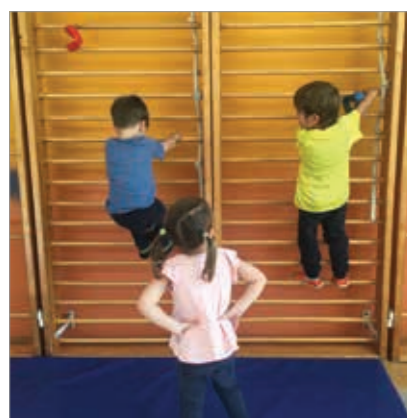
Zavod Bob je pripravil delavnice na katerih so občani izdelovali lesene krogle iz vej in postavljali umetniške inštalacije.

Društvo Poligilda je izvedlo brezplačne ustvarjalne delavnice iz programa Četrtne skupnosti Rudnik. V jesenskem času so organizirali delavnice z navodili prek Zooma, prijavitelji pa so svoje pakete z materialom dobili po pošti. Delavnice so zelo obiskane, saj se jih je zadnje delavnice udeležilo kar 25 udeležencev.



Fotografije: iz arhiva društev.

Ob predstavitev in prikazu uporabe rekvizitov, ki se jih uporablja pri ritmični gimnastiki, vedno uživajo vsi, tudi dečki. Kljub temu ritmična gimnastika ostaja panoga za dekleta. KRG Narodni dom je letos pripravil nekaj predstavitev na različnih lokacijah po naši ČS.



Z učenjem gibalnih navad se začne že v otroštvu. Zato je ŠD ABC šport staršem in otrokom, ki obiskujejo vrtec predstavil gibalne aktivnosti za otroke, šolarjem pa različne športne panoge, h katerim se lahko vključijo oz. kakšne vaje in aktivnosti lahko izvajajo vsak dan, v naravi in tudi doma.

Na dan, ko bi se drugače predstavili pred domačo dvorano Krim, so iz Moškega rokometnega kluba Ljubljana predstavili mini rokomet našim osnovnošolcem.



Sankukai karate klub Forum Ljubljana je letos za mladino pripravil predstavitev karateja in način vadbe v manjših skupinah.

BARBARA NOVINEC, RAVNATELJICA VRTCA GALJEVICA

V večjih naseljih težko začutiš tako povezanost

V naši četrtni skupnosti imamo zares veliko otrok, a le en sam vrtec. Vrtec, ki je na petih lokacijah in ima 26 oddelkov, kjer so doma pridni otroci in prijazni zaposleni. Ali, kot pravijo v Vrtcu Galjevica, so vrtec, ki s spoštovanjem in sodelovanjem ustvarja toplo in varno okolje za otroke, starše in zaposlene. Vrtčevske enote se med seboj razlikujejo, tako po lokaciji kot po velikosti. Vse enote žal nimajo enako odličnih pogojev za vzgojni proces, saj se lokacije med seboj razlikujejo. Imajo pa vse enote srečo z okolico, saj imajo v neposredni bližini prav vseh enot prekrasno naravno okolje Golovca in velikih, mirnih travnih površin. In to v našem vrtcu zelo dobro izkoriščajo in naravno okolje uporabljajo za svoje igralnice. Vrtec Galjevica vodi ravnateljica, Barbara Novinec.

Na kratko se nam predstavite ...

Sem poročena, mati dveh otrok, specialistka managementa v izobraževanju, diplomirana ekonomistka, predsednica Evropskega združenja ravnateljev, podpredsednica Evropske federacija delodajalcev na področju izobraževanja, članica upravnega odbora Združenja ravnateljev vrtcev Slovenije in seveda z naj-večjim veseljem sem ravnateljica Vrtca Galjevica.



Vedno nasmejana in polna energije. Foto: osebni arhiv

Kaj je vaš največji uspeh?

Če govoriva o osebnem uspehu, sem najbolj ponosna na svojo družino, poslovno pa na vodenje kolektiva Vrtca Galjevica ter funkcijo predsednice Evropskega združenja ravnateljev. Poleg tega pa je moj osebni uspeh sposobnost zaupanja v procesu vodenja, ki ga pridobiš skozi izkušnje. Na začetku kariere poti sem ustanovila lastno podjetje in sem imela ogromen občutek odgovornosti do sodelavcev, da moram vse narediti sama, da se bo brez mene vse ustavilo. Danes bistveno bolj zaupam sebi in ljudem, ki jih vodim. Dobro vodenje namreč terja veliko zaupanja; vase, v sodelavce, v organizacijo, v deležnike in v življenje samo. Povezanost, sodelovanje in dobri rezultati se namreč ne zgodijo v okolju strahu, tesnobe in nezaupanja, pač pa v organizacijskih kulturah zaupanja, spoštovanja in varnosti. Ljudje sledijo tistim, ki jim zaupajo, seveda pa je potrebno zaupanje graditi.

Kje v naši četrtni skupnosti ustvarjate?

V Vrtcu Galjevica – v petih hišah vrtca, ki združuje 461 otrok in 100 zaposlenih.

Se spomnite prvega stika z našo lokano skupnostjo?

Ravnateljica vrtca sem od leta 2011, in že takrat smo organizirali novoletno druženje na nivoju vrtca, OŠ in četrtni skupnosti v okviru prazničnega decembra, s skupnim dogodkom v dvorani Krim. Povabilu na dogodek se je odzvalo več kot 200 družin, vsako leto smo imeli več udeležencev in dvorana je postajala vse bolj tesna. Letos zaradi okoliščin prvič po 9-ih letih dogodka ne bomo praznovali z otroki, prijatelji in družinami skupaj v dvorani, se pa veselim decembrskega presenečenja za otroke vrtca v okviru Četrtni skupnosti, konjerejskega društva Barje, Vile Galja in plesalk Plesne šole Mojce Horvat.

Kako je okolica, v kateri živite, vplivala na vaše delo in kakšni občutki vas prežemajo, ko se zjutraj pripeljete na delovno mesto?

Živim v Ljubljani, na drugi strani Golovca oz. pod Urhom in vsako jutro se v službo pripeljem skozi predor Golovca polna energije in veselja do dela, ki ga opravljam. Na Rudniku preživim vsaj 9-10 ur dnevno, tako da je to zanesljivo moj drugi dom. Živim in delam v enem najlepših mest na svetu, ki nam vsem omogoča neizmerno veliko izhodišče za zdravo in kulturno umetniško, športno, kulinarčno, družabno (ne ravno v tem trenutku) življenje.

Kako se počutite v naši četrtni skupnosti in kaj so največje prednosti dela in življenja v njej?

V četrtni skupnosti Rudnik se počutim odlično. Na Golovec me sploh vežejo zelo lepi spomini, saj sem tam preživela veliko časa, ko sem bila še majhna, ker sta na Golovcu živela moj nono in nona. Nono je bil oskrbnik astronomsko-geofizikalnega observatorija Golovec. Zato ta hrib zelo dobro poznam, čeprav danes žal redko zahajam nanj. So pa tam vsak dan naši otroci, saj imamo sedaj že 8 gozdnih oddelkov vrtca, ki preživijo v gozdu vsaj 1 do 2 dni tedensko. Lokacija ČS ima čudovito izhodiščno točko za obiske narave, Botaničnega vrtca in Špice, gradu, knjižnice, centra mesta s tržnico, prometno obvoznico; danes je za mnogo družin prednost tudi dostopnost nakupovalnih središč.



Gozdni vrtec, foto: Jana Šefic Globokar

Kaj vam je tu najbolj všeč?

Glede na to, da sem deloholik, največ časa preživim v vrtcu, izredno sem ponosna na igrišča našega vrtca na Galjevici, Jurčku, tudi na Orlovi. S prizidkom enoti Galjevica imamo sedaj tudi svojo večnamensko dvorano, kjer otroci uživajo v športnih, kulturnih in družabnih dogodkih. Izredno dobro sodelujemo z OŠ Oskarja Kovačiča in starši. Še posebej sem ponosna na dobrodelni športni dogodek Šport in špas, ki ga vsako leto organizira starš iz našega vrtca, g. Andrej Sladič in v katerega je vključenih več kot 40 sodelujočih ter vsaj toliko sponzorjev, mediji ter prostovoljci. Sredstva zbiramo za subvencioniranje programov letovanja in zimovanja za otroke našega vrtca. Tudi sicer je sodelovanje s starši obrodilo ustanovitev Fundacije Vila Galja, ki skozi dogodke podpira in zbira sredstva za pomoč otrokom in družinam v stiski.

Bi lahko z nami delili kako prav posebno izkušnjo povezano s četrtno skupnostjo?

ČS Rudnik se zelo lepo razvija. Nekoč je bil to eden revnejših predelov Ljubljane, danes pa so v tem delu Ljubljane lepo

urejene hiše, stavbe, vse več mladih se priseljuje tudi v ta del Ljubljane, ki ima s svojo naravno lego odlična izhodišča za zelo visok življenjski standard bivanja. Posebna izkušnja? Morda povezanost, ki jo lahko začutiš med ljudmi, kar je morda v večjih naseljih redko. Ljudje se med seboj poznajo, pripravljeni so pomagati, sodelovati, prispevati k izboljšavam. Čuti se pripadnost skupnosti.

Bi s sokrajani oziroma krajanji podelili kak nasvet?

V tem trenutku, ko živimo v negotovih časih covida, se je pomembno veliko smejati, ostati pozitiven, se gibati oz. sprehajati v naravi, srbeti zase in ohranjati občutek do soljudi. Če lahko pomagaš, pomagaj, ne ogovarjaj, ampak čas nameni sebi, svojim najbližjim in tistim, ki te potrebujejo.

Kje in kako lahko z vami stopimo v stik?

Uprava vrtca je na enoti Galjevica, kjer imam tudi sama pisarno, sicer pa sem dosegljiva tudi na telefonu in po e-pošti, ki sta objavljena na spletni strani vrtca.

Avtorica: Katarina Šinkovec

Pridne roke, ki kljubujejo času

Večina mojih prijateljev iz otroštva, sošolcev in sosedov je bila iz kmečkih družin, tudi sama sem jim velikokrat pomagala pri raznih kmečkih opravilih kot so spravilo sena in priprava hrane za živino. Najlepše počitnice sem vsako leto preživljala pri sorodnikih na hribovski kmetiji v kraju Prežganje nad Besnico. Moj stari oče je bil kolar, pri katerem so se zbirali in ustavljali mnogi kmetje, ki so potrebovali vozove ali popravilo le teh. Spominjam se njihovih pogovorov, ki so vedno omenjali revne in premožne kmete, med drugim tudi kmeta Josipa Jurečiča, ki je bil odličen gospodar, lovec in gasilec. Takrat se je o velikih kmetih govorilo s spoštljivostjo in s spoštovanjem do njihovega dela ter odnosom do dekel in hlapcev.

Danes imamo v naši okolici zelo malo kmetij, saj so z urbanizacijo mest in preseljevanjem kmetije postopoma izginjale, nadomestile pa so jih stanovanjska naselja. Kljub temu pa je ostalo nekaj manjših kmetij, ki se uspešno na borijo za svoj obstoj. A lastniki teh kmetij se vsak dan bolj starajo in težje sledijo težkemu delu na kmetiji, kljub mehanizaciji. Mnogi poleg redne zaposlitve upravljajo še s svojo kmetijo, da lahko pokrijejo redne mesečne stroške.

Obiskala sem eno največjih kmetij v naši četrti skupnosti - Kmetijo Jurečič iz Lip, ki je ohranila vse svoje podedovano premoženje in ga dandanes še povečuje. Z velikim odrekanjem in pridnimi rokami so vedno stremeli k modernizaciji in prilaganju na trgu. Prvotni lastnik kmetije veleposestnik je bil Josip Kosler, ki je zaposloval tudi v času vojn, ko je pri njem delalo do 40 ljudi za preživljanje svojih družin.

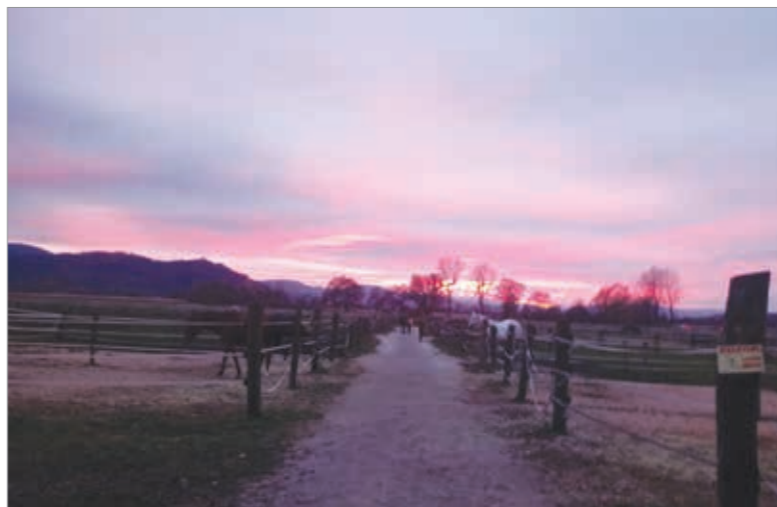
Obdelovalne površine posestva so obsegale velik del Barja, kar je zaradi posebne vrste prsti zahtevalo veliko znanja. Kozler in



Kmečka idila v objemu Ljubljanskega Barja.

njegova žena, ki je tudi izhajala iz velike gorenjske plemiške Lazarini, nista imela otrok in sta posestvo podarila svojemu hlapcu Josipu Jurečiču, ki je bil zelo priden in uspešen delavec, govornice o njegovi posvojitvi niso preverjene, saj se dokumenti niso ohranili.

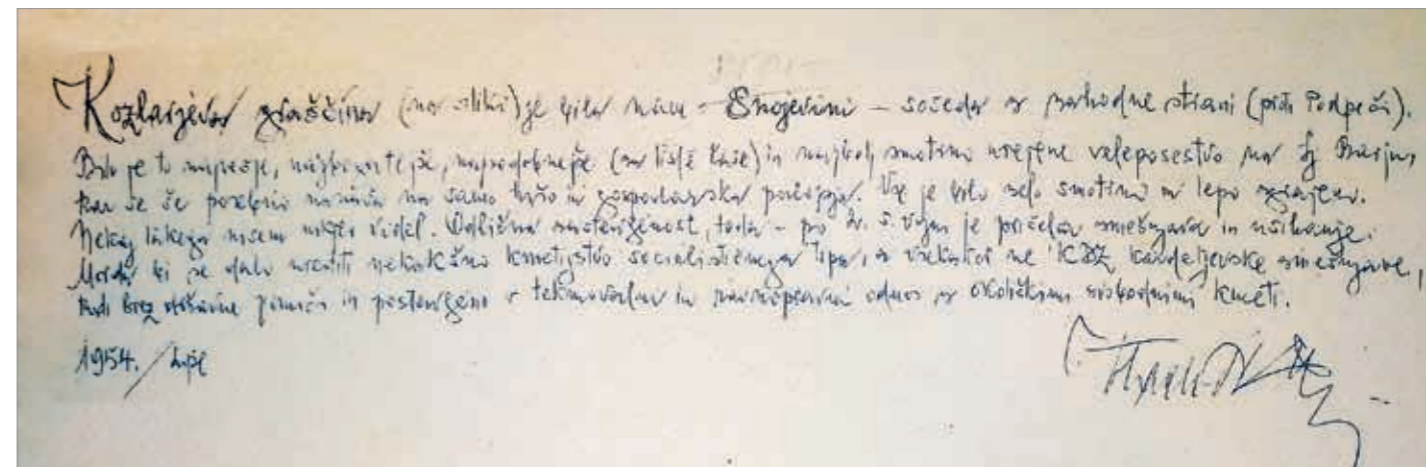
Jurečič je leta 1935 prevzel posestvo in ga še povečal z nakupom zemljišč v bližnji okolici. Na kmetiji so se ukvarjali z mlekarkstvom, konjerejo, z rejo kokoši nesenic, imeli pa so tudi plemenskega bika in merjasca, saj so plemenske živali pomembne za nadaljno vzrejo goveda in prašičev.



Kmetija je s časom prilagajala svoje dejavnosti.

Jurečičeva žena Marija je prav tako prišla iz velike gorenjske kmetije in imela sta pet otrok - dva sinova in tri hčere. Žena Marija je pridelke pridno prodajala na ljubljanski tržnici, pri prodaji mlečnih izdelkov, saj so bili znani po izvrstnih maslu, smetani in skuti, ji je pomagala hčerka Milka, prodajala pa je tudi zelenjavo in jajca ter domače rezance. Njen zeleni fičko je bil vedno atrakcija, saj se je vedelo, da se v njem vozi "Jurečičeva mama". Bila je napredna ženska, saj je izpit za avto opravila pri 51 letih in ga vozila vse do 80 leta.

Po smrti očeta Josipa je leta 1978 kmetijo podedoval sin Ivan. Bil je najmlajši sin, njegova žena Marija je prevzela gospodinjstvo in skrb za kmetijo, saj je zaradi težkih časov Ivan poleg dela na kmetiji opravljal še delo šoferja v Petrolu vse do upokojitve.



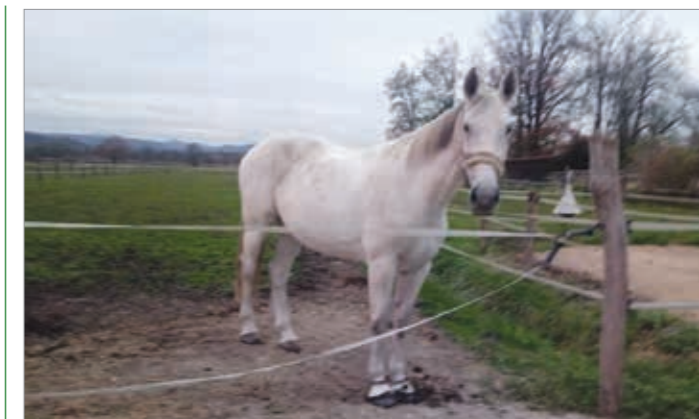
O bogati zgodovini pričajo tudi stare listine.

Z ženo sta se dogovorila, da spremenita namen kmetije, jo moderno obnovita v živinorejsko. V ta namen sta zgradila nov moderen hlev, ki je imel trak za odvoz gnoja za lajšanje dela in razbremenitev ročnega kidanja. Vsa pridobljena sredstva sta vedno vlagala v razvoj in modernizacijo kmetije, zato je bilo zaposlitveno delo še posebej pomembno. Poleg živinoreje sta vzgajala bele piščance, kar je bilo za tisti čas novost, in dvomesečne jarčke za prodajo. Vzgajala sta tudi veliko različnih vrst zelenjave, koruze in žit za prehranjevalne potrebe živali in za potrebe kmetije, za prodajo pa predvsem solato.

Z modernizacijo opreme za molžo so povečali oddajo mleka v Ljubljanske mlekarnice, še vedno sta vzgajala bike in krave do jilje ter pridelovala maslo in skuto. Ob nastopu sprememb v starosti lastnikov in njunim zdravstvenim stanjem je nastopila odločitev za novo pot kmetije. Odločili so se za dve: Ivan in Marija sta se preusmerila v čebelarstvo, sin Simon pa v konjerejo.

Ivan in Marija sta obnovila star čebelnjak iz leta davnega leta 1874, postavila sta tudi nove čebelnjake in zdaj pridelujeta med in medene izdelke, pridelujeta pa tudi jajca in piščance za osebne namene. Kmetija je še vedno samozadostna in se še vedno posodablja z vlaganjem veliko sredstev.

Sin Simon ima svojega konja, skrbi za najemniške konje, vodi šolo jahanja in dresure za konjeniška prvenstva. Z veseljem



Tudi konjereja je našla prostor na kmetiji Jurečič.

opravlja to pot, saj ga ta motivira za nadaljni razvoj kmetije in moderni način konjerejstva, ki je prijazen do živali in ljudi, ki vse bolj želijo imeti stik z živalmi.

Življenje in kmetijstvo na Barju je bilo in je še vedno ogroženo s poplavami in sušami, ki ne prizanašajo nikomur niti zasajenim njivam in poljem, na katerih je bil posevek velikokrat uničen. Kmetija na robu Lip je bila velikokrat žrtvev tatvin, nepridipravov in nevoščljivosti. Vedno je bilo tudi poskrbljeno za prenočišče in jedačo delavcev. Pridne roke, volja in moč za delo so do danes ohranjali kmetijo v dobrem stanju in veličini. Mnogi kmetije ali nasledniki so prodajali svojo zemljo za pozidavo, obupali in opustili kmetovanje, a Kmetija Jurečič temu kljubuje in svojo posest še povečuje. Njihova hiša ni moderna, ni razkošna in ni obnovljena, je pa še vedno velika, včasih največja, udobna in grajena iz materialov, ki še danes kljubujejo času. V njihovi kleti ne zamaka, ni vlage, ni plesni, zidovi so debeli in opečni in ohranjajo izgled opeke, ki je bila narejena v Opekarni Vrhnika.

Ivan še vedno z veseljem poje v pevskemu zboru Barje, ki ga je ustanovil, se sprehaja po Barju, sodeluje v lovski družini, kjer je bil lovec tudi njegov oče Josip in lovec je tudi sin Simon. Mariji zdravje ne dopušča pohodov, zato si pomaga s sobnim kolesom in žogo. Oba z veseljem in optimizmom zreta v napredok kmetije in občudujeta Barje, saj pravita, da sta vanj in v Lipe zaljubljeni. Ogrožajo jih divje živali, ki sedaj kar lomastijo po kmetiji, žalosti ju neurejeno stanje ceste Črna Vas, ki ogroža kolesarje in pešce. A to je že druga zgodba.

Avtorica: Silvica Erlih, foto: Silvica Erlih



Čebelnjak je v lasti Ivana in Marije. Z veliko predanosti in ljubezni sta prenovila objekt iz leta 1874.

Čebelarstvo društvo Barje

Čebelarstvo društvo Barje je bilo ustanovljeno 19. marca 1933 in bo čez 2 leti praznovalo svojo 90. obletnico delovanja. Ustanovnega zborna, ki je potekalo v nekdanji osnovni šoli na Barju se je takrat udeležilo 28 čebelarjev. Za predsednika je bil izvoljen pobudnik ustanovitve, upravitelj šole, Tit Grčar, a se je tej funkciji odpovedal in predlagal, naj ostane tako kot je bilo dogovorjeno na ustanovnem sestanku. Tam pa so se dogovorili, da bi enkrat volili predsednika iz Črne vasi, podpredsednika pa iz Ilovice, ter naslednjič obratno. In tako se je zgodilo, da je postal prvi predsednik Anton Škraba iz Črne vasi, podpredsednik pa Ferdo Javornik iz Ilovice.



Del eksponatov v društvenem muzeju.

Panj kranjič iz leta 1925.

Društvo hrani izvorni zapisnik ustanovnega zborna ter zapisnike sestankov iz prvih let delovanja. Dragocen je dokument iz leta ustanovitve, v katerem je poimenski spisec 29 članov ter vrsta in število panjev, ki jih je posedoval posamezni član. Skupno so takrat imeli 294 panjev, od tega 49 kranjičev, 232 panjev AŽ (le-tega je patentiral leta 1910 slovenski čebelar in inovator Anton Žnidaršič) ter 20 panjev drugih mer. Nekaj teh kranjičev in tudi druge takratne čebelarske opreme se danes nahaja v malem društvenem muzeju na sedežu društva.

Korenine ima društvo na Barju in tudi po 2. svetovni vojni je imelo svoje prostore v šoli na Barju. V šestdesetih letih prejšnjega stoletja pa so se razmere spremenile in sestanki so morali potekati po domovih in gostilnah. V začetku osemdesetih let je društvo nekaj časa gostovalo v domu upokoencev Krim; nato pa se je v začetku devetdesetih zanj našel lesen paviljon ob stavbi KS Galjevica. Ob ukinitvi le-te je objekt prevzela osnovna šola Oskarja Kovačiča, vendar je društvo lahko prostore obdržalo še naprej zase, vse do leta 2004. Takrat pa je prišlo do širitve šole in paviljon je bil porušen. Mestna občina Ljubljana je nato leta 2006 zagotovila društvu nove prostore v prizidku OŠ Livada v ČS Trnovu. Tako je danes društvo vpeto v dve četrtini skupnosti in z obema dobro sodeluje. Potrebno pa je poudariti, da večina od 73 današnjih članov društva živi in čebelari na področju ČS Rudnik. Še več: s statutom je določeno, da društvo deluje na območju (bivših KS) Galjevica, Krim, Rudnik, Peruzzijeva in Barje. Na tem področju upravlja tudi s pašnim redom.

Najzaslužnejši za pridobitev novih stalnih prostorov je bil pokojni Drago Razboršek, ki je v letih 2003 - 2010, ko je predsedoval društvu, delovanje društva močno oživil. Pod njegovim predsedstvom se je članstvo društva tudi povečalo od 26 (2005) do 56 članov (2010). Ob predaji predsedniških dolžnosti ga je društvo proglasilo za častnega predsednika. Čebelarska zveza Slovenije pa mu je na predlog društva leta 2012 podelila najvišje, zlato odlikovanje I. stopnje Antona Janše. Tudi društvo se lahko pohvali s podobnim priznanjem, in sicer leta 2008 je ČZS odlikovala društvo ob 75. letnici delovanja z redom II. stopnje Antona Janše.



Diploma in srebrni znak Anton Janše prejet ob 75. letnici delovanja društva, leta 2008.

Društvu je bil leta 2016 podeljen status društva v javnem interesu in kasneje s spremembo zakonodaje status nevladne organizacije, ki deluje v kmetijstvu. Na parceli za OŠ Livada ob poti PST, v lasti MOL, je leta 2017 društvo postavilo lasten čebelnjak, ki ga koristi za izobraževalne namene, predvsem pa za čebelarske krožke. Trenutno člani društva vodijo 2 krožka: enega na OŠ Livada s tremi skupinami krožkarjev in drugega na

BIC, Gimnaziji in srednji veterinarski šoli. Društvo letno opravi preko 30 različnih aktivnosti. Poleg vodenja krožkov opravi številne predstavitve o čebelarstvu v vrtcih v ČS Rudnik in Trnovu. Organizira tudi predavanja za svoje člane, poleg tega pa izvede še vsako leto dve strokovni čebelarski ekskurziji – eno spomladi in drugo v jeseni. Vsako leto sodeluje tudi s predstavitveno stojnico na dnevu ČS Rudnik. Poleg tega se vsako leto predstavi na jesenski tržnici TD Barje.



Društveni šolski čebelnjak

ČD Barje je tako rekoč od samega začetka, od leta 2015 tudi član Čebelje poti, katere svečano odprtje in nato organiziran prvi pohod po točkah je bil 7. oktobra 2015 v Botaničnem vrtu. Kot član te poti je društvo pripravljeno odpreti svoja vrata in pokazati zainteresiranim obiskovalcem svojo zbirko zgodovinskih čebelarskih eksponatov. Društvo aktivno sodeluje pri njenem nadaljnjem razvoju in promociji. Prav tako se udeležuje števil-



Obisk župana Zorana Jankovića društvene stojnice na letošnjem Medenem dnevu, 10.10.2020

nih drugih akcij v okviru MOL, kot npr. pri vsakoletnem Medenem dnevu na Stritarjevi ulici, Festivalu za tretje življenjsko obdobje v CD, ipd.

Sodeluje tudi pri aktivnostih Čebelarske zveze Slovenije, zlasti pri vsakoletni akciji odprtih vrat ter pri slovenskem zajtrku. Ob tem dogodku so njegovi člani prisotni kar v nekaj vrtcih in šolah.

Odkar ima društvo lasten čebelnjak, je poseben dogodek tudi društveno točenje medu. Letos smo kljub sicer na splošno slabi čebelarski sezoni, pridelali v sodelovanju z našimi prijateljicami čebelami 110 kg kakovostnega gozdnega medu. Zanj smo prejeli srebrno medaljo na ocenjevanju v Semiču. Del medu društvo nameni tudi za prodajo občanom.



Društveno točenje medu, 17. avgusta 2020

Društvo danes šteje 72 članov in se je že pričelo pripravljati na svojo devetdeseto obletnico, katero namerava svečano obeležiti in ob tem izdati tudi monografijo o svoji bogati zgodovini delovanja. Vpeto pa je še v en projekt, ki ga želi izpeljati še pred tem: postavitve replike Plečnikovega čebelnjaka iz Lanov (Češka) iz leta 1927. S postavitvijo tega dela našega velikega arhitekta bo društvo pomembno prispevalo k ohranitvi Plečnikove arhitekturne dediščine, ki bo obogatilo tudi Čebeljo pot. Prvotna ideja je bila postavitev na Barju za Plečnikovo cerkvijo sv. Mihaela, vendar se Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije s tem žal ni strinjal. Nova verjetna lokacija je na južnem bregu grajskega hriba na planoti pri platani blizu vile Samassa. V kolikor bo projekt tam realiziran, se bo imenoval Balkon na Barje, iz dveh razlogov: od tam je lep razgled na Barje in s čebelnjakom bo upravljalo ČD Barje.

Člani društva se vsako sredo srečujemo v društvenih prostorih na naslovu ulica Dušana Kraigherja 2. Trenutne omejitve v času epidemije korona virusa vplivajo na naše delovanje, vendar je društvo kljub temu tudi letos opravilo že preko trideset aktivnosti.

Naslov društva: ulica Dušana Kraigherja 2, 1000 Ljubljana
Spletna stran: <https://publishwall.si/cebelarsko.drustvo.barje/>
Tel. tajnice društva Gordane Vidič: 070 170 444
Tel. Predsednika društva Aleša Süssingerja: 051 604 492

Avtor: Aleš Süssinger, predsednik ČD Barje

Jure Žabjek, gorski kolesar

Po mnenju gorskih kolesarjev je Ljubljana eden od najboljših krajev na svetu za vožnjo z gorskim kolesom.

Letošnje leto je leto presežkov tudi za kolesarje. Ne samo po doseženih športnih rezultatih, tudi po prodanih kolesih. Kar se pozna tudi na terenu.



Doma je pod Golovcem, nič čudnega, da je tudi svojo strast našel na brezpotjih vzpetine, ki zaznamuje našo četrtno skupnost.

Na Golovcu lahko brez problema rečemo, da so že presežene kapacitete glede obiska, kar pomeni, da na trailih nič več ne srečujemo le znanih obrazov. Na poteh se na kakšno sončno popoldne nabere že lepa množica kolesarjev, ki iščejo sprostitvev na trenutno petih uradnih spustih različnih težavnosti, Vzpenjači in pa gosti mreži ostalih, recimo jim skritih poti. Poti kljub temu ostajajo brezplačne za uporabo, v ŠD Golovec trails pa se trudijo, da bi vse kolesarje naučili olikanega vedenja na poteh, ki si jih delijo s pešci. V veliki meri jim to uspeva, saj je kultura večine kolesarjev dobra, žal pa se, tako kot vedno, najdejo tudi taki, ki jim ni mar za bonton in kulturno obnašanje.

V letu, ko smo se veliko gibali na zraku, se vozili s kolesi in se gibali čim bolj individualno, vam predstavljamo mladeniča, doma z Golovca, ki je že kot mlad fant dosegel odlične rezultate v gorsko kolesarskem spustu, Jureta Žabjeka.



Jure je tekmovalce, a tudi motivator. Za gorsko kolesarjenje bi rad navdušil čim več mladih. Pa tudi starih.

Kdo ste, kaj počnete?

Sem gorski kolesar in tekmujem za profesionalno gorsko kolesarsko ekipo Unior Devinci Factory Racing, v disciplini spust.



Je član profesionalne gorsko kolesarske ekipe Unior Devinci Factory Racing.



Ena največjih prednosti naše četrtne skupnosti je po njegovo neposredna bližina narave.

Kaj je vaš največji uspeh?

Moj največji uspeh je naslov članskega evropskega prvaka, ter uvrstitev med 10 najhitrejših v svetovnem pokalu.

Kje v naši četrtni skupnosti delujete?

V četrtni skupnosti smo z brati začeli graditi gorsko-kolesarske proge. Z namenom vzpodbujanja in organiziranja športno-rekreativnih dejavnosti ter urejanja gorsko kolesarskih poti na Ljubljanskem Golovcu smo leta 2017 ustanovili Športno društvo Golovec trails. Z društvom na Golovcu urejamo kolesarske poti, t.i. traile, skrbimo za športno vzgojo otrok in mladine, usmerjene v kolesarstvo, prizadevamo si za množičnost in popularizacijo kolesarsko-rekreativnih dejavnosti, spodbujamo kvalitetno preživljanje prostega časa v naravi, organiziramo kolesarska tekmovanja in sodelujemo pri razvoju gorsko kolesarskega turizma v Mestni občini Ljubljana.

Se spomnite svoje prve tekme?

Moj prva tekma v lokalnem okolju je bila leta 2011, ko smo skupaj s klubom organizirali manjšo tekmo pred sezono imenovano Zimska liga.

Kako je okolje vplivalo na vas in ukvarjanje z gorskim kolesarstvom?

Živim v neposredni bližini Golovca, kar je bil tudi velik razlog, da sem veliko časa preživel na Golovcu, kjer sem tudi začel svojo gorsko kolesarsko pot.

Kako se počutite v naši četrtni skupnosti in kaj so največje prednosti dela in življenja pri nas?

Največje prednosti so vsekakor neposredna bližina narave. Prav tako pa v četrtni skupnosti lahko najdem praktično vse, kar potrebujem.

Kaj oziroma kje vam je tu najbolj všeč?

Vsekakor Golovec in naše gorsko kolesarske poti oz. z eno besedo, Golovec trails!

Bi s sokrajani oziroma krajani podelili kak nasvet?

V teh časih je gibanje na zraku zelo pomembno, zato pridite tudi vi na Golovec!

Kje in kako lahko z vami stopimo v stik?

Včlanjevanje v ŠD Golovec trails je možno preko spletne strani www.golovectrails.com.

Kolesarji vabljeni na naše tečaje, delovne akcije, vodene ture in druge aktivnosti, ki jih izvajamo tekom sezone. Vsi ostali pa na sprehod mimo naših trailov ali pa ogled gorsko kolesarske tekme Enduro 4fun Golovec trails. Spremljajte nas na Facebooku in Instagramu, kjer objavljamo glavne aktivnosti in druge pomembne novice.

Foto: Osebni arhiv

Avtorica: Katarina Šinkovec



Pred domačim pragom ima vse, kar potrebuje za trening!

RAZGIBAJMO LJUBLJANO OTOKI ŠPORTA

ČLOVEK, RAZGIBAJ SE!

START

CILJ

1 Niste dovolj ogreti, hodite ali tecite na mestu, 60 sekund
2 Razteg sprednjih stegenskih mišic (leva, desna), 60 sekund
3 Položaj predklon, 30 sekund
4 Ustavili ste se na masaži, počivate en krog
5 Položaj globok počep, s komolci potiskate kolena navzven, 30 sekund
6 10 vojaških poskokov
7 Leža na trebuhu, 20 dvigov trupa
8 20 trebušnjakov
9 10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)
10 Leža na hrbtu, opora na plečih in petah, visoko dvignete boke, 30 sekund
11 10 sklec
12 20 počepov
13 Potrebujete odmor, počivate 2 kroga
14 Izpadni korak nazaj izmenično (leva, desna), 60 sekund
15 Deska na podlahteh (plank), 60 sekund
16 10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)
17 Tek na mestu, srednje dvigovanje kolen (srednji skiping), 30 sekund
18 Tek na mestu, nizko dvigovanje kolen (nizki skiping), 30 sekund
19 Niste spili dovolj tekočine - spijte kozarec vode, počivate en krog
20 Položaj predklon, 30 sekund
21 Položaj globok počep, s komolci potiskate kolena navzven, 30 sekund
22 Položaj sveče, 30 sekund
23 Položaj strešice, 60 sekund
24 Položaj lastovke (leva, desna), 60 sekund
25 Kroženje trupa v bokih (levo, desno), 30 sekund
26 Kroženje rok v ramenih, 30 sekund
27 Zibanje v položaju izpadnega koraka (leva desna), 30 sekund
28 Potrebni ste svežega zraka, vrnite se v Tivoli
29 Hoja ali tek na mestu, 60 sekund
X: Lahko nadaljujete levo in odtečete še en krog
CILJ: čestitamo, prišli ste do konca; za podrobno razlago vaj pridite po nasvet na bližnji otok športa

POMEN GIBANJA V ČASU PANDEMIJE

Covid izzivi za telovadce

Prelepa, barvna, topla jesen, ko sonce sije v različnih odtenkih rumene, oranžne in rdeče barve. Sonce še vedno ogreva toplo zemljo in pridelki na vrtu in v gozdovih pridobivajo na zrelosti. Letošnja jesen je še vedno vznemirljiva in barvna, vendar nas virus Covid 19 ne zapušča in nam postavlja nove izzive.



Nočemo postati drevo, ki v vsej svoji lepoti odmr.

Smo rekreativci, močno povezana skupina telovadcev Livada, saj vsako jutro ob 7.30 uri telovadimo v Kajak Kanu Klubu Livada. Prihajamo posamezno, razen družinskih partnerjev, držimo se vseh navodil NIJZ-a in omogočamo vsakemu članu ali posamezniku, da se rekreira z nami pod vodstvom vadiatelja.

Z nami telovadijo moški, ženske, otroci, ne delamo narodnostnih, verskih razlik ali razlikujemo med telovadci z različnimi telesnimi oz. duševnimi težavami. Vsakdo telovadi po svojih zmožnostih in kolikor mu zdravstveno stanje dopušča. Drevo v lepih jesenskih barvah, ki se mu listje iz zelene preko rumene in rdeče spremeni v rjavo in na koncu odpade ter se posuši in odmr, nas spominja na nas same, ki smo rizična skupina. Ne želimo in nočemo postati drevo, ki v svoji lepoti odmr. Tukaj

se začne naš strah pred nevidnim virusom, kljub temu pa smo veseli, da lahko telovadimo na svežem zraku, da se vidimo in slišimo in premagujemo osamljenost štirih sten.

Med nami so telovadci z zelo rizičnimi boleznimi, zato smo se



Kako bomo v prihodnje organizirali vadbo, je odvisno od aktualnih ukrepov.

odločili, da ostajajo doma in vzdržujemo stike preko telefonskih povezav. Ne želimo si pomladnega scenarija, ko smo bili zaprti v svoje domove odrezani od prijateljev in družbe, prepoved telovadbe nas je v pomladi še bolj zblížala, solzne in žalostne oči ob slovesu pa nas bodo spremljale še dolgo.

Spomladi smo se povezali na daljavo

Tudi spomladi smo upoštevali vsa pravila NIJZ-ja, vendar so se kljub temu igrišča zaprla in ostali smo sami, zato smo se povezali telefonsko in preko klicev premagovali duševne stiske in osamljenost. Pomlad je bila kljub vsemu lepa, suha in sončna, nekateri smo vseeno lahko uživali na vrtovih, medtem ko so drugi bili priklenjeni med štiri stene stanovanj brez prijateljskih in družinskih stikov, le s televizijo, radiem in internetom.

Sprehod po Poti spominov, na Grad ali na Golovec je bil misija nemogoče, mnogo pešcev, kolesarjev, tekačev in skirojev ter družb je napolnilo vse poti, katerih smo se starejši morali zaradi prenatrpanosti izogibati, ostajati doma, čeprav smo vsak dan pred pandemijo lahko te poti z lahkoto uporabljali. Ob tem se nam porajajo pomisleki, saj obisk trgovin med osmo in deseto uro ni bil problematičen, medtem ko je bila jutranja rekreacija, ki pozitivno vpliva na naše počutje, prepovedana. Veseli in



Fotografije so nastali pred strožjimi COVID ukrepi.



Z vadbo si dvignemo energijo in popravimo razpoloženje.

srečni smo strpno počakali na ponovno srečanje in telovadbo ter prijazno besedo prijateljev. Ponovno so se nam pridružili telovadci, ki jih nismo videli že precej časa, sa so spoznali, da rekreacija in skupno druženje pomeni nekaj več kot le gibanje.

Sodelovali smo na dogodkih

Predstavili smo se tudi na Prešernovem trgu v manjših ekipah v skladu z navodili NIJZ-ja in smo prikazali, da zmoremo in s telovadbo odganjamo virus in izboljšujemo svoje zdravje. Poleg tega smo posneli tudi pohod po Barju pod okriljem Turističnega društva Barje, Šole zdravja Ljubljana in Četrtni skupnosti Rudnik.

Pripravili pa smo še telovadbo ob sončnem zahodu, ki se je iz-

vedla v dveh terminih po napotkih NIJZ-ja, da smo se pred virusom uspešno zavarovali ter se še odločili, da v skladu s tem tudi prestavimo obletnico in praznovanja rojstnih jubilejev naših članov, ker nam varnost življenj pomeni več kot zabava.

Naposled je je prišla jesen in z njo nov val virusa, ki ga tokrat uspešno premagujemo in smo veseli, da imamo možnosti gibanja na svežem zraku. Ozaveščeni smo, uporabljamo razkužila, nosimo maske in uporabljamo zdravo pamet. Mnogi smo skupaj že več kot deset let, ki nam pomenijo veliko več kot letnica, v času katere smo postali velika telovadna družina. Virusu ne bomo dovolili, da nas razdvoji in ponovno prekina našo družinje, telovadbo in prijateljske vezi.

Avtorica: Silvica Erlih

In memoriam

Metodij Rigler, vedno nasmejan, dobre volje in poln pozitivne energije, prijeten sogovornik, vedno pripravljen na pogovor ter dober do vseh. Ko je postal četrtni svetnik, je Društvo prijateljev poti sv. Jakoba, katerega predsednik in ustanovitelj je bil, začelo postajati prepoznavno. Označitev poti v Sloveniji in želja, da se del Jakobove poti spelje čez Ljubljano je postala resničnost, del Jakobove poti tako vodi tudi čez Golovec. Za te zasluge sta z ženo Marjeto letos prejela najvišje odlikovanje Slovenske škofovske konference, odličje sv. Cirila in Metoda.

Zapuščina, ki jo je pustil za seboj Metodij je velika in prepoznavna. Ko boste hodili po poti, označeni z Jakobovo školjko pa se spomnite na našega sokrajana, ki je del velikega Camina pripeljal tudi k nam!



S knjigo so dnevi zabavnejši

Med aktivnosti, ki nam lahko pomagajo odmisлити težave, se lažje soočati z vsakodnevnimi izzivi, zagotovo sodi tudi branje. Pa naj gre za leposlovje ali strokovno literaturo; knjiga mislimi da krila, da se lahko odlepijo od tukaj in zdaj. V knjižnici Rudnik delujejo tudi v tem času. Za lažjo izposojajo pa so nam pripravili nekaj napotkov, kako do njihovega gradiva. Pa tudi nekaj namigov za najbolj zaželeno branje te dni.

Knjižnica Rudnik trenutno posluje na tako imenovani »pultni« način izposoje. Kar pomeni, da si uporabniki gradivo lahko naročijo in ga prevzamejo na izposojevalnem pultu. Vse knjižnice v mreži MKL so odprte po rednem obratovalnem času, vendar le za naročanje in izposojajo ter za vračilo gradiva. V knjižnicah si ni mogoče prosto izbirati gradiva, dostop do knjižničnih prostorov je omejen.

Pogojii, pod katerimi lahko uporabljate knjižnice, se stalno spreminjajo, a na to nimamo vpliva. Po najboljših močeh sledimo spremembam priporočil in odlokov in tako skrbimo za varnosti ter hkrati omogočamo storitve za uporabnike. Zato vas prosimo razumevanje in strpnost.

Upoštevajte:

- V knjižnico vstopate le, če ste zdravi,
- obvezno si nadenite zaščitno masko ali drugo obliko zaščite ustnega ali nosnega predela obraza,
- razkužite si roke ob vstopu,
- upoštevajte predpisano medosebno varnostno razdaljo 2 m,
- število oseb v prostorih knjižnic je omejeno na eno osebo na 30 m²,
- za plačila uporabljajte spletna ali brezstična plačilna sredstva.

Pomembno!

- Gradivo s je možno izposoditi le ob predhodnem naročilu ali rezervaciji v katalogu Cobiss ali s klicem v knjižnico.
- Gradivo lahko naročite tudi za dostavo po pošti (Več).
- Izposojeno gradivo lahko vrnete v knjižnicah, stroškov vračila gradiva v drugi knjižnici ne zaračunavamo.
- Če vam bo v tem času potekla članarina in bi jo želeli urediti zaradi dostopa do e-knjig in e-virov, jo lahko poravnate v COBISS+. Če spletnega plačila nimate urejenega, nam pišite na info@mklj.si.
- Prebiranja dnevnega časopisja in revij ne omogočamo.
- Čitalnice, učna mesta in računalniki niso dostopni.
- Prireditve in izobraževanje v živo v knjižnicah ne izvajamo. Naše e-dogodke lahko spremljate na našem Facebook profilu

Priporočamo:

- Vabimo vas k uporabi e-virov, e-knjig (Biblos), zvočnih knjig (Audiobook), filmov (Kanopy), e-dnevnikov in e-tednikov (PressReader).

Za vse dodatne informacije smo uporabnikom na voljo tudi na rudnik@mklj.si in telefonski številki 01/308-57-10. Vedno se bomo potrudili poiskati način, da uporabniki dobijo željene knjige.

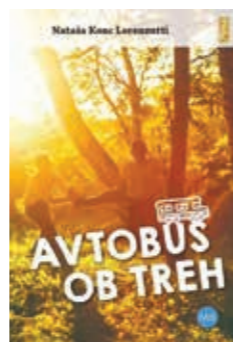
Ker se način poslovanja pogosto menja glede na epidemiološko sliko in navodila NIJZ-ja, lahko vse spremembe uporabniki spremljajo na naši spletni strani.

Upamo, da se čim prej ponovno srečamo med policami naše knjižnice.

Najbolj iskano gradivo v letu 2020

MLADINSKO LEPOSLOVJE

1. *Avtobus ob treh* - Konc Lorenzutti, Nataša
2. *Blazno resno o šoli* - Muck, Desa
3. *Gasilec Mihec* - Beaumont, Émilie
4. *Garfield na dieti* - Davis, Jim
5. *Košarkar naj bo!* - Suhodolčan, Primož
6. *Živalske novice* - Suhodolčan, Primož
7. *Anica in prva ljubezen* - Muck, Desa
8. *Asterix pri Piktih* - Conrad, Didier
9. *Anica in športni dan* - Muck, Desa
10. *Drejšček in trije Marsovčki* - Pečjak, Vid



LEPOSLOVJE ZA ODRASLE

1. *Dolina rož* - Golob, Tadej
2. *Pogodba* - Širok, Mojca
3. *Najini valovi* - Rijavec, Petja
4. *Figa* - Vojnovič, Goran
5. *Leninov park* - Golob, Tadej
6. *Hiša* - Djilas, Ivana
7. *Belo se pere na devetdeset* - Žakelj, Bronja
8. *Žena ima vedno prav* - Kesar, Kamenko
9. *Jezero* - Golob, Tadej
10. *In ljubezen tudi* - Jančar, Drago



STROKOVNO GRADIVO

1. *Hygge: danska umetnost srečnega življenja* - Brits, Louisa Thomsen
2. *Odvadite se biti to, kar ste: kako se znebiti starega uma in ustvariti novega* - Dispenza, Joe
3. *Popolna omama: droge v tretjem rajhu* - Ohler, Norman
4. *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije* - Pečenko, Primož
5. *Ko ima življenje žur: kako odstraniti vzroke, ki kalijo srečo, zdravje in zadovoljstvo* - Gantar, Minka
6. *Jaz in arhetip: individualizacija in religijska funkcija psihe* - Edinger, Edward F.
7. *Verstva sveta* - Patridge, Christopher (urednik)
8. *Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem!* - Wandmaker, Helmut
9. *Ljubezen na terapiji: vodnik do srečnega partnerstva* - Podgoršek, Veronika
10. *Ogenj, rit in kače niso za igrače*. Del 3, Moške zgodbe - Miklavčič, Milena



Izzivi in dobre prakse v naših društvih v času Covid-19

Epidemija ni ovira, je izziv, je bilo vodilo, ki je rodilo številne inovativne rešitve in načine, zaradi katerih delo v naših društvih tudi v času epidemije ni zamrlo. Zato smo jih poprosili, naj z nami delijo utrinke iz časa, ko je življenje teklo precej drugače, kot smo ga vajeni.

Kako ste se v vašem društvu organizirali v času korone?

ZŠD Krim

Ker smo bili v času prvega vala ravno pred izvedbo dogodka Športna Pomlad v centru, hkrati pa so bili odpovedani vsi programi vadbe, treningov in drugi športni programi, smo se na hitro odločili in pripravili namizno igrico, ki smo jo objavili tudi na spletu. V igrici Človek, razgibaj se! smo predstavili vse lokacije Otokov športa v Ljubljani, za vsako lokacijo smo pripravili vajo. Za pravilno izvedbo vaj so poskrbeli športniki ljubljanskih športnih društev, ki so za vse vaje posneli video prikaze, ki so objavljeni na Youtube kanalu Razgibajmo Ljubljano.

Na srečo se naš program izvaja zunaj, zato smo polovico programa s predsatvitvijo športa tudi izvedli, a z manj udeleženci in z določenimi omejitvami.

PGD Ljubljana Rudnik



V trenutnih razmerah in omejitvah se držimo pravila, da v skupne prostore vstopamo posamično in se tudi sicer izvajajo samo nujne aktivnosti.

Kulturno prosvetno društvo Barje

Ker je bil naš prostor za pevske vaje premajhen za korona predpise, smo vaje preselili na prosto, kar se je izkazalo za zelo dobro odločitev.

Zavod Nefiks



Zavod Nefiks je že večkrat pokazal da je učeča se organizacija, zato smo se že v marcu hitro in učinkovito digitalizirali. Predvsem smo delovali na spletni aplikaciji ZOOM, ki smo jo predstavili tudi drugim organizacijam.

K sreči smo lahko tudi zaposleni večino časa delali od doma, vse naše moči pa smo prenesli na splet oz. na delo na daljavo. Tudi po koncu prve epidemije smo naše delo organizirali tako, da smo upoštevali priporočila, prilagodili delovna mesta in kakšen dan še vedno delali od doma. Seveda pa smo bili veseli premora, ko smo nekaj aktivnosti, z upoštevanjem vseh ukrepov, lahko tudi v živo izvedli.

Na spletu smo uspešno izvedli več delavnic, enkratnih dogodkov, posvetov, mnogim društvom pa smo v sklopu Stičišča Središče nudili še dodatno tehnično ter vsebinsko pomoč pri izpeljavi njihovih dogodkov.

Uspešno smo izpeljali tudi 114 urno ZOOM usposabljanje za mlade iskalce zaposlitve.

PGD Ljubljana Barje

V času korone smo spremenili izvajanje rednih tedenskih vaj in uvedli nova pravila hišnega reda v društvu. Tako je v gasilskem domu in na intervencijah obvezna uporaba zaščitnih mask in razkuževanje rok, največje dovoljeno število gasilcev v gasilnem domu pa je 6 – izjema so intervencije. Vaje so zato prilagojene takšnemu številu udeležencev, za udeležbo na vajah pa se moramo predhodno prijaviti. Posebna navodila smo dobili tudi za ravnanje na intervencijah in za razkuževanje opreme po posredovanju.

AAB ŠKD

V našem AAB športno kulturnemu društvu starejših veteranov in upokojencev smo se zavedli, da največ lahko naredimo sami zase in za svoje bližnje, če upoštevamo smiselne NIJZ. Odločili smo se, da bomo zagato z maskami sami rešili (ker jih ni bilo) in jih zašili za osebe doma upokojencev, potem pa še na pobudo

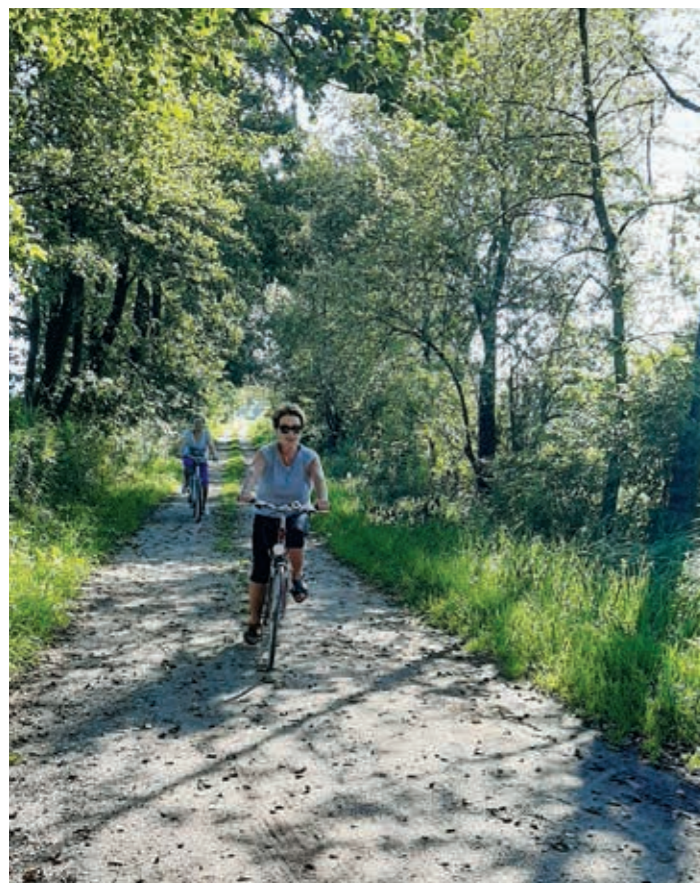


naše ČS Rudnik našli dogovorjeni delež za krajane. Z izolacijo in mms obveščanjem članstva smo sledili nepoznanemu virusu in prilagajali naše aktivnosti. Spodbujali smo vse k vsakodnevni telesni vadbi. Srečno smo prestali pomladni val okužb, od naših je zbolela samo ena zelo aktivna športnica in v samoizolaciji prebolela Covid. Ob njej so »bedeli« skrbni sosede in nekateri naši požrtvovalni člani ter ji nudili vso potrebno pomoč in oskrbo. Bolezen se je končala brez hujših zapletov in odhoda v bolnišnico.

Konjerejsko društvo Barje

Kljub epidemiji smo v društvu ostali aktivni, saj vse naše aktivnosti potekajo zunaj. Zato smo lahko program z nekaj omejitvami izpeljali kot smo si ga načrtali.

Športno društvo Barje



S pravimi, skupnimi aktivnostmi smo začeli proti koncu aprila. Najprej s hojo in kolesarjenjem, kasneje tudi z vadbo v naravi. Izkoristili smo tudi učenje na daljavo, tako imamo sedaj eno od članic usposobljeno za pravilno dihanje med vadbo. Pridružili pa smo se tudi šivanju mask za ČS Rudnik.

Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani

Sestanke UO smo imeli dopisno, veliko smo se pogovarjali po telefonu.

Plesna šola Mojca

Praden smo se razšli, sem dala plesalcem podobna navodila kot jih dobijo za čas poletnih počitnic: skupek tehničnih vaj, ki naj bi bil tudi sicer del plesalčeve dnevne rutine, za koreografski spomin pa so dobili posnetke glasbe in izseke treningov na FB. Rednih zoom srečanj nismo organizirali. Zakaj? Princip dela v naši plesni šoli je zelo interaktiven (med koreografom in skupino, med plesalci v skupini...) koreografija pa je že v svojem bistvu vezana na potek v prostoru (od tod tudi izraz »koreo« - tečem), zato smo treninge izvedli kar v parku pred dvorano, tam smo z otroško skupino uprizorili in posneli tudi pravi pravcati flashmob Gobice.

Dnevni center aktivnosti

Dokler so nam okoliščine dopuščale, so bila naša vrata odprta, člani so lahko prišli v center na pogovor, klepet, po informacije in potrebno psihosocialno podporo. V zmanjšanem številu in z upoštevanjem vseh ukrepov smo izvajali dejavnosti, kot so jeziki, treningi spomina, psihologija, zgodovina, literarni krožek, risanje in slikanje, gibanje zunaj, ipd. Vse ostale gibalne aktivnosti, ki smo jih izvajali v notranjih prostorih, pa smo začasno prekinili, prav tako vse skupine pevskih zborov.

Oktobra smo prvič vse skupinske dejavnosti zaprli, kar je pomenilo, da so se člani morali nanje predhodno prijaviti, na voljo pa je bilo zelo omejeno število mest, glede na razpoložljive prostore. V tem tednu pa smo centre morali ponovno zapreti, vendar pa to ne pomeni, da članom nismo na voljo preko telefona, elektronske pošte in socialnih medijev.

ŠD Golovec trails

Tudi v letu 2020 smo poizkušali izvesti vse naše glavne dogodke in druge aktivnosti. Naši dve delovni akciji smo prilagodili, da si jih je udeležilo manjše število oseb, izvedli pa smo jih večkrat kot pretekla leta. Tečaje in vodene ture smo morali začeti nekoliko kasneje (po prvem valu), vendar smo jih nato izvedli v celoti in več kot uspešno (vse skupaj krepko preko 300 udeležencev). V poletni sezoni smo veliko časa posvetili delu z otroki, kar se je izkazalo za pravilno odločitev, saj so lahko uživali v naravi. Tretje leto smo organizirali tudi gorsko kolesarsko tekmo, ki je kljub celotni situaciji izpadla odlično. Pri organizaciji je bilo potrebno le upoštevati smernice NIJZ, prav tako pa smo jo izvedli z manjšo podporo občinstva.

Lahko rečemo, da smo se uspešno prilagodili situaciji in sezono izpeljali dokaj „normalno“. Glavno je bilo, da smo pravilno ča-



sovnost in datumsko predvidevali naše dogodke in aktivnosti in jih primerno situaciji tudi oglaševali.

Društvo Poligilda

Ker smo ustvarjalke izredno prilagodljive in iznajdljive, smo se takoj, ko je bilo jasno, da že začetih aktivnosti 2020 ne bomo mogle izpeljati kot je bilo načrtovano, odločile za spletno komunikacijo.

Imate za krajane kak poseben nasvet ali napotek za delo in komunikacijo v tem času?

ZŠD Krim

Ker je šport obstal, tako spomladi kot jeseni, so se naša športna društva hitro organizirala in izvedla treninge in vadbne na daljavo, prek spletnih aplikacij ali na drugačen način. V jesenskem času redni treningi tistih kategorij, ki ne morejo trenirati v športnih objektih redno potekajo preko spleta, zelo veliko pa je tudi treningov v naravi, kar sicer ne more nadomestiti pravih treningov, a športniki tako le ohranijo kondicijo.

PGD Ljubljana Rudnik

Veliko naše komunikacije poteka preko socialne aplikacije in smo tako lahko v stalnem kontaktu. Na ta način zelo dobro skordiniramo naše dejavnosti. Izvajali smo tematske delavnice, pri katerih smo morali upoštevati tudi vsa navodila NIJZ.

Kulturno prosvetno društvo Barje

Ko je bila popolna prepoved druženja, nas je zborovodja presenetil z dejo, da nam je po e-mailu poslal melodijo pesmi, ločeno za vse štiri glasove, da smo lahko doma vadile. Vse se da, če se hoče.

Zavod Nefiks

Ker se zavedamo, da so tudi mladi v tem času ranljiva skupina, smo zanje tudi v času korone pripravljali različne delavnice in aktivnosti. Kolegice so pripravljale spletne dogodke, kjer so se srečevale z uspešnimi ženskami, Akademija prostovoljstva je pripravila različne delavnice za prostovoljce, izvedli pa smo tudi 114 urno usposabljanje za mlade iskalce zaposlitve - Manager družbenih omrežij v sklopu projekta Nefiks karierni rešitve. Na slednje smo še posebej ponosni, saj se je za mlade, ki šele vstopajo na trg dela, situacija zelo spremenila.

Mihaela, udeleženka usposabljanja je ob koncu dejala: "Hvala Nefiks za organizacijo izobraževanja, ki je v teh časih perspektivno in potencialno za trg dela. S takim kvalitetnim izobraževanjem konkurirati vsem plačljivi seminarjem in delavnicami."

Poleg tega, smo na Stičišču Središče pripravili članke, kjer smo predstavili uporabo spletnih in drugih orodij za komuniciranje, ki se jih lahko poslužujejo društva in druge NVO. Posebno pozornost smo namenili uporabi ZOOMa - pripravili smo članke na to temo in nudili možnost pomoči društvom in drugim NVO pri uporabi le tega. Na nas se je po telefonu obrnilo precej organizacij, pa tudi staršev, ki so potrebovali pomoč.

PGD Ljubljana Barje

V času korone informacije in napotke prejemamo prek maila. Spomladi smo vaje izvajali teoretično, v obliki tedenskih nalog, ki smo jih oddajali prek maila, zdaj pa poleg rednih tedenskih vaj (z omejenim številom udeležencev na 6), doma izvajamo tedenske fizične izzive, ki jih pripravi poveljstvo. Prav tako smo v omejenem številu udeležencev izvedli tudi izobraževanje za občane, v sklopu požarne varnosti.

AAB ŠKD

Obdržali smo obveščanje in redno dnevno obveščali članstvo o sprehodih po Golovcu, delu v vrtu, kolesarjenju, enkrat tedensko obiskovali trgovino itd.

Športno društvo Barje

V prvem valu smo tedensko pošiljali (mail, SMS..) kratka navodila za vadbo, kratke razvedrilne zgodbe, smešnice ipd. predvsem starejšim članom. Želeli smo jih vzpodbuditi, da so ostali pozitivni in niso obsedeli doma. Naše gibanje smo povezovali s pesmijo, pogovorom in čisto preprostim kofetkanjem

Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani

Nekaj planiranih dogodkov (strokovne ekskurzije, delavnice) smo pripravili v pisni obliki, namreč začeli smo izdajati glasilo Ljubljanski vrt. Zaenkrat se še nismo lotili spletnih delavnic, vse kaže da bomo v naslednje leto poskusili.

Dnevni center aktivnosti

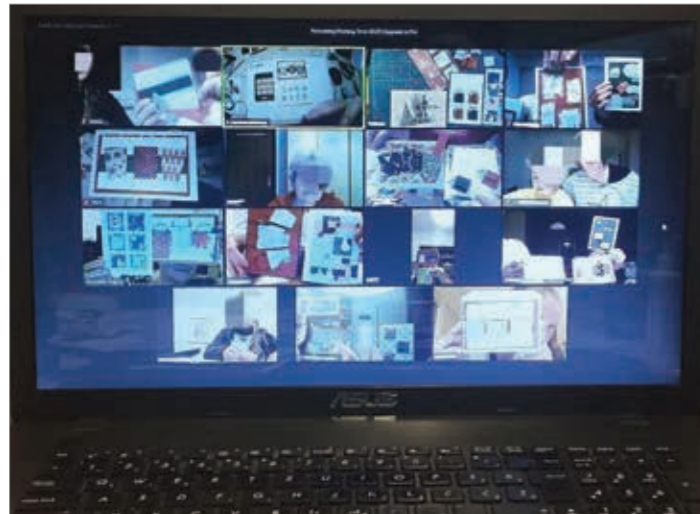
Nekatere dejavnosti že od spomladi izvajamo preko spleta in elektronske pošte, sedaj pa se je število tovrstnih dejavnosti še povečalo. Člane o dogajanju redno obveščamo preko mailinga, kjer dobivajo vsa gradiva, potrebne povezave, mnogo stvari pa lahko najdejo tudi na naši spletni strani. Prav tako so jim vse informacije dostopne na FB profilu DCA Ljubljana. Tako dnevno objavljamo različne prispevke z motivacijsko in sprostitveno vsebino, ideje za sprehode in gibanje v naravi, miselne uganke in logične zagonetke, kuharske recepte in nasvete, kako ostati zdrav in ojačati imunski sistem, ustvarjalne ideje in še in še. Člane vzpodbujamo, da nam pošiljajo slike svojih izdelkov, pripravljamo pa tudi nekaj likovnih, fotografskih in kuharskih natečajev.

ŠD Golovec Trails

Vse aktivnosti smo izvedli v živo, vendar v manjših skupinah kot ponavadi. Ključno pa je bilo pravilno komuniciranje o celotni situaciji preko spleta. Potrebno je jasno pojasniti kakšna je situacija in kakšna so pravila pri udeležbi na aktivnostih.

Naša dejavnost je povezana z naravo, tako da smo javnost spodbujali k udeležbi in obisku naših poti. Vseskozi pa smo poskrbeli tudi za ustrezno komunikacijo in opozorila o zbiranju večjih skupin, držanju primerne razdalje, nošenju mask, previdnosti pri spustih itd.

Društvo Poligilda



Za naše stalne obiskovalke smo pripravile postopke, ki smo jim jih poslale po e-pošti. Postopke smo pripravile v obliki slikovnih navodil ter videov. Na družbenih omrežjih pa smo povabile, naj sodelujejo pri izdelavi po naših navodilih in nam izdelke pokažejo.

Imate v mesecih, ki prihajajo, pripravljene kakšne posebne aktivnosti?

ZŠD Krim

V zvezi z našimi društvi pripravljamo različne spletne akcije, izzive in predloge za vse, ki se ne morejo udeleževati treningov in vadb. Predvsem velik poudarek je na spodbujanju k vsakodnev-

nemu gibanju. Le redno gibanje nas ohranja, ne samo fizično, temveč tudi psihično močne.



Za spodbudo krajanom našo igrico Človek, razgibaj se! objavljamo tudi v tem glasilu. Za igro potrebujete figurice in kocko ter nekaj sotekmovalcev. Vaje so narejene tako, da jih lahko brez problema izvajate doma, z nekaj malega iznajdljivosti pa jo lahko igrate tudi s prijatelji, preko spleta.

PGD Ljubljana Rudnik

Zaradi COVID-a so naše dejavnosti zelo omejene (omejeno št. ljudi itd...). Izvajamo določene strokovne in preventivne delavnice pri katerih strogo upoštevamo zahtevano distanco in številno udeležencev na posameznih dogodkih.

Kulturno prosvetno društvo Barje

Ponovno bomo delovali na daljavo

Zavod Nefiks

Za prihodnje mesece naše delovanje zopet selimo na splet. Za mlade v okviru MC Vič pripravljamo kar nekaj delavnic na temo samopodobe, odločanja, itd. Za mlade iskalce zaposlitve pa bomo pripravili serijo spletnih dogodkov, kjer bomo predstavili predvsem teme, ki so za mlade lahko koristne.

Za društva in druge NVO pripravljamo v novembru delavnico ZOOMa, ki bo namenjena predvsem tistim, ki bi se želeli naučiti uporabe ZOOM ter to znanje posredovati svojim članom.

Športno društvo Barje

Ves čas poudarjamo, da je telesna dejavnost zelo pomembna, ravno tako tudi druženje. Druženje preko spleta, telefona ali v živo, pač glede na trenutne razmere.

Sadjarstvo in vrtnarsko društvo v Ljubljani

Ponavadi smo konec januarja oz. v začetku leta pripravili sklop predavanj v predavalnici, v naslednjih mesecih bomo morali najti rešitev, kako bomo v pripravljali strokovna predavanja.

Plesna šola Mojca

Načrtovali smo tudi flashmob Thriller in Ples vampirjev, a bomo oboje izvedli, ko se vrnemo v stare plesne čevlje.

Žal naše vsakoletne »turneje« po ljubljanskih domovih za ostarele za te praznike gotovo nebo.

Dnevni center aktivnosti

Skupaj s prostovoljci smo povezali skupine oz. člane, da se dobivajo preko spleta in tako nadaljujejo zastavljeno delo. V živo preko ZOOM aplikacije imajo člani 2x tedensko možnost z nami telovaditi in se sproščati z jogo, objavljamo pa tudi različne vnaprej posnete vadbne in oblike razgibanja telesa. Neposreden stik s člani ohranjamo preko telefonskih klicev. Člani pokličejo, ko potrebujejo nasvet, so v stiski in potrebujejo razgovor ali pa preprosto želijo poklepetati.

ŠD Golovec Trails

Naša glavna sezona je mimo. V kolikor bo možno, bomo organizirali druženja v manjših skupinah v naravi.

DRUŠTVO POLIGILDA

Za jesen smo začele z novostjo, z on-line delavnicami prek Zooma. Odziv je nad pričakovanji, kar nas veseli in nam daje še večji zalet za pripravo novih delavnic. On-line delavnice so različne, od brezplačnih do plačljivih. Tistim, ki se prijavijo in potrebujejo material in pripomočke, jim potrebno pošljemo po pošti, tisti, ki pa imajo vse potrebno doma, se nam lahko le pridružijo. Novičke o naših aktivnostih objavljamo na spletni strani www.poligilda.si, na facebooku, za več informacij pa nam pišite na poligilda.slo@gmail.com

Ali ste v tem času našli kak navdih oziroma pozitivne zglede in katere?

ZŠD Krim

Ugotovili smo, da se tudi športne aktivnosti lahko kordinirajo in organizirajo na daljavo. Žal manjka osebni kontakt, saj je del športnega udejstvovanja tudi druženje, a vsaj športni del se lahko spodbuja prek spletnih aplikacij, kjer se lahko pripravijo različni izzivi in naloge, posamezniki pa na ta način lahko med seboj tudi tekmujejo. Pozitivno je to, da lahko vseno ljudi spodbujamo da se dnevno gibljejo in še bolje je, da zares veliko ljudi sodeluje.

PGD Ljubljana Rudnik



Predvsem smo ugotovili, da je druženje v društvu zelo pomemben del socialnega življenja vsakega člana. Pozitivna je odgovornost naših posameznikov, ki so bili v stiku z okuženimi, da o tem obvestijo ostale in se izolirajo.

Kulturno prosvetno društvo Barje



Kljub nevsakdanjim pogojem smo se na daljavo pripravile na nastope, ki smo jih izvedli septembra, zato smo prepričane, da so vaje na daljavo nekaj pozitivnega in ta način priporočamo tudi drugim.

Zavod Nefiks

Ker so srečanja preko spleta lahko precej neosebna, sploh če nihče ne prižge kamere, smo na spletnih izobraževanjih uvedli animacijo za udeležence. Vse naše delavnice pričnemo z različnimi miselnimi uganjami ali igrami, s čimer udeležence animiramo in jih spodbudimo k aktivnejšemu sodelovanju.



Z izvajanjem aktivnosti preko spleta smo omogočili dostop do naših aktivnosti veliko širšemu krogu ljudi. Delavnice v živo bi izvajali v krajih po Sloveniji, ki pa se jih marskdo zaradi oddaljenosti ne bi uspel udeležiti.

V tem času smo vzpostavili tudi spletno stran družabne-igre.eu, projekt, ki ga ustvarjamo znotraj projekta Akademije prostovoljstva in MC Vič ter v sodelovanju z Mladinskim EPI centrom Piran. Spletna stran spodbuja v času socialne izolacije vse, še posebej pa mlade, k igranju in ustvarjanju družabnih iger.

Dnevni center aktivnosti

Izkušnje preteklih mesecev nadgrajujemo in tako bomo nadaljevali tudi v mesecih, ki prihajajo. Drug drugemu smo podpora in navdih, da se lahko skupaj prebijamo skozi čas, ki nas močno postavlja pred izzive in preizkušnje. Učimo se predvsem kako biti človek človeku in kako biti hvaležen za možnosti, ki jih imamo. Mnogo članov je v prvem valu spoznalo, kako veliko jim DCA-ji pomenijo in kako zelo nam manjka pristen človeški stik. Zato se še bolj trudimo, da svojo toplino, srčnost in občutek sprejetosti nudimo vsem, ki to potrebujejo in si želijo.

AAB ŠKD



Prepričali smo se, da moramo sami aktivno skrbeti za vse potrebe naše družbe in tvorno sodelovati pri vseh problemih tako v stikih med ljudmi, politiki, okolju, kulturi itd. Ni dovolj, da preklinjamo napačne odločitve drugih, ampak moramo tudi sami narediti kaj dobrega za našo skupnost – Mi smo tisti, ki odlo-



čamo kaj je prav! Zato smo se povezali s Srebrno nitjo – Biserko Marolt Meden in ob njej sodelovali pri snovanju interventnih rešitev zapletov v zdravstvu in domovih upokojencev, pozarjali pristojne na naslednje valove Covid-a in svetovali metode za preventivo pri urejanju prostorskih zagat bolnišnic.

Prilagodili smo našo redno vodeno vadbo tenisa vsem ukrepom NIJZ in se zavedamo zimskega obdobja, ki ga moramo srečno in zdravo prestatati ne glede na vse težave in veselja ob praznikih ki prihajajo.

Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani

Ko smo prvo številko Ljubljanske vrta poslali članom, je bilo veliko pozitivnih odzivov, lepih besed, kar nam je dalo energijo še za naslednji dve številki.

ŠD Golovec Trails

Navdih so nam bile vse organizacije in posamezniki, ki so se kljub težki situaciji prilagodili in organizirali dogodke ter podobne aktivnosti. Dokazali so da se da dali spodbudo tudi nam. Pomembno se nam zdi, da se življenje še naprej odvija karseda normalno in da ljudje ne pozabijo na gibanje in sprostitve.

Društvo Poligilda

Ugotovile smo, da ljudje zaradi neprijazne situacije še bolj kot prej potrebujejo druženje in odvrčanje od slabih novic, kar vsekakor ustvarjanje je. Pozitivno nas je presenetil odziv na delavnice na daljavo, tako število prijav kot povratne informacije, da so tudi na daljavo dobili vse potrebna navodila, kot bi bili skupaj v živo.

Seznam ponudnikov lokalnih pridelkov

Kmetija PrGrogc Simona Berlič,
domača zelenjava, odlični pekovski izdelki,...
Črna vas 225, 041 356 885, domaca-zelenjava.si

Trgovina z mlečnimi izdelki Pozaršek Strle,
domači mlečni izdelki, med, mesnine,
lžanska cesta 336, 051 300 454, kmetija-pozarsek-strle.si

Kmetija Ciber Marjan,
ponudba domače zelenjave,
lžanska cesta 380, 031 536 115

Miroslav Čož,
zelenjava, sadike, ...
Črna vas 175, 040 653 745, [Facebook.com/vrtnarstvocoz](https://www.facebook.com/vrtnarstvocoz)

Čebelarstvo Milan Ovca
Črna vas 494, 041 820 346

Botanični vrt Univerze v Ljubljani,
sadike, rastline, ikebane
lžanska cesta 15, 01 427 12 80,
www.facebook.com/botanicni.vrt.si/

OKOLJE

Zaščitna maska – Odpadek

Z mesecem marcem 2020 je nova koronavirusna bolezen 19 globoko zarezala v vse pore našega življenja. Globalni pojav z vsemi svojimi nepredvidljivimi učinki in posledicami je zajel tudi našo Četrtno skupnost Rudnik. Obseg sprememb v naših življenjih je nepredstavljen!

Ne rokujemo se več, ampak se »komolčimo«, ne smemo več objeti sorodnikov in prijateljev, udomačili so se izrazi »samo-osamitev«, »karantena«, »testiranje« in »epidemiolog«, kateri so prej spali nekje na skrajnem robu našega zavedanja; nepredstavljivo se je spremenil tudi način preživljanja našega prostega časa.

Prav tako se je udomačila uporaba zaščitne obrazne maske. A glej ga, zlomka! Nenadoma zaščitna maska ni bila le prvo, kar smo zaznali ob srečanju s sočlovekom. Postala je tudi najpogostejši odpadke.

Zdaj se dnevno srečujemo z odvrženimi ali izgubljenimi zaščitnimi maskami, ki žalostno ležijo ob avtobusnih postajah, na pločnikih in zelenicah ter groteskno visijo na grmovju in podrasti ob sprehajalnih poteh na Golovcu. Prve tedne in mesece, ko je maska vstopila v naša življenja in postala vsakdanja sopotnica na vseh naših poteh, smo skoraj vsi uporabljali tako imenovane kirurške maske. Te so izdelane iz posebej obdelane plastike, kar pomeni, da za razgradnjo v naravi potrebujejo zelo dolgo obdobje in še takrat razpadejo v mikroplastiko. Ta je sicer našim očem nevidna, vendar zato toliko bolj trdovratna. Počasi, a vztrajno mikroplastika pronica v podtalnico ter se vrača k nam skozi prehransko verigo.

Odvržene zaščitne maske niso le odraz nekulturnega odmetavanja odpadkov, niso samo okoljski problem in estetski problem. Dolgoročno predstavljajo resno grožnjo za naše zdravje, čeprav nas kratkoročno ščitijo v času, ko jih zato namensko uporabljamo.



Še en paradoks sodobne globalne družbe. Kar nam najprej služi kot zaščita našega zdravja se dolgoročno spreminja v sovražnika okolja in posledično v sovražnika našega zdravja.

Žalostni odsev tega časa niso le odvržene zaščitne maske. Komaj nam je doma in v šolah uspelo v večino prebivalstva vsaditi nekaj prijaznosti do okolja, da smo pravilno odlagali smeti in ni vsakdo odvrigel uporabljenih stvari na mestu, kjer so nehale služiti svojemu namenu. Obdobje negotovosti tega časa se zelo odraža v odnosu do okolja. Poleg odvrženih zaščitnih mask se povsod pojavljajo še drugi odpadki, od rabljenih plastenkov do ostankov piknika v naravi.

Mnogi so si v teh mesecih za družbo omislili kužka. Številne poti so posejane s pasjimi kakci ali odvrženimi vrečkami za le-te.

Mi – ali pa mogoče še naši zanamci - se bomo nekega dne v prihodnosti ozrli nazaj v ta čas. Naj nas na obdobje koronavirusne bolezni 19 namesto odvrženih mask in degradiranega okolja raje spominja medsebojna pomoč, solidarnost ter zmožnost, da smo ohranili človečnost.

Avtorica: *Aliana Moscatello*

Pobude meščanov

Na spletni strani Mestne občine Ljubljana lahko preko portala Pobude meščanov kadarkoli vnesete vašo pobudo ali nepravilnost, ki jo opazite v vaši okolici ali kjerkoli v Ljubljani. Tako bo informacija tudi najhitreje prišla do odgovornih. Če niste večji spletne komunikacije, lahko pokličete ali pišete tudi v pisarno ČS Rudnik in pobudo oddate z našo pomočjo.

– Če pomagate tako, da greste po nakupih ali po zdravila za stovljci, malo manj družabni sosed pa je ostal brez pomoči. mreč zgodilo, da so kakšni prijazni sosedi pomagali trije pro-ki teh povezav še niso vzpostavili. V času epidemije se je na- drug prostovoljec ali organizacija. Poiščite tiste posameznike, – Preden se aktivirate, preverite, ali osebi pomoč nudi že kakšen pomoči ne nudite. nudite na varen način. Če se ne počutite popolnoma zdrave, Pomembno je, da ves čas sledite smernicam NIJZ in pomoč – Skrbite za osebno zdravje in za zdravje ljudi, ki jim pomagate. Smernice za izvajanje neformalnih prostovoljskih aktivnosti

vili uspešni prostovoljski programi. Pogosto so se prav iz neformalnih prostovoljskih aktivnosti raz- med prostovoljske aktivnosti. starejši sovaščanki ... Dela za druge znotraj družine ne spadajo ves sosedu, ki tega ne zna, čiščenje snega ali pomoč na vrtu pomoč pri nakupovanju starejšemu sosedu, obrezovanje dre- rečmo, da smo nekemu pomagali. Sem spadajo dela, kot so Večina ljudi je vključenih v neformalno prostovoljstvo. Pogosto moč potrebujete, in tistimi, ki pomoč nudijo. gre za aktivnosti, pri katerih ni posrednikov med tistimi, ki po- prostovoljskim programom. Pri neformalnem prostovoljstvu pa merja in spremlja prostovoljska organizacija ali organizacija s korist. V okviru formalnega prostovoljstva delo koordinira, us- materialnih koristi zase opravlja v dobro drugih ali v splošno volji in brez pričakovanja plačila ali neposrednih ali posrednih Prostovoljsko delo je delo, ki ga posameznik po svoji svobodni neformalnega prostovoljnega dela.

Vsi, ki na neformalen način pomagate sokrajanom, sosedom, zatorje prostovoljskega dela. Število prostih mest je omejeno. plačno E-izobraževanje je na voljo tudi za mentorje in organi- Za prostovoljce omogočajo brezplačno E-izobraževanje. Brez- drugih zdravstvenih zavodih ali pri učenju.

magate lahko v socialno varstvenih zavodih, bolnišnicah ter no posebno področje dela Prostovoljstvo v času Covid-19. Po- dela najdete na Posredovalnici prostovoljskih del, kjer je doda- Vsi, ki ste pripravjeni pomagati lahko aktualna prostovoljska

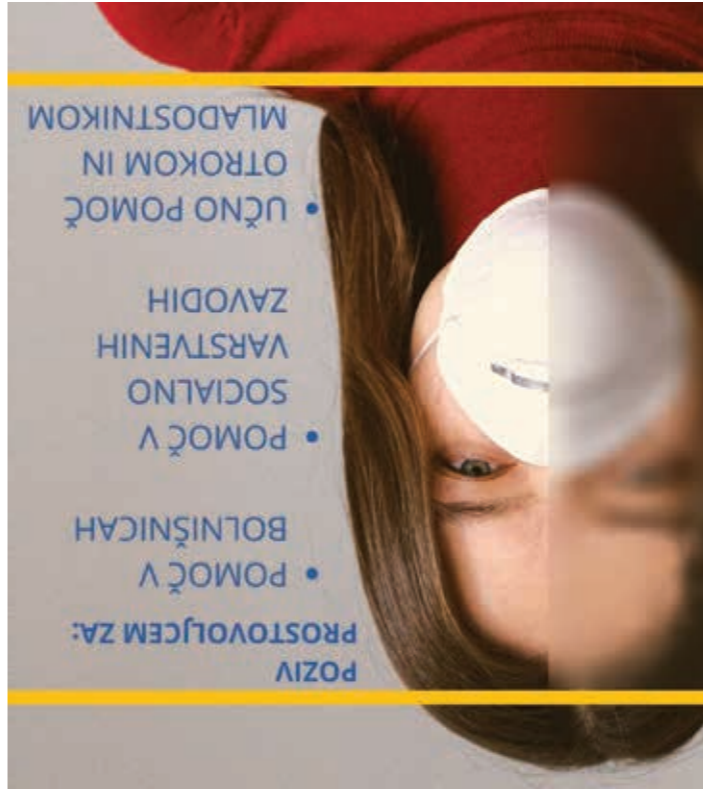
Poziv prostovoljcem

N: Cesta Dolomitskega odreda 11, 1000 Ljubljana
T: 01 430 1288
M: +386 (0) 51 315 162
E: info@flantropija.org
W: www.flantropija.org, www.prostovoljstvo.org



Slovenska filantropija - Združenje za promocijo prostovoljstva

Pomagajte po svojih močeh, postanite prostovoljci!



PROSTOVOLJSTVO V ČASU COVID-19

na daljavo (preko telefona in različnih spletnih omrežij, preko ograž ...). – Če mislite, da nekdo potrebuje pomoč, mu jo lahko ponudite. Ob tem upoštevajte naslednja priporočila: – Preden boste ponudili pomoč, premislite, katero pomoč res lahko in želite ponuditi in koliko časa ste pripravjeni temu nameniti. Nekdo drug pa bo šel raje v trgovino in lekarno. Nekdo tretji bo ponudil prevoz, četrti pa varstvo otrok. Ko kdaj (enkrat tedensko, vsak dan dopoldan ...). Če so dogovo-ri na začetku jasni, se lahko izognemo različnim zapletom, do katerih pride, če dogovorov ni oziroma so nejasni. – Če posameznikov, ki jim ponudite pomoč, osebno dobro ne poznate, je zelo pomembno, da se čim bolj predstavite, jim pustite svojo telefonsko številko in potencialnim preje- mnikom pomoči pustite čas, da se sami odločijo, ali bodo – V času Covid-19 nekateri ljudje ne bodo želeli osebne sti- ka, zato jim lahko svoj predlog o pomoči napišete in oddate v poštni nabiralnik (ne pozabite dopisati svoje telefonske številke in napisati, kakšno pomoč ste pripravljeni ponuditi). – Morda nekateri ljudje ne bodo želeli vaše pomoči. Morda pomoč že prejemo, morda se čutijo še dovolj sposobne in je ne potrebujejo. Njihove želje je treba upoštevati in spo- štovati. Nikomur ne moremo pomagati, če v to ne privoli. Če nekdo noče sprejeti pomoči, vi pa ocenite, da je njegovo živ- ljenje ogroženo, morate obvestiti pristojne institucije (Cen- ter za socialno delo, nujno medicinska pomoč, policijo ...).

Šest dobrih navad

Epidemijo nam lahko pomaga zajeziti šest preprostih napotkov.

Dosledno uporabljajmo masko



Z uporabo maske zaščitimo sebe in druge.
Navset: kupite več paketov mask in jih zaporedite po več mestih (doma, v službi, v avtu). Tako boste imeli vedno vsah eno pri roki.

Ne dotikajmo se obraza



Dotikanje obraza povečuje možnost okužbe. Tega si pa nihče ne želi.
Navset: slabo navado nadomestite dobro in se opremite z žepnim razkužilom.

Redno si umivajmo roke



Že veste, da redno umivanje rok s toplo vodo in milom znatno preprečuje prenos okužbe s COVID-19?
Navset: pod toplo vodo dobro zdrgnite tudi hrbtno stran, med prsti, palca, pod nohti in zapestja. Lahko si tudi zapojete, da bo čas hitreje minil.

Ohranjajmo varno razdaljo 1,5 m



Ostanimo si blizu, a upoštevajmo varno razdaljo 1,5 m in se zaščitimo pred prenosom virusa.
Navset: Starejši so ena izmed glavnih rizičnih skupin, zato stare starše obiščemo le, ko je to zares potrebno in takrat pazimo na varno razdaljo.

Kašljajmo v rokav



Kašljajmo ter kihajmo le v rokav ali v robček stran od drugih.
Navset: Robček po uporabi vrzimo v koš, roke pa si umijmo s toplo vodo in milom.

Ob vročini ostanimo doma



Ob prvih znakih okužbe (slabo počutje, znaki prehlada, kašelj, vročina, glavobol, težko dihanje, bolečine v mišicah, izguba vonja in okusa, bolečine v zrelu) raje ostanimo doma.
Navset: S svojim izbranim osebnim zdravnikom se posvetujte po telefonu in zaščitite druge. Če je le mogoče, trgovino obiščite prek spleta ali prosite bližnje, da nakup opravijo za nas.

Kam po pomoč ali nasvet

COVID DEŽURNA ŠTEVILKA ZA PREBIVALCE MOL

Rdeči križ (Območno združenje Ljubljana)

T: 040 788 698

ponedeljek-četrtek: 9.00-15.00

petek: 9.00-12.00

Ostanimo zdravi in solidarni!



Delitev humanitarne pomoči v obliki hrane poteka nemoteno. Oblačil do preklica ne zbirajo, oblačila uporabnikom izdajajo le v svojih primerih.

UP – učna pomoč in psihosocialna podpora družini

W: https://www.rdecikrizljubljana.si/UP-ucna_pomoc_in_pshosocialna_podpora_druzini/

UP – učna pomoč in psihosocialna podpora družini je projekt, ki je v tem obdobju, ko šolanje poteka na daljavo izrednega pomena. Projekt smo vzpostavili kot odgovor na stiske družin v prvem valu epidemije, v letošnjem šolskem letu pa z aktivnostmi nadaljujemo v obliki redne podpore družinam s pomočjo prostovoljcev in v sodelovanju s šolskimi svetovalnimi službami. Potrpe po učni, tehnološki in psihosocialni podpori pa so velike. Kako lahko pomagate?

Postanite prostovoljec:

https://www.rdecikrizljubljana.si/UP-ucna_pomoc_in_pshosocialna_podpora_druzini/

Več informacij najdete na spletni strani.

Pomagajte z donacijo za računalniške kamere

Na Rdečem križu Ljubljana se zahvaljujemo vsem, ki bi lahko donirali kamero za računalnik ali poznajo koga, ki bi jim lahko pomagali. S tem boste močno olajšali šolanje učencev na daljavo. Trenutno potrebujemo še vsaj 30 kamer.

Postanite inštruktorji v programu Sem sreča v nesreči

E: srecavnesreci@rdecikrizljubljana.si

Nesreča nikoli ne počiva, zato je potrebno stalno obnavljanje znanja s področja ukrepanja v nesrečah. Postanite inštruktor v programu Sem sreča v nesreči in ta osnovna znanja za ukrepanje pred, med in po nesreči (požar, potres, poplava) v obliki kratkih delavnic prenašajte učencem v osnovnih šolah. Predznanje s področja ni potrebno, pridobili ga boste v okviru kratkega usposabljanja. Za prijavo lahko izpolnite prijavnico na spletni strani <https://www.rdecikrizljubljana.si/Prostovoljstvo/>, ali pa se obrnete neposredno na srecavnesreci@rdecikrizljubljana.si.

Darujte kri!

M: 051 672 147, 051 389 270 ali 030 716 796 (dogovor za termin)

W: <http://www.ztm.si/>

Odvzemi krvi potekajo kjub izrednim razmeram, vendar v pri-lagodjeni obliki: s predhodno najavo, preverjanjem primernosti darovalca in zagotavljanjem varnosti vseh udeleženi. Odvzem opravijo na Zavodu RS za transfuzijsko medicino, Šlajmerjeva ul. 6, Ljubljana.

Donirajte

S156 61 000 11 22 33 44 82

SWIFT ALI BIC: HDELS122

SKLIC: 10-2 (Pomagajmo LJUDEM našega mesta)

Stiske ljudi se poglabljajo. Veliko družin, samozaposlenih in per-karnih delavcev se je znašlo v hudi finančni stiski. Donacije za pomoč pri plačilu položnic za osnovne življenjske stroške lahko nakazete na Humanitarni račun, ki je odprt pri Delavski hranilnici.



M: 040 698 915 (splošno)

M: 040 698 915 (učna pomoč)

E: stiscisce@nefiks.si

W: www.nefiks.si

Na Stičiču Središče nudijo predvsem podporo društvom in drugim NVO osrednjeevropske regije. V času korone so nudili pomoč pri prestavljanju njihovih aktivnosti na splet, pa tudi brezplačno uporabo ZOOMa za aktivnosti, delavnice, zbor članov. Na spletni strani stiscisce-sredisce.si so zbrali tudi nekaj pri-ložnosti za opravljanje prostovoljnega dela. Društva pa se lahko kadar koli obrnejo nanje in z veseljem jim bodo pomagali!

Učna pomoč na daljavo Prav tako so v sklopu mladinskega centra na Viču ohranili učno pomoč, na daljavo. Če ste morda tudi vi med temi, ki potrebujete učno pomoč, so vam na voljo na telefonu.

V tem času smo vzpostavili tudi spletno stran družabne-igre.eu, projekt, ki ga ustvarjamo znotraj projekta Akademije prostovoljstva in MC Vič ter v sodelovanju z Mladinskim EPI centrom Piran. Spletna stran spodbuja v času socialne izolacije vse, še posebej pa mlade, k igranju in ustvarjanju družabnih iger.

Dnevni centri aktivnosti za starejše (DCA)

M: 051 672 006

E: rudnik@dca-ljubljana.org

W: www.dca-ljubljana.org

Strokovne sodelavke DCA so članom in vsem starejšim prebivalcam in prebivalcem MOL na voljo na stacionarnih in mobilnih številkah DCA, ki so objavljene na spletni strani DCA Ljubljana, prav tako pa tudi preko e-naslovov.

V Dnevnem centru aktivnosti za starejše Rudnik aktivnosti usmerja ga. Tina Jerman, na telefonski številki je vsak dan med 7.00 in 15.00. Na zgornji naslov pa lahko pišete na e-pošto.

Četrna skupnost Rudnik

Telefon: 01 428 03 45

E: mol.rudnik@ljubljana.si

FB ČS Rudnik: pošljite osebno sporočilo

N: Pot k ribniku 20, Ljubljana

Pri nas dobite kontakte za pomoč prostovoljcev, ki pomagajo starejšim.

Na voljo pa je tudi še nekaj pralnih mask, ki jih lahko dobite brezplačno.

Za obisk pisarne morate obvezno predhodno poklicati ali pisati v pisarno ČS Rudnik.



Dan prijaznosti

V teh časih štejejo najmanjše in iskrene geste. Tako so s pobarvanimi kamni otroci iz vrta Galjeviča razveseljivali mimoidoče dan prijaznosti. Naj bo vsak dan, dan prijaznosti.

Delovanje humanitarnega

Humanitarni center na Tržaški c. 132

ponedeljek in torek od 9.00-15.00, v sredo od 9.00-17.00.

Nujna humanitarna oskrba

M: 040 788 698

Rdeči križ Ljubljana



te sami in pomagate ljudem v stiski.

Za lažje soočanje s težavami v času epidemije smo za vas zbrali ključne kontakte prostovoljskih društev in organizacij, na katere se lahko obrnete po pomoč. Na naslednjih straneh pa lahko najdete tudi napotke za to, kako se lahko mobilizira-

Humanitarna pomoč in podpora na domu

Na Rdečem križu Slovenije - Območnem združenju Ljubljana so v sodelovanju z občinskimi aktivirali sistem nudenja humanitarne pomoči in podpore ljudem na domu v času epidemije. Lahko se jim pridružite tudi kot prostovoljci in pomagate tistim, ki v času epidemije na različnih področjih potrebujejo pomoč.



**Dobre navade
kam po pomoč
kako pomagati**



rudniška četrtinka
glasilo četrtne skupnosti Rudnik, MOL
letnik XVII • številka 3 • november 2020 • naklada 5400 izvodov

