

S PRIJATELJI SMO ODIGRALI PICKLEBALL NA OBNOVLJENEM IGRIŠČU V
SAVSKEM NASELJU. V TRGOVINAH Z EKSOITČINIMI DÖBRÖTAMI SMO
NAKUPILI SEŠTAVINE IN JIH POVABILI NA PIKNIK. ZVEČER PA BOMO KAR
NA ULICI POSLUŠALI KONCERTTE IN GLEDALI PREDSTAVE. POLETI NAM NE
BO DOLGČAS IN NIKAMOR SE NAM NE MUĐI.

Ljubljana

VŠEČ MI JE
POGLEĐ, DA
VSAK DÁNŠ
POSKUŠAŠ
BITI BOLJŠI
VOJKO
VUČKOVIC

SKUPAJ PIŠEMO ZGÖĐBE NAJLEPŠEĞA MESTA



O ČEM PIŠEMO TOKRAT

Poleti se zdi, da se svet malce upočasni in zadiha s polnimi pljuči. Vsakdanje obveznosti se umaknejo pomembnejšim rečem, kot je ležanje na travi v Tivoliju ali partija padla s prijateljicami na novih igriščih v Športnem parku Savsko naselje. Zdaj imamo več časa drug za drugega, pa se končno lahko dobimo na kavici v Kajak kanu klubu Ljubljana Levi breg in predebatiramo vse, kar se zanimivega in nezanimivega dogaja. Ali pa povabimo širšo družino na eksotično kosilo in sestavine nakupimo v trgovinah z vseh koncev in krajev sveta, ki jih je v mestu že kar veliko. S sosedi lahko uredimo okolico bivališč, nekaj odličnih idej je v našem članku o projektu Zunaj, ki povezuje skupnosti stanovalcev po vsem mestu. Otroke lahko peljemo pogledat novo žirafa Pietruško v ZOO Ljubljana ali pa skupaj obiščemo koliščarsko vas na Igu in si izmislimo kakšno zanimivo zgodbo o naših prednikih iz pradavnine. Na telefone mladež še pomislila ne bo. Morda bomo med pohajkovanjem po mestu srečali poštnega robota, ki kar sam razvaža pakete od vrat do vrat. Že veste, kaj boste brali na dopustu? Obiščite knjigarno v Konzorciju in si naberite kup knjig. Nekaj odličnih vam predlagamo v našem velikem vodniku po poletnem dogajanju v mestu, kjer boste našli fin bralski izziv. Počitnice v Ljubljani bomo tudi letos lahko preživeli ob koncertih, kinopredstavah, uličnem gledališču, cirkuških vragolijah, delavnicah in druženjih na prostem. Večina dogodkov je brezplačna, zato pridite in se pridružite zabavi. Nikomur ne bo dolgčas, če si tega ne bo sam izbral. Pa še to je dobra izbira, saj se ravno iz dolgčasa rodijo najboljše ideje.



Zadnje čase ima veliko ljudi občutek, da se je svet povsem obrnil na glavo. Pa smo obrnili še naslovnico. Konec koncev je treba vsake toliko preizkusiti tudi kaj novega. Se poigrati. Koga prikupno zmesi. Dovolj resen in uspešen, pa tudi igriv je naš junijski glavni sogovornik Vojko Vučković: doktor kineziologije, docent na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, raziskovalec, spoštovan strokovnjak na številnih področjih v športu in lastnik fitnes centra. Pogovor z njim preberite na str. 20–23.

Ljubljana

junij 2026



Izdajatelj

Mestni svet Mestne občine Ljubljana, Mestni trg 1

Zanj

župan Zoran Janković

Uredniški odbor

Marjan Sedmak
(predsednik), Manuela Ela Piškur (podpredsednica), Maruša Babnik, dr. Tina Bregant, Boštjan Koritnik

Odgovorni urednik

Nenad Senić

Pomočnica odgovornega urednika

Nina Kožar

Oblikovna zasnova

Špela Pfeifer

Izvedbeno oblikovanje

Maja Petrovič

Foto na naslovnici

Jernej Lasič

Tisk

Salomon, d. o. o.

Naklada

134.450 izvodov

Predloge, pohvale, kritike ali le pozdrave pošljite na:
revija.ljubljana@ljubljana.si

Glasilo Ljubljana
Mestni trg 1
1000 Ljubljana

Natisnjeno na okolju prijaznem papirju. Glasilu brezplačno prejme vsako gospodinjstvo v Mestni občini Ljubljana.



ISSN 1318-797x



IRENA KODRIČ

ravnateljica OŠ Milana Šuštaršiča

Ljudje so največja vrednota vsake šole

Junij je mesec, ko pomlad počasi odpira vrata poletju. Narava zaživi v svoji polnosti, dnevi postajajo daljši, šolsko leto pa se približuje svojemu zaključku. V šolskih prostorih se prepletajo veselje, utrujenost, ponos, pričakovanja in tudi kanček nostalgije. Posebni občutki letos prevevajo tudi mene; po 26 letih opravljanja ravnateljskega dela se poslavljam od vloge, ki je bila pomemben del mojega življenja. Šola ni bila le prostor dela, temveč prostor srečevanj, sodelovanja, izzivov, srčnosti in skupne rasti. Hvaležna sem za vse generacije učencev, za sodelavce, starše in vse, ki so soustvarjali življenje naše šole.

Tudi v teh 26 letih sta se naša šola in šola na Slovenskem razvijali skupaj z družbo, novimi generacijami učencev in vedno novimi zahtevami časa. Največje spremembe so med drugim bile uvedba devetletne osnovne šole in novi učni načrti, ki so prinesli sodobnejše pristope v poučevanju, namenili več poudarka aktivnemu učenju in razvijanju sposobnosti učencev ter timskega delu učiteljev. Velik razvojni korak je pomenila digitalizacija šole. Postopoma smo uvajali sodobne informacijske rešitve na področju računovodstva, kadrovskega poslovanja, vodenja pedagoške dokumentacije in organizacije dela pri pouku. Prav tako je digitalizacija pomembno vplivala na način poučevanja, komunikacijo med zaposlenimi in sodelovanje s starši.

Pomemben del razvoja je tudi zgledno sodelovanje z MOL, ki je ustanoviteljica zavoda in lastnica šolske stavbe. MOL je skozi vsa leta vsem ljubljanskim osnovnim šolam namenjala veliko sredstev za materialno opremljenost, za izboljšanje razmer za delo in razvoj sodobnega učnega okolja. V zadnjem desetletju je naša šola dočakala več pomembnih pridobitev in izboljšav. Leta 2017 smo dobili nov prizidek s tremi učilnicami. Ta mesec bomo ponosno odprli novo telovadnico, jedilnico in kuhinjo. V izgradnji pa je še šolsko igrišče. To so pomembne pridobitve za učence, zaposlene in celotno skupnost.

Kot ravnateljica sem ponosna na številne dosežke naših učencev in učiteljev. Posebej pomembni zame pa so dosežki, ki jih ni mogoče meriti z nagradami in priznanji. To so dobri medsebojni odnosi, občutek pripadnosti šoli, medgeneracijsko sodelovanje, prostovoljstvo, solidarnost, spoštovanje razlikosti in pripravljenost pomagati drugemu.

Moj zadnji junij v vlogi ravnateljice je tako priložnost za zahvalo: učencem za njihov trud, učiteljem in vsem zaposlenim za predano delo, staršem za sodelovanje, MOL za podporo. Najpomembnejše vodenje namreč je, da so največja vrednota vsake šole ljudje. Želim, da bi tudi v bodoče naša šola in šole nasploh ostale prostor znanja, topline, spoštovanja in varnega okolja.



Miklošičeva se spreminja

Začeli smo izvajati projektčasne preureditve Miklošičeve ceste na terenu, s katerim spodbujamo aktivno mobilnost, območje dodatno ozelenjujemo, v ospredje pa postavljamo pešce in kolesarje. Na tej ulici spreminjamo prometni režim, na delu med Tavčarjevo in Dalmatinovo ulico pa vzpostavljamo novo območje za pešce. Predvidoma do sredine tega meseca bo zaradi izvedbe del – spremembe prometne signalizacije, nameščanja opreme in urejanja območja – promet po Miklošičevi cesti nekoliko oviran.

Odsek od Trga OF do Pražakove ulice predstavlja vstopni del, kjer je poudarek na postopnem prehodu iz prometnega v bolj umirjen javni prostor. Začasna ureditev predvideva poslikavo vozišča, s katero bomo poudarili na novo vzpostavljeno kolesarsko ulico in umirili promet. Razširili bomo prostor za pešce, ob robovih ulice pa namestili urbano pohištvo in zasadili dodatno zelenje v obliki zelenih otokov.

Trajna ureditev bo ohranila osnovni značaj ulice, pri čemer bomo cestišče delno zožili, kar bo pripomoglo k umirjanju prometa in večji varnosti pešcev. Dodali bomo nove zelene površine. Tako bomo izboljšali tudi mikroklimatske razmere na tem območju.

Spremembe na linijah primestnih in mestnih avtobusov

LPP je ta mesec v sodelovanju z Družbo za upravljanje javnega potniškega prometa, Občino Horjul, Občino Dobrova - Polhov Gradec in Občino Vodice že uvedel spremembe na medkrajevnih avtobusnih linijah 51, 56 in 60. S 26. junijem pa bo LPP uvedel še nekatere prilagoditve na linijah 22, 24 in 25. Cilj sprememb je izboljšati zanesljivost javnega prevoza, zmanjšati zamude in zagotoviti večje število odhodov.

Liniji 51 in 56 po novem vozita do avtobusnega postajališča na parkirišču Dolgi most P+R. Potnikom je na Dolgem mostu s kartico ali mobilno aplikacijo Urbana omogočen brezplačen prestop na mestnih linijah 1 in 6.

Linija 60 po Celovski cesti do križišča s Tivolsko cesto vozi po dosedanji trasi, nato pa nadaljuje po Gosposvetski, Slovenski, Dunajski, Vilharjevi, Železni in Linhartovi cesti. Nova trasa vključuje postajališča Gosposvetska, Bavarski dvor, Navje in Železna, v smeri Vodice pa tudi postajališči Bežigrad in Razstavišče.

V Mestnem potniškem prometu Ljubljana pa bodo s poletnimi voznimi redi, torej 26. junija, uvedli nekatere prilagoditve na linijah 22, 24 in 25. Spremembe so posledica obsežnih gradbenih del okoli železniške in glavne avtobusne postaje, ki vplivajo na pretočnost prometa in zanesljivost avtobusnih linij.

Linijo 25, ki danes povezuje Medvode in Zadobrovo, bodo skrajšali. Po novem bo vozila med Medvodami in glavno avtobusno postajo oziroma začasno avtobusno postajo ob Masarykovi cesti.

Odsek linije 25 med centrom mesta in Zadobrovo bodo nadomestili z linijama 22 in 24. Tisti potniki, ki danes uporabljajo linijo 25 za neposredno potovanje med Zadobrovo in Medvodami, bodo po novem na linijo 25 lahko prestopali na postajališču Kino Šiška, povprečni potovalni čas pa se jim bo v prometnih konicah skrajšal za 5–10 minut.

Linija 22 se bo s Fužin podaljšala do Zadobrove po dosedanji trasi linije 25. Ker linija 22 ob sobotah, nedeljah in praznikih ne bo obratovala, bo linija 24 ob vikendih prevzela njeno pot in prebivalcem Zadobrove še naprej zagotavljala povezavo proti centru mesta ter možnost prestopanja na druge pomembne linije.

Lokalni referendum o odloku, ki ne obstaja

Mestni svet MOL je 1. junija 2026 sprejel sklep o razpisu naknadnega referenduma o Odloku o spremembah in dopolnitvah Odloka o urejanju prometa v Mestni občini Ljubljana.

Referendumsko vprašanje se glasi: »Ali ste za to, da se uveljavi 4. člen Odloka o spremembah in dopolnitvah Odloka o urejanju prometa v Mestni občini Ljubljana, ki uvaja ureditev parkiranja v območjih sosesk (15.a, 15.b in 15.c člen), ki ga je Mestni svet Mestne občine Ljubljana sprejel na seji dne 23. 3. 2026?«

Roki za opravila za izvedbo referenduma začnejo teči 11. junija 2026, referendum pa bo v nedeljo, 12. julija 2026. Edini, ki lahko do izteka zakonsko določenega roka umakne zahtevo za referendum, je prvopodpisani Klemen Fajs, ki je s podporo Iniciative za Štepanjsko naselje in drugih organizacij ter posameznikov iz Ljubljane vložil zahtevo za referendum. V njegovem imenu tega ne more storiti nihče drug.

Mestni svet MOL je še pred sprejetjem sklepa o razpisu referenduma izglasoval tudi **umik odloka**, na katerega se nanaša referendumsko vprašanje. Za umik je glasovalo 27 svetnic in svetnikov, proti ni bil nihče. Z umikom smo sledili volji civilne iniciative ter meščank in meščanov, ki so oddali svoj podpis za razpis referenduma. S tem smo želeli **prihraniti proračunska sredstva v višini enega milijona evrov**, ki jih bomo morali nameniti izvedbi referenduma, čeprav bi jih raje uporabili za projekte, s katerimi bi izboljšali življenje naših prebivalcev in prebivalcev.

Ob tem poudarjamo, da smo prejeli **mnenja treh uglednih pravnikov, da referendum ni potreben**, saj je bil odlok, na katerega se nanaša, umaknjen s sklepom Mestnega sveta MOL. Ker so pobudniki referenduma kljub temu vztrajali pri njegovi izvedbi, so mestni svetniki s 40 glasovi za in nobenim proti sprejeli sklep o izvedbi referenduma. S tem smo v MOL dokazali, da so **demokratske vrednote vedno na prvem mestu**, zato tudi v tem primeru spoštujemo voljo Ljubljančank in Ljubljančanov.

V tem primeru smo se znašli v nenavadni situaciji – **na referendumu bomo glasovali o odloku, ki je bil sprejet 23. marca 2026 in nato umaknjen 1. junija 2026, zato več ne obstaja**.

Še vedno smo prepričani, da so določila iz umaknjenega odloka v vsaj dveh točkah bolj pravična od zdaj veljavnega odloka z dne 5. 12. 2025:

- V umaknjenem odloku je bila določena nižja cena nočnega parkiranja. Namesto dveh evrov je nočno parkiranje zdaj štiri evre.
- V umaknjenem odloku so pri pridobivanju **prve dovolilnice** imeli prednost tisti stanovalci, ki nimajo lastne garaže ali parkirišča, pridobljenega po ZVETL. Zdaj bodo lahko stanovalci pridobili do tri dovolilnice hkrati.

Zdaj je torej v veljavi odlok z dne 5. 12. 2025.

Ne glede na to, kakšen bo izid referenduma, ta ne bo prinesel dodatnih parkirnih mest, parkiranje na zelenicah in pločnikih pa bo še naprej prepovedano.

Mestna občina Ljubljana



Zgodbe mojega kraja: Brez dela ni jela

Mestna knjižnica Ljubljana v sodelovanju s knjižnicami osrednjeslovenske regije tudi letos razpisuje natečaj za najboljšo domoznansko zgodbo.

Vse, ki radi pišete in ste dopolnili 60 let, vabimo, da nam pošljete kratko resnično zgodbo, povezano s spomini na opravljanje dela, na prvi delovni dan in prvo plačo; kakšno delo ste opravljali in s kakšnimi izzivi ste se srečevali pri tem ter kaj je delo pomenilo: dolžnost, preživetje, ponos ali tudi veselje. Pisci lahko sodelujete z eno zgodbo, napisano v slovenskem jeziku.

Zgodbe sprejemamo **do 1. oktobra** po pošti na naslov Mestna knjižnica Ljubljana, Kersnikova 2, 1000 Ljubljana, s pripisom »za natečaj Zgodbe mojega kraja«, ali na mojkraj@mkjlj.si.

Izbranih in nagrajenih bo deset najboljših zgodb, ki bodo objavljene na spletni strani Mestne knjižnice Ljubljana in na portalu digitalizirane kulturne dediščine slovenskih pokrajin Kamra.

Več informacij o natečaju dobite na mkjlj.si/zgodbe-mojega-kraja.

Od razpršenih podatkov do povezanih informacij

Podatkovni prostor za podnebno nevtralno Ljubljano

Za učinkovite podnebne ukrepe mesto potrebuje zanesljive podatke. Ljubljana zato skupaj s špansko Zaragozo sodeluje v evropskem pilotnem projektu IPPCP – Platforma za ogljično nevtralna mesta, v okviru katerega razvijamo podatkovni prostor za podnebne, energetske in okoljske podatke. Ti so danes pogosto razpršeni med različnimi organizacijami, zato so težko dostopni, neusklajeni in manj uporabni za oblikovanje učinkovitih politik. Projekt bo Ljubljani pomagal pri boljšem načrtovanju ukrepov in prehodu v podnebno nevtralno mesto, sofinanciran pa je iz programa Digitalna Evropa – Podatkovni prostori za pametne skupnosti.

Za podrobnejše informacije o navedenem projektu skenirajte QR-kodo na desni.



Svetovni dan art nouveauja 2025

10. junija praznujemo svetovni dan art nouveauja, ki je na prelomu 19. v 20. stoletje spremenil podobo mest v Evropi in tudi zunaj nje. Na ta dan sta umrla Antoni Gaudí in Ödön Lechner, dva izmed najbolj karizmatičnih artnouveaujevskih arhitektov, ki sta na različnih koncih Evrope umetnost popeljala v novo stoletje. Vse aktivnosti ob svetovnem dnevu art nouveauja koordinirata mednarodna mreža Réseau Art Nouveau Network v Bruslju in Ruta del Modernisme v Barceloni, katerih članica je tudi Ljubljana.

V našem mestu se v dneh ob izidu te številke revije vrsti kopica dogodkov, s katerimi MOL pomaga v javnosti krepiti zavest o kulturnih vrednotah in evropski razsežnosti te nam tako bližnje dediščine. Program si lahko ogledate s skeniranjem QR-kode na desni.



Zapisniki in magnetogramski zapisi sej Mestnega sveta MOL so objavljeni v rubriki Seje Mestnega sveta na ljubljan.si.



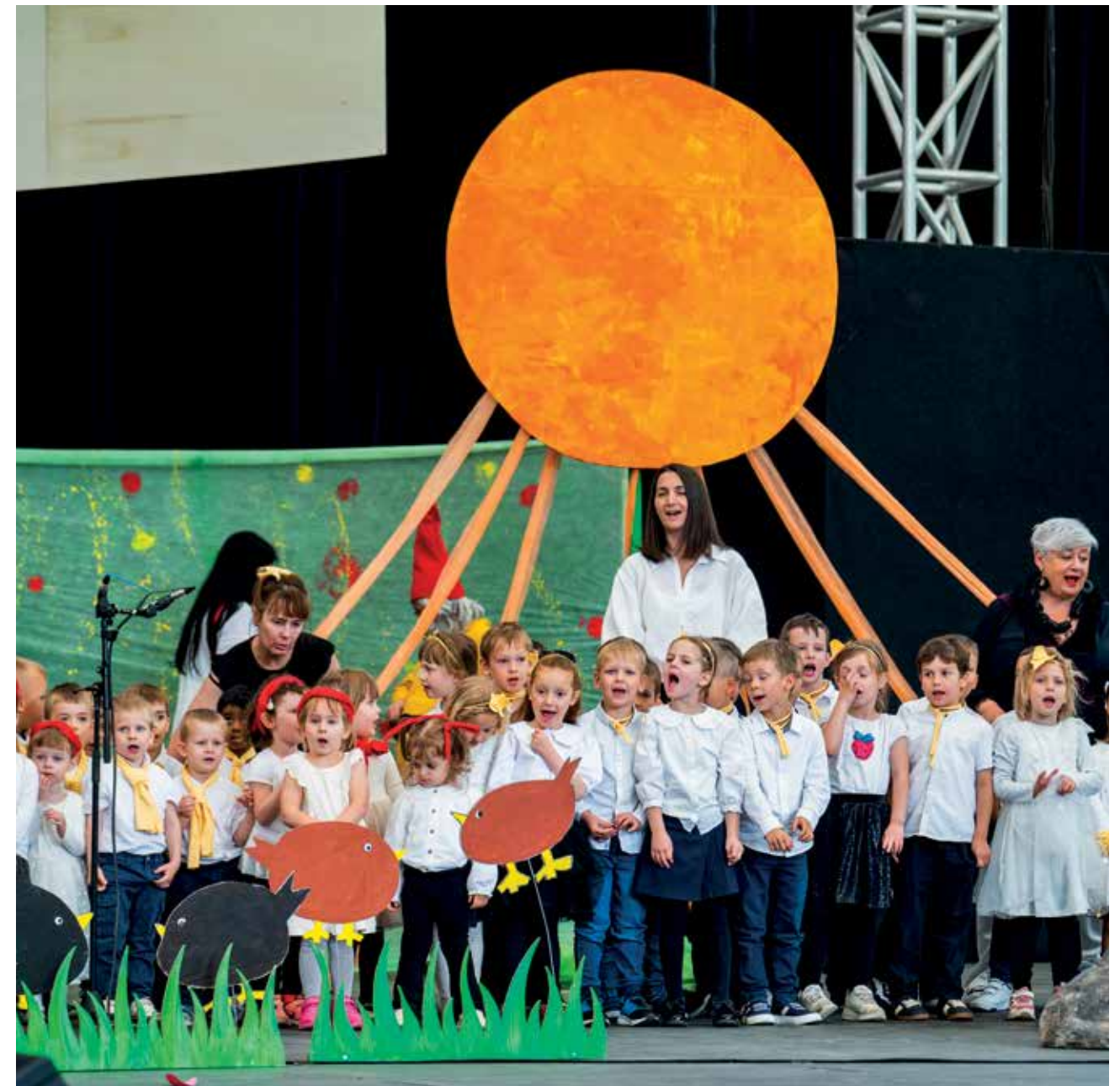
Lepotička z dolgim vratom

Nenavaden visok tovarnjak si je utiral pot med ogradami v ZOO Ljubljana. »Kam pa gre?« se je spraševala rdečevrata kengurujka. »Kaj vozi?« se je motalo po glavi samcu dvogrbne kamele Hasanu. Končno se je ustavil pred vhodom v leseno hišo, da je prebudil še zaspala tigra. Izpod zelene ponjave je najprej pokukal ljubek rjav nosek, za njim dve veliki očesi z dolgimi trepalnicami, na koncu pa še zašiljeni ušesi in dva srčkana rožička. Žirafji samec Rastko je veselo pomežiknil, saj je že pogrešal družbo. »Dobrodošla, Pietruška,« je pozdravil mlado nubijsko žirafu, ki je pripotovala iz Varšave, da bi v živalskem vrtu pod Rožnikom našla svoj novi dom. Pridite jo kaj pogledat, našo novo Ljubljančanko!



Zvedavost nima roka trajanja

Radovednost, učenje in ustvarjalnost se nikoli ne upokojijo je bil naslov dogodka za starejše od 65 let, ki ga je na gradu Fužine organiziral Andragoški center Slovenije. Približno 80 udeležencev, tudi mlajših, se je družilo na predavanjih, delavnicah in okroglih mizah, na tržnici znanja pa so si izmenjali svoje izkušnje in modrosti. »Živite tako, kot si želite, in ne tako, kot drugi pričakujejo od vas,« je bilo eno od vodil dogodka. Vrhunec pa je bil nastop skupine Centra aktivnosti Fužine (CAF) s prizorom iz predstave Nune pojejo. Pevke, oblečene v nune, so res zažgale. »Tudi kostume smo izdelale same,« nam je povedala Monika Šparl, vodja CAF, ki sodi pod Dom starejših občanov Fužine.



Veselje v čarobnem vrtičku

Lepega pomladnega popoldneva so na drevesih v okolici Križank prepevali ptički, v Križankah pa malčki iz Vrtca Vodmat, ki deluje v dveh enotah – Vodmat in Klinični center. Od vrčevskega leta so se poslovili s prireditvijo Čarobni vrtiček, ki jo je navdušeno spremljalo približno 950 gledalcev – staršev, bratcev, sester, babic in dedkov. Na odru je hkrati pelo in plesalo tudi po 190 malčic in malčkov, ki jih je vodil palček Maj. »V vrtcu je 397 otrok, nastopili pa so tisti, ki imajo vsaj tri leta. Starši so bili ganjeni in hvaležni, ko so videli, kaj zmorejo njihovi malčki,« sta bili ponosni ravnateljica vrtca Mojca Škof in njena ekipa, ki se vedno z veseljem loti takšnih podvigov.



Velik in rumen

Roboti niso več le v filmih in na Kitajskem. Odslej lahko čisto pravega robota, odetega v značilno rumeno barvo Pošte Slovenija, ki podjetjem, trgovinam in gostinskim lokalom dostavlja pakete in druge pošiljke, srečate tudi v Ljubljani. Brez skrbi, električni dostavnik je opremljen s kamerami in senzorji, da hitrost lahko prilagodi pešcem in kolesarjem. Robot je še en korak na poti k podnebni nevtralnosti. Gre za projekte, ki jih MOL skupaj s partnerji izvaja v okviru programa Misija 100. Novo vozilo sicer ima možnost avtonomne vožnje, saj je robot, lahko pa ga na daljavo upravlja tudi človek. Ko ga srečate, mu le pomahajte.



Uprava za pomorstvo

Poletje ni le toplejši del leta, tudi stanje duha je. Še posebej, ko se človek s hladno pijačo usede na enega od lesenih pomolov, ki lebdijo na Ljubljanici, upočasni srčni utrip in opazuje reko, kako nosi mimo ladjice, race in čas. Tisti, ki res ne zmorete sedeti pri miru, si v Kajak kanu klubu Ljubljana Levi breg na Veliki čolnarski ulici 22 pri Bobermarine sposodite čolne in supe, večje družbe pa lahko najamejo ladjico in z njo odplujejo proti civilizaciji ali pa v amazonsko divjino navzgor po reki. Če raje ostanete na privezu, vam bodo družbo delali papagaj Koki, maček Bobi in domorodci, ki pridejo pogledat, ali se kaj zanimivega dogaja. Velikokrat se, če se ne, pa tudi ni dolgčas.

Nova oaza športa

Radi igrate košarko, roket ali nogomet? Ste za igro padla, pickleballa ali tenisa? So vam morda ljubše vragolije na kolesčkih ali pa bi se želeli le malce sprehoditi in dogajanje opazovati z bližnje klopce? Potem se kar urno podajte v Športni park Savsko naselje.



Na nekoč degradiranem območju med Linhartovo cesto in Stolpniško ulico se razprostirajo nove športno-rekreacijske površine, namenjene druženju, gibanju in sprostitvi vseh generacij. Skoraj neverjetno je, koliko različnih dejavnosti na enem mestu ponuja to območje. Začnimo z otroškim igriščem, na katerem otroci uživajo v plezanju, giganju in drugih oblikah gibanja, s katerimi razvijajo svoje motorične sposobnosti. Starši lahko njihove podvige opazujejo z bližnjih klopi, od koder jim pogled zagotovo večkrat uide na bližnji rolkarski poligon, na katerem je od jutra do večera polno ljubiteljev prevoznih sredstev s kolesčki, predvsem skirojev in rolk. Včasih se je treba prav ustaviti in z zadržanim dihom spremljati, s kakšno neverjetno lahkoto mladci izvajajo vratomolne vragolije.

Takoj po odprtju parka je bilo med nekaterimi uporabniki poligona nekaj slabe volje, češ da izvajalci svojega dela niso opravili dovolj kakovostno. Na MOL so se takoj odzvali in ugotovili, da so na vratih v park polomljeni vijaki in da se nekatere plošče na klančinah uvijajo. Izvajalci so plošče utrdili z nekaj dodatnimi vijaki, medtem ko so bili vijaki na vratih po informacijah z MOL najverjetneje namerno poškodovani. Tudi to so uredili, na MOL pa se sprašujejo, ali ne bi bilo odvečne energije, ki jo je nekdo vložil v uničevanje, bolje preusmeriti v športno aktivnost, na primer v roket ali nogomet, ki ju lahko s prijatelji igrate na dveh večnamenskih igriščih. Po novem lahko na njih igrate tudi pickleball. Ta pri nas še precej neznani šport, ki združuje elemente tenisa, badmintona in namiznega tenisa, si lahko od blizu ogledate v času brezplačnih tečajev za začetnike Gremo na pickleball, ki potekajo prav tukaj. Da je zanimanje za ta šport res veliko, potrjuje podatek, da so bila vsa prosta mesta v spomladanskem delu programa zelo hitro zapolnjena. A brez skrbi, tečaji bodo tudi jeseni, v vrsto za prosta mesta pa se lahko postavite že zdaj.

V parku lahko igrate tudi padel ali pa urite svoje košarkarske spretnosti na obnovljenem igrišču Luke Dončiča.

Luka je prve košarkarske korake naredil prav na tem igrišču, od tod pa ga je pot vodila na sam vrh najboljših košarkarjev sveta. Morda bo v Športnem parku Savsko naselje zrasel še kakšen športni biser. Možnosti za razvoj je tu vsekar dovolj, otroci pa imajo tudi najboljšega vzornika.

Ko smo ravno pri Dončičevem igrišču, v prihodnje ga verjetno čaka še ena sprememba, saj naj bi zdajšnje modre odtenke zamenjala rumena barva njegovega (novega) moštva.

Priložnosti za kakovostno preživljanje prostega časa na svežem zraku v novem parku je res veliko. Medtem ko nekateri vihtijo loparje ali tečejo za žogo, se drugi sprehajajo po lično urejenih potkah ter se sproščajo in družijo na klopcah, ki so razporejene po celotnem območju. Potke so za svoje vzeli tudi že tekači in sprehajalci kužkov, ki seveda vedo, da morajo biti ti na povodcih. Ob številnih na novo zasajenih drevesih, ki bodo kmalu dajala prijetno senco, in pogledu na zelenje, kamor nam seže pogled, hitro pozabimo, da smo pravzaprav v središču mesta.

Park, za katerega je MOL del sredstev pridobila tudi iz Evropskega sklada za regionalni razvoj Evropske unije in od Republike Slovenije, je sicer ograjen z ograjo, katere namen pa ni ločevanje, ampak skrb za varnost. Vrata na vseh straneh parka so vsak dan od jutra do poznega večera na široko odprta za vse obiskovalce, ob 22. uri pa jih zaprejo, da zavarovan pričaka nov dan in nove obiskovalce.

Uporaba večine športnih površin v parku je prosta in brezplačna, rezervacije in plačilo so potrebni le za igranje tenisa in padla. Več informacij o rezervacijah ter cenike najdete na sport-ljubljana.si.





Toplina lesa, smeh otrok

»TAKO SODOBNEGA, PROSTORSKO BOGATEGA IN TEHNOLOŠKO DOVRŠENEGA OBJEKTA ZA VRTEC NI DALEČ NAOKOLI!«
BARBARA NOVINEC,
RAVNATELJICA
VRTCA GALJEVICA

Poleg Vrtca Galjevica je zrasla nova, sodobna enota. Ta je že preplavljena z otroško igrivostjo, smehom in doživetji. Poimenovali so jo Golovec, ker je območje Golovca njihova učilnica na prostem, ki jo otroci obiskujejo skoraj vsak dan.

Venotah Vrtca Galjevica so se dolga leta spopadali s pomanjkanjem prostora, kar je povzročalo precejšnje stiske staršem in vodstvu vrtca. Zdaj je teh tegob konec, saj je na Galjevici 35 vrata odprla nova enota, imenovana Golovec, v kateri je osem oddelkov prvega in drugega starostnega obdobja. V njih so mesto dobili vsi okoliški otroci, ki so to želeli, zapolnjena pa so tudi vsa prosta mesta za prihodnje šolsko leto. Novi vrtec skupaj z urejenimi zunanji površinami lepo zaokroža območje ob OŠ Oskarja Kovačiča, ki ima, mimogrede, čisto novo barvito šolsko igrišče, in športni dvorani Krim.

Če bi morali vrtec opisati z eno besedo, bi rekli les. Lesena je zunanost, nežni in topli odtenki lesa pa prevladujejo tudi v notranjosti. Igralnice so razporejene vzdolž dveh krakov, med njima pa je prostori in svetel hodnik, ki ni namenjen le prehodu. Njegova vloga je precej večja, saj je to prostor druženja, igre in srečevanja otrok v vrtcu. Tu se lahko hkrati družijo vsi, od najmlajših do najstarejših, ter se skozi igro učijo pravil sobivanja, denimo spoštovanja skupnega in osebnega prostora. Bolj razposajeni z veseljem uporabljajo avtocesto, kot so poimenovali zeleno progo na tleh, medtem ko mirnejši vedo, da se ji morajo izogniti. Ne boste verjeli, ampak med najbolj priljubljenimi dejavnostmi na hodniku je tudi opazovanje

dela v kuhinji in pralnici skozi velike okenske line.

Vrtec je zgrajen v obliki meandra, in ko se sprehajate po njem, imate občutek odprtosti, prostornosti in topline, nežni odtenki barv pa ustvarjajo umirjeno vzdušje. Ravnateljica Barbara Novinec je povedala, da so se otroci hitro prilagodili na svoj novi dom. Na začetku so imeli nekaj malega težav le tisti, ki so prej obiskovali oddelka, urejena v bloku na Dolenjski cesti 52, saj niso bili navajeni na tako velike prostore in takšno število otrok, a so se tudi oni po začetni zadržanosti sprostiti.

Ravnateljica vrtca je ponosna na novo pridobitev: »Čutim globoko hvaležnost do MOL, ker prepoznava potrebe vlaganja v predšolsko vzgojo. Ljubljana je na tem

področju zagotovo edinstvena, saj bi težko našli mesto, tudi v Skandinaviji, ki da tretjino mestnega proračuna za izobraževanje. To je izjemen objekt in upam si trditi, da je to eden najlepših vrtcev daleč naokoli.«

Vrtci v Ljubljani že dolgo niso več le prostor za varstvo otrok, ampak jim omogočajo pisano paleto dejavnosti, s katerimi malčki gradijo svojo osebnost, nabirajo dragocene izkušnje in rastejo v odgovorne mlade ljudi. V Vrtcu Galjevica svoje poslanstvo jemljejo z največjo odgovornostjo, zato skupaj s strokovnimi sodelavci izvajajo številne dejavnosti, od učenja angleščine do robotike in telovadbe, pri čemer največji poudarek dajejo gibanju na prostem. Veliko možnosti za igranje jim ponujajo že prostorno igrišče in razgibani atriji, otroci pa jo skupaj

z vzgojiteljicami praktično vsak dan mahnejo tudi na potep v bližnjo okolico. Najraje se odpravijo v Botanični vrt in na Golovec, za katerega pravijo, da je njihova učilnica na prostem. Ker s potepanjem velikokrat pridejo mokri, so neizmerno hvaležni za veliko sušilno omaro, v kateri se oblačila in obutev zelo hitro posušijo.

Med velikimi prednostmi vrtca moramo omeniti vsaj še dve: edinstveno multimedij-sko raziskovalno sobo, v kateri se otroci učijo tehnik umirjanja in poslušanja svojega telesa, in razvojni oddelek, namenjen otrokom z motnjami avtističnega spektra in lažjimi motnjami v duševnem razvoju. Sobivanje vseh otrok skupaj je neprecenljivo, saj nas različnost bogati, hkrati pa vsakemu posebej pomaga razviti vse njegove potenciale.

Igramo se vsi skupaj

S pravkar končanim festivalom Igraj se z mano, ki sta ga na Kongresnem trgu in v Parku Zvezda že dvajsetič organizirala Društvo za kulturo inkluzije in Center Janeza Levca, dokazujemo, da smo vključujoča družba, ki med ljudmi ne dela razlik.

Vodja festivala in predsednik Društva za kulturo inkluzije Boštjan Kotnik se je po študiju pedagogike in andragogike leta 2004 prijavil na delovno mesto v Domu Janeza Levca, kjer je zaposlen še zdaj. Šele na razgovoru je spoznal, da to ni običajen dijaški dom, temveč ustanova za otroke s posebnimi potrebami. Še dobro, saj bi se mu sicer morda zdelo, da za to delo ni dovolj usposobljen. »Skozi leta sem spoznal, da ti otroci zmorejo in znajo ogromno. So izjemne osebnosti in nam dajo res veliko. Mene so očarali z iskrenostjo in dobronamernostjo, ki sta v vsakodnevnem odnosu prav zdravi. Zaželel sem si, da bi to videli tudi drugi. Če bi vsi ljudje dobili tako izkušnjo, bi se vse spremenilo – vključevanje bi postalo naravno, šole bi jih lažje sprejele in vsi bi lepše živeli. To je bila osnovna ideja festivala,« je povedal. V 20 letih se je festival razvijal in rasel, na kar je zelo ponosen. Začetne zadržanosti mimoidočih ni več, otroci in osebe s posebnimi potrebami se na delavnicah in koncertih družijo z vsemi. »Festival temelji na principu igre, ki je osnovna komponenta učenja. Skozi igro se naučimo vseh osnovnih stvari v življenju. Pedagog je strokovnjak, ki pedagoški proces usmerja skozi igro, da otroka vodi radovednost, ne pa prisila. Otroci to obožujejo,« razlaga Kotnik.

Igraj se z mano je v dveh desetletjih iz lokalne pobude zrasel v največji inkluzivni festival v Srednji Evropi, kjer različnost ni tema razprave, ampak praksa skupnosti. Prostovoljstvo, kultura, glasba, šport in povezovanje ustvarjajo

vezi, ki jih danes potrebujemo bolj kot kdaj prej. V njegovem okviru so se razvili mednarodni programi, projekti in partnerstva, ki oblikujejo ekosistem za krepitev vključevanja. Festival je edinstven tudi zato, ker ga ustvarjajo osebe s posebnimi potrebami, ki na prireditvi sodelujejo v raznih vlogah, tudi kot prostovoljci, voditelji na odru in izvajalci delavnic. Za svoje delo prejmejo plačilo, saj sta pomemben del festivala pridobivanje različnih izkušenj in mentorsko vodenje, ki mladostnikom in odraslim dajeta popotnico za različne prihodnje delovne procese.

Festival Igraj se z mano običajno poteka v središču mesta na Kongresnem trgu in v Parku Zvezda, da imajo udeleženci možnost biti vidni v javnem prostoru. Letos so imeli organizatorji še posebno srečo z vremenom, tako da je bil obisk še boljši kot prejšnja leta. Bogat dnevni program s številnimi koncerti šolskih bendov, recitacijami, ustvarjalnimi delavnicami, športnimi aktivnostmi, pa tudi dvema velikima večernima koncertoma, na katerih so nastopili Alenka Godec, Zlatko, Lea Cok, Lea Mihevc, Lucija Harum, Policijski orkester in drugi, je brezplačen, saj ga podpira MOL. V prihodnosti pa si organizatorji želijo še več sistemske podpore države in tudi pokroviteljev.

FESTIVAL IGRAJ SE Z MANO
USTVARJAJO OSEBE S
POSEBNIMI POTREBAMI.





V Ljubljani so številne soseske, v katerih si sosedi med seboj pomagajo, skupaj pa uresničujejo tudi ideje, s katerimi lepšajo okolico svojih domov. Nova cvetoča gredica, zelenica, klopca ali pa skupni piknik so prave poti do prijetnega sobivanja in grajenja skupnosti.

Dobri sosede, povezane skupnosti

Čeprav Slovenci pogovorno menda ne veljamo za dobre sosede, to v našem mestu zagotovo ne drži, vsaj po večini ne. V Ljubljani najdemo številne lepe zgodbe sobivanja, medsosedskih odnosov, tkanja medgeneracijskih vezi in uresničevanja skupnih idej.

Da bi prebivalci ljubljanskih sosesk še lažje navezali stike in oblikovali svoje edinstvene skupnosti, so na MOL leta 2019 zasnovali projekt Zunaj, s katerim jih spodbujajo k uresničitvi idej za izboljšave na prostem, v okolici njihovih domov. V okviru projekta stanovalcem zagotovijo mentorsko pomoč in finančna sredstva za nakup materiala, medtem ko odločitev o tem, kaj želijo izboljšati, prepustijo njim, saj oni sami najbolj vedo, kaj potrebujejo. Doslej so na različnih koncih Ljubljane uspešno izvedli približno 60 akcij, letos jih bodo še 20.

Koordinacijo projekta so na MOL zaupali članicam in članom studia ProstoRož in Inštituta za politike prostora (IPOP), med katerimi so tudi Maša Cvetko in Naja Kikelj Širok (ProstoRož) ter Aidan Cerar in Gaja Trbižan (IPOP). Vsi poudarjajo, da je vsaka akcija nekaj posebnega, nekatere so

zastavljene kot enkratni dogodek, na primer pikniki, projekcije filmov ali druge oblike druženja, druge so usmerjene v izboljšave, ki jih lahko stanovalci uporabljajo dalj časa. Med njimi so urejanje zelenic in gredic z zelišči ali cvetjem, dodatno ozelenjevanje, manjša popravila, postavljanje klopi in drugih urbanih elementov za druženje, pa tudi enostavnih igrar, ki obogatijo prostor. Skupna točka vseh akcij sta povezovanje in druženje različnih generacij sosedov, ki so prej velikokrat samo hodili drug mimo drugega in se komajda pozdravljali.

Naši sogovorniki in mentorji akcij pravijo, da so bile vse doslej izvedene akcije zanimive, med brskanjem po spominu pa je še posebej izstopala akcija Spet prijatelja. Ta je bila prav posebna zato, ker je znova združila sosede, ki so se sprli zaradi prenove fasade. Najprej je bila zamišljena kot enodnevno urejanje okolice blokov in postavljanje klopi s piknikom na koncu, a so si sosede sproti zastavljali nove in nove naloge, tako da so jo raztegnili na ves vikend in še nekaj naslednjih. Med bolj izstopajočimi je tudi ena prvih izvedenih akcij leta 2019. Ljubitelji

kolesarjenja v Zadobrovi so združili moči in uredili čisto pravi gozdni pumptrack, ki je postal pravi hit med bližnjimi prebivalci, še posebej so se ga razveselili otroci. Glas o novi pridobitvi je segel daleč naokoli in temu primeren je bil tudi obisk navdušencev na novourejenih grbinah.

Zunaj združuje res širok razpon udeležencev. Najmlajši z velikim veseljem pomagajo pri urejanju in postavljanju opreme, njihovi starši so največkrat pobudniki akcij, starejši sosede pa prispevajo svoje bogate izkušnje in življenjske nasvete. Gaja Trbižan ob tem poudarja, da je ena od glavnih prednosti projekta ravno medgeneracijsko sodelovanje. Pri akcijah sodelujejo vsi, vsak posameznik doda košček, vsi skupaj pa se nato sestavijo v lepo celoto. Aidan Cerar dodaja, da je tudi sestava letošnjih pobudnikov res pestra: »Imamo tako študente kot mlade družine in upokojece, pridružili so se nam celo stanovalci doma za samske.«

Letošnji udeleženci projekta Zunaj so skupaj s svojimi mentorji že zavihali rokave in se lotili dela. Prve akcije so že končane, nekaj jih sledi še v prihodnjih vikendih, čez poletje bo najverjetneje malce zatišja, nato pa se bodo s polno paro nadaljevale še v drugi polovici avgusta in ves september.

Vsaka akcija je zgodba zase, pravijo mentorji. Nekateri potrebujejo več, drugi manj podpore, odvisno od zahtevnosti izvedbe. »Cilj nas vseh je ideje pripeljati do srečnega konca,« pravi Aidan Cerar. Kot dodaja, pa se tudi zgodi, da katera od akcij ne uspe: »To ni nič hudega, saj je to eksperimentalen projekt.«

Projekt Zunaj se skozi čas ni veliko spreminjal, vsako leto pa partnerji prevetrio pravila in jih na podlagi izkušenj malce dopolnijo. Letos so na primer dodali določilo, da mora vsaka akcija imeti dva koordinatorja, da je vedno dosegljiv vsaj eden. Letošnji nabor akcij je res pester, od izmenjevalnice uporabnih predmetov in športnih dejavnosti do urejanja okolice blokov, zasaditev zelenja ter organiziranja živahnih dogodkov, ki združujejo prebivalce. Nekatere ideje nadaljujejo akcije iz minulih let, kar potrjuje, da projekt Zunaj živi in se razvija.

Tako kot vsako leto je tudi letos prispelo nekaj izstopajočih idej. Med njimi moramo omeniti vsaj dve. Prva je pobuda Igrajmo se vrt, s katerim želijo stanovalci Pražakove ulice v središču mesta ozeleniti pregreto



Koordinacijo projekta Zunaj so na MOL zaupali članicam in članom studia ProstoRož in Inštituta za politike prostora.

UREJENE SOSESKE IN POVEZANE SKUPNOSTI STANOVALCEV GRADIJO MESTO, V KATEREM JE LEPO ŽIVETI.



asfaltirano parkirišče na dvorišču blokov in urediti bolj zelen in prijazen skupnostni prostor. Prvi korak so že naredili z zasaditvijo dveh dreves, ki bosta kmalu dajali senco. Nadaljevali bodo z ureditvijo zelene gredice ob garažah, nato pa imajo še en drzen načrt. S parkirišča bodo za en dan umaknili vse avtomobile in ga spremenili v prostor druženja, zelene vizije in skupnosti. Odlična ideja in držimo pesti, da uspe! Druga izstopajoča

pobuda pa je Šiškarski kvart – pomlajevanje zelene oaze. Stanovalci 18 blokov, ki z vseh strani objemajo skupni prostor, želijo zasaditi dodatna drevesa, s katerimi bodo poskrbeli za več sence in ustvarili prijetno okolje za preživljanje prostega časa in druženje v zelenju. Tako akcije projekta Zunaj prispevajo h kakovosti bivanja v našem mestu, saj urejene soseske in povezane skupnosti stanovalcev gradijo mesto, v katerem je lepo živeti.

Vojko Vučković je vse, česar si pod nazivom lastnik fitnes studia najverjetneje ne bi predstavljali. Seznam njegovih kompetenc je dolg: doktor kineziologije, docent na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, raziskovalec in spoštovan strokovnjak na številnih področjih v športu ... Svoj fitnes center je pred več kot desetimi leti poimenoval 4P – for people (za ljudi), saj se je želel odmakniti od bodibilderske podobe in se približati ljudem. O njegovem pogledu na šport smo se pogovarjali, medtem ko je telovadil in se pri tem skoraj ni zadihal.



Zakaj se ljudje sploh gibamo, ker to želimo ali ker je moderno?

Oboje. Vemo, da je sedeč način življenja nenaraven, je pa vse bolj moderno biti fit. Udeležba v vadbenih centrih, ne le v fitnesih, se hitro povečuje, me pa veseli, da je med temi vse več mladih do 20. leta. Medtem ko so nekoč zabave povezovali z glasbo in rekreativnim popivanjem, je danes del teh dogodkov praviloma tudi šport. Pri tem imajo izjemno vlogo starši in vzgojno-izobraževalni sistem, ne moremo pa tudi mimo vloge družbenih omrežij.

Ja, športni življenjski slog je zelo instagramiziran. Kje je meja med motivacijo in nastopaštvom?

Dogaja se, da imajo nekateri obiskovalci fitnesa težave z egom, tako stranke kot tudi nekateri manj strokovni trenerji. Izkušeni se zavedajo, da ne vedo vsega. Sicer pa strokovnjaki ločimo notranje motive, ko nekaj delaš, ker želiš, in zunanje motive, ko te spodbujajo vsehki, izgled, mnenje drugih. Močnejša je sicer notranja motivacija, a ni vsakdo močno notranje motiviran, kar je normalno. Vadbo običajno začnemo zaradi zunanjih motivov, a ti se po približno pol leta redne vadbe predručajijo v notranje.

Kaj pa motivira vas?

Že od otroštva me zanima vzhodnjaška mentaliteta, vseh mi je pogled, da vsak dan poskušaš biti boljši. To se trudim dosegati, a sprejemam tudi omejitve in se hkrati opominjam, da sem v nekaterih pogledih s starostjo boljši.

Kako sprejeti staranje in omejitve pri vadbi?

V tem smislu mi je blizu stoicizem; če lahko na stvari vplivamo, storimo, kar lahko, če nanje nimamo vpliva, pa se nima smisla obremenjevati. Se pa staranje z redno vadbo v okviru omejitev in sposobnosti lahko upočasni.

Slovenci smo znani po športni aktivnosti, ki včasih meji na nezdravo obsesijo.

Vsako pretiravanje je lahko nezdravo, z vrhunskim športom pride tudi večja možnost poškodb, a vendar to počne malo ljudi. Morda kdo reče, da redni tek na pet ali deset kilometrov škodi kolenom. Ampak takšni ljudje imajo nekajkrat manjšo možnost za obrabo kolena kot tisti, ki sedijo na kavču. Mislim, da imamo zdrav odnos do športa. Prek 60 odstotkov Ljubljancev je vsaj enkrat na teden zmerno telesno dejavnih, kar je nad povprečjem Evropske unije.

»EN EVRO VLOŽKA V ŠPORT PRINESE PRIBLIŽNO ŠTIRI EVRE NEPOSREDNIH IN CELO DO SEDEM EVROV POSREDNIH KORISTI.«

»LJUBLJANA JE MESTO RAZNOLIKIH ŠPORTNIH MOŽNOSTI. KJERKOLI ŽIVIŠ, SE LAHKO V NEKAJ MINUTAH OD DOMA ŽE REKREIRAŠ.«

Smo Ljubljanci tako aktivni tudi zato, ker imamo več možnosti kot v tujini?

Zagotovo. Ljubljana je mesto raznolikih športnih možnosti, veliko je rekreacijskih objektov, zunanjih fitnesov, poti za tek in drugo rekreacijo. Kjerkoli živiš, imaš v okolici nekaj minut od prebivališča dobro infrastrukturo za rekreacijo. Tega nima vsako mesto. Je pa razvoj infrastrukture večdesetletni proces, ne gre z danes na jutri, zato gre pohvala vodstvu MOL ter Oddelku za šport in vodstvu Javnega zavoda Šport Ljubljana. Kot lastnik dveh fitnesov vem, koliko dela je že z vzdrževanjem infrastrukture ...

Ampak športno mesto je treba razvijati strateško, kajne?

Da, in menim, da gre strateški razvoj Ljubljane v pravo smer. Pohvalno je, da se Ljubljana v zadnjem desetletju zelo intenzivno posveča strategiji razvoja športa (*trenutno je pripravljena strategija športa do leta 2028, op. a.*) in se zaveda, da zdravi meščani ustvarjajo uspešno mesto.

Se torej investicija v šport povrne?

Za državo in mesto je to ena najbolj donosnih investicij. En evro vložka prinese približno štiri evre neposrednih koristi – zaradi bolj zdravega prebivalstva in manj bolniških, večje produktivnosti, manj duševnih bolezni ... V ZDA so na velikem vzorcu ugotovili, da so tisti, ki se ukvarjajo s športom, bistveno manj ogroženi zaradi anksioznosti in depresije, posebno če vadba poteka v zelenju, ob rekah, v gozdu.

Kako pa na vadbo vpliva urejenost centrov?

Raziskave kažejo, da sta motivacija ter percepcija kakovosti vadbe in lastnega zdravja bistveno višji, če se nam zdi objekt urejen. Zato je nujno, da so ti objekti lepi

in vzdrževani. To je lep primer, ko zunanja motivacija »tam je lepo, receptorka je prijazna« preide v notranjo »rad vadim«.

Verjetno pa je treba vlagati tudi v šport mladih.

Če v koristi vlaganja v šport vključimo tudi posredne posledice, denimo manj pojava kriminala v odraslosti, se vsak vloženi evro povrne približno sedemkrat! Zato so programi, kot je ljubljanski letni program športa, ključni za prihodnost zdravega mesta. Motorika se razvija v otroštvu, telo se vse življenje »spomni« dejavnosti iz mladosti. Pomanjkanje gibanja v otroštvu je v odraslosti nemogoče v celoti nadomestiti. Zato so pomembni tudi programi, ne le infrastruktura.

Športni program pomeni tudi druženje. Kako pomembno je, da tudi v športu gradimo skupnosti?

Zelo. Ljudje smo vse bolj individualisti, vse bolj smo odtujeni, zato vse bolj potrebujemo druženje. Vrste popularne vadbe se spreminjajo, skupnost pa ostane. Zato jo moramo graditi, to je naša skupna odgovornost, ker družba s tem, ko so ljudje v dobrem duševnem stanju, ogromno pridobi. Zato imamo tekaške klube, skupnosti pri pilatesu, tudi v našem fitnesu se trudimo ustvarjati skupnost; organiziramo dogodke z druženjem, glasbo, športno prehrano in tekmovanjem. Veliko naših članov se je spoprijateljilo pri nas in na naših dogodkih, številni so danes celo poročeni.

Ampak zakaj sploh hoditi v fitnes? Sploh na vasi slišimo: »Saj delam na vrtu, ne potrebujem fitnesa.«

Veliko Slovencev vadbo v fitnesu še vedno enači z delom okoli hiše, kar je zgrešeno. Morda se zato z vadbo redno ukvarja bistveno manj vaščanov kot meščanov. Se pa ta pogled že spreminja. Včasih je veljalo, da je fitnes samo za bodibilderje in dvigovanje uteži, a stvar je daleč od tega.

»MOTIVACIJA IN PERCEPCIJA KAKOVOSTI VADBE IN LASTNEGA ZDRAVJA STA BISTVENO VIŠJI, ČE SE NAM ZDI OBJEKT UREJEN. ZATO JE NUJNO, DA SO TI OBJEKTI LEPI IN VZDRŽEVANI.«

V zadnjih letih se je pogled na vadbo za moč nekoliko spremenil.

Prav je, da se je, vadba za moč je ključna. V fitnesu dobimo prav to: nadzorovano in načrtovano vadbo za moč. Fitnes je tudi ena najbolj varnih oblik vadbe, ker je predvidljiv. Možnost poškodb je v primerjavi s številnimi drugimi športi majhna, ker ni nepričakovanih gibov. S prilagoditvami števila vaj, dolžine odmorov in načina izvajanja je fitnes primeren za vse, tudi za starejše.

Kako vi skrbite, da se raznoliko gibljete?

Ob nedeljah igram nogomet, nekajkrat na teden vadim za moč, opravi kak trening borilnih veščin, grem na Šmarno goro, plavam med predavanji ali tečem okoli Koseškega bajerja. Vsakemu vsaj trikrat do štirikrat na teden priporočam gibanje, pri katerem se vsaj malo prežnoji. Minimalna priporočila Svetovne zdravstvene organizacije pa so: vaje za moč dvakrat na teden in vsaj 150 minut aerobne vadbe na teden, na primer hoje v hrib ali teka.

Bo fitnes v prihodnosti bolj digitalen ali bo šel bolj nazaj k osnovam?

Šport na splošno se bo hitro digitaliziral. Več vadbe bo v sodelovanju z zavarovalnicami in zdravstvenim sistemom. Naprave bodo odmerjale trening, usmerjale in merile parametre, ki bodo vplivali na zavarovalnino. Če se bosta mesto in država angažirala, pa bi lahko v partnerstvu s proizvajalci opreme naredili vadbo celo brezplačno.



Številka trenutno ni dosegljiva

Pred leti je raziskava RSPB (Royal Society for Protection of Birds oziroma Kraljeva družba za varstvo ptic) pokazala, da več kot tri četrtine britanskih otrok na prostem preživi manj časa kot zaporniki. Eden od glavnih razlogov za to so bili telefoni.

Telefon ima več kot 80 odstotkov slovenskih otrok, mlajših od 15 let, čeprav strokovnjaki opozarjajo na številne škodljive posledice. Najboljši zgled smo jim starši. Premislimo, koliko časa sami posvetimo svojemu telefonu in kako bi ta čas lahko bolje porabili s svojimi bližnjimi.



PETRA BELINA

strokovna vodja Logouta, Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta

Bližnjica skozi otroštvo

Ob povabilu, naj napišem kolumno o otroštvu brez telefona, sem se najprej ustavila ob besedi brez. V času, ko so telefoni skoraj samoumeven del vsakdana, to lahko hitro zveni kot odpoved, prepoved ali vračanje v preteklost. Kot da bi otroku nekaj jemali. Toda vprašanje, ki me kot psihologinjo in mamu zaposluje že več let, je pravzaprav drugačno. Ne kaj otrok izgubi, če nima telefona, temveč kaj pridobi, če ga nima prezgodaj.

Imam občutek, da se ob razpravah o telefonih osredotočamo predvsem na tehnologijo in manj na to, kaj se dogaja z otrokovim razvojem. Katere izkušnje omogočamo otrokom v letih, ko se oblikujejo temelji njihove osebnosti? Bomo res dovolili, da razvojne naloge, ki zahtevajo čas, trud, dolgčas, odnose in igro, vse bolj zmotijo zasloni?

Razvojni psiholog Erik Erikson je menil, da otrok odrasča skozi vrsto razvojnih izzivov. Prvi se pojavi že v prvem letu življenja. Dojenček se sooča s temeljnim vprašanjem: je svet varen kraj in ali lahko zaupam ljudem okoli sebe? Občutek varnosti se oblikuje skozi odzivnost staršev, dotik, očesni stik in občutek, da je nekdo tam, ko ga potrebuješ. Danes raziskovalci vse pogosteje opozarjajo na pojav, ki ga imenujejo tehnoferenca – vmešavanje tehnologije v odnos med staršem in otrokom. Ko staršev pogled zakrije zaslon, otrok prejema manj izkušenj popolne prisotnosti. Na temelju zaupanja v obdobju malčka otrok začne razvijati avtonomijo. Želi sam raziskovati, poskušati, padati in ponovno vstati. Tako nastaja občutek: zmorem. Ta občutek se ne razvija pred zaslonom,

temveč skozi poskušanje, čakanje, napake in premagovanje frustracij.

Predšolsko obdobje prinese novo razvojno nalogo. Otrok začne prevzemati pobudo, ustvarjati, načrtovati in preizkušati svoje ideje. Ko otroci gradijo skrivališča, si izmišljajo zgodbe in organizirajo igre, razvijajo ustvarjalnost, iniciativnost in samozaupanje. Ko smo bili današnji starši otroci, zabava ni bila pripravljena vnaprej. Če smo se želeli igrati, smo morali nekaj ustvariti. V digitalni dobi pa nam okvir za igro pogosto pripravi nekdo drug. Ta razlika ni le nostalgичna, temveč razvojna.

Z vstopom v šolo otrok začne graditi občutek kompetentnosti. Uči se različnih spretnosti – voziti kolo, igrati instrument, risati, športati, brati, računati. Ključna naloga tega obdobja je spoznanje, da trud prinaša napredek. Da nekaj zna zato, ker je vadal, poskušal in vztrajal. V digitalnem svetu veliko otrok zadovoljuje prav potrebo po kompetentnosti. Težava ni zgolj v tem, da gre pogosto predvsem za razvoj digitalnih spretnosti, temveč tudi v tem, da digitalno okolje ponuja hitro nagrajevanje in takojšnje zadovoljstvo.

NAMESTO IZKUŠENJ ZASLONI PONUJAJO TAKOJŠEN UMIK OD NEPRIJETNIH OBČUTKOV.

Ob tem razmisleku postane jasno, da problem zaslonov ni predvsem njihova vsebina, temveč dejstvo, da pogosto pomenijo bližnjico mimo razvojnih nalog. Namesto izkušenj, skozi katere otrok raste, ponujajo hitro zadovoljitev in takojšen umik od neprijetnih občutkov.

Otroštvo brez telefona ni kazen. Ni vračanje v preteklost. Ni zavračanje tehnologije. Je zavestna odločitev, da otroku v najpomembnejših letih razvoja omogočimo izkušnje, ki jih razvoj od njega zahteva. Morda je največji izziv današnjega starševstva prav to, da si upamo počakati. Da se ne pustimo prepričati, da mora otrok dobiti telefon takoj, ko ga imajo vrstniki. Vse več staršev danes že razmišlja tako. Tudi pobude, kot je Otroštvo brez pametnih telefonov, ki jo na Logoutu z veseljem podpiramo, kažejo, da starši v tem niso sami in da se zavedajo, da je morda največ, kar lahko dajo otroku, prav čas. Čas, da je otrok.



AMY SKINNER

ustanoviteljica pobude Otroštvo brez pametnih telefonov

Telefoni lahko počakajo

Ko sem pred časom začela razmišljati, kako hitro pametni telefoni vstopajo v otroštvo, nisem imela občutka, da razmišljam o veliki družbeni temi. Zdelo se mi je predvsem vprašanje o tem, kakšno otroštvo si želim za svoje otroke. Opazovala sem igrišča, kjer otroci sedijo drug ob drugem, vsak pa gleda v svoj zaslon. Poslušala sem pogovore staršev o pritisku, da morajo otroku telefon dati prej, kot bi si želeli, samo zato, ker »ga imajo že vsi drugi«. Ob misli, da pametni telefon postaja samoumeven del otroštva, sem čutila vse večje nelagodje.

Za nakup pametnega telefona se nisem hotela odločiti zaradi pritiska okolice ali strahu, da bo moj otrok edini brez njega. Želela sem si malo več časa. Več časa za otroštvo, ki bi bilo polno igre, gibanja, pristnih življenjskih izkušenj v resničnem svetu, za brezciljno pohajkovanje po dvorišču, za prepire in pomiritve v živo, za vse tiste drobne izkušnje, iz katerih je sestavljeno otroštvo.

Iz pogovorov z drugimi starši sem hitro ugotovila, da v teh občutkih še zdaleč nisem sama. Veliko jih je razmišljalo podobno, pa so vendar imeli občutek, da se morajo o tem odločiti sami. Iz tega je nastala pobuda Otroštvo brez pametnih telefonov – Počakajmo skupaj. Ne kot prepoved, ne kot upor proti tehnologiji, ampak kot povabilo staršem, naj si dovolimo nekoliko upočasniti stvari. Naj otrokom ne damo pametnega telefona že v osnovni šoli in pri tem ne ostanemo sami.

Želeli smo ustvariti nekaj več kot le pravico o telefonih – konkretno pot, kako lahko starši pri tej odločitvi stopimo skupaj.

Zato pobuda temelji na tako imenovani starševski nameri. Starši se ji lahko pridružijo na spletni strani **pocakajmo.si**, kjer nato v živo spremljajo, koliko drugih otrok iz njihove šole ali razreda prav tako še čaka na pametni telefon.

Pametni telefoni sami po sebi niso slabi. Imajo pa izjemen vpliv na naše življenje. Tudi odrasli težko odložimo telefon in se upremo stalnim obvestilom, videom in algoritmom, ki tekmujejo za našo pozornost. Otroci pa se šele razvijajo. Njihovi možgani se šele učijo potrpežljivosti, samoregulacije, zbranosti in občutka lastne vrednosti. Vemo, da zgodnja in intenzivna uporaba zaslonov vpliva na pozornost, spanec, samopodobo in socialne odnose. Morda pa je še pomembnejše vprašanje, kaj vse otroci zaradi telefonov zamudijo.

VSAKA URA S TELEFONOM V ROKI JE URA MANJ ZA KAJ DRUGEGA.

Vsaka ura s telefonom v roki je ura manj za kaj drugega. Manj časa za gibanje, za dolgčas, iz katerega se rodi ustvarjalnost, za pogovor iz oči v oči, za gradnjo samozavesti brez filtrov in všečkov. Otroštvo brez pametnega telefona ni praznina. Je prostor za izkušnje, ki jih zaslon ne more nadomestiti.

V prvih dveh mesecih se je naša pobuda pridružilo skoraj 1800 otrok iz 70 odstotkov osnovnih šol po Sloveniji. Redno dobivamo sporočila staršev, učiteljev in ravnateljev, da so si želeli odpreti to temo, pa niso vedeli, kako.

Navdih za pobudo smo dobili pri gibanju Smartphone Free Childhood iz Velike Britanije, ki se je v zadnjih letih razširilo v več kot 45 držav. Ne glede na to, kje na svetu živimo, imamo starši danes enake izzive in pomisleke, s kakršnimi se ni srečala še nobena generacija pred nami. Najlepši del pobude je občutek olajšanja, ki ga pogosto opisujejo starši, ko ugotovijo, da njihov otrok ne bo edini brez telefona. Da lahko postavimo mejo skupaj, da naši otroci niso »edini brez« in da jim s tem ne jemljemo ničesar pomembnega, ampak jim podarjamo nekaj, česar kasneje ne moremo več vrniti – mirnejše, svobodnejše in pristnejše otroštvo. Telefoni lahko vedno počakajo. Otroštvo pač ne.

Mnenja avtorjev ne izražajo nujno stališča MOL in uredništva glasila Ljubljana.

Les in polna luna

Raziskovalka na katedri za lesne škodljivce, zaščito in modifikacijo lesa Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani in zmagovalka letošnjega Znanstvenega slama: (Algo) ritem planeta, ki ga organizira zavod Znanost na cesti, Amina Gačo Jež prihaja iz Bihaća v Bosni.



Najprej čestitke. Prvo mesto ste osvojili s poljudno razlago raziskave o vplivu luninih men na kakovost lesa. Naslovili ste jo Ljudska modrost, luna in gozd. Zakaj ste se lotili tega zanimivega fenomena?

Hvala. Brala sem stare zgodbe o lesenih igračah in držalnih sekir, ki jih v bližini ognja nikdar niso zajeli plameni. Ti predmeti naj bi bili narejeni iz lesa, posekanega ob polni luni. Raziskala sem les, ki je bil posekan ob polni luni, prazni luni in drugih obdobjih luninih men, ter ugotovila, da gre za mit. Polna luna nima nikakršnega vpliva na gorljivost lesa. Morda pa vpliva na kaj drugega, kar bi bilo treba raziskati. Trenutno v svoji doktorski raziskavi proučujem vpliv lune na vlažnost lesa.

Kaj pa na ljudi, se vam zdi, da vpliva na nas?

(smeš) Name že. Ob polni luni slabo spim.

»NA ROŽNIKU Z VESELJEM PREBEREM KNJIGO ALI ODTEČEM KROG DO CANKARJEVEGA VRHA.«

Katero od slovenski dreves je najbolj odporno proti podnebnim spremembam?

Med pogostimi vrstami je ena najodpornjših navadna bukev. Te je v Sloveniji tudi največ. Pogoste iglavce, kot je navadna smreka, pa velikokrat napadajo podlubniki, ki se med sušnimi obdobji hitreje razmnožujejo. Treba bo raziskati, katera drevesa bodo v spremenjenih podnebnih pogojih najbolj uspevala v naših gozdovih. Pri tem pa je pomembno, da ne bodo škodovala drugim vrstam v gozdu.

Na primer visoki pajesen je zelo škodljiva invazivna tujerodna vrsta, ki prihaja iz vzhodne Azije, zlasti je razširjen na Kitajskem. Hitro se razmnožuje in še strupen je. Medtem ko hrast zraste v enem letu manj kot pol metra, ga pajesen prehiti za enega do dva metra in povsem zasenči.

Kateri les pa je najbolj kakovosten?

Najbolj trpežen, trd in obstojen je hrast. Odličen je za pridobivanje visoko kakovostnega lesa.

Se vam zdijo slovenski gozdovi zdravi?

Veliko potujem po svetu, tako da lahko rečem, da so slovenski gozdovi zdravi, lepo negovani in ohranjeni.

Kaj pa Rožnik in Tivoli?

Oba sta zelo lepa. Tam se z veseljem ustavim, berem knjigo ali odtečem krog do Cankarjevega vrha.

Kaj vas je pripeljalo v Ljubljano?

V Ljubljano sem pred osmimi leti prišla na magistrski študij gozdarstva, kasneje sem se tudi zaposlila na Gozdarskem inštitutu Slovenije. Pot me je nato pripeljala na doktorski študij interdisciplinarnega programa bioznanosti. Danes svoje raziskave z veseljem izvajam na oddelku za lesarstvo Biotehniške fakultete v Ljubljani.

Se vam zdi slovenščina težka, namreč dobro govorite?

Veliko je podobnih besed kot v mojem maternem jeziku, zato nisem imela posebnih težav. Narečje pa še lovim.

Od novih stavb pričakujemo preveč

Francoski pisatelj Émile Zola je leta 1873 napisal roman Trebuh Pariza. Zgodba se odvija na pariški tržnici Les Halles, ki jo Zola opisuje kot gost, živ organizem – prekipevala od vonjav, hrupa in kaotična je bila simbol pristnosti pariškega mestnega tkiva poznega 19. stoletja.

Sto let kasneje so mestne oblasti tržnico Les Halles podrle ter jo nadomestile s podzemnim prometnim centrom, modernim nakupovalnim središčem in velikimi ploščadmi. Ta poteza je mnoge Parižane zadela naravnost v srce, komentirali so, da so Parizu iztrgali trebuh. Modernisti so, nasprotno, menili, da je bilo to za mestni razvoj nujno. Tudi mnoga druga evropska in svetovna mesta so doživela močne urbanistične preobrazbe, deloma zaradi v vojni porušeni četrti, deloma pa zaradi idej o novih časih, takšnih in drugačnih.

Prostorske spremembe v mestih so silno občutljiva reč in so med meščani praviloma slabo sprejete. Tudi Ljubljana je dobila svoj »Les Halles«, ko je Edvard Ravnikar s sodelavci načrtoval Trg republike in njegovo širšo ureditev. Ta je segla do stare mestne četrti okrog Kozlerjeve hiše, ki je postala kolateralna škoda mestnega napredka. Leta 1961 so se podjetja Jugotekstil, Ljubljanska banka, Mladinska knjiga in še nekaj drugih združila v konzorcij in na mestu porušeni intimnih mestnih ulic, trgovin in gostiln zgradila dolgo poslovno stavbo na Titovi 3, današnji Slovenski cesti. Še danes jo kličejo Konzorcij. Seveda je vzbudila neodobranje meščanov: »Izbris spomina? Izguba mestnega merila? Le kaj bi si mislil Plečnik?«

Ta ležeča stolpnica, ki je predstavljala relativno anonimen rob ureditve monumentalnega in državotvornega Trga republike, pa je zaradi svoje vsebine, ne arhitekture, zelo hitro postala center mesta. Ne le mesta, tudi našega sveta. Ljubljana je dobila najmodernejšo knjigarno vseh časov. Govorili smo, da gremo v Konzorcij »gledat knjige«, tako čudovite in raznolike so bile. Mlade generacije niso več žalovale za Kozlerjevo hišo. Prišli so drugi, novi časi.

Mesta so živeči ekosistemi, o čemer je pisal že Zola. Pa tudi Jane Jacobs, najbolj goreča zagovornica organskega urbanizma s poudarkom na človeku in najglasnejša nasprotnica radikalnega modernističnega urbanizma, ki je rekla: »Od novih stavb pričakujemo preveč, od sebe premalo.« Mesto smo ljudje. Arhitektura pa je posoda za naše vsebine. Da, vsebine.





Za nakup pravih azijskih rezancev, afriških banan ali originalnega turškega čaja vam ni več treba sesti na letalo. V mestu imamo vse več etničnih trgovinic, ki so pravi raj za ljubitelje tuje kulinarike in vse, ki bi radi okuse s potovanj poustvarili v domači kuhinji. Vzemite nakupovalno vrečko in se z nami odpravite po nakupih.

R

aziskovanje začnem na Kolodvorski ulici 10, v Orient marketu, ki ga je pred dvema letoma odprl Muhannad Alali iz Sirije. Malce se razgledam. Škatle in pločevinke z arabsko pisavo. Sladkarije, datlji, dimljeni oreščki. Počutim se, kot da sem na Bližnjem vzhodu. V oči mi pade bogato založen oddelek s svežo zelenjavo. Prepoznam okro, ki sem jo jedla v Armeniji, ne vem pa, kaj je majhen oranžen sadež, podoben malo slivi, malo marelici. »Akedinija,« me podurči prodajalec Yahya. Ker me zanima, kakšnega okusa je, jo razpolovi in ponudi. Všeč mi je. Zanimiva mešanica sladko-slanega.

Muhannad pove, da trgovino obiskujejo predvsem Slovenci, ki obožujejo okuse Orienta. »Radi imajo naš tahini, ki je blažji



in bolj zdrav kot drugi. Pa kavo s kardamomom in začimbami, ki ji dajo rahlo pikanoten okus,« opisuje tako doživetje, da mi prav zadiši. V trgovini dobite tudi morje začimb, sirski sir labneh ter številne čaje, med katerimi je najbolj priljubljen vrtnični. »Najbolje se prodaja mango. Imam najboljšega, pakistanskega. Ko pride, ga v eni uri prodam, ljudje pa nanj čakajo v vrsti,« se za konec nasmeje simpatični podjetnik. Ker sem strašanska ljubiteljica manga, to novico, priznam, nerada širim naprej, saj se bom ob začetku sezone v vrsto zagotovo postavila tudi sama.

Z Orienta se odpravim na Trubarjevo 20 v Svilno pot. Trgovino je leta 2012 odprl Gregor Pugelj, ki je študiral v Koreji, tam spoznal ženo, po vrnitvi v Slovenijo pa v prodaji azijskih dobrot prepoznal poslovno priložnost. Prodajalka Doroteja mi razloži, da ponujajo sestavine za azijske jedi iz Japonske, Tajske, Kitajske, Indije, Koreje in z Bližnjega vzhoda. Izbire je res ogromno.

IZBIRE JE RES OGROMNO.

Na založenih policah najdete tudi sladkarije, na katere so nori osnovnošolci, pijače in nešteto različnih instant rezancev. Med njimi tudi rezance buldak v rožnati vrečki, ki so trenutni prodajni hit. Zanima me, zakaj. »To so zelo pekoči korejski rezanci. Priljubljeni so postali zaradi TikToka, kjer so ljudje objavljali posnetke svojih reakcij ob jedi. Mladi to gledajo in jih želijookusiti tudi sami,« Doroteja razkrije skrivnost, na katero sama nikoli ne bi pomislila. Pač nisem generacija





TikToka, sem pa generacija, ki rada kuha. In ker nisem večša azijske kuhinje, mi bodo prav prišli številni kuharski nasveti in recepti na njihovi spletni strani **svilnapot.si**.

Iz Azije sledi skok v Afriko. V Petit Afrique na Celovški cesti 69 spoznam Ožbeja, 15-letnega sina lastnika Daniela Nzotama, ki je v Ljubljano prišel iz Kameruna. Tu si je ustvaril družino in odprl trgovino z afriškimi izdelki. Ožbej pove, da večino stvari dobijo iz Gane, Senegala in Kameruna. K njim prihajajo tisti, ki želijo okusiti kaj drugačnega, ter afriški priseljenci. Kupci obožujejo banane plantain, ki se kuhajo, pečejo ali cvrejo, radi pa pokusijo tudi kiselkast baobab ter čaj moringe, ki je poln antioksidantov, vitaminov in mineralov. Na vrečkah čaja opazim napis, da z nakupom podpiramo žensko zadrugo v Kamerunu. Ožbej razloži, da izdelke pogosto kupujejo od lokalnih skupnosti in jim tako neposredno pomagajo. Ko ob tem izrazim navdušenje, pove še, da je oče ustanovil tudi Zavod Afriška vas, ki združuje ljubitelje afriške kulture in organizira festival Afriška VasFest. Ta se bo letos odvijal od 18. do 21. junija na Špici, dogodek pa je brezplačen in odprt za vse. Se vidimo!



Afriško vzdušje me pospremi do TPC Murgle na Cesti v Mestni log 55, v trgovino Čeburaška, imenovano po priljubljeni risanki iz nekdanje Sovjetske zveze. S tega območja prihajajo tudi izdelki, ki jih ponujajo. Lastnica je Ukrajinka Nadya Belec, iz Ukrajine sta tudi prodajalka Yuliia in vodja poslovalnice Oksana. Povesta, da njiju in številne kupce dobrote iz trgovine spominjajo na otroštvo. Radi pa prihajajo tudi Slovenci. »Pravijo, da imamo najboljši sladoled,« se nasmehne Oksana. Ko ga pokusim, tudi mene nostalgичno ponese v mladost in me spomni na mlečni okus legendarne žogice. Veliko prodajo tudi kaviarja, dimljenega lososa, slanikov, halve in raznovrstnih čokoladnih bombonov. V zamrzovalniku opazim velike

polnjene testenine, ki sem jih z užitkom mlasala v Gruziji. »O, tudi hinkalije imate!« sem navdušena. »Ja, in pelmene, rusko različico mesnih raviolov,« pokaže na manjše testenine. »Oboje ročno dela Rusinja, ki živi tukaj. So nekoliko dražji, a avtentični, kar Slovenci cenite.« Prime me, da bi kupila oboje, a ker bo moj avto še dve uri stal na vročem soncu, to prihranim za naslednjič.

Zadnja postaja mojega potovanja je Market Desetka – Balkan shop na Hrvaški ulici 10 v BTC-ju. Kaj najdete tam, pove že ime: hrano iz Turčije, Irana in z Balkana. Lastnik Muhammed Ali Isik se je trgovanja lotil leta 2017, ker je oboževal turški čaj in se je naveličal hoditi ponj v Avstrijo. Čaju je postopoma dodajal druge izdelke: olive, halvo, albanske, makedonske, iranske specialitete ... »Ponudbo prilagajam sezoni. Jeseni imamo več vložene zelenjave,



IZDELKE KUPUJEJO OD LOKALNIH SKUPNOSTI IN JIM TAKO NEPOSREDNO POMAGAJO.

med prazniki več klobas in sudžuka, med ramazanom več baklav, za kurban bajram pa ljudje kupujejo predvsem halal meso,« pojasni Muhammed. Ko med sprehodom mimo polic v roke vzame ajvar, me pouči. »Ta ajvar je malo dražji, a zelo cenjen. Delajo ga v kmetijski zadrugi KB Krusha na Kosovu, narejen pa je samo iz paprik. Odvisen je od letine, in ko ga zmanjka, ga do naslednje sezone ni več mogoče dobiti.«

Največ kupcev pričakovano prihaja iz balkanskih držav. Muhammed pove, da se včasih zgodi, da kdo pri plačilu ugotovi, da nima dovolj denarja, in začne vračati izdelke iz vrečke. »Pa jim rečem: 'Vzemite, plačali boste, ko boste lahko,' in veste, kaj, doslej so se vsi vrnili in poravnali svoj dolg.« Ljudem zaupa Muhammed, ki ima doktorat iz pozitivne psihologije.

S toplim srcem se odpravim proti domu. Nekaj ur sem se potikala po Ljubljani, počutim pa se, kot da sem prepotovala pol sveta.





Na tisoče obrazov prostovoljstva

Veseli dan prostovoljstva, osrednji dogodek vsakoletnega Nacionalnega tedna prostovoljstva, je na Prešernovem trgu združil več kot sto društev in organizacij. Vsaka od njih pripoveduje svojo zgodbo, povezuje pa jih ena ideja – svoj čas je še kako vredno nameniti drugim.

Eno najpogostejših vprašanj, ki je odmevalo med stojnicami na Prešernovem trgu ob vročem majskem popoldnevu, je bilo: »Kako pa vi pomagate?« Odgovori so bili tako raznoliki kot ljudje, ki so jih ponudili: eni spremljajo starejše na sprehod in jim pomagajo pri vsakodnevnih opravilih, drugi berejo osebam z demenco, tretji razveseljujejo vrtčevske otroke, četrti mladim ponujajo možnosti za preživljanje kakovostnega prostega časa, peti skrbijo za inkluzijo invalidnih oseb in izključenih skupin.

»Prostovoljstvo je v Sloveniji še vedno zelo močna vrednota,« ugotavlja Vesna Strlič iz Slovenske filantropije, ki Nacionalni teden prostovoljstva organizira že 27 let. Po zadnjih podatkih je v Sloveniji organizirano prostovoljsko delo opravljalo več kot 200.000 ljudi. Med njimi so otroci, dijaki, študenti, zaposleni in upokoјenci. Nekateri v prostovoljstvu ostanejo desetletja. Med njimi je Anja Žitnik, ki je prostovoljka že skoraj 20 let. Deluje v več organizacijah in pravi, da jo pri tem najbolj navdihujejo ljudje. »Imam nekaj, kar lahko dam, hkrati pa tudi sama ogromno dobim nazaj.«

Prav odnosi so pogosto tisto, kar sogovorniki najprej omenijo, ko govorijo o prostovoljstvu. V združenju Spominčica, kjer delajo z osebami z demenco, prostovoljci uporabnikom berejo, se z njimi sprehajajo, igrajo družabne igre ali jim preprosto namenijo čas za pogovor. »Največ pomeni neposreden stik. Pogosto že to, da nekdo pride na obisk in starejšim prisluhne, naredi ogromno razliko,« opazuje Irena Strmšek. Pomembno vlogo imajo prostovoljci tudi pri podpori osebam z avtizmom. V društvu ASPI pomagajo pri vključevanju mladostnikov in odraslih v družbo, med prostovoljci pa so tudi osebe z avtizmom. Po besedah Aljaža Koželja iz Zveze za avtizem Slovenije v Sloveniji živi okoli 30.000 oseb z avtizmom. »Potrebne so prilagoditve v šolah, na delovnih mestih in v institucijah,« poudarja.

Da je zanimanje za prostovoljstvo med mladimi še kako živo, dokazujejo dijaki BIC Ljubljana, Gimnazije in veterinarske šole. V prostovoljske aktivnosti jih je vključenih okrog 60. Obiskujejo vrtce in domove za starejše, pripravljajo delavnice

in predstavljajo živali iz šolskega vivarija. »Dijake učimo empatije, sočutja in pristne komunikacije,« razlaga mentorica, učiteljica kemije Elma Ljutić. Podobne izkušnje imajo tudi na Osnovni šoli Stranje, kjer mladi prostovoljci, ki so tudi prišli na Prešernov trg, pomagajo predvsem starejšim osebam v Kamniku. »Vedno delamo medgeneracijsko,« pravi mentorica Martina Ozimek, ki opazuje, da zanimanja med otroci in mladostniki ne manjka, če v delu le najdejo smisel.

Ponekod prostovoljstvo odpira tudi poti, za katere bi marsikdo mislil, da so zaprte. Joži Češnovar iz odbora inPlaninec pripoveduje o planinskih pohodih za slepe, slabovidne in osebe z drugimi oblikami invalidnosti. Letno organizirajo več kot 80 izletov, njihovi člani pa so pred kratkim prehodili tudi portugalski Camino. »S pomočjo mreže prostovoljcev gorskih vodnikov v hribe spravimo vse, ki si to želijo,« poroča. Podobno pomembno vlogo imajo prostovoljci pri delu z mladimi. V dnevnih centrih za mlade v Centru, Mostah, Polju in na Fužinah ustvarjajo prostor za druženje, delavnice, športne aktivnosti in neformalno učenje. »K sodelovanju vabimo vsakogar, ki ima znanje ali izkušnjo, ki bi jo želel prenesti na mlade,« pojasnjuje Damjan Kozma iz Centra za socialno delo Ljubljana.

Pomembnost prostovoljstva prepoznava tudi MOL. Na občini poudarjajo, da gre za enega od temeljev solidarne in vključujoče družbe. Letno za več kot 2300 programov in projektov nevladnih organizacij MOL nameni približno 22 milijonov evrov ter podpira dejavnosti na področju socialnega varstva, zdravstva, kulture, športa, izobraževanja in varstva okolja, nam je zaupala Tanja Hodnik, vodja oddelka za zdravje in socialno varstvo.

Veseli dan prostovoljstva je znova pokazal, da prostovoljstvo sloni na vsakdanji odločitvi ljudi, da ne stojijo ob strani. Z drobnimi stiki, pogovori in dejanji se gradi občutek skupnosti, ki se težko nadomesti s plačanim delom.

Kako postati prostovoljka ali prostovoljec?

Zdaj je pravi trenutek za prvi korak! Na portalu Slovenske filantropije lahko poiščete prostovoljsko priložnost na področju, ki vam je blizu. Včasih je dovolj že nekaj ur na mesec, da nekomu polepšate dan in olajšate življenje. Več na prostovoljstvo.org.



① Združenje Slovenska filantropija že 27 let organizira Nacionalni teden prostovoljstva. Po besedah Vesne Strlič, namestnice vodje programske enote Prostovoljstvo, se moč prostovoljstva kaže predvsem v raznolikosti ljudi, ki se vanj vključujejo, ter v načinu, kako se skozi prostovoljsko delo povezujejo različne generacije in življenjske izkušnje.

② Center za socialno delo Ljubljana skrbi za program v petih centrih za mlade. Tam se mladi, pogosto tudi takšni, ki so že zašli na slaba pota, srečujejo z različnimi pristopi in izkušnjami, ki jih ne dobijo v šolskem okolju, hkrati pa se v varnem prostoru učijo sodelovanja in komunikacije. Pri delu se osredotočajo na soseske z visoko koncentracijo otrok in mladostnikov, ki jim želijo ponuditi zdravo in koristno alternativo za preživljanje prostega časa na ulici.

③ V odboru inPlaninec prostovoljstvo pomeni predvsem premikanje meja dostopnosti narave. »Vedno iščemo način, kako ljudi z različnimi ovirami spraviti v hribe,« pravi Joži Češnovar, ki sama živi z invalidnostjo in je ena izmed pobudnic vključujočih planinskih izletov. Vsak izlet zahteva skrbno pripravo in mrežo spremljevalcev, a prav ta organiziranost omogoča, da se na poti znajdejo tudi tisti, ki bi sicer ostali doma.

④ Dijaki BIC Ljubljana, Gimnazije in veterinarske šole se v prostovoljske dejavnosti vključujejo skozi vse leto, pri čemer jih povezuje želja, da bi svoj čas namenili drugim in hkrati širili znanje, ki ga pridobijo pri pouku.

Urna iz pradavnine

Ljubljansko barje je bilo pred dobrimi 5000 leti jezero, na njem pa je bilo več kot 40 koliščarskih naselbin. V eni od njih se dogaja naša izmišljena zgodba, če pa bi radi vedeli, kako so res živeli naši predniki, obiščite Hišo narave in kolišč Morostig na Govekarjevi cesti 5 na Igu, potem pa se odpravite še na voden ogled bližnje rekonstrukcije kolišča.

Urno Postovko je iz sna prebudilo glasno žvižganje, krakanje, gaganje in čivkanje ptičjega pevskega zbor. Mama je že razpihala žerjavico v ognjišču in iz ječmenove moke zamesila hlebeček kruha, oče in bratje pa so se odpravljali na lov. Skočila je pokonci, si obula škorenjce in se ovila v ogrinjalo iz medvedjega kožuha.

»Z vami grem,« je odločno vzkliknila. »Urna, vsak dan ista zgodba,« je zavzdihnila mama. »Tvoje mesto ni v drevaku, ampak doma. Veliko dela imava, koča se ne bo pospravila sama.«

»Ko pridemo nazaj, nam boš lahko pomagala očistiti ribe,« jo je poskušal prepričati oče Ostrooki Skobec. Urna je bila njegova ljubljanka, edina hči ob sedmih sinovih. Od vseh mu je bila najbolj podobna, ta nemirni duh je podedovala po njem. Zadnje čase se je večkrat izmuznila domačim pravilom in izginila, verjetno nekje na obalah jezera, ki je obdajalo njihovo domače kolišče. A ga je vseeno skrbelo. Starešine so se že dogovarjali, kdo bi bil najprimernejši snubec zanj, Urna pa za te reči ni kazala nikakršnega zanimanja. Roko na srce, tudi sam si je nikakor ni mogel predstavljati pri ognjišču ali statvah, obkroženo s čredico otrok. Nekaj divjega in svobodnega je bilo v njej, zato je poskušal zavlčevati s to pomembno odločitvijo.

Užaljeno jih je pospremila na privez pod hišo. Bratje so jo zafrikavali, kaj jim bo drugega skuhal, medtem ko bodo lovili, pa jim je Skobec hitro dal vetra in jih nagnal lepše zložiti opremo. Čolne so odrinili od kolov, pomahali Urni in zapluli v meglice, ki so počivale nad jezerom.

Urna je počakala, da so izginili med ločjem, se obrnila na peti in hitro stekla po mostišču med hišami do edine kolibe, ki je bila na kolišču postavljena počez. Vse ostale so bile obrnjene pravokotno

na obalo. Ko je prišla do nje, je previdno potrkala.

»Jaz sem, Urna,« je zašepetala skozi okence pri vratih, nad katerimi se je bohotala velika jelenova lobanja z razvejenim rogovjem. Iz notranjosti so se zaslišali okorni koraki.

»Kar naprej,« je rekel močan glas. Vsi so hiteli po jutranjih opravkih, nihče se ni zmednil zanj. Smuknila je v notranjost in hitro zaprla vrata. Z ostrejša se je širil rezek vonj po divjačini, ki se je sušila v dimu. Na policah ob ognjišču so bila lepo zložena orodja, v kotu sta bili postavljeni kamnita sekira z lesenim ročajem in ostra sulica, nad njima pa sta bila obešena močan lok iz tise in tok s hitrimi puščicami. Tihi Urh je bil res najstarejši možki v naselbini, a mu kljub častitljivim devetintridesetim pomladim v lovu ni bilo para. Nanj se je le še redko odpravljaj, saj je bil večino časa zatopljen v popravila čolnov in orožja ter zdravljenje ran, ki so jih možje staknili v divjini, ženske pa pri domačih opravilih.

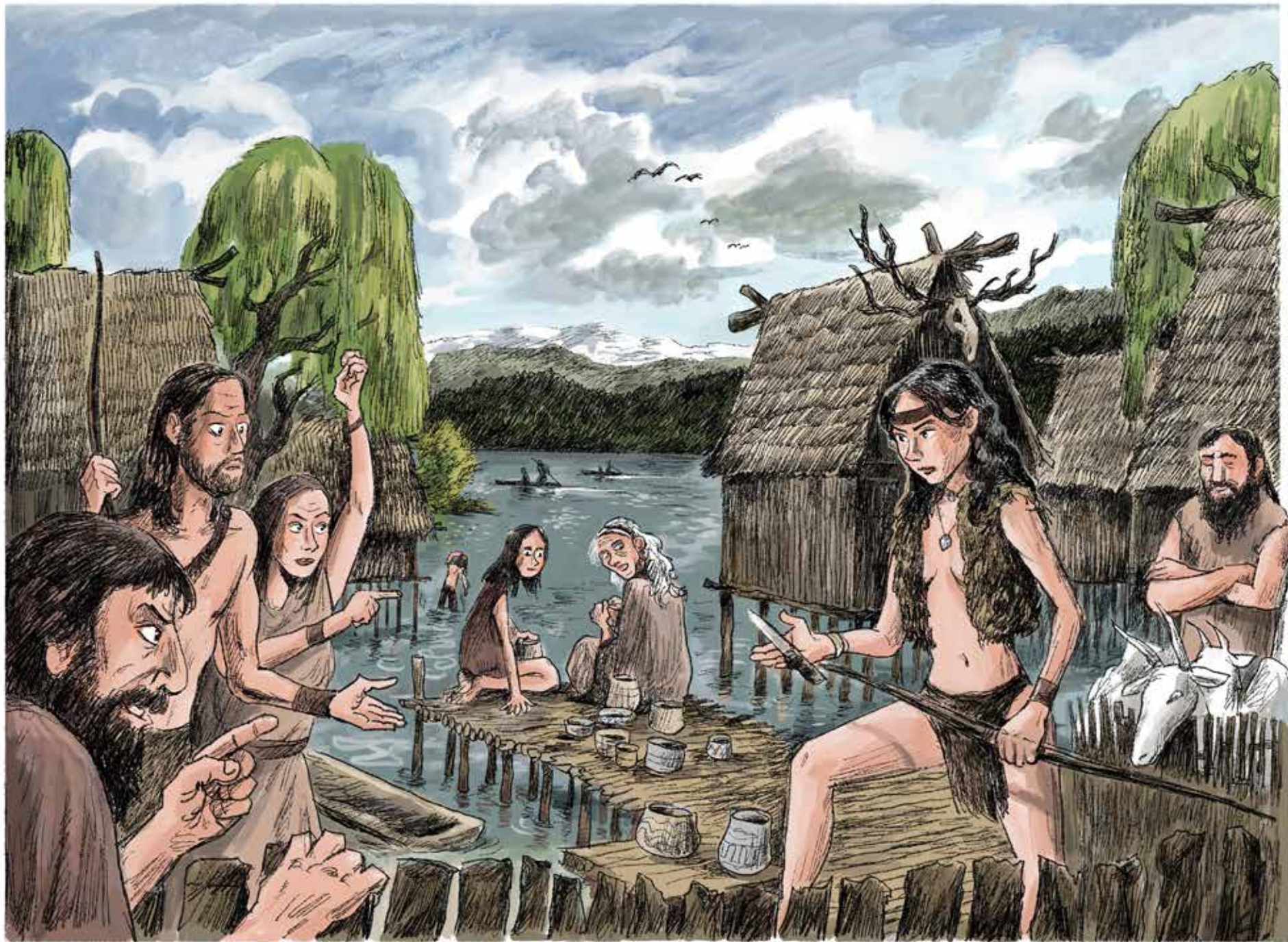
»Poglej, kaj imam zate,« se je nasmehnili. V roki je držal rjavkasto kepo, zaradi katere so se Urni zasvetile oči. »Baker,« je dahnila. Končno si bo lahko ulila bodalo, za katero je že nekaj luninih men pazljivo dolbla kalup in ga okrasila z belouškama, ki sta se vili vsaka po svoji strani rezila. Urh je imel v kolibi majhno peč za taljenje bakra, dragocene rude, ki so jo v zameno za usnje, žita, lan in keramične posode nosili popotniki iz daljnih krajev. Eden od njih je sinoči s svojim vozom prispel do razpotja med njihovim in sosednjim koliščem, kjer se mu je kolo pogreznilo v blato in zlomilo. Urh mu bo v nekaj dneh naredil novega, Urna pa mu bo pomagala, saj je najbolj iznajdljiva od vseh koliščarskih paglavcev.

»Uboga žival, ki vleče težak tovor,« je rekla, ko sta sestavila deske in označila, kako jih bosta razžagala v obliko kroga. »Zadnjič sem sanjala, da sem moč strele ujela v skrinjo in z njo poganjala voz, da je šel hitro kot

blisk.« Urha je pustila, da se je lotil dela, sama pa preverila, ali se je baker, ki ga je pred tem dala v peč, že stalil.

»Dober bo,« si je zamrmrala in žarečo kovino iz kamnite posodice previdno zlila v kalup, nato pa vsake toliko preverila, ali se je kovina v kalupu že ohladila in strdila. Kar naenkrat so se vrata sunkovito odprla, skozi njega pa je zakorakal Ostrooki Skobec, zaripel od jeze.

»Kje se klatiš? Ali ne veš, da te iščemo povsod naokoli? Mislili smo, da si



padla v jezero ali da te je raztrgala kakšna zver!« je tulil.

»Tukaj je na varnem,« ga je poskušal pomiriti Urh. »Ti pa moraš doma povedati, kam greš,« je tudi on jezno pogledal Urno.

»Kaj pa pravzaprav počneš tu?« je Skobec vprašal na pol razkurjeno, na pol radovedno.

»Kar sam pogledj,« mu je rekla in počasi odprla kamniti kalup. Iz njega se je zablesčalo čudovito bodalo. V odsevu svetlobe z ognjišča se je zdelo, kot bi belouški na rezilu oživeli.

»Kaj pa je to?« je bil Skobec očitno poln vprašanj.

»To je bodalo, ki ga je naredila tvoja hči. Sama, brez moje pomoči. V sebi ima zelo močnega ustvarjalnega duha in velika škoda bi bila, če bi ga zatrl. Meni bi koristila pomoč pri delu, Urna pa se ima še veliko naučiti. Kaj praviš na to, da bi jo vsak dan, ko boste na lovu, pustil pri meni v šoli? Tu bo na toplem in na varnem, ti in tvoji sinovi pa boste imeli vedno dovolj ostrih puščic in trnkov.«

Čez obraz jeznega Skobca je šinil preblisk ponosa. Tihi Urh je bil najbolj spoštovan član koliščarske skupnosti, zato ta ponudba ni bila kar tako. Samo še Brhko Lutro bo moral prepričati, ampak nekaj mu je govorilo, da to ne bo težko.

Tisto noč sta mati in hči še dolgo bedeli. Težko je zaspati ob glasnem reganju žab, šumenju ločja v poletnem vetru in smrčanju osmih možkih. »Zelo sem ponosna nate,« je Lutra zašepetala Urni v uho in počasi sta tudi oni zatisnili oči.

Poletje v mestu

V vročih poletnih dneh vam je v Ljubljani lahko dolgčas samo, če se vi tako odločite. Na skoraj vsakem trgu, ulici, vogalu, dvorišču ali v parku se dogaja kaj zanimivega.

ANA DESETNICA PRIDE NA OBISK

V naše mesto bo med 22. in 27. junijem ter 1. in 4. julijem pljusnil val zabave v podobi 29. mednarodnega festivala uličnega gledališča Ana Desetnica 2026.

Spet vas bo navdušila, nasmejala, popeljala na edinstvene dogodivščine, se igrala z vami, vam nastavila ogledalo in vas ozaveščala o družbenih in ekoloških izzivih sodobnega časa. Pripovedovala vam bo najboljše in najlepše zgodbe na tleh, v zraku in celo pod morsko gladino, skratka – zažigala bo dobesedno in v prenesenem pomenu. Z njo pridejo številni znameniti domači in tuji ulični ustvarjalci z domiselnimi predstavami, ogledali pa si jih boste lahko na Stritarjevi ulici, na Mestnem trgu, v Parku Zvezda, Miklošičevem parku ter na Levstikovem in Gornjem trgu.

Ana Desetnica se bo tudi letos s svojim družabnim programom odpravila na turnejo po ljubljanskih soseskah, kjer bo med 17.30 in 20.30 postavila festivalsko prizorišče s tribunami in urbano scenografijo, uprizorila dve super predstavi, pripravila ustvarjalne delavnice in druženje za staro in mlado, za priboljšek pa spekla še dovolj palačink za vse. Kje vse jo boste srečali?

- ☀️ **22. 6.** na Bratovševi ploščadi v Četrtni skupnosti Posavje
- ☀️ **23. 6.** na Zvezni ulici v Četrtni skupnosti Jarše
- ☀️ **24. 6.** v BS3 v Četrtni skupnosti Bežigrad
- ☀️ **25. 6.** v Štepanjskem naselju v Četrtni skupnosti Golovec
- ☀️ **26. 6.** v gozdičku ob OŠ Polje v Četrtni skupnosti Polje
- ☀️ **27. 6.** na Trgu prekomorskih brigad v Kulturni četrti Šiška

Urnike predstav in predstavitve nastopajočih si oglejte na anamonro.si.



Velika poletna bralna tombola

Ker je počivati najlepše s knjigo v roki, vam je Mestna knjižnica Ljubljana pripravila knjižno tombolo. Pravila so enostavna. Za vsak kvadrateg preberite katerokoli knjigo. Z eno knjigo lahko prečtate le eno polje, do konca poletja pa poskusite odključati vsaj en stolpec ali eno vrstico. Knjižničarke in knjižničarji iz MKL so vam za vsak kvadrateg izbrali nekaj bralnih predlogov.

strip ali risoroman

Gašper Kranjc: **Mestne ptice**

Žiga Gombač in Jaka Vukotič: **Cukrarna, zgodba slovenske pesniške duše**

Chris Ware: **Jimmy Corrigan, najbrihtnejši poba na svetu**

pesniška zbirka

Naši komadi: **111 slovenskih pesmi za bolj ali manj mlade in vse druge**

Anja Zag Golob: **Watson**

Andrej Rozman Roza: **Zdravilo za čas, zbrane pesmi za odrasle: 1982–2025**

reka

Aljoša Harlamov: **Dohtar in Povodni mož**

Martin Michael Driessen: **Reke**

Claudio Magris: **Donava**

iz knjižnice

Sposodite si katerokoli knjigo iz knjižnice, ki je blizu vašemu domu. Če se prepustite priporočilu knjižničarke ali knjižničarja, si pripišite še eno bonus točko.

Ljubljana

Uroš Kosec: **Enfilade: življenje stanovanja**

Karmen Petric: **Prste stran**

Goran Vojnovič in Esad Babačič: **Pisma z igrišča**

zelena

Irena Štaudohar: **Globoko v gozdu**

Tomaž Mihelič: **Črno-beli svet**

Slavko Jerič: **Kruha in iger**

mlade sile

Pia Prezelj: **Bili smo trije**

Eva Mahkovic: **Pogovori z Bogom**

Liu Zakrajšek: **Zajtrk prvakinj**

pravljice

Italo Calvino: **Italijanske pravljice (1. in 2. knjiga)**

Špela Frlic: **Dekle, objavljeno soncu**

Sto slovenskih ljudskih

gremo na morje

Predrag Matvejevič: **Mediteranski brevir**

Nejc Pohar: **Jadran za Slovence**

Jurica Pavičič: **Knjiga o jugu**



Poletni kino je najboljši kino

Kinodvor tudi letos svoja platna razprostira pod milim nebom, da boste na njih lahko odjadrili med zvezde. Najprej na Kinodvorišču v letnem atriju Slovenskih železnic, kamor vas bo do 4. julija pot popeljala z vhoda na Kolodvorski ulici 13, nato pa še za obzidjem Ljubljanskega gradu, kjer si boste od 9. julija do 1. avgusta v velikem kinu Film pod zvezdami lahko ogledali izbor premier, predpremier in nekaterih najbolj odmevnih filmov kinematografske sezone. Ekipo Kinodvora smo povprašali, katerih filmov res ne smete zamuditi, pa so nam pripravili svoj jagodni izbor. V obeh letnih kinih si boste lahko ogledali še veliko drugih odličnih filmov. Pobrskajte po programih na kinodvor.org in ljubljanskigrad.si, kjer lahko kupite tudi vstopnice.

Top 3 s Kinodvorišča

1. Novi val
2. Še eno rundo, pa greva
3. Zajčji nasip

7 veličastnih na Filmu pod zvezdami

1. Belo se pere na devetdeset
2. Sentimentalna vrednost
3. Hamnet
4. Ena bitka za drugo
5. Oče mati sestra brat
6. Tujec
7. Zadnji viking

Sprehod z glasbeno spremljavo



Naj nedeljski špandir po mestu postane vaš mali poletni obred. Začnite ga na Novem trgu, kjer bo vsako nedeljo vse do septembra ob 11. uri promenadni koncert enega od ljubljanskih pihalnih orkestrrov. Igrali vam bodo Pihalni orkester Ljubljana, Godba ljubljanskih veteranov, Papirniški pihalni orkester Vevče in Pihalni orkester Ljubljana Vič. Z Novega trga greste lahko na sprehod v več smeri. Čim večkrat se ustavite na lepi razgledni točki, na kavi, pri starih znancih. Poletje je, nikamor se ne mudi.

V MESTU NIKOLI NI DOLGČAS

Če greste poleti popoldan ali zvečer ven, se boste gotovo nekje v centru mesta lahko ustavili na kakšnem koncertu, ulični predstavi, zabavi, plesu, delavnici. Imejte odprte oči in ušesa za nove pustolovščine.

- Klub rečnih kapitanov vse poletje prireja intimne večerne koncerte na nabrežju Ljublanice pod Prulskim mostom.
- 17. junija bo na Kongresnem trgu slavnostno odprtje 38. mednarodnega festivala Imago Sloveniae in Poletja v stari Ljubljani. Vstop je prost, informacije o programu pa najdete na imagosloveniae.net. Ta dogodek je del festivala Junij v Ljubljani. Program festivala je objavljen na zadnji strani revije.
- Vsako soboto je na Gallusovem nabrežju Artish, sejem izdelkov slovenskih ustvarjalk in ustvarjalcev, kjer sebi ali komu drugemu lahko kupite kaj lepega.
- Od 24. do 27. junija se bo v Parku Tivoli in na gradu Kodeljevo dogajal festival radikalnih teles Spider, kjer se bodo srečala najaktualnejša imena sodobne plesne scene. Program si oglejte na spiderfestival.com.
- Rolerski klub Ljubljana bo 23. avgusta organiziral festival Vsi na rolerje. Do takrat imate še dovolj časa, da na kolescih ujamate ravnotežje, za več informacij pa spremljajte rklj.si.

Pet vprašanj za dva klovna

Klovn Ravil Sultanov in klovnesa Nataša Sultanov sta prijazno odgovorila na pet naših vprašanj. Če vas zanima, kaj vse znajo klovni z vsega sveta, pridite pogledat njihove nastope na 19. mednarodni festival sodobne klovnade in novega cirkusa Klovnbuuf, ki bo od 10. do 15., pa potem še 19. in 22. junija v Parku Zvezda, cirkuškem šotoru na Ambroževem trgu in drugih lokacijah po mestu. Organizira ga Zavod Bufeto, program pa si oglejte na klovnbuuf.si.

Ali klovni hodite v šolo in česa se tam naučite?

V šoli za klovne se učimo zelo pomembne reči: kako padati, ne da bi si pri tem razbili nos ali zlomili roko, kako žonglirati s skoraj vsem in kako iz žepa potegniti nekaj, česar tja sploh nismo dali. Učimo pa se tudi, kako skozi šalo uzreti bistvo stvari.

So klovni vedno nasmejani?

Ne vedno. Smeh je kot gledališki zastor: odpre se za občinstvo, nato pa se spusti po zadnjem aplavzu. Za njim je tudi tišina, v kateri si lahko klovn odpočije in ujame sapo.

Kaj klovni najraje jedo za zajtrk?

Nekaj najljubšega, kar klovne spravi v dobro voljo in jih spomni, da se bo svet morda nasmešnil skupaj z njimi, če dan začnejo z nasmehom.



Koliko klovnov bo na festivalu Klovnbuuf?

Povabili smo svoje prijatelje od blizu in daleč. Koliko jih bo prišlo, je skrivnost, ki jo klovni radi zadržimo do zadnjega trenutka. Če želite izvedeti, jih boste morali priti pogledat in preštet kar sami. Naj namignemo le, da se bomo družili s prijatelji iz Belgije, Španije, Palestine, Francije, Nemčije in celo daljne Brazilije.

Kaj vse bomo lahko videli in doživeli na festivalu?

Presenečenja, prijateljske nagajivosti, modrost z nasmehom, akrobacije v zraku in na tleh, kakšno stvar, ki je sploh ne pričakujemo, in tudi trenutke, ki se nas bodo dotaknili globlje, kot bi si mislili. Humor je prav poseben način gledanja na svet: spominja nas, da se je včasih vredno nasmešiti tudi takrat, ko svet stoji na glavi, ali ko ni povsem jasno, kaj se dogaja.

VSAK ČETRTEK SMO ZA PLES



Ples je univerzalni jezik, ki ga govorimo vsi, zato ne bo nič nenavadnega, če se boste na četrtkovih Plesih na Plečnikovi ulici zavrteli s soplesalci iz Francije, Velike Britanije, Avstralije ali celo iz Dolenjske. Nič hudega, če so vaši koraki nerodni, tam vam bo pomagala ujeti ritem tudi večkratna svetovna prvakinja in plesna učiteljica Katarina Venturini. Tudi popolni začetniki se boste z malce dobre volje hitro naučili salso, bachato, ča-ča-ča, swing, fokstrot, valček, tango in sambo, saj je program zasnovan za vse generacije in stopnje znanja. Vidimo in zavrtimo se torej vsak četrtek od 18. junija do 27. avgusta med 20. in 23. uro na Pogačarjevem trgu.

Pionirski hura!

Draga babi in dedi!

Zelo se veselim počitnic in uginega obiska. Peljal uju bom u Pionirski dom na Vilharjevo 11, bosta videla, kako fino se imamo tam. Od 18. do 20. junja bomo lahko šli na plesne predstave in delaunice festivala sodobne odrske umetnosti Kalejdoskop. Bosta videla, super se bomo imeli. Mladi plesalci iz KD Qulanium Kranj, Plesnega foruma Celje, Glasbene šole Trboulje in Pionirskega doma so pripravili res dober program, pride pa tudi nekaj znanih plesalskih imen iz tujine. Vstopnic ni treba kupovati, ker bo vse brezplačno.

Malo kasneje, od 6. do 17. julija ter od 17. do 28. avgusta, pa bode u Pionirskem domu in Art centru na Komenskega ulici 9 še počitniške šole. A ni hecno, da komaj čakam, da se ena šola konča, ker bom lahko hodil u drugo? Ampak tam ni geometrije in prilastkov, samo risanje, slikanje, kiparjenje, snemanje filmov, pa naravoslounne delaunice, raziskovanje živalskega sveta in robotika. Letos se bomo učili tudi korejščino, ker imamo zelo radi korejske bende.

Hitro me na spletni strani pionirski-dom.si prijavita na cirkuške vragolije, da ne bo zmanjkalo prostih mest. Tam lahko pogledata tudi podrobnejši program in lokacije festivala Kalejdoskop. Se trikrat grem spat, pa se vidimo. Pred nami je res lepo poletje.



GREMO NA MORJE V MESTNI MUZEJ LJUBLJANA



Ste vedeli, da so zdravniki v 19. stoletju aristokratom začeli predpisovati počitnice na morju, ki naj bi bile dobrodejne, če ne kar nujne za ohranjanje zdravja? Ta ideja se je nato začela širiti še v druge družbene sloje in proti koncu stoletja osvojila tudi delavski razred. Z izgradnjo južne železnice, ki je leta 1857 Ljubljano povezala s Trstom, so se začela razvijati letovišča, kot je Portorož. Prvi turisti so prihajali z Dunaja in iz ogrskih krajev. Ljubljancani smo jih začeli odkrivati v desetletjih med obema svetovnima vojnama, šele v času Jugoslavije pa smo postali množični obiskovalci morske obale. Večina naših babic in dedkov je morje prvič videla in v njem zaplavala z uveljavitvijo sindikalnih počitnic, ki jih je omogočila splošna pravica do večdnene plačanega letnega dopusta. Drobni spomini na počitnice iz minulih časov so na ogled na razstavi Gremo na morje, ki si jo do 20. septembra lahko ogledate v Mestnem muzeju Ljubljana na Gosposki ulici 15. 17. junija in morda še kdaj vas bosta po njej popeljali njeni avtorici Barbara Savenc in Ana Pokrajac Iskra. Datume spremljajte na mgml.si.

JADRAN V LJUBLJANI

Pot do morja je dolga in soparna, pa vse je treba spakirati in stlačiti v avto, na plaži si je treba izboriti svoj prostor za brisačo, vse je obupno drago in človek sploh nima trenutka, da bi v miru prebral knjigo. Festival Jadranski val na Vodnikovi domačiji je čisto nekaj drugega – samo na kolo ali avtobus je treba skočiti in že ste na Vodnikovi cesti 65, v senci stare lipe, s hladno pijačo v roki in v dobri družbi, ki se bo zabavala ob res finem programu. V štirih dneh od 18. do 21. junija se bodo tam zvrstili pogovori o knjigah in svobodi po jadransko, Drago Mislej – Meš se pride pogovarjat s Patricijo Maličev in odigrat koncert, ogledali si boste lahko film O mačkah in ljudeh, Jedrt Maležič bo otrokom predstavila otroško detektivko Miškulance, z Jeleno Isak Kres, Davidom Movrinom in Svetlano Slapšak pa boste v zgodbi o Odiseji in Iliadi odpluli v daljno antično Grčijo. Vsi dogodki bodo brezplačni, program pa je podrobneje predstavljen na facebook strani Vodnikove domačije.

Kje so Knjižnice pod krošnjami?

Letos boste lahko listali ali brali knjige, počivali v senci in se družili s sorodnimi dušami v 12 Knjižnicah pod krošnjami. Kdaj so odprte, pa preverite na knjiznicapodkrošnjami.si.

Trnovska plaža v Trnovskem pristanu

Festival Junij v Ljubljani v Parku Zvezda

Vrt Muslimanskega kulturnega centra na Džamijski ulici 10

Park Kodeljevo ob gradu Kodeljevo

Vrt Plečnikove hiše na Karunovi ulici 4

Park Tivoli ob Čolnarni

Park Muste ob Balinarskem športnem društvu Fužine na Brodarjevem trgu 10

Atrij Galerije ŠKUC na Starem trgu 21

Park pri Spominčici na Podgornikovi ulici 3

Zelenica ob skupnostnem paviljonu soseske Novo Brdo

Ambrožev trg med festivalom Trojne salte

Vodnikova domačija na Vodnikovi cesti 65

74. Ljubljana Festival je smetana na torti poletja

Ste že zlikali svoje lahke večerne obleke in srajce, zložili sandale, pripravili pahljače? Festival vseh festivalov je v mesto spet pripeljal vrhunske umetnike z vsega sveta, da boste lahko uživali ob opernih spektaklih, sodobnem plesu, nepozabnih gledaliških predstavah in filmskih klasikah za vse okuse. Program je v celoti objavljen na ljubjanafestival.si, mi pa smo nekaj rednih obiskovalk prireditvev povprašali, kaj si bodo ogledale letos.

»Skoraj vsako leto si ogledam kakšno prireditev v sklopu Ljubljana festivala – koncert, opero, balet, muzikal ... Letos komaj čakam muzikal Evita. Dogodki na Kongresnem trgu se mi zdijo fantastični, lani sem tam poslušala enega od orkestrov, bilo je naravnost božansko.« **Anja**

»Spet bom šla že tradicionalno poslušat pianistko Martho Argerich, ki jo obožujem. Ostalo pa po navdihu in glede na druge načrte. Križanke imajo svoj čar, klasične koncerte pa najraje spremljam v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma. Poleti je v Ljubljani res fino, povsod je polno raznovrstnih prireditev.« **Neža**

»Na Ljubljana Festivalu najraje obiskujem glasbene prireditve različnih žanrov. To me poganja. Na Kongresnem trgu je zelo lepo, v Križankah pa še malo lepše.« **Polona**

»Ljubljana Festival je zame prava poletna poslastica, saj vsako leto najdem dogodke, ki so mi pisani na kožo. Najraje obiskujem glasbene in plesne prireditve, še posebej v Križankah, saj me navduši že sam sprehod po mojih najljubših ljubljanskih ulicah. Festivala se največkrat udeležim s partnerjem ali prijateljicami – s partnerjem najraje obiščeva flamenko ali balet, s prijateljicami pa koncerte in večere z bolj sproščenim poletnim vzdušjem. Letos se najbolj veselim dogodkov We Want Miles, Gypsy Night, Seviljskega brivca ter koncertov Vlada Kreslina in Radeta Šerbedžije.« **Emina**



POČITNICE V ANTIČNI EMONI

Rimska Emona pravzaprav nikoli ni nehala obstajati, na njej se je razvilo mesto, kjer smo zdaj doma. Med njegovimi sodobnimi stavbami je še vedno ohranjenih nekaj ostankov bivališč naših prednikov, ki si jih lahko ogledate v Arheoparku Emona – to je 10 lokacij v centru Ljubljane z ostanki Emonske hiše, zgodnjekrščanskega središča, rimske ceste, kloake in podobnih reči. Vsako soboto do 15. septembra se po njih lahko sprehodite z vodičko ali vodičem, na Poletno muzejsko noč 20. junija pa bo organizirano večerno vodenje z baklami in rimskimi duhovi. V Mestnem muzeju Ljubljana na Gosposki ulici 15, kjer se ogledi začnejo, so pripravili tudi tiskan vodnik Emona od E do A, s katerim lahko družine samostojno raziskujejo arheološki park in se učijo o rimski preteklosti. Za ogled se prijavite na prijava@mgml.si ali na 01/24 12 506, več o ogledih pa preberite na mgml.si.

Nagrajujemo ustvarjalce

Župančičeve nagrade so najvišja priznanja MOL za izjemne dosežke na področju umetnosti in kulture. Vsako leto s trenutkom pozornosti osvetlijo ustvarjalce, ki s svojim delom bogatijo kulturno življenje mesta ter prispevajo k njegovi prepoznavnosti doma in v svetu. Spoznajte letošnje štiri nagrajence: prejemnico nagrade za življenjsko delo in tri prejemnike priznanj za izjemne stvaritve zadnjih dveh let.

SVETLANA SLAPŠAK

Ena najbolj prodornih javnih intelektualk pri nas ima za sabo izjemno raznoliko in razgibano kariero: je znanstvenica, pisateljica, prevajalka, predavateljica, kritičarka, ki že desetletja povezuje humanistiko, literaturo, gledališče, feminizem, mirovništvo in neomajno javno besedo. Njeno delo je postalo del intelektualnega in kulturnega tkiva Ljubljane ter širšega prostora; opus, ki obsega več kot sto knjig, številne študije, eseje, romane, drame, libreta in prevode, pa ne govori le o obsegu, temveč predvsem o drži: misli, ki ostaja kritična, svobodna in globoko zavezana človeku.

Župančičeva nagrada zanjo ni bila popolno presenečenje, saj je bila zanjo že predlagana, vseeno pa jo razume kot poseben trenutek premisleka o življenjski poti. »Moje zgodnje sanje o Ljubljani so se na neki način uresničile,« ugotavlja. Življenje in delo Svetlane Slapšak sta z Ljubljano neločljivo povezana že več desetletij. Ko je z vojno postalo jasno, da lahko tisto, kar sta zgradila s soprogom, izgine, je v Sloveniji in Ljubljani prepoznala bolj humano okolje – prostor, v katerem je bilo mogoče nadaljevati delo, življenje in zvestobo vrednotam, ki so jo vodile že prej.

Poseben pomen ima zanjo gledališče. »V Ljubljano bi prišla tudi samo

zaradi gledališča,« pravi in dodaja, da je ne očara samo ljubljansko, temveč celotno slovensko gledališče. V pokoju ohranja svoje literarne ambicije, zdaj

z nekoliko več časa za pisanje, v prihodnje pa jo vse bolj vabi tema, ki se v času, v katerem živimo, zdi skoraj neizogibna: upor.



JAN ROZMAN

Koreograf, režiser in performer, ki v središče postavlja gibanje, a ne samo človeka: »Zanima me več-kot-človeško gibanje, gibanje objektov, predmetov in digitalnih elementov, podob ter videa.« Taki sta recimo predstavi (° ° °) ~ ~ ~ screamage in Mokra oprema, v katerih raziskuje stik med telesom, objekti, digitalnimi podobami, internetno logiko in sodobnimi oblikami vidnosti. Njegovo ustvarjanje pogosto izhaja iz fascinacije nad idejami, ki ga presunejo in pretrga-

jo ustaljeni tok misli, zaznav in vedenja, pri čemer se njegove teme dotikajo tudi ekologije. Nagrado razume kot potrditev, da njegovo delo, čeprav ne sledi nujno klasičnim koreografskim pristopom, odpira prava vprašanja in tako ali drugače ostaja z gledalcem. Ob tem seveda ne moremo mimo Ljubljane, za katero pravi, da je zanj prostor srečevanj in okolje, s katerim je njegovo delo v neprestanem dialogu.



MATEJ BONIN

Skladatelj Matej Bonin želi skozi emotivno kakovost zvoka vzpostaviti iskren odnos s poslušalcem. »Vedno se trudim posredovati iskreno vizijo zvoka in želim si, da bi zvok na tak iskren način doživel tudi poslušalec,« pravi. Velik del njegovega opusa izhaja iz instrumentalnih zasedb, a se v zadnjih letih vse bolj odpira tudi glasbenemu teatru, plesu in operi; med njegovimi novjšimi deli so Gimnastika ne/smisla, mladinska opera Lisičja luna in glasbena instalacija Gozdna simfonija. Župančičevo nagrado sprejema z veliko hvaležnostjo, ne le kot pogled nazaj, temveč tudi kot možnost za nove projekte in priložnosti, tudi take, ki jih ponuja Ljubljana. V mestu vidi redko razkošje kulturne gostote: »Toliko koncertov, predstav, orkestrrov in ustvarjalnih priložnosti, da se včasih več zanimivih dogodkov zgodi hkrati in se je težko odločiti, kam tisti večer.« Poleg tega je Ljubljana s tremi simfoničnimi orkestri tudi okolje, ki skladateljem ponuja ključno možnost: da ideje ne ostanejo le na papirju, ampak se preizkusijo v živi izvedbi.

MARKO BATISTA

Intermedijski umetnik, ki že več kot 20 let povezuje zvok, prostor, vizualnost, tehnologijo in performans. Njegove stvaritve nastajajo na robu disciplin, med eksperimentalno tehnologijo, DIY-kulturo in sodobno umetnostjo, pri čemer tehnologije ne razume kot nevtralnega orodja, temveč kot nekaj, kar aktivno oblikuje naše zaznavanje sveta. »Moje instalacije pogosto delujejo kot nekakšni odprti laboratoriji percepcije, kjer ni jasne meje med organskim, mehanskim in digitalnim,« pravi. Med vidnejšimi deli zadnjega obdobja sta instalacija Stekleno nebo, odkupljena za stalno zbirko MG+MSUM, in samostojna razstava Na robu razuma v Cukrarni, v katerih se njegova zvočno-vizualna praksa usmerja v raziskovanje tehnološke nasičenosti sodobnega prostora. Župančičeva nagrada zanj presega osebno priznanje: osvetljuje tudi hibridne, procesualne in težje opredeljive intermedijske prakse ter idejo, da ima umetnost tudi v času hitrosti, optimizacije in jasnih odgovorov še vedno prostor za tveganje, raziskovanje in odprte procese.



FRANJA ZA KOLESARSKE JUNAKE



Vsem, ki se radi zavihtite na kolo in poženete pedale, priporočamo, da se vsaj enkrat v življenju (ampak raje čim večkrat) udeležite maratona Franja BTC City, ene najbolj množičnih kolesarskih prireditev za rekreativce na globalni ravni. Tudi tokratni, 45. po vrsti, bo v prestolnico in okoliške občine privabil veliko število kolesarskih navdušencev vseh generacij, od najmlajših in družin do vrhunsko pripravljenih amaterskih tekmovalcev. Tekmovanja se bodo začela že 12. junija z dirko na kronometer na trasi Ljubljana-Domžale-Ljubljana, veliki maraton pa bo v nedeljo, 14. junija, kolesarje popeljal na krog iz Ljubljane do Cerknega in nazaj. Prijave še vedno sprejemajo na franja.org, vsem, ki vas ta šport ne navdušuje preveč, pa priporočamo izlet nekam ven iz prestolnice, saj bo veliko cest zaprtih za ves preostali promet.



Pesmi za v žep

Morda se kdo še spomni časov, ko smo za prijatelje ali simpatijo posneli kaseto s komadi, ki so nam bili tisti trenutek najbolj všeč ali pa so namesto nas povedali kaj, kar smo mi sramežljivo zamolčali. Nekdanji DJ iz legendarne diskoteke Turist Andrej Ilc, ki je danes urednik pri založbi Mladinska knjiga, še vedno počne nekaj podobnega, samo da zdaj namesto kaset dela knjige. Četrta zbirka poezije, ki mu je v takšnih ali drugačnih trenutkih pomenila nekaj več, se imenuje Naši komadi, 111 slovenskih pesmi za bolj ali manj mlade in vse druge. Nekatere so dolge, druge strašno kratke, ene smešne, druge grešne, vse pa odlična vstopnica v branje poezije. Najpomembneje pa je, da Naši komadi pašejo v žep na hlačah, reklcu ali poletni obleki in jih lahko sproti berete tistim, ki jih imate ta trenutek radi. Knjigo boste našli v vsaki dobro založeni knjigarni, pa tudi v enotah Mestne knjižnice Ljubljana.

Z zmaji po reki

Na Ljubljani se poleti dogaja marsikaj zanimivega. Tudi zdaj že tradicionalni Festival zmajevih čolnov, ki ga organizirata Konfucijev inštitut Ljubljana in Kajakaška zveza Slovenije. V soboto, 20. junija, bodo ob 10. uri iz Trnovskega pristana izpluli čolni z osem do deset veslači in enim bobnarjem ter se med seboj pomerili za naziv državnih prvakov. Dogodek, ki združuje šport, kulturo in prijateljstvo, obeležuje kitajski praznik duanwu, posvečen pesniku in državniku Qu Yuanu, simbolu domoljubja in pokončnosti, tokrat pa se bo poklonil še nekdanjemu ljubljanskemu županu Ivanu Hribarju. Ob reki bo festival spremljal bogat kulturni program z druženjem, poskusili pa boste lahko tudi tradicionalne kitajske dobrote – riževe cmočke zongzi. Če imate uigrano veslaško ekipo, jo brž prijavite na tekmovanje na spletni strani ki.ef.uni-lj.si.



PROGRAM 67. JAZZ FESTIVALA LJUBLJANA JE POLN POSLASTIC

Enega najstarejših jazz festivalov v Evropi, ki se je leta 1967 z Bleda preselil v prestolnico, bo tokrat 1. julija s koncertom v Križankah odprl kitarski maestro Pat Metheny, nato pa bo žogo podal velikim imenom jazz in soula, kot so Dee Dee Bridgewater, Bilal, Błoto, Boštjan Gombač in Sašo Vollmaier, Marko Črnčec, Pasquale Mirra, Vita Kobal, Zlatko Kaučič Kombo BC, Aki Takase, Melissa Aldana in Soweto Kinch, ki bodo vaša ušesa božali do 4. julija. Do 30. junija lahko na spletni strani ljubljana jazz.si vstopnice kupite po ugodnejši predprodajni ceni, nekaj festivalskih dogodkov pa bo tudi brezplačnih.



Poletje na Vrtišču

Na vrtnem igrišču Vrtišče v Mestnem parku Rakova jelša ni nič narobe, če si otroci umažejo kolena in imajo za nohti črno od zemlje. Pravzaprav drugače niti ne more biti, če pa ves dan sejejo, sadijo, gradijo in spremljajo rast različnih vrtnin. Vsako soboto v juniju Mala ulica tam organizira tudi delavnice za male vrtnarje in njihove starše. 13. junija bodo z vrtnarjem Gregorjem Okornom pripravljali zelenjavni vrt in spoznavali, kako iz majhnih sadik zrastejo okusni pridelki, 20. junija pa bodo z zeliščarko luno sadili in negovali zelišča ter z vsemi čuti odkrivali svet rastlin. Oba dogodka sta za otroke v spremstvu staršev brezplačna, lahko pa jih prijavite tudi v varstvo. Vse informacije o Vrtišču in vrtničanju najdete na spletni strani malaulica.si.

Večer strun in vetra

Skladatelj in kitarist Timotej Kosovinc bo 7. julija priredil svoj 15. tradicionalni poletni koncert v Botaničnem vrtu Univerze v Ljubljani na Lžanski cesti 15. Letos se mu bosta na odru pridružila mednarodno uveljavljeni saksofonist Andrej Omejc in Filip Aleksander Peršolja, vzhajajoča zvezda mednarodne kitarske scene, ki je že osvojil nagrade na nekaterih največjih kitarskih tekmovanjih. Koncert bo preplet klasičnih biserov, latinskoameriških ritmov, filmskih melodij ter najnovejših avtorskih skladb Timoteja Kosovinca, prepoznavnih po njegovem edinstvenem stilu, ki združuje elemente modernizma, minimalizma, neoklasicizma in popularne glasbe. Koncert se bo začel ob 20. uri, vstop je prost, ob slabem vremenu pa se bo preselil v notranje prostore Botaničnega vrta.

Ponosni na parado

V Zgodovinskem atriju ljubljanske Mestne hiše si do 16. julija oglejte razstavo Povorka skozi Balkan. Fotografije, arhivsko gradivo, medijski zapisi in nekaj predmetov spremljajo zgodovino parad ponosa od prvih poskusov javnega zbiranja LGBTIQ+ oseb v različnih mestih Zahodnega Balkana do sodobnih povork, ki še vedno razkrivajo napetosti med svobodo in pravico do javnega prostora ter političnimi interesi, ki to pravico vedno bolj omejujejo. Razstava prikaže, kako so skupnosti LGBTIQ+ zasedale ulice, preoblikovale mestno logiko dominantne heteronormativne družbe ter vztrajale pri pravici do vidnosti, svobode in enakopravnosti. Če bi radi zvedeli več, se v sredo, 15. julija, ob 17. uri pridružite vodenemu ogledu.



V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH SE DOGAJA. PRIDRUŽITE SE!

CENTER

Ponovna postavitev kipa Sejalec

V prostorih ČS Center bo slavnostno odkritje kipa Sejalec kiparja Franceta Kralja. Sejalec se bo tako po skoraj 85 letih kot simbol ustvarjanja, dela in tihe vztrajnosti mesta vrnil na prostor, kjer je nekoč že stal. Kip sta rekonstruirala kiparja Denis Dražetič in Denis Vučko pod mentorstvom prof. Matjaža Počivavška. Za več informacij pokličite 01/306 41 95.

14. junija ob 12. uri

Štefanova 9

ČRNUČE

Proslava ob dnevi državnosti

Na proslavi bodo sodelovali pevci mešanega zbora Medis KUD Svoboda Črnuče, glasbeniki Kitarskega orkestra Ljudmila Rusa iz Ljubljane in recitatorki. **22. junija ob 19.30**
Dunajska 367

DRAVLJE

Večer slovenske glasbe

Na koncertu bodo nastopili Klapa Lumin, Natalija Verboten, Natalija Kolšek, Pevski zbor staršev in učiteljev Waldorfske šole Ljubljana ter Veronika. **19. junija ob 20. uri**
Pred Domom krajanov,
Draveljska cesta 44

GOLOVEC

Delavnice Natisni v modro, zašij na novo

Na delavnicah bomo šivali »tote bage«, tiskali s cianotipijo in spet zagnali nadgrajeni VR-program. Prijave sprejema Živa na 051/272 988. **24. in 26. junija ter od 29. junija do 3. julija**
Četrtni center Golovec, Mladi zmaji, Pesarska 14

MOSTE

Razstava Poletni odsev v vodi

Razstava Poletni odsev v vodi vas popelje v svet domišljije, barv in

brezskrbnih poletnih dni. Mladi ustvarjalci iz Osnovne šole Kašelj so z različnimi likovnimi tehnikami ujeli čar vode in svoje doživljanje poletja prelili na papir. Njihova dela pripovedujejo zgodbe, polne igrivosti in radovednosti.

Do 1. julija v delovnem času knjižnice
Knjižnica Jožeta Mazovca

POSAVJE

Dnevi sosedov v ČS Posavje

Namenjeni so druženju prebivalcev vseh generacij, ki si lahko ogledajo predstavo uličnega gledališča, projekcijo filma, se udeležijo predavanj, ustvarjalnih delavnic ter drugih priložnosti in športnih aktivnosti. Celoten program si lahko ogledate na spletni strani četrtne skupnosti.

Od 22. do 24. junija

Različne lokacije v ČS Posavje,
Bratovševa ploščad, igrišče v
Športnem parku Bratovševa ploščad

ROŽNIK

Cirkuške delavnice

Humanitarno društvo Kralji ulice v sodelovanju s Cirkokrogom organizira cirkuške delavnice v soseski Novo Brdo, s katerimi spodbujajo povezovanje med stanovalci. Ob koncu pripravljajo tudi odprti oder, kjer se bodo udeleženci lahko predstavili soseski. **22. junija od 14. do 18. ure**
Paviljon Jureta Robežnika,
Pot Rdečega križa 76

RUDNIK

Otroške Žabarije

S Turističnim društvom Barje vas vabimo na sproščeno sobotno dopoldne, namenjeno otrokom, družinam in medgeneracijski povezanosti. V okviru dogodka bo potekala tudi poletna ustvarjalna delavnica, na kateri bodo mali in veliki ustvarjalci pod vodstvom Društva ustvarjalcev Poligilda izdelovali zapeljivke in obeske za ključke.

20. junija od 9. do 13. ure
Igrišče OŠ Oskarja Kovačiča,
Dolenjska cesta 20

ŠENTVID

Razstava starodobnih motociklov

Klub lastnikov in ljubiteljev klasičnih motociklov CMOC ob 30-letnici delovanja vabi na ogled razstave starodobnih motociklov, v okviru katere pripravljajo še druge spremljevalne dogodke. **2. julija od 14. do 18. ure, 3. julija od 10. do 18. ure in 4. julija od 9. do 17. ure**
Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99

ŠIŠKA

Dnevi ČS Šiška

Vabimo vas, da se udeležite Dnevov ČS Šiška, ki so namenjeni vsem generacijam. Koledar dogodkov je objavljen na spletni strani ČS Šiška. **Do 21. junija**
Različne lokacije v ČS Šiška

TRNOVO

Gasilska veselica PGD Trnovo

Trnovski gasilci bodo na tradicionalni veselici znova poskrbeli za prijetno druženje, dobro glasbo, okusno hrano, hladno pijačo, bogat srečelov in odlično vzdušje. Glasbeni program pa bo v rokah ansambla Raubarji. **12. junija od 17. ure naprej**
PGD Trnovo, Cesta v Mestni log 31

Novice, različne informacije in tudi mesečni napovednik vseh dogodkov v četrtnih skupnostih na območju MOL so na voljo na **ljubljana.si/sl/mestna-obcina/cetrne-skupnosti**.

Vsi navedeni dogodki so brezplačni.



Pohištvo naših otroštev

Za številnimi prepoznavnimi kosi pohištva, ki so v polpretekli zgodovini močno zaznamovali ambiente slovenskih stanovanj, se skriva ime oblikovalke Bibe Bertok. Njeno bogato ustvarjalno pot osvetljuje aktualna razstava v ljubljanskem Muzeju za arhitekturo in oblikovanje na Rusjanovem trgu 7.

Le kdo iz generacij otrok, ki so odrasčali v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja, lahko prezre spomin na legendarna programa lesenega pohištva Alfa ali Beta, ki sta v slovenskih predsobah omogočala popolno izražanje prostorskih zamisli slehernika? Ali pa na serijo Nana, ki je bila dolga leta nepogrešljiv del skoraj vsake otroške sobe? In seveda na pohištveni program Plima, ki je s svojim mediteranskim pridihom opremljal naše kuhinje v času rojevanja nove države?

V ozadju vseh teh kosov stoji ustvarjalna vizija Bibe Bertok, ki je začela dozorevati po njeni diplomski pri prof. Edvardu Ravnikarju na Fakulteti za arhitekturo v Ljubljani. Ker jo je že zelo zgodaj privlačilo oblikovanje, se je vpisala na eksperimentalno

vzpostavljeno oblikovalsko smer B.Ta je pod vodstvom prof. Ravnikarja združevala mlade ustvarjalce, ki so pozneje pomembno zaznamovali slovenski prostor arhitekture in oblikovanja, med njimi so bili Saša Mächtig, Majda Kregar, Marjan Gašperšič in Vojteh Ravnikar. Ko je bila smer ukinjena, pa je študij nadaljevala na klasičnem programu arhitekture.

Zaposlitev v nastajajočem pohištvenem velikanu Alplesu je pomenila vrnitev k njenim izhodiščnim oblikovalskim zanimanjem in začetek ustvarjalnega razcveta. V novem delovnem okolju je od blizu spoznala možnosti, pa tudi omejitve tedanjih tehnoloških procesov v proizvodnji pohištva. Prav v tem prepletu je iskala navdih za oblikovanje svojega prepoznavnega oblikovalskega jezika.

Kosi Bibe Bertok niso nastajali le kot uporabni predmeti, temveč predvsem kot humanističen odziv na pogosto toge ambiente povojnih stanovanj. V središče svojega razmišljanja je vedno postavljala človeka in njegovo vsakdanje življenje ter vprašanje, kako lahko z oblikovanjem pripomore k soustvarjanju kakovostnejše bivanjske kulture.

Med prvimi uresničitvami njenih zamisli o prilagodljivejšem in človeku prijaznejšem pohištvu sta bila predsobni program

Alfa (1968) in predsobna garnitura Beta (1969). Obe prodajni uspešnici je dopolnila z drzno izbranimi barvnimi odtenki in mehki tkaninami.

Za svoje oblikovalske dosežke je prejela številna priznanja, med njimi zlato nagrado 7. bienala industrijskega oblikovanja in zlati ključ na mednarodnem sejmu oblikovanja pohištva v Beogradu. Najpomembnejše priznanje pa je bila nagrada Prešernovega sklada, ki sta jo leta 1981 za pohištveni program Manta dobila skupaj z Marjanom Gašperšičem. Omenjeni program je nastal v času njene zaposlitve pri Centru za oblikovanje v Slovenijalesu in še danes velja za eno najbolj prodajanih jugoslovanskih pohištvenih kolekcij. To je bil inovativen pohištveni sistem, ki je temeljil na sestavljivosti in možnosti postopnega dokupovanja elementov.

Poleg izjemnega delovanja na področju industrijskega oblikovanja je bila aktivna v Društvu oblikovalcev Slovenije, ki ga je nekaj časa tudi vodila kot predsednica. Oblikovalski opus Bibe Bertok je zato dragoceno pričevanje o času, ko je slovensko industrijsko oblikovanje pomembno soustvarjalo sodobno kulturo bivanja in dosegalo visoke strokovne standarde, sočasno pa ostaja pomemben vir navdiha za sodobno oblikovalsko prakso.

JUNIJ

18. FESTIVAL @ KONGRESNI TRG LJUBLJANA

☞ PONEDELJEK 8. 6. 26

21:00 UROŠ PERIĆ & THE BLUENOTE QUARTET & THE PEARLETTES { 90 min }
= koncert

☞ TOREK 9. 6. 26

9:30 ČAROBNI ROJSTNI DAN { 35 min }
= predstava za otroke (3+),
Zavod Gamayuna

19:00 SPREJEM DEVETOŠOLCEV IN KONCERT ŠOLSKIH GLASBENIH SKUPIN Z GOSTI { 45 min }

19:45 KONCERT ROCK MULČKOV Z GOSTI { 90 min }
= koncert za mlade

☞ SREDA 10. 6. 26

9:30 V BALETNI DVORANI { 35 min }
= baletna predstava za otroke (3+), Konservatorij
za glasbo in balet Ljubljana

18:00 SKORAJ NAJBOLJŠI CIRKUS { 35 min }
= predstava za otroke (3+),
Teater Cizamo

21:00 VEČER BALETNIH ZGODB Z DIJAKI IN ŠTUDENTI KONSERVATORIJA ZA GLASBO IN BALET LJUBLJANA TER GOSTI { 45 min }

☞ ČETRTEK 11. 6. 26

9:30 VSEM LJUDEM NIKOLI NE USTREŽEŠ { 30 min }
= predstava za otroke (3+),
Gledališče Bičikleta

18:00 BALETNI KLAS { 60 min }
= vaja pred gala baletnim večerom,
SNG Opera in balet Ljubljana

21:00 BALETNI UTRINKI { 60 min }
= gala baletni večer,
SNG Opera in balet Ljubljana

☞ PETEK 12. 6. 26

9.30 ŽIVŽAV V GOZDU { 25 min }
= predstava za otroke (3+),
Uroš Potočnik

18:00 MLADI ZMAJI PREDSTAVLJAJO: OD BLIZZZ { 90 min }
= koncert

20:00 ŠPIL LIGA – FINALE 13. SEZONE { 2h 45 min }
= Center urbane kulture Kino Šiška

☞ SOBOTA 13. 6. 26

PARADA PONOSA 2026

od **10:00** do **15:00** Paradno mesto
predstavitev LGBTIQ+ in podpornih organizacij
zbor v AKC Metelkova

od **17:00** do **19:00** Povorka
začetek na Metelkovi

od **19:00** do **23:00** nagovori in kulturno-umetniški program

☞ NEDELJA 14. 6. 26

9:30 MESEČNICI { 35 min }
= predstava za otroke (3+), Lea Ita Menard

18:00 ROCK AKADEMIJA { 80 min }
= koncert, Pionirski dom – Center za
kulturo mladih

20:00 LAHKIH NOG { 90 min }
= umetniški sprehod po zgodovini ustvarjanja
slovenskih pisateljic z arhitektko Barbaro Kapelj
ter pisateljicama Suzano Tratnik in Nino Kokelj

21:00 NA KRILIH OKOLI SVETA { 90 min }
= koncert Glasbene šole Ljubljana
Moste - Polje

☞ CIRKUŠKI PONEDELJEK 15. 6. 26

9:30 CIRKUS ZA ZAVESO { 40 min }
= komična cirkuška predstava z zračnimi
disciplinami (3+), Cirkus Fuskabo

10:15 ROSE IN NJENA MAGIČNA PREPROGA { 20 min }
= interaktivna klovnovska predstava za otroke
(3+), KD Priden možic

10:40 O VRABČKU, MIŠKU IN PALAČINKI { 35 min }
= predstava za otroke (3+), Hiša otrok in
umetnosti ter Zavod Bufeto

od **11:15** do **13:00** SPOZNAVANJE S CIRKUŠKIMI REKVIZITI IN ZRAČNIMI DISCIPLINAMI
= Delavnice (5+), Cirkus Fuskabo

17:00 KROG V KVADRATNEM MESTU { 35 min }
= pripovedovalska predstava za dva klovna,
kalimbo in občinstvo (4+ in družinsko občinstvo),
Globus Hystericus

18:00 DATE { 40 min }
= fizična komedija (vsa publika), Dr. Ulože

19:00 TANGRAM { 30 min }
= plesno-žonglerska predstava (vsa publika),
Stefan Sing & Cristiana Casadio (Nemčija)

21:00 HOČEMO TEBE! { 40 min }
= sodobna cirkuško-akrobatska predstava (vsa
publika), 15Feet6 (Belgija)

☞ TOREK 16. 6. 26

9:30 TRIJE PSI { 45 min }
= operni muzikal za otroke (5+), Cona 8

18:00 POMAGAJMO MEDVEDKU, MEDVEDKU SLADKOSNEDKU { 35 min }
= predstava za otroke (3+), Mateja Fi

21:00 PRIKAZ 26: PROTI VETRU { 35 min }
= plesna predstava, Srednja vzgojiteljska šola,
gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana

☞ SREDA 17. 6. 26

9:30 in 18:00 CECILIJA IN ZMAJ { 35 min }
= predstava in delavnice za otroke (3+),
KUD Galerija C.C.U.

21:00 SLAVNOSTNA OTVORITEV 38. MEDNARODNEGA FESTIVALA IMAGO SLOVENIAE IN POLETJA V STARI LJUBLJANI: ORKESTER SLOVENSKE FILHARMONIJE PREDSTAVI MLADE ČLANE { 90 min }

☞ ČETRTEK 18. 6. 26

9.30 OBUTI MAČEK { 40 min }
= predstava za otroke (3+), Mini teater

18:00 KVAK SE PA TUKAJ DOGAJA? { 35 min }
= predstava za otroke (3+), Zavod Frnikola

☞ NEDELJA 21. 6. 26

Ves dan PRAZNIK GLASBE
= tradicionalna prireditev v okviru svetovne pobude Fête de la Musique, po ljubljanskih ulicah in trgih



Mestna občina Ljubljana
City of Ljubljana

