

NAŠ BEŽIGRAD



GLASILO ČETRTE NE SKUPNOSTI BEŽIGRAD MESTNE OBČINE LJUBLJANA

Letnik 1 · št. 2 · Nov 2012





Drage Bežigrayanke, dragi Bežigrayčani!



Pol leta je naokrog in spet smo tu z novo številko našega mladega glasila NAŠ BEŽIGRAD.

Z veseljem se spet oglašamo pri vas doma z zanimivostmi, novicami in tu pa tam kakšnim globljim razmislekom o življenju za Bežigradom in dobrih sosedskih odnosih na splošno.

Vsebina glasila je kolikor se je dalo razporejena po tematskih sklopih. V tej številki želimo izpostaviti ples. Predstavljajo se vam različna bežigrayska društva in zavodi s svojimi plesnimi programi in prav škoda je, da je glasilo v tiskani obliki in da vam ne moremo te palete različnih plesov prikazati v živo.

Za to pa je bila priložnost na našem osrednjem prazniku, Dnevu četrtna skupnosti, v soboto, 26. maja 2012, na trgu 9. maja pred osnovno šolo dr. Vita Kraigherja.

Ta nepozaben dan je bil poln plesa, petja, glasbe, prikazov telovadnih veščin in splošnega veselja. Potekale so tudi številne druge dejavnosti, kot so predavanja, delavnice, predstavitve šol in društev, Fondovci so pripravili kviz za otroke in starše: Spoznavanje naravnega okolja – sprehod po Fondovih vrtovih, ...

Posebno zahvalo moramo na tem mestu izreči vsem nastopajočim. Hvala vodstvu in osebju OŠ dr. Vita Kraigherja za skrb za infrastrukturo in tehnično podporo, s čimer so znatno pripomogli k uspehu tega praznika.

Ne moremo tudi mimo krepkih fantov in brhkkih deklet Turističnega društva Bežigrad, ki so poskrbeli za okrepitev, in ki imajo s svojimi inovativnimi dejavnostmi vedno vidnejšo vlogo v socialno-kulturnem življenju za Bežigradom.

Ob koncu dneva smo bili prijetno utrujeni in navdušeni smo si rekli: »No, to je bilo pa res lepo!« Naslednje leto pa spet, s še več nastopajočimi in obiskovalci!

Uredniški odbor vas vabi, da še naprej sodelujete pri nastajanju glasila, ki je tudi vaše. Posredujte nam svoja mnenja, pripombe in prispevke. Vsak vaš odziv je dobrodošel, če je le namenjen izboljšanju našega skupnega življenju na tem koncu mesta. Na tem mestu bi vas rad opozoril na vabilo na predavanje o dobrih (sosedskih) odnosih, ki bo decembra na sedežu ČS Bežigrad.

Pišete nam lahko na elektronski naslov glasila, dobrodošli pa ste tudi osebno na našem sedežu na Vojkovi 1.

Nazadnje je treba še poudariti, da glasilo Naš Bežigrad zelo verjetno ne bi nastalo brez izdatne pomoči marljivih sodelavcev službe za lokalno samoupravo na ČS Bežigrad.

Iskrena hvala prav vsem, ki so prispevali k nastanku te druge številke.

Ker se leto počasi izteka, vam v imenu članov uredniškega odbora in vseh svetnikov ČS Bežigrad od srca želim lepe praznike in srečno novo leto.

Peter Rondaj
Glavni urednik

VSEBINA

Kaj smo naredili in kako?.....	3
Kaj vemo o našem Bežigradu? (nadaljevanje).....	4
Kakšen Bežigrad je načrtoval Jože Plečnik.....	5
Naš Bežigrad jutri.....	5
S kolesi po mejah četrtna skupnosti Bežigrad.....	5
Center Stožice.....	6
BicikeLJ.....	6
DOBRO v DECEMBRU – tudi za nas, Bežigrayčane.....	7
Šola zdravja v Zdravstvenem domu Ljubljana – Bežigrad.....	8
VARNA STAROST – Vse informacije na enem mestu.....	10
SIPA – sistem pomoči na domu.....	11
Prostor za mlade: Četrtni mladinski center Bežigrad – Mladinc.....	11
Folklorna skupina Emona.....	12
Folklorna skupina »Pušelc«.....	12
Plesno društvo Salam Ghazeea.....	12
We can do it!.....	13
Etnika.....	13
Slovensko mladinsko gledališče.....	14
Mestna knjižnica Ljubljana.....	14
Obvestila.....	15, 16
Utrinki z dneva Četrtna skupnosti Bežigrad 26. 5. 2012.....	16

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

Faks: 01/236 25 38

Uradne ure:

ponedeljek 8-12 in 13-15

sreda 8-12 in 13-16

petek 8-12

e-pošta: mol.bezigrad@ljubljana.si

spletna stran:

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

Uredniki:

Peter Rondaj – odgovorni urednik

Tomaž Škorjanc – namestnik urednika

Marko Kiauta – namestnik urednika

Uredniški odbor:

Ignacij Borštinar

Gregor Makovec

Edita Tomić

Jernej Zupanc

Alenka Žibert

Oblikovanje: Gregor Makovec in Marko Cotič-Trojer

Prelom in priprava za tisk: Studio Cotič-Trojer d.o.o.

Tisk: Littera picta d.o.o.

Številka izdaje: Letnik 1, številka 2, november 2012

Naklada: 16.200 izvodov

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

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

Fotografija na naslovnici: Tomaž Škorjanc

Fotografije: Arhiv ČS Bežigrad in avtorji prispevkov

Prispevke, obvestila, pripombe in predloge v zvezi z glasilom

NAŠ BEŽIGRAD pošljite na:

nas.bezigrad@gmail.com

Kaj smo naredili in kako?

Svet ČS Bežigrad se je v l. 2012, do priprave za tisk te številke, sestal na štirih rednih in eni izredni seji ter sprejemal odločitve še na štirih dopisnih oz. telefonskih sejah.

Svet deluje v zadovoljstvo vseh članov, sklepi so konkretni, lahko rečemo tudi produktivni, brez izgubljanja v nepotrebnih debatah.

Nekaj več dela smo imeli z zahtevnimi nalogami, kot sta sprejem planov del za leti 2013 in 2014 ter finančnih načrtov za naslednje dve leti.

Načrti so bili izdelani na podlagi planov iz prejšnjih let, predlogov članov, pa tudi upoštevaje predloge občanov in občank.

Pri izvedbi in oblikovanju nam pomagata odlična sodelavca, uslužbenca Službe za lokalno samoupravo Mestne uprave MOL, ki pripravljata gradivo, posredujejo in pišeta predloge občanov in članov sveta, zapisnike, vabila itn.

Najuspešnejša letošnja projekta sta bila, po našem mnenju, izvedba prireditve »Dan Četrtni skupnosti Bežigrad« in izdaja prve številke našega glasila. Zahvala gre organizacijskemu in uredniškemu odboru.

Z razpošiljanjem glasila smo imeli nekaj težav, saj ga pismonoše niso dostavljali v nabiralnike z nalepko, ki ne dovoljuje reklam ... Pri drugi številki bo vse tako, kot mora biti.

Celotni finančni plan, s tem pa tudi njegova izvedba, sta zasnovana na ključu delitve MOL, ki temelji na številu prebivalcev in površini mestne četrti.

Po prebivalstvu smo na prvem mestu (33.729), po površini pa je na prvem mestu ČS Sostro z 8.856 ha in 6.594 prebivalci (ČS Bežigrad 724 ha). To je samo malo statistike za lažjo predstavo.

V prvih desetih mesecih letošnjega leta smo največ sredstev namenili izdaji glasila Naš Bežigrad, organizaciji Dneva ČS, urejanju okolja (čistilna akcija, obnova spomenika pred ČS), izvedbi kulturnih in športnih programov, posebej pa bi poudaril izvedbo socialnih programov, ki bodo potekali do konca leta.

Tudi letos smo že tradicionalno uspešno sodelovali pri kulturnih in športnih dogodkih, kot so razstava Izvirna slovenska slikanica za nagrado Kristine Brenkove, sklop kulturnih in športnih dogodkov ob dnevu ČS, Otroški bazar, Študentska arena in sodelovanje z MKL-Knjižnico Bežigrad.

Na področju socialnih programov bi rad izpostavil delo komisije, ki je zelo dejavna in uresničuje mnoge pobude: izvaja pomoč na domu za starejše, skrbi za nakup šolskih potrebščin in delovnih zvezkov za socialno ogrožene otroke, v teku pa so tudi projekti za izboljšanje zdravstva starejših, nakupi artiklov za socialno ogrožene otroke in upokojece.

Komisija za gospodarske javne službe in promet ima neprimerno več dela z bolj »urbanimi problemi« in predlogi ter pritožbami občanov.

Posebej moram izpostaviti problematiko kršenja urnika obratovalnega časa lokalov daleč v jutranje ure, preglasno glasbo, razgrajanje in podobno. Delno lahko omilimo problematiko z ukrepanjem naše policijske postaje in inšpektorskih služb.

V okviru malih del, smo letos poskrbeli za ureditev nekateri zelenih površin.

Te naloge so trajne, z leti jih v skladu z razpoložljivimi sredstvi širimo in skrbimo za lepšo podobo naše četrtni skupnosti.

Ob Otoku športa v soseski BS3, smo postavili dve fitnes napravi, nekaj je bilo urejenih ponižanj robnikov za lažji dostop invalidov in mamic z otroškimi vozički. Postavili smo tudi dve novi igrali na otroških igriščih III. kategorije, do konca leta predvidevamo še postavitev pitnika v Športnem centru Savsko naselje.

Dodajam še delo OGD, Odseka za promet, ki je na pobude ČS in občanov ter predhodni obdelavi le-teh, izpeljal kar nekaj projektov.

Naj jih naštejem: parkomati v Zupančičevi jami, prehodi za pešce, talne označbe, prometni znaki, ogledala in podobno.

Pobud občanov je veliko. Veliko pobud in predlogov je upravičenih, vprašanje pa je, kako se nanje v kratkem času tudi odzvati. Potreben je ogled lokacije, pogovori s pobudniki, nato pa seveda predlogi in sklepi na ustreznih komisijah ter njihova vključitev v letne operativne plane oz. čim hitrejša izvedba po skrajšanem postopku.

Upam, da se ne sliši preveč administrativno ali pa birokratsko. Tak je postopek za izvedbo vsakega projekta.

V letošnjem letu smo se v naši četrtni skupnosti lahko pohvalimo z dvema pomembnima pridobitvama: odprtjem Rekreativno-izobraževalnega centra Sava (Tomačevo) ter dokončanjem Štajerske ceste. Projekta sta bila povezana tudi z velikimi sredstvi.

Poleg tega službe MOL skrbijo za naše in vaše obveščanje, realizacijo projektov v obsegu razpoložljivih sredstev ter izobraževanje. Osveščajo nas tudi v poznavanju Statuta mesta, njegove samouprave, dela na ČS in dela z občani in občankami.

Naša četrtna skupnost si želi še več pristnih, objektivnih stikov z občankami in občani.

Vsi izvoljeni člani in članice našega Sveta se tega zavedamo in do sedaj delujemo nestransko.

Tudi v prihodnje si bomo prizadevali za čim boljše in tvorno sodelovanje.

V prihajajočem letu vam želim obilo zadovoljstva in osebnih sreč ter vam voščim vesele decembrske praznike.

Predsednik sveta Četrtni skupnosti Bežigrad MOL
Jernej Zupanc



Mala dela ČS Bežigrad 2012 - zunanje fitnes naprave v soseski BS3

Kaj vemo o našem Bežigradu? (nadaljevanje)

V tem članku želim prikazati daljno zgodovino našega kraja, ne kot profesionalni zgodovinar, temveč kot ljubitelj branja knjig s tovrstno vsebino in tudi zato, ker imam rad ta del naše lepe Ljubljane.

Uvodna zgodovinska dejstva

Končali smo z naselitvijo Slovanov na tem območju. Nekih dokumentiranih, posebnih dogodkov, spoznanj in zapisov ni.

V zapisih zasledimo le, da se l. 1146 prvič pojavi za naselbino, pozneje Ljubljano, ime Laybach, malo pozneje pa Luwigana.

Kot mesto Ljubljana se omenja prvič l. 1243, z mestnimi pravicami, obzidjem in utrdami, ki so nastajale skozi stoletja ter deli, kot so Stari trg, Novi trg in Breg. Postala je središče Kranjske dežele pod oblastjo Spanheimov. Sredi 14. stoletja je prišla pod oblast Habsburžanov, ki so vladali vse do konca prve svetovne vojne.

L. 1504 je Ljubljana dobila prvega župana. Preživela je nekaj turških vpadov in obleganj.

Vmes, do 19. stoletja, so se pojavile tudi francoske vojske, ki so prvič k nam prišle že l. 1797, nato l. 1805 in zadnjič, ko je mesto zasedel Napoleon in ustanovil Ilirske province s sedežem v Ljubljani. Zasedba je trajala od l. 1809 do l. 1813.

Bežigrada še ni bilo, verjetno so bile tu njive, pašniki in travniki.

Naš Bežigrad

Del, ki posega na območje naše ČS, nekje med sedanjo Dunajsko cesto in cerkvijo sv. Janeza, ki je ni več, torej zahodno, so imenovali pri Šentjanžu, še naprej proti Posavju pa Blatna vas.

Če posežem v 15. stoletje, v čas turških vdorov na Kranjsko in dodajam članku S. Torkarja v prvi naši številki, ki je razložil ime Bežigrad, smo imeli kar nekaj gramoznic. V eni od teh, ob cerkvi sv. Krištofa ob Dunajski cesti, so leta 1584 taborili Turki, ki so ropali po bližnji okolici in neuspešno naskakovali mesto.

Te jame se je prijelo ime Turška jama. V njej so od l. 1601 pa vse do l. 1875 na velikonočni ponedeljek, otroci in mladina imeli zabavo, starejši pa so imeli cerkvene slovesnosti pri cerkvi sv. Krištofa.

V literaturi sem našel še eno tolmačenje imena Bežigrad. Spet izhaja iz glagola bežati: mimo mitnice pri sv. Krištofu so iz mesta bežali razni mestni prestopniki, ki so jih lovile in preganjale tedanje oblasti.

Mesto in Bežigrad

Leta 1770 so izvedli prvo oštevilčenje hiš, seveda v ožjem središču mest, oblikovale pa so se tudi krajevne enote, med ostalimi tudi Kapucinsko predmestje, ki je segalo od Kapucinskega samostana (bil je na Kongresnem trgu), pa vse do Bežigrada.

V začetku 18. stoletja se v matičnih knjigah uradno pojavi naziv Beschehrad, torej Bežigrad.

Naša Dunajska cesta in objekti ob njej

Naj nadaljujem z našo oz. nekdanjo Wiener Hauptstrasse.

Na poti na sever, so popotniki nasproti cerkve sv. Krištofa prišli do mitnice in gostilne Franca Peterce, zgrajene l. 1861, in mogočne hiše Bežigrad, ki je stala na sedanjem križišču Dunajske ceste in Jakšičeve ulice.

Leta 1860. je bila zgrajena tudi Topniška vojašnica.

V sklopu vojašnice so bila tudi skladišča streliva in eksploziva.

Poimenovanje ulic

L. 1881, ko je bil Ivan Hribar še mestni svetnik, so se začeli naporji in poizkusi za poimenovanje naših ulic s slovenskimi imeni in za oznake z zelenimi tablicami,

Tekom let je prišlo do različnih sprememb, delno zaradi nemških imen, zatem županskih komisij in na koncu komisij političnih strank, kar je praksa tudi danes.

Dunajsko so na začetnem delu pri Kongresnem trgu preimenovali v Schellenburgovo (po bogatem ljubljanskem trgovcu in dobrotniku, ki je med drugim podprl tudi gradnjo uršulinskega samostana konec 17. in v začetku 18. stoletja). Leta 1952 so jo preimenovali v Kardeljevo.

Drugi del Dunajske se je l. 1932 preimenoval v Tyrševo (po češkem ustanovitelju sokolstva), tako se je imenovala vse do l. 1941.

Del naše Dunajske je nosil tudi me Ciril-Methodova in nato Bleiweisova, od l. 1943 pa ponovno Dunajska.

V letu 1952 so tedanje oblasti celotno cesto preimenovali v Titovo, ta naziv pogosto uporabljamo še danes, čeprav se danes deli na Slovensko in Dunajsko.

Industrijski razvoj Bežigrada

Začetek pravega industrijskega razvoja Bežigrada se je začel z otvoritvijo Južne železnice, ki je povezala Dunaj s Trstom (l. 1849).

Prvi podjetnik za Bežigradom je bil Gustav Tonnies, tesar iz Prusije, ki je k nam prišel l. 1845 in začel s tesarskimi deli na Kolizeju, nato pa je kot mestni tesarski mojster ustanovil Splošno stavbno podjetje na Dunajski c. 25, za tem pa še Strojno tovarno in livarno. Na to industrijo spominja Livarska ulica.

Zgradili sta se tudi žaga in obrat prehrabnih izdelkov.

Vsi ti koraki iz mesta za Bežigrad, danes bi rekli v industrijsko cono, so narekovali tudi izgradnjo bivalnih naselij. Prvo tako naselje so bile stanovanjske hiše v Hranilniški ulici.

Ljubljano je l. 1895 presenetil potres. Z novim urbanizmom ter z izgradnjo se je bistveno spremenila podoba Ljubljane in s tem tudi Bežigrada.

Tako smo nekako pisno prebrodili tisoč let, dogodkov je še ogromno, vendar se jih ne da strniti na nekaj straneh, kot jih dopušča naš vrli urednik P. Rondaj.

Napoved za tretjo številko

V tretji številki Našega Bežigrada se bomo znašli v 20. stoletju in predstavili začetke industrije, nastajanje stanovanjskih hiš, naselij, šol, športnih objektov in drugega.

Zaključek

Napisano gradivo je izvleček iz knjig raznih avtorjev, ki so obravnavali to tematiko, naj jih naštejemo:

Vlado Valenčič, Darinka Kladnik, Breda Pajsar, Nena Židov, Pavle Lešnjak, Iva Holz in Henrik Costa ter drugi, ki jih rad prebiram in spoštujem njihovo znanje in pisateljske sposobnosti.

Moj skromni delež pa je v tem, da sem jih prebral in dodal tisto, kar vem o našem Bežigradu.

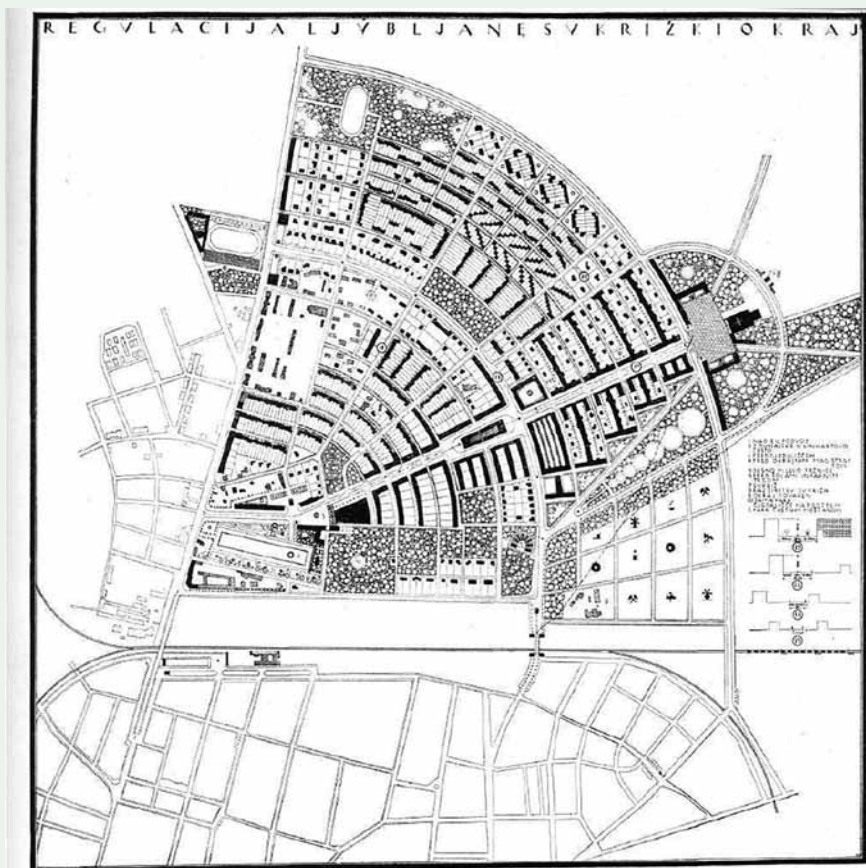
Jernej Zupanc
predsednik Sveta Četrtna
skupnosti Bežigrad MOL

Kakšen Bežigrad je načrtoval Jože Plečnik?

Plečnik je leta 1929 mestni upravi predstavil Regulacijski načrt za Svetokriški okraj, kot se je tedaj imenoval jugovzhodni del današnjega Bežigrada. V njem je podal povsem nove osebne vidike in predloge za preureditev primestnega predela Bežigrada. V Plečnikovem projektu je še očiten vpliv dunajske Wagnerjeve šole oblikovanja mest kot skupka polavtonomnih mestnih četrti, oskrbljenih z vsemi komunalnimi funkcijami, ki so potrebne za njihovo samostojno življenje. Plečnikova vizija urbanistične ureditve je med odločujočimi subjekti v mestni upravi sprožila ostro soočanje mnenj, katerih rezultat je bil sprejetje načrta s prevladujočimi pridržki. V poznejših urbanističnih ureditvah se je mestna uprava izognila gradbenim korekcijam po Plečniku zamišljene ureditve obstoječega stanja primestne pozidave, a je upoštevala in pričela uresničevati prenekatero detajlne ureditve in gradnje, ki jih je nakazoval Plečnikov regulacijski načrt.

Besedilo povzeto po:

Branko Korošec, Ljubljana skozi stoletja, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1991, str. 161-162



JOZEF PLEČNIK: STUDIJA REGULACIJE SEVERNEGA DELA LJUBLJANE RISAL VINKO GLANZ

Naš Bežigrad jutri

Prehod četrti iz "četrti preteklosti" v "četrt prihodnosti" je mogoče le ob oblikovanju vizije in strategije četrti, ki je podlaga za kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne ukrepe. Ti se lahko uresničijo na podlagi razvojnega partnerstva med ljudmi v četrti, civilnodružbenimi skupinami, strokovnjaki in odločevalci v mestu in pripomorejo k večji kakovosti življenja v četrti in mestu.

Ljudje za Bežigradom me večkrat vprašajo, zakaj je bila katera zadeva sprejeta mimo njih, čeprav se jih najbolj dotika in jim otežuje in spreminja življenje. Tukaj lahko gre za povsem vsakodnevne probleme ali pa za dolgoročno vizijo. Vsak od nas lahko pripomore k oblikovanju vizije Bežigrada – ali naj bo naša četrt bolj ali manj poseljena, ali bo to poslovna, stanovanjska ali študentska četrt, ali bo privabljala turiste, ali bo dostopna

za gospodarske pobude in razvojne projekte, kako bo poskrbljeno za socialno varstvo in zdravstvo, kako se bo uveljavljal trajnostni razvoj in varstvo okolja ... številna so vprašanja, ki določajo, kako bo Bežigrad dihal v prihodnje.

Od tod moj predlog za razvojno konferenco četrti Bežigrad, na kateri bi prebivalci z analizami, predlogi, pobudami, referati, predavanji in načrti sodelovali pri oblikovanju razvojnega dokumenta Bežigrada, ki bi ga nato v skrajšani obliki poslali na naslove vseh gospodinjstev naše četrti. Na podlagi tega bi se pospešil dialog

med Bežigrajčani, ki bi bolj poenoteni lahko nadzorovali, ali se odločevalci v mestu držijo dogovorjenega skupnega načrta za razvoj in življenje v četrti. Razvojne konference bi bile v prvi vrsti sproščen prostor dialoga in soočenja rešitev, ki bi jih ljudje črpali iz vsakdanjih življenjskih izkušenj v svojem okolju.

Bežigrad bo četrt prihodnosti le, če bodo življenje v njej skupno in v sožitju sooblikovali Bežigrajčanke in Bežigrajčani.

Marko Šiška, spec.
Mestni in četrtni svetnik MOL

S kolesi po mejah četrtne skupnosti Bežigrad

Če kdo misli, da je Bežigrad betonska džungla, se hudo moti. Bežigrad ima vse, kar imajo veliki.

To smo ugotovili med kolesarjenjem po mejah četrtne skupnosti Bežigrad. Dobrih 12 km smo prekolesarili, da smo obkrožili našo ČS. Začeli smo v

Severnem parku pri deklici z rastočo knjigo. Radovedni starši s še bolj radovednimi otroki, ki vsaki dan preplavijo Severni park, so strmeli v toplo



Start v Severnem parku

oblečene kolesarje. Pot nas je vodila skozi park proti železniški postaji, pri piramidi v Zupančičevi jami smo zavili na Vilharjevo cesto in se mimo Situle in tovarne Kolinska odpeljali na Žale. Ker je bil ravno čas obiska grobov, smo tudi mi prižgali svečko. Nadaljevali smo po robu novega parka ob Šmartinski, kjer smo morali paziti na pešce in številne tekače, saj je območje okoli Žal postala prava meka za rekreativne tekače. Prek nadvoza čez severno obvoznico smo vstopili v nov svet – kmetijsko območje. Kolesarili smo med kouruznimi polji, se na Poti ob Savi malo izgubili, a vseeno našli prehod do Save. Tu nas je presenetil pravi ranč. Lesene ograje, rezgetanje konjev, prava paša za oči. Nadaljevali smo ob Savi po ozki

potki skozi pravo goščavo. Ustavili smo se na obrežju Save in se zagledali v otok. Prav zares, naš Bežigrad ima na Savi pravi, pravcati otok. Sicer manjši kot blejski, a zato mnogo bolj naraven. Zaradi visoke vode Save se nismo mogli prebiti do otoka. Bomo raziskali otok poleti, ko bo Sava nižja in vreme bolj toplo. Pot nas je naprej vodila po makadamski cesti do hitre ceste Ljubljana – Domžale. Makadam je nato v območju hipodroma v Stožicah zamenja asfalt. Od hipodroma se je odprl lep pogled na novo dvorano v Stožicah z ošiljenimi stolpnici soseske BS3 v ozadju. Ker poteka meja od tu naprej ob severni ljubljanski obvoznici, smo jo ubrali po kolesarski stezi do WTC centra, še nedolgo tega najvišji stavbi Ljubljane. Pot smo nadaljevali do Slovenčeve ceste, kjer smo se mimo nam vsem znanih Ljubljanskih mlekarn usmerili proti železniški progi, ki smo ji sledili vse bo časopisne hiše Delo. Od tu ni bilo več daleč do izhodiščne točke – deklince s knjigo.

In kaj smo lepega videli na naši 12 km dolgi poti? Plečnikovi mojstrovini Navje in Žale, novejša arhitektonske dosežke – »piramida« v Župi«, WTC

center, Smelt, športne objekte – dvorano in stadion Stožice, vaški ambient s kmečkimi poslopji in njivami, širši Sloveniji znane Ljubljanske mlekarn in Črno vdovo, stolpnico časopisne hiše Delo, in ne nazadnje divjino ob reki Savi s pravim pravcatim otokom. Še in še bi lahko naštevati, kaj vse se da videti za našim Bežigradom. Za zaključek pa še tole: središče Ljubljane je res izjemno privlačen cilj, a tudi naš Bežigrad ima veliko za pokazati. Zato namig: s kole-



Pogled na Savo in otok

som ali peš bi se moral odpraviti po mejah ČSB vsak Bežigradjčan ... tako kot mora na Triglav vsak Slovenec.

Turistično društvo Bežigrad

Center Stožice

Stadion Stožice

Stadion Stožice so odprli 11. avgusta 2010 z otvoritveno tekmo med nogometnima reprezentancama Slovenije in Avstralije. Stadion je namenjen v prvi vrsti ljubiteljem nogometa, poleg nogometnih tekem pa se ga lahko uporablja tudi za koncerte, razstave in druge kulturne prireditve. Stadion Stožice ima 16.038 sedežev na tribunah, 558 VIP sedežev, 210 novinarskih sedežev in 97 mest za invalide. Stadion Stožice je tudi domači stadion slovenske nogometne reprezentance. Skupna površina stadiona je 24.614 m².

Dvorana Stožice

Večnamensko dvorano Stožice so odprli 10. avgusta 2010 s košarkarsko tekmo med reprezentancama Slovenije in Španije. Večnamenska dvorana obiskovalce privabi s svojo markantno podobo. Dvorana je name-

njena športnim dejavnostim, omogoča pa tudi organizacijo koncertov, kongresov in drugih kulturno-zabavnih prireditev. Tribune v dvorani sprejmejo 12.484 gledalcev, razdeljene pa so na tri nivoje (zeleni, VIP in rdeči).

V spodnjih prostorih Dvorane Stožice sta tudi manjša ogrevalna dvorana in plezalni center.

Ogrevalna dvorana leži na najnižji točki Dvorane Stožice. V dvorani so izvlečne tribune, ki lahko sprejmejo približno 700 gledalk in gledalcev. V dvorani so postavljeni koši in goli, dvorana pa ponuja tudi možnost razdelitve na dva dela s predelno steno. Poleg rednih treningov in tekmovanj v dvorani poteka tudi rekreacija v košarki in malem nogometu. Ob dvorani je še dodatni prostor, v katerem bo eden največjih plezalnih centrov pri nas z umetno plezalno steno.

Tomaz Škorjanc

BicikeLJ

Ljubljančani, Bežigradjani in obiskovalci glavnega mesta se od lanske pomladi po Ljubljani lahko vozijo z novimi kolesi v samopostrežnem sistemu izposoje Bicikelj. Kolesa so zasnovana tako, da zadovoljijo vsakega uporabnika. Za izposajo je na voljo približno 300 koles. Na 31 postajah, od tega jih je sedem v ČS Bežigrad, je 600 parkirnih mest za



kolesa. Kolesa so idealna za premagovanje kratkih razdalj. V širšem središču mesta so kolesa na voljo 24 ur na dan, vse dni v letu. Kolesa vam omogočajo, da v celoti začutite utrip Ljubljane in uživate v dejavnostih, ki jih mesto ponuja. So praktična rešitev za prevoz



na delo, v šolo, na fakulteto, hiter opravke ali zmenek v mestu.

V letu in pol se je v sistem prijavilo več kot 40 tisoč uporabnikov. Največ izposoj so zabeležili 3 oktobra 2012, ko je bilo opravljenih 4.133 premikov koles. Število vseh izposoj je od vzpostavitve sistema že preseгло milijon. Kolesa v sistemu Bicikelj dopolnjujejo sistem javnega prevoza v Ljubljani in prinašajo najhitrejši ter najcenejši prevoz v samem mestnem središču. Postaje so med seboj oddaljene od 300

do 500 metrov, kolesa so preprosto dostopna. Uporaba sistema je preprosta, saj vam omogoča, da si izposodite ali vrnete kolo v nekaj trenutkih, na kateri koli od postaj s kolesi. Tako se lahko na primer odpravite na delo s kolesom in se vrnete z avtobusom. Za delovanje in vzdrževanje samopostrežnega sistema izposoje koles Bicikelj skrbi sedem članska ekipa, deluje pa je tudi delavnica za popravilo koles.

Tomaž Škorjanc

DOBRO v DECEMBRU – tudi za nas, Bežigradjane

Čas dobrega

December je poseben čas. Je čas načrtovanja dobrega, čas dobrih želja, čas daril, čas druženja z dobrimi prijatelji. December je mesec, ko se razcvetijo odnosi. Odnosi v družini, med prijatelji, sosedi, znanci. Skupaj se veselimo. Česa? Veselimo se, da nam je bilo dano še eno leto živeti to čudovito darilo – življenje – in da vse kaže, da je pred nami še eno leto.

Dobri odnosi

Želimo si dobrih odnosov drugih do nas, nas do drugih, a najpomembnejši odnos vsakega od nas je odnos do samega sebe. Recept je enostaven, delajmo z drugimi, kot bi želeli, da drugi delajo z nami. Tudi v odnosu do samega sebe je tako. Če sem sam do sebe dober, se mi to vrača. Če sem dober v tem, da skrbim za zdravje, za počitek, za razvedrilo, se mi to seveda vrača kot dobro.

Dobri načrti

Čas novega leta je razpoka v času. Rutina se ustavi, nečesa je konec, novo pa se še ni začelo. Tedaj imamo čas pomisliti širše o svoji vlogi in načrtih. Sam si pri tem prizadevam, da nisem len, ko gre za najpomembnejše moje interese. Kot pravi Aleksander Zadel, lenoba ni to, da ne delamo. Lenoba je to, da ne delamo, kar je prav. Če si želimo nekaj spremeniti, tako, da bo nekaj bolje za nas, lahko to dosežemo le tako, da nekaj, kar nam sedaj prinaša ugodje, za to žrtvujemo. Nekaj, česar še ni, ne more biti brez odpovedi nečemu. A ne dovolimo, da bi opustili veselje in pričakovanje. Opuščanje tega je odraz starosti, ki ni vezana na leta, temveč na stanje duha.

Dobra darila

Pri darilih, ki jih je v decembru mnogo, se mi zdi pomembno, da se kot obdarovanec zavedamo, da je najdragocenejše darilo tisto, s katerim od drage osebe dobimo tudi del nje. Najdragocenejše je, če dobimo nekaj, kar nas spreminja, dopolnjuje. Če dobimo tisto, kar bi si tudi sicer sami kupili, to pravzaprav ni darilo, je le pozornost, če ne le samo pomoč. Torej, ko dobim knjigo po okusu prijatelja, ki je malo drugačen od mene, imam priložnost, da berem, česar sicer ne bi. Če prijatelja ne sprejemem, mu ne zaupam in mu ne sledim, to darilo pač ne more imeti zame prav nobene vrednosti. Nasprotno, lahko ga celo razumem kot vsiljevanje nečesa. Z najdragocenejšimi darili je kot z nauki. Koristni so nam lahko le od tistih »učiteljev« ali učiteljev, ki jih spoštujemo, jim zaupamo in smo jim pripravljeni slediti.

Dobri sosedski odnosi

Skupaj je čarobna beseda. Skupaj pomeni sestaviti koščke v neko celoto. To pa je pravzaprav bistvo ustvarjalnosti. Skupaj povezati ideje, skupaj povezati naprave, skupaj povezati delo posameznikov, skupaj povezati ljudi. In iz malega raste veliko. Vsi si želimo mlado, zdravo in uspešno Slovenijo. Osnovni domoljubni korak je, da kot temelj velikega »skupaj« na nivoju naše države, ustvarimo osnovne gradnike že na najnižji ravni, na ravni družine, hišne skupnosti, soseske, četrtne skupnosti, Tematiki dobrih odnosov bomo posvetili posebno srečanje, na katero ste vljudno vabljeni. Pridite!

Marko Kiauta,
član sveta ČS Bežigrad

SREČANJE

Dobri sosedski odnosi

Krajani - partnerji:
pri življenju v skupnem prostoru in
pri urejanju skupnih zadev

PROGRAM:

1. Pozdrav predstavnika Sveta ČS Bežigrad MOL
2. Predavanje/delavnica: Kakovost (sosedskih) odnosov - mag. Andrej Trampuž, univ. dipl. psih.,
3. Predstavitve primera dobrih sosedskih odnosov v eni od bežigradskih sosesk – Peter Rondaj, član sveta ČS
4. Razprava.

Četrtek, 6. december, od 17.30
do predvidoma 20. ure.
v sejni sobi na sedežu Četrtna skupnosti
Bežigrad MOL, Vojkova c. 1 (pritličje).

Vabimo vas na predavanje:

VPLIV OBRAČUNA ENERGIJE PO DEJANSKI PORABI NA KAKOVOST BIVANJA!

Po prehodu na obračun energije ogrevanja po dejanski porabi so se marsikje pokazale težave pri ogrevanju, še bolj moteče pa so anomalije pri obračunu stroškov. Kako odpraviti napake, ki so nastale zaradi neznank ob prehodu na nov način obračuna? Kaj narediti, da obračun po dejanski porabi ne bo vplival na kakovost bivanja? Kaj je potrebno storiti, da se kakovost bivanja izboljša ob hkratnem znižanju rabe energije in znižanju stroškov?

Predavatelj, g. Matjaž Valenčič, vam bo svetoval kako zmanjšati porabo energije in vam odgovoril na vaša vprašanja na predavanju, ki bo

v torek, 11. decembra 2012, ob 17.30 v sejni sobi na sedežu Četrtna skupnosti Bežigrad MOL, Vojkova c. 1 (pritličje).

Četrtna skupnosti Bežigrad MOL

Uvedba plačilnega parkiranja na območjih B-2, B-3 in B-4

Na delu Bežigrada bodo s 1. decembrom 2012 uvedena naslednja nova območja s plačilom parkirnine:

- območje B-4 (del) – »Brinje«, ki ga omejuje Grafenauerjeva ulica na vzhodu, kamniška železnica na zahodu, Posavskega ulica na jugu in Tolstojeva ulica na severu,
- območje B-3 – »Stadion«, ki ga omejujejo Dunajska cesta na vzhodu, kamniška železnica na zahodu, Samova ulica na jugu in Posavskega ulica na severu,
- območje B-2 – »Astra«, ki ga omejujejo Dunajska cesta na vzhodu, Parmova ulica na zahodu, ulica Bežigrad na jugu in Samova ulica na severu.

Plačilo parkirnine bo obvezno od ponedeljka do petka med 7. in 17. uro. Višina parkirnine je določena na 0,40 evra na uro. Stanovalci s stalnim bivališčem na posameznem območju so upravičeni do parkirne dovolilnice, s katero je omogočeno časovno neomejeno parkiranje na plačilnih javnih parkirnih površinah znotraj posameznega območja – označenih s prometnimi znaki in belimi označbami na cestišču.

Upravičeni stanovalci ob plačilu letne dovolilnice oz. njenega sorazmernega dela pridobijo parkirno dovolilnico na Kresiji (Mačkova 1) ali na Oddelku za gospodarske dejavnosti in promet (Trg mladinskih delovnih brigad 7, tel. 01/ 306 17 06) od 1. decembra 2012 naprej.

Mestna občina Ljubljana
Mestna uprava
Oddelek za gospodarske dejavnosti in promet

Šola zdravja v Zdravstvenem domu Ljubljana – Bežigrad



V Zdravstvenem domu Ljubljana Bežigrad smo leta 2001 začeli izvajati Nacionalni preventivni program za srčno-žilne bolezni. Program ima dva sklopa. Prvi sklop so preventivni programi za odrasle, ki jih izvajajo v ambulantah splošne/družinske medicine in so namenjeni moškim od 35. leta naprej in ženskam od 45. leta naprej, vsakih pet let do 65. leta za moške in do 70. leta za ženske, po presoji zdravnika lahko tudi na obdobja, krajša od petih let. Drugi sklop predstavljajo programi svetovanja za zdravje, ki jih izvajamo v zdravstveno-vzgojnem centru ZDL Bežigrad. Nacionalni program je za zavarovance v celoti brezplačen. Programi svetovanja za zdravje potekajo v obliki zdravstveno-vzgojnih delavnic za osem različnih vsebin.

Uvodne delavnice

Uvodni del programov predstavljajo naslednje delavnice: Zdrav način življenja, Dejavniki tveganja in Ocena telesne zmogljivosti s Testom hoje na 2 km. Vanje se lahko vključi katera koli zainteresirana odrasla oseba po predhodni najavi. Informacije ali prijava v delavnice so možne z osebnim stikom, preko pooblaščenih oseb, po klasični pošti, po telefonu in po elektronski pošti. Napotitev s strani osebnega zdravnika za te delavnice ni potrebna. Uvodne delavnice so po številu srečanj enkratne. Delavnica Zdrav način življenja ima dva dela, ki ju izvajamo na isti dan. V primeru, da je ose-

čas izvajanja in telefonske številke za stik. Udeleženci spoznajo ali obnovijo ključna dejstva v zvezi s pomenom in vplivi holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka na zdravje. Spoznajo referenčne vrednosti za posamezen dejavnik, ukrepe za njihov nadzor, samomeritve, pomen njihovega izvajanja in beleženja ter zaplete zaradi nenadzorovanih povišanih in znižanih vrednosti dejavnikov. Udeleženci delavnice prejmejo ustrezno informativno-izobraževalno gradivo. V zvezi s krvnim tlakom, po ločenem urniku, izvajamo dodatne brezplačne individualne delavnice z meritvami krvnega tlaka in svetovanjem. Meritve

krvi so zelo pomembne predhodne priprave. To pomeni, da mor oseba biti tešča (brez uživanja hrane in pijače) vsaj 12 ur prej, 24 ur prej brez težje fizične aktivnosti, eno uro prej brez kajenja, 10 – 15 minut prej mora mirovati in se sproščati. Najbolj primeren čas v dnevu za odvzem krvi za analize je med 7. in 10. uro. V primeru, da se zdravimo z zdravili in/ali jemljemo različna dopolnila, to povemo osebju na odvzemu krvi. Posamezne sestavine zdravil ali dopolnil lahko vplivajo na rezultate.

Delavnica Zdrav način življenja

Izvajamo jo v skupinah. Udeležencem predstavimo osnovna načela zdrave uravnotežene prehrane, primerne telesne aktivnosti, vpliv telesne teže, obsega pasu, čezmernega uživanja alkohola in kajenja na zdravje. Udeleženci se naučijo tudi pravilne meritve obsega pasu kot pomembnega pokazatelja razvoja različnih bolezni. Pri kadilcih in drugih zainteresiranih izmerimo pljučno zmogljivost in količino kisika v krvi v odstotkih (oksigenacija krvi). Udeležencem predstavimo še druge nacionalne preventivne programe v zvezi z zdravjem.

Delavnica Ocena telesne zmogljivosti s pomočjo Testa hoje na 2 km

Delavnici na kratko pravimo Test hoje na 2 km (TH na 2 km). Namenjena je osebom starejšim od 20 let, ki niso športniki in ki nimajo omejitev telesnega gibanja. Ocenimo njihovo stanje telesne pripravljenosti (telesno kondicijo). Ocenjevanje se lahko ponovi vsakih šest mesecev. Delavnico izvajamo na prostem, zato je njena izvedba odvisna od vremenskih razmer. Test hoje poteka na Poti spominov in tovarištva pod športno dvorano Stožice, na delu med Vojkovo cesto proti Žalam. Start je v bližini štirih visokih stebrov na Poti spominov in tovarištva ob neasfaltiranem parkirišču ob novih Žalah.



ba napotena tudi na daljše delavnice z več srečaji, se jo najprej vključi v enkratne kratke delavnice.

Delavnica Dejavniki tveganja

Delavnica obravnava dejavnike tveganja, ki vplivajo na razvoj srčno-žilnih bolezni, kot so: holesterol, krvni sladkor in krvni tlak. Izvajamo jo v skupinah, in sicer v dveh ločenih delih: posebej za dejavnika holesterol in krvni sladkor ter posebej za dejavnik krvni tlak. Napotena oseba prejme na dom pisno vabilo. V vabilu so navedene informacije o vrsti delavnice, kdaj se izvaja, kje se izvaja, kdo jo izvaja,

so možne v dopoldanskem in popoldanskem času.

Meritev krvnega sladkorja in holesterola nimamo organiziranih, temveč jih izvajamo ob obeležitvah določenih svetovnih dneh zdravja, dvakrat do trikrat letno. Zainteresirane osebe za analizo krvi na krvni sladkor in holesterol se lahko obrnejo na svojega osebnega zdravnika, ali pa se kot samoplačniki zglasijo v diagnostičnem laboratoriju ZDL Bežigrad. Ceniki za vse laboratorijske storitve so dostopni v samem laboratoriju in na oglasni deski nasproti recepcije v zdravstvenem domu Bežigrad. Pred odvzemom

Lokacijo smo izbrali zaradi lažjega dostopa udeležencev (peš, s kolesom, osebnim avtomobilom, javnim prevoznim sredstvom). Za izvedbo TH na 2 km načrtujemo letno štiri termine. Informacije o terminih delavnice dobite v zdravstveno-vzgojnem centru, pri informatorkah na recepciji zdravstvenega doma Bežigrad, na spletni strani ZDL in knjižici Z gibanjem do zdravja, ki jo je izdal IVZS. Delavnico izvaja ekipa šestih zdravstvenih strokovnjakov. Na startu sprejemamo vabljenec



in naključne udeležence. Sledi meritve krvnega tlaka in srčnega utripa, nato obravnava zdravnice. V kolikor je vse v redu, prevzame udeleženca fizioterapevtka, ki poskrbi za izvajanje vaj za telesno ogrevanje pred hojo na 2 km. Po ogrevanju gre udeleženec na start, kjer prejme končna navodila in list z vpisanim časom ob startu. List udeleženec vrne ob prihodu v cilj. Udeleženci se morajo v primeru določenih težav, ki bi nastopile med hojo, držati navodil zdravstvenih strokovnjakov, ki so jih dobili ob sprejemu in na startu. Udeleženec hodi po navodilih s hitro hojo 2 km. Ob prihodu na cilj se udeležencem izmeri in zabeleži čas in srčni utrip. S fizioterapevtko se nato izvajajo vaje za ohlajanje. Rezultati TH na 2 km so znani najkasneje v roku enega tedna od izvedbe delavnice. Izdela se računalniški izpis z rezultati in svetovanjem glede na dobljene rezultate. Priporočljiv čas ponovitve TH na 2 km je čez 6 mesecev.

Nadaljevalne delavnice

Nadaljevalni del programov svetovanja za zdravje predstavljajo delavnice Da, opuščam kajenje; Zdrava prehrana, Zdravo hujšanje in Telesna dejavnost – gibanje. Udeležba je možna samo na podlagi napotitve osebnega zdravnika in po novem tudi s strani diplomirane medicinske sestre iz referenčne ambu-

lante. Izjema za udeležbo je delavnica Da, opuščam kajenje, v katero se lahko vključijo vsi zainteresirani.

Delavnica Da, opuščam kajenje

Poteka v skupinah ali individualno. Kadilce, ki želijo prvič ali ponovno prenehati s kajenjem tobačnih izdelkov, vodimo skozi proces odvajanja od kajenja in spreminjanja navad. Pri udeležencih izmerimo pljučno zmogljivost in količino kisika v krvi (oksigencija krvi). Meritve so enostavne, neboleče in kratkotrajne. Meritve lahko brezplačno izvedemo tudi pri zainteresiranih kadilcih, ki še niso vključeni v delavnico, ob osebnem informativnem razgovoru. Število vključitev v delavnico ni omejeno.

Delavnica Zdrava prehrana

Udeležba je možna samo na podlagi napotitve osebnega zdravnika. Primerna je za osebe z dejavniki tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni ter za osebe, ki imajo indeks telesne mase (ITM) nižji od 30 in vse do normalnih vrednosti. Osebe z višjim ITM od 30 vključujemo v delavnico Zdravo hujšanje. Srečanja potekajo enkrat tedensko. Udeleženci spoznajo glavne skupine živil, biološke in energetske potrebe organizma ter vključevanje uravnoveženih obrokov v vsakodnevne jedilnike in prehranske navade. Udeleženci so po delavnici sposobni samostojno sestaviti zdrav in uravnovežen jedilnik.

Delavnica Zdravo hujšanje

Udeležba je možna samo na podlagi napotitve osebnega zdravnika. Izvaja se v skupinah. Udeleženci pridobijo znanja za zmanjšanje in uravnavanje telesne teže na zdrav način. Delavnica je sestavljena iz dveh delov, prehranskega in gibalnega. Srečanja iz gibalnega dela izvajajo diplomirane fizioterapevtke. Udeležencem predstavimo tudi izvajanje nordijske hoje. Vsak del ima 16 srečanj, ki potekajo sočasno ali deljeno. Srečanja so enkrat tedensko, trajajo tri mesece in pol. Udeleženci delavnice opravijo TH na 2 km pred začetkom delavnice, ali do drugega srečanja. TH na 2 km ponovijo čez pol leta. Ponovna vključitev v isto delavnico je možna ob preventivnem pregledu v ambulanti osebnega zdravnika. Pomembno je, da se udeleženci čim prej po zaključeni delavnici vključijo v neko organizirano obliko telesne dejavnosti, ki jo izvajajo posamezne organizacije ali društva v

njihovem lokalnem okolju. Rezultati po zaključeni delavnici so dobri, v kolikor udeleženec ravna skladno s pridobljenim znanjem in veščinami.

Delavnica telesna dejavnost – gibanje

Delavnice se ne morejo udeležiti osebe z omejitvami za telesno dejavnost. Izvaja se v skupinah. Izvajajo jih diplomirane fizioterapevtke in vodnica nordijske hoje. Udeležence naučimo varne in učinkovite telesne dejavnosti za zdravje. Pred vstopom v delavnico opravijo udeleženci TH na 2 km, ki ga ponovijo čez 6 mesecev. Udeležencem, ki zaključijo delavnico, svetujemo, naj se vključijo v neko organizirano obliko telesne dejavnosti, ki jo izvajajo posamezne organizacije ali društva v njihovem lokalnem okolju.



V kolikor imate bralke in bralci v zvezi z delavnicami kakršna koli dodatna vprašanja, Vas v ljudo vabimo, da se obrnete na zdravstveno-vzgojni center ZDL Bežigrad, Kržičeva 10, Ljubljana.

Skupaj za boljše zdravje.

Majda Brandt, prof. zdr. vzg.
vodja zdravstveno-vzgojnega centra
Bežigrad

MERITVE KRVNEGA TLAKA, SLADKORJA IN HOLESTEROLA

V Društvu upokojencev Boris Kidrič, Vojkova c. 1 (pritličje) potekajo vsak mesec brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola s svetovanjem medicinske sestre. Meritve potekajo **vsak drugi četrtek v mesecu** v prostorih društva **med 9. in 10. uro**. Prvo merjenje po izidu 2. številke glasila Naš Bežigrad bo tako v **četrtek, 13. decembra 2012**. Vabljeni!

Zaradi omejenega števila meritev vas prosimo za predhodno najavo na tel. št. **041 939 741**. (Priporočamo, da pridete na meritve tešči.)

DU Boris Kidrič

VARNA STAROST – vse informacije na enem mestu

Kje najti informacije zase ali za svoje, ko leta pokažejo zobe in začnemo razmišljati o možnostih pomoči ali dodatne varnosti? Na spletu smo našli nadvse zanimiv portal in odgovore poiskali pri Petru Arčonu, vodji informacijskega centra s sedežem na Dunajski cesti, nasproti Plečnikovega stadiona.



Peter Arčon, vodja
informacijskega centra

Kaj je www.varnastarost.si?

Varna starost je več kot spletni portal. Gre za centralno informacijsko točko in svetovalni servis, kjer je na enem mestu zbrano vse, kar bi starejši ali njihovi skrbniki lahko potrebovali, ko se začne razmišljati o prežvljanju starosti oz. »najlepših let«.

Na svetovnem spletu je ogromno informacij namenjenih starejšim, vendar je v množici informacij težko oceniti, katere vsebine so relevantne. Zato na našem portalu izbiramo in urejamo vsebine v pregledna kazala ter pomagamo krajšati poti do pravih odgovorov in rešitev.

Komu je portal namenjen, zakaj ste se odločili zanj?

Zamisel o informacijskem servisu za pomoč starejšim je nastala iz osebnih izkušenj. V zadnjih letih smo imeli v širši družini kar nekaj primerov, ko je bilo treba poiskati ustrezne rešitve, ko sorodniki niso več vsega zmogli sami. Izkazalo se je, da na spletu ne obstoja pregledna baza podatkov ter napotkov o možnostih reševanja nastale situacije. Podatke smo začeli sistematično urejati in jih, kot strokovnjaki za komunikacije in sodobne tehnološke rešitve, združili v projektu »varna starost«. Lahko se pohvalimo, da smo danes, po skoraj treh letih delovanja, pomagali z nasveti že nekaj tisoč ljudem.

Kje portal varnastarost.si lahko pomaga?

V prvi vrsti gre za pregledno bazo informacij, kjer posebej izpostavljam poglavja, kot so domovi za starejše, oskrbovana stanovanja in pomoč na domu. Gre za regionalno in vsebinsko urejene sezname kontaktnih podatkov

ponudnikov, naslovov in spletnih povezav. Pomagamo seveda tudi z nasveti, katera od rešitev dolgotrajne oskrbe je za posameznika najboljša, vemo pa tudi, kje so čakalne vrste daljše in kje jih ni ...

Iz izkušenj vemo, da vključitev v katero od oblik dolgotrajne oskrbe ni enostavna, zato poskušamo pomagati tudi s svetovanjem in usmerjanjem na kompetentne strokovnjake. Sodelujemo z izbranimi pravniki, ki imajo izkušnje z dednim pravom in pisanjem oporok, s preverjenimi nepremičninskimi svetovalci, ki lahko pomagajo pri oddaji ali prodaji nepremičnin, ki niso več v uporabi, in finančne strokovnjake, ki lahko predlagajo varne rešitve, tako da bi bila starost zares čim bolj brezskrbna ...

Katera so najpogostejša vprašanja: domovi za ostarele, zdravstvene, pokojninske zadeve?

Vprašanja sprejemamo po elektronski pošti (info@varnastarost.si) in na naši brezplačni telefonski številki 080 22 46. Najpogosteje sprašujejo o prostih mestih v domovih za starejše. Zelo veliko ljudi išče sebi primerno pomoč na domu, pomagamo pa tudi razjasniti pojme v zvezi z oskrbovanimi stanovanji. Starejši ali njihovi skrbniki, ki se obračajo na nas, velikokrat ne vedo, da obstaja veliko različnih možnosti – na primer s sodobno tehnologijo, ki omogoča oskrbo na daljavo, primerne nego in morda kakšnim manjšim posegom za odpravo arhitekturnih ovir, morda vključitev v dom sploh še ni nujna in posameznik lahko ostane v domačem okolju dlje časa. Take so tudi težnje drugod po Evropi.

Kako poteka osebno svetovanje?

Portal je podprt s klicnim centrom, zato za odgovore na osnovni ravni poskrbi kompetentni operaterji, ki imajo na voljo vse podatke. Pri kompleksnejših vprašanjih vrne klic naš svetovalec.

Če se izkaže, da posameznik potrebuje konkretno rešitev, lahko ponudimo najem osebnega svetovalca, ki s

pomočjo strokovnjakov za posamezna področja tudi dejansko izvede rešitve. Načrtujemo tudi otvoritev fizične svetovalnice, kamor bodo starejši lahko prišli na osebni posvet.

In kaj, če ne uporabljamo računalnika?

Želimo biti dosegljivi za vse slovenske upokojene, zato smo izdali brezplačno tiskano brošuro "Vodič do varne starosti", ki je še vedno na voljo v elektronski obliki. Gre za kratek opis nekaterih dejstev in možnosti, ter opremljen z nekaterimi pomembnimi podatki, ki bi jih morda potrebovali. Naj povem, da se povezujemo tudi z nekaterimi najbolj branimi tiskanimi in elektronskimi mediji in da se bo o temi varne starosti veliko pisalo tudi v prihodnje.

Kakšen je odziv in kako ste z njim zadovoljni?

Po skoraj treh letih delovanja še nismo naleteli na nikogar, ki ne bi z navdušenjem sprejel informacije o našem delovanju. Vsi hvalijo zamisel o brezplačnem servisu za pomoč starejšim in kar nekaj podjetij je, ki so nas podprla in s tem omogočajo naše delovanje. To so družbe, prijazne do starejših, najdete jih na eminentnem mestu našega portala in naj se jim zahvalim tudi na tem mestu. Naš servis pravzaprav ponuja informacije v obe smeri. Zato vabimo vsa podjetja, ki ponujajo kakovostne storitve in izdelke, namenjene starejšim, naj se predstavijo pri nas. Ponujamo brezplačen vpis v bazo, zraven pa še mnogo dodatnih možnosti.

Tudi s strani države in uradnih organov prihajajo pozitivni odzivi, kako tudi ne, saj pravzaprav delamo nekaj, kar bi najbrž moralo biti njihovo delo ...

Ali lahko še enkrat ponovimo, kjer vas lahko najdemo?

Spletna stran: www.varnastarost.si.
Elektronska pošta: info@varnastarost.si.
Brezplačni telefon: 080 22 46.

SIPA – sistem pomoči na domu



Pregovor: »Otroci so naše največje bogastvo« zagotovo drži. A pogosto se mlade družine znajdejo v stiski zaradi preobilice domačega nevidnega dela, ne vedo kako združiti obveznosti doma in na delovnem mestu.

In ko ostarimo, obnemoremo, ko več ne zmoremo postoriti vsega, da bi lahko v miru uživali lepo jesen svojega življenja? Je nujno, da zapustimo svoj ljubljani dom, ki smo si ga po svoje oblikovali, ter se pridružimo starostnikom v domovih za ostarele?

Krizna doba, v kateri smo, nosi številne probleme na področju zaposlovanja vseh poklicnih struktur, prav posebej so prizadete ženske z nizko izobrazbo, starejše od 50 let in prve iskalke zaposlitve. Ali delo za to ranljivo skupino sploh še obstaja?

Rešitev naštetih problemov je SIPA – sistem pomoči na domu.

S projektom SIPA po eni strani različnim uporabnikom, družinam, omogočamo usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja pri gospodinjstvih z majhnimi otroki, invalidnimi osebami in starostniki, na drugi strani

pa ustvarjamo nova delovna mesta za osebe iz ranljive ciljne skupine.

Načrtovani cilji projekta SIPA so: pomoč na domu, razvoj nove oblike storitvene dejavnosti, ustvarjanje novih delovnih mest za brezposelne ženske iz ranljive ciljne skupine, omogočanje formalne in regulirane zaposlitve na področju reproduktivnega nevidnega dela in pridobitev nove poklicne kvalifikacije. Projekt trenutno deluje v Ljubljani, Domžalah in Celju.

Projekt SIPA sodi na področje socialnega podjetništva in se uvršča tako na področje socialne kot družbene ter skupnostne ekonomije. Učinki projekta se bodo uporabljali zlasti kot implementacija primera dobre prakse, na podlagi katerega nameravamo dejavnost v nadaljevanju razširiti in povezati v celotno mrežo oziroma sistem pomoči na domu v večjih središčih po Sloveniji.

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in Evropski socialni sklad.

Pripravila:
Olga Butinar Čeh

HUMANITARNA AKCIJA SREČA JE OSREČEVANJE DRUGIH

Spoštovani sokrajani!

Približuje se konec leta in s tem tudi čas praznikov in obdarovanj.

Veliko je med nami ljudi, ki si praznikov in obdarovanj ne morejo privoščiti. Hvaležni so za vsako darilo in pomoč. Vem, da nas je še vedno veliko, ki smo pripravljeni priskočiti na pomoč, zato smo se odločili, da v predprazničnem času pripravimo humanitarno akcijo. Vsaka malenkost je dobrodošla, poudarek pa je na zbiranju otroških športnih oblačil, spodnjega perila in didaktičnih igrač.

Vaše darove bomo predali Kriznemu centru – Ženska svetovalnica in Rdečemu križu.

Darila boste lahko predali **v sredo, 12. decembra 2012, med 10. in 20. uro na sedežu Četrtna skupnosti Bežigrad, Vojkova 1 v Ljubljani.**

Vljudno vabljeni!

Hvaležni bomo za vsako malenkost.

Edita Tomić

Predsednica Komisije za zdravje in socialno varstvo pri Svetu ČS Bežigrad MOL

Prostor za mlade: Četrtni mladinski center Bežigrad – Mladinc



Konec oktobra 2012 smo zabeležili že pet let obstoja Četrtnega mladinskega centra Bežigrad (ČMC Bežigrad), ki deluje v stolpnici na Vojkovi 73. ČMC Bežigrad je, tako kot četrtni mladinski centri v Črnučah, Šiški in Zalogu, središče druženja za mlade meščane in meščanke pod okriljem Javnega zavoda Mladi zmaji – Centra za kakovostno preživljanje prostega časa otrok in mladih.

Programi, ki jih ponuja ČMC Bežigrad, so strokovno vodeni in dostopni vsem mladim od 10. do 18. leta in ponujajo možnost kakovostnega preživljanja prostega časa. V okviru brezplačnih aktivnosti, ki potekajo vsak delovnik od 14h do 19h in ob

sobotah od 10h do 14h, imajo mladi možnost razvijati in uresničevati svoje zamisli in zanimanja. ČMC Bežigrad je odprt in varen prostor, kamor prihajajo mladi vse leto, se družijo z vrstniki, udeležujejo zanimivih, interaktivnih delavnic, športnih dejavnosti, učijo se novih veščin, spoznavajo zanimive goste. V mladinskem centru mladi lahko dostopajo do spleta, igrajo namizni tenis, kuhajo, ustvarjajo in počnejo še marsikaj zanimivega. Če morda mlade pestijo težave v šoli, ponujamo brezplačno učno pomoč in svetujemo pri šolskih obveznostih.

Med šolskim letom in med počitnicami se skupaj odpravimo na enodnevne izlete po vsej Sloveniji, taborje v naravi, letovanja na morju, mednarodne mladinske izmenjave v tujino, na kopanje na Kodeljevo, drsanje, opazovanje zvezd, festivale, v kino, na plezanje, ... Dejavnosti so brezplačne oz. za simbolični prispevek.

Tudi decembra se bomo pridružili

predbožičnemu in prednovoletnemu rajanju in popestrili dogajanje z video delavnicami, zabavnimi petki in božičkovanjem! Vabljeni tako mladi in mladi po srcu!

Program dejavnosti lahko spremljate na www.bezigrad.mladizmaji.si ali se oglasite v ČMC Bežigrad, lahko pa kar pokličete na 051 659 025 (Katja) ali 051 659 030 (Sandra).



Folklorna skupina Emona

Folklorna skupina Emona leta 2012 obeležuje 45-letnico neprekinjenega delovanja, ki jo je 24. novembra



slavnostno proslavila s celovečernim koncertom v Cankarjevem domu. Skupina ohranja bogato slovensko kulturno dediščino skozi ples, glasbo in pesem. S svojimi plesnimi koreografi-

jami pokriva skoraj celotno Slovenijo in prikazuje plese s Štajerske, Koroške, Goriškega, iz Prekmurja in Razkrižja, pastirske bloške plese, goriške plese, plese iz okolice Trsta, rezijanske plese, plese iz Bele krajine, plese z Gorenjske, dolenske plese in plese Posočja. Koreografije so avtentične, a hkrati privlačne za gledalce, kar vedno znova dokaže njihov odziv. Narodni in tamburaški orkester sta nepogrešljiva spremljevalca, ki izvajata tudi samostojne točke. Skupina je gostja različnih festivalov doma in v tujini, poleg tega pa izvaja tudi posamezne nastope. Del slovenskega ljudskega izročila je skupina predstavila že po vsej Evropi, v ZDA, Alžiriji, Egiptu, Turčiji ter celo na Japonskem in v Severni Koreji. Skupina združuje plesalke in plesalce

ter narodni in tamburaški orkester. Skupino danes sestavljajo redna, veteranska, mladinska in otroška skupina. Vse, ki radi spoznavajo slovensko folkloro, se radi zabavajo in spoznavajo nove ljudi, vabimo, da se nam



pridružijo. Za več informacij obiščite našo spletno stran www.kd-fsemona.si ali facebook stran www.facebook.com/fsemona, lahko pa nam pišete na naslov info@kd-fsemona.si.

Folklorna skupina Emona

Folklorna skupina »Pušcl«

Pri Društvu upokojencev Boris Kidrič deluje folklorna skupina »Pušcl«, ki goji slovenske ljudske plese. Vadba poteka v dveh aktivnih in eni pripravljalni skupini. Trenutno je v skupinah 26 plesalk in glasbenik, večinoma upokojenci. Plesno vadbo vodi ga. prof. Emilija Razpotnik. Skupina deluje že deset let. S svojimi nastopi razveseljujejo obiskovalce na različnih prireditvah, po domovih za starejše in hotelih po vsej Sloveniji. V skupini združujejo pri-

jetno s koristnim, saj koristni vadbi za telo, po vajah ali nastopih mnogokrat sledi prijetno druženje. Vaje folklorne skupine potekajo ob sredah med 15. in 18. uro v dvorani MOL, Belokranjska ulica 6 (Savsko naselje), Ljubljana.

Vabimo vas, da se tudi vi pridružite naši folklorni skupini in si popestrite vsakdan. Posebej so vabljeni moški, saj nam primanjkuje plesalcev.

Več informacij na telefonskih številkah: 031 675 598 in 031 864 377.



Plesno društvo Salam Ghazeea

Smo plesno društvo za orientalski in indijski ples. Plešemo indijski klasični ples, indijske folklorne, indijski Bollywood, folklorne orientalske plese, klasični orientalski ples, moderni orientalski ples, flamenko orient in izrazni ples.

Člani društva smo mladi vseh starosti in tudi ples jemljemo različno resno. Nekateri se srečujemo več kot petkrat tedensko, drugi se odločimo le za enega ali dva tečaja na teden, pač glede na plesno predznanje in zvrst plesa, ki nam je najbolj všeč. Vsako leto ob koncu tečajev in pred poletjem pripravimo plesno predstavo, na kateri tečajniki predstavimo svoje novo plesno znanje in veselje do plesa. S takimi nastopi želimo na umetniški

način predstaviti kulturo, lepoto in privlačnost orientala.

Društvo in večino plesnih tečajev vodi izkušena plesalka in koreografinja Vesna Jevšenak. Poleg nje imamo v društvu tudi druge učiteljice, nekajkrat letno pa to vlogo prevzamejo izkušeni plesalci ali koreografi iz dežel, kjer so



Ples Bharat Natyam je eden od sedmih klasičnih indijskih plesov iz južne Indije. Nastal je pred tri tisoč leti, v njem plesalci izražajo spoštovanje božanstvom, duhovnim učiteljem in gledalcem.

doma indijski in orientalski plesi.

V okviru društva delujeta dve plesni skupini, ki se s plesnimi nastopi udeležujeta mnogih predstav in dogodkov, uprizarjata celovečerne predstave in se odzoveta na vaše povabilo, če bi želeli svojo prireditev popestriti z indijsko ali orientalsko plesno umetnostjo.

Člani društva plešemo v centru Premik na Neubergerjevi 9 v Zupančičevi jami. Vabimo vas, da se nam pridružite. Obiščite našo začetno skupino indijskega klasičnega plesa ob ponedeljkih ob 18h ali orientalskega plesa ob torkih ob 18.40. Več informacij dobite na spletni strani našega društva www.salamghazeea.si ali po telefonu 031 386 489.

We can do it!*

*Mi zmoremo!

Kaj pa je tisto, kar zmoremo? Čisto vse, če le želimo. V našem primeru plešemo swing. In nastopamo. In pri tem uživamo. Maksimalno! Ples dojemamo kot igro plesalcev, ki jo vodi glasba.

Smo skupina pozitivnih ljudi različnih starosti, poklicev in značajev, imamo pa (vsaj) eno skupno točko: veselje do plesa in predanost naši



plesni skupini. Ker se pozitivna energija med seboj privlači, so se med nami kaj kmalu spletle tudi prijateljske vezi. Skupino vodi ena prvih plesalk swinga v Sloveniji Nina Kononenko. Je ena najinovativnejših plesalk swinga pri nas, izkušena pedagoginja in ustanovna članica plesne skupine No sweat, ki redno skrbi za kakovost in raznolikost swinga v Sloveniji.

Naša plesna skupina je dejavna že tri leta in se posveča več zvrstem swinga. Najraje imamo tiste, ki so se plesali v 50. letih: lindy hop, rockabilly jive, najbolj pa uživamo, ko plešemo boogie woogie. Kaj je to, boste vprašali. V 50. letih prejšnjega stoletja so mu v Ameriki pravili rock'n'roll, ko pa se je preselil v evropski prostor, je postal boogie woogie. Je hiter, energičen ples z veliko skoki, ki pa se lahko pleše tudi počasi. Pa kaj bi vam razlagali, to enostavno morate doživeti! Vse te pozitivne energije, ki se sprošča med plesom, se tako ali tako ne da opisati, treba jo je začutiti.

Bi nas radi spoznali? Nič lažjega! Pridite na kakšen nastop ali pa si oglejte našo Facebook stran: vtipkajte „Plesna skupina No Sweat“ in že se boste lahko sprehajali med fotografijami in posnetki s plesnih nastopov. Malo pobrskažite med slikami in našli boste tudi predstavitevni foto album z vsemi našimi člani. Na strani so seveda tudi sveže informacije o naših prihodnjih nastopih, na katere ste pristrčno vabljeni. Veseli bomo vsakega vašega „lajka“ in seveda novih poznanstev!

Vaši No Sweat

Etnika

ETNIKA je neprofitni zavod, katerega primarna dejavnost so ples, umetniško poustvarjanje, kulturna vzgoja in varstvo kulturne dediščine.

Pod svojo streho združuje ples, glasbo, pravljice in likovno ustvarjanje. Etnikini programi so v prvi vrsti namenjeni otrokom in mladini, prav tako pa pripravljamo tudi tečaje, delavnice, izobraževanja in predvsem programe plesne rekreacije za odrasle.

Etnika je začela z delovanjem v šol. letu 1995/96. V tem času je z nami plesalo in ustvarjalo veliko število otrok v vrtcih in šolah po vsej Sloveniji, na popoldanskih tečajih v Ljubljani in ob različnih priložnostih: na Etnikinih enodnevnih obiskih, v različnih projektih, plesnih predstavah in televi-



zijskih oddajah, na Etnikinih celoletnih delavnicah v nekaterih ljubljanskih šolah in vrtcih.

V preteklih letih smo z našimi mladimi plesalci predstavili in posneli štiri predstave oz. televizijske oddaje v sodelovanju z otroškimi in mladinskim programom TV Slovenija, npr. Začarani gozd, Desetnica in Anica v čudežni deželi, gostovali smo na Kanalu A in Prvi TV, sodelovali smo na Pikinem festivalu v Velenju, se pred-



stavljali v Mestnem gledališču, Vodnikovi domačiji, ljubljanski Filharmoniji, kinu Šiška, Cankarjevem domu, na Otroškem festivalu gledaliških sanj, Mini teatru ... Redno sodelujemo s Slovenskim etnografskim muzejem in pripravljamo programe v okviru ponudbe Zveze Glasbene mladine Slovenije ter v različnih projektih z Za-

vodom za šolstvo RS in Ministrstvom za izobraževanje, znanost, kulturo in šport RS.

Leta 2008 je bil častni pokrovitelj naše spomladanske prireditve Sonce, zemlja, mesec ... v Cankarjevem domu ljubljanski župan, g. Zoran Jankovič, aprila 2009 je Etnikino otroško plesno gledališče s predstavo »Hecno ... in modro!!« dobilo prvo nagrado za najboljšo sceno, kostume, glasbo in ples na 7. festivalu gledaliških sanj (Pionirski dom, Mladinsko gledališče). Leta 2010 smo doživeli velik uspeh pri občinstvu s plesno predstavo »Komu je najbolj hudo?«, letos pa s predstavo »Kresna noč pri zverinicah iz Rezije« (nominacija za najboljšega mentorja).

Z letošnjim šolskim letom začnemo sodelovanje s Četrtno skupnostjo Bežigrad, za katero z veliko energije in ustvarjalnega zanosa pripravljamo program otroških plesnih doživetij, tematske likovne in glasbene delavnice, pravljico plesno-glasbeno igrišče, kot tudi delavnice spretnostnega preizkušanja za otroke, mladino in odrasle v smislu medgeneracijskega povezovanja.



Programe plesnih in drugih delavnic za predšolske in šolske otroke pripravljata in vodita Zmago Leben, ustanovitelj Zavoda Etnika, samostojni ustvarjalec na področju kulture, plesni pedagog in koreograf, in Mojca Leben Milavec, umetnostna zgodovinarica, izvedenka za ustvarjalni gib in neverbalno komunikacijo, avtorica otroških plesnih predstav in različnih projektov, povezanih s plesom in likovno umetnostjo. Pri izvedbi delavnic pa sodelujejo še Etnikini animatorji, študenti in študentke pedagoških plesno-likovnih usmeritev ter prostovoljci.

Mojca Leben Milavec

Slovensko mladinsko gledališče



Slovensko mladinsko gledališče je edino institucionalno gledališče v Ljubljani, ki ne domuje v središču mesta, ampak za Bežigradom, v znameniti Plečnikovi stavbi Baragovega semenišča. Od drugih gledaliških hiš se razlikuje tudi po programu: vseskozi si namreč prizadeva ostati zunaj utečenih tirnic in ustvarjati drugačne, presenetljive predstave, ki gledalcu spregovorijo tukaj in zdaj. Pa ne glede na to, ali je Bežigradčan ali s kakega drugega konca Ljubljane, Slovenije – ali sveta. Mladinsko namreč pomemben del svojih uprizoritev odigra na gostovanjih v tujini, zato ni čudno, da je leta 2009 kot edino evropsko gledališče nosilo naziv Evropski ambasador kulture.

Seveda pa domačega občinstva nikakor ne zanemarja in letošnji december bo v tem smislu še zlasti pester. Obeta se nova premiera, Nedolžni (L'Innocente), ki jo režiser Diego de Brea pripravlja po filmu znamenitega cineasta Luchina Viscontija; nadejamo se lahko igralsko dovršene, čustveno intenzivne in vizualno osupljive stvaritve. Prvič bo javno uprizorjen tudi projekt z delovnim naslovom Sreča



Foto: Matej Peternej

v režiji Vita Tauferja. Uprizoritev se ukvarja s sodobnim pehanjem za srečo in bo potekala v treh zaporednih večerih, ki jih bo povezovala vedno duhovita in pronicljiva Desa Muck.

Zadnji mesec v letu je tudi čas za eno najbolj nenavadnih predstav Mladinskega, Ljubezen na smrt v režiji Matjaža Pograjca. Nenavadnih zato,

ker so gledalci ob v živo izvedeni ugla-sbeni poeziji deležni tudi izvrstne večerje – ki jo igralci skuhamo pred nji-mi. Vas mika? Letošnje ponovitve bodo na sporedu od 27. do 30. decembra.

Pomemben segment programa Mladinskega – v skladu z njegovim ime-nom – pa seveda predstavljajo kako-vostne uprizoritve za mlade gledalce. 16. decembra bo na sporedu Pekarna Mišmaš, ki je v režiji Roberta Waltla nastala po sloviti pravljici legendarne Svetlane Makarovič, 22. in 23. pa naša najnovejša predstava za mlade po letih in srcu, Luna na cesti, ki sta jo zasno-vala (in jo igrata) mojstra klovnovske umetnosti Ravil Sultanov in Nataša Sultanova, režijsko pa jima je pomagal Ivan Peternej. Poetična, nostalgična in čarobna predstava o osamljenem klovnu in muhasti klovnesi bo gotovo prava, da vas bo zapeljala v praznično decembrsko razpoloženje – morda pa tudi za popestritev kakšnega rojstnega dne, ki ga po ogledu Lune malčki lahko praznujejo v Klubu SMG. Več informacij o programu Mladinskega gledališča si lahko ogledate na spletni strani:

www.mladinsko.com.



POTOPISNA PREDAVANJA

Knjižnica dr. France Škerl,
vsak drugi in četrti torek v mesecu
ob 18.00, od oktobra do maja.

Knjižnica Bežigrad,
vsak tretji četrtek v mesecu ob 19.00,
od oktobra do maja.

VABILO NA LIKOVNO RAZSTAVO

V Likovni delavnici, ki poteka pod okriljem DU Boris Kidrič, članice pridobivajo znanje z likovnega področja. Med letom pridno ustvarjajo različna likovna dela in druge izdelke ter voščilnice in čestitke, ki jih pošljemo ob življenjskih praznovanjih članom DU.

Vabimo vas na razstavo izdelkov likovne sekcije DU Boris Kidrič, ki bo decembra na ogled v sejni sobi na sedežu ČS Bežigrad, Vojkova c. 1, Ljubljana. Odprtje razstave bo v torek, 11. decembra 2012, ob 11. uri, izdelki pa bodo na ogled do konca leta.



knjižna doživetja

Literarna srečanja potekajo v Knjižnici Bežigrad vsako zadnjo sredo v mesecu. Srečanja vodi psihologinja in družinska terapevtka, Tanja Grünfeld. Pri organizaciji ji pomaga knjižničarka Tatjana Martinčič.

Na prvem jesenskem srečanju spregovorimo o poletnem branju, kaj so posamezne udeleženke prebrale v tem času in kaj priporočajo še ostalim. Na podlagi teh priporočil se oblikuje posebna zloženka priporočenih branj s Knjižnih doživetij, ki jo ponudimo obiskovalcem knjižnice na našem leposlovnem oddelku. Iz priporočilnega seznama nato zunanja sodelavka s pomočjo knjižničarke izbere dela, ki bodo obravnavana v posameznem mesecu. Vabljeni na naša prijetna srečanja!



OBVESTILO ZA STARŠE, KATERIH OTROCI NISO VKLJUČENI V VRTEC

V vrtcu Jelka, Glavarjeva ulica 18 a, Ljubljana (Bežigrad) bomo izvajali **POPOLDANSKE CIBANOVE URICE** za vse otroke od prvega do petega leta starosti, ki niso v vrtcu.

Program bo potekal dvakrat tedensko od 16.00 do 17.30 ure. Vodili ga bosta vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice. Prosimo, da se prijavite čim prej, saj bi začeli z delom takoj, ko zberemo dovolj prijav.

Prijave z izpolnjeno vlogo, ki jo najdete na spletni strani vrtca Jelka <http://www.vrtec-jelka.si>, pošljite na e-naslov:

vrtec.jelka@vrtec-jelka.si

Pred izvajanjem vas bomo povabili na sestanek, kjer boste dobili vse potrebne informacije.

Uprava vrtca Jelka

Vrtec "Jelka" Ljubljana, Glavarjeva 18 a, tel. 01/580 91 80, faks 01/ 534 33 86

OSNOVNA ŠOLA

DR. VITA KRAIGHERJA

vabi krajanke in krajane na

NOVOLETNI BAZAR,

ki bo potekal, 6. 12. 2012, v šolski telovadnici.

Vabljeni vsi, ki si želite popestriti novoletno dekoracijo z izdelki naših učencev in s tem prispevati denar v šolski sklad.

Mestna občina Ljubljana

vabi upokojece na

BREZPLAČNE RAČUNALNIŠKE TEČAJE



Začetni, nadaljevalni in izpopolnjevalni računalniški tečaji

(Windows, Word, internet, e-pošta, Excel, digitalna fotografija, socialna omrežja)

Prijavite se lahko na sedežu

Četrtno skupnosti Bežigrad

tel. št. 01-236-25-37

ali v službi za lokalno

samoupravo,

tel. 01-306-48-62, ga. Vesna Bolle.

Prisrčno vabljeni!

DOBRODELNI BEVKOV BAZAR

Decembra prirejamo na **OŠ Franceta Bevka**, Ulica Pohorskega bataljona 1, tradicionalni dobrodelni Bevkov bazar. Letošnji bo že deveti po vrsti. Na bazarju prodajamo izdelke učencev in učiteljev šole. To so vizitke, venčki, izdelki iz gline, lesa, različna peciva, zelišča ... Sredstva, zbrana od prodaje, gredo v dobrodelni sklad, namenjen otrokom iz socialno ogroženih družin, ki ne zmorejo plačila šolske prehrane, obiska ekskurzij in udeležbe v šoli v naravi.

Bazar, ki ga odpremo s kratkim kulturnim programom naših učencev in učiteljev, je vsako leto dobro obiskan. Obiskovalci so vedno znova prijetno presenečeni nad pestro izbiro ličnih in dovršenih izdelkov, ki so povrh še zelo izvirni. Letos bo bazar tik pred Miklavžem, v torek, 4. decembra 2012,

BOŽIČNO-NOVOLETNI BAZAR NA ZAVODU JANEZA LEVCA - OŠPP DEČKOVA

Že nekaj let na naši šoli organiziramo božično-novoletni bazar, na katerem učenci s posebnimi potrebami s pomočjo učiteljic pripravijo prekrasne in raznovrstne izdelke, voščilnice in darilne vrečke.

»Domišljija in kreativnost pri nas nimata meja«, zato je vsako leto nad izvirnimi darili navdušenih več ljudi. Učence in učenci komaj čakajo na ta dogodek, da lahko z drobnimi pozor-

Daleč nekje dremajo sanje v tišini – tako naše, kot otrok drugih svetov.

Že devetič zapored Vas vabimo na dobrodelno prireditev

POTOVANJA ALI OKOLI SVETA DO SRCA.

V sodelovanju z UNICEFOM bomo poiskali starše za otroke sveta.

Prireditve bo v četrtek, 29. novembra 2012, ob 17.00 uri na **OŠ Bežigrad**.

Z veseljem napovedujemo zanimive in radožive goste prireditve.

Podarili vam bomo resnične zgodbe

GARAŽNA PRODAJA

Turistično društvo Bežigrad je v soboto, 10. novembra 2012, na Linhartovi promenadi v Zupančičevi jami pripravilo prvo »garažno prodajo«. Kljub bolj kislemu vremenu je bil odziv krajanov dober, ponudba izdelkov pa pestra. Društvo v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Bežigrad MOL in

ob 17. uri v glavni avli šole. Vljudno vabljeni.

ČAROVNIK IZ OZA IN BOŽIČNO-NOVOLETNI KONCERT

Vljudno vabljeni na novoletno prireditev, ki bo v četrtek, 20. decembra 2012, ob 18. uri na OŠ Franceta Bevka, Ulica Pohorskega bataljona 1, v Ljubljani. Ogleдали si boste lahko gledališko predstavo Čarovnik iz Oza v izvedbi gledališkega krožka, v nadaljevanju večera pa bo sledil božično-novoletni koncert pevskega zbora naše šole, dobitnika številnih zlatih priznanj na državnem tekmovanju otroških pevskih zborov v Zagorju. Z igro, glasbo in plesom vas bomo popeljali »nad mavrico«, kjer boste ugotovili, da so vaše skrite želje že izpolnjene, vendar se tega niti ne zavedate.

nostmi presenetijo svoje najdražje. Nekateri med njimi se želijo predvsem preizkusiti pri sami prodaji in komunikaciji z obiskovalci. S svojimi unikatnimi izdelki (naravna in polstena mila, polsteni nakit, copati, glineni izdelki, okraski, ...) na bazarju sodeluje tudi Delovni in zaposlitveni center Janeza Levca.

Letos bo naš bazar potekal od 10. do 20. decembra med 12. in 16. uro. Prisrčno vabljeni na Dečkovo ulico 1b.

Saša Uršnik, organizatorica bazarja

resničnih otrok. Grele vas bodo ob sivih utrujenih večerih. Bodrile vas bodo ob jutrih, kadar se vam bo zdelo, da nič ne gre prav.

Vljudno Vas vabimo, da del popoldneva preživite z nami.

V imenu učencev in učiteljev OŠ Bežigrad

Maja Rakun Beber, ravnateljica.

V avli šole Vas vabimo k nakupu Unicefovih novoletnih voščilnic, veseli pa bomo kakršnegakoli prispevka tudi v UNICEFOV hranilnik.

Turizmom Ljubljana načrtuje podobne akcije tudi v prihodnje – predvidoma drugo soboto v mesecu. Za več informacij o poteku »GARAŽNIH PRODAJ« in o drugih akcijah društva pokličite na tel. št. 040 374 344 ali pišite na elektronski naslov:

turisticnodrustvo.bezigrad@gmail.com.

PRAZNIČNO VZDUŠJE

Mesec december bo v **OŠ Milana Šuštaršiča** v znamenju veselja, obdarovanj in praznične vzdušja.

Vabimo vas, da se v ponedeljek, 10. decembra 2012, po 17. uri, sprehodite v bližino OŠ Milana Šuštaršiča na Štembalovi ulici. Tega dne se namreč učenci pevskega zbora z lučkami v rokah sprehodijo po naselju in prepe-

vajo. Zagotavljamo vam, da vam bodo pričarali idiličen večer.

Novoletna prireditev bo v torek, 11. decembra 2012, ob 17. uri. Poleg kulturnega programa bodo učenci pripravili sejem otroških izdelkov in voščilnic, prodajali bodo piškote, ki jih bodo napekle kuharice, obiskovalci pa se bodo lahko okrepčali v kavarni. Veselimo se tudi srečelova, ki ga bomo tega dne pripravili v sodelovanju s

starši. Denarni izkupiček celotne prireditve bomo namenili v šolski sklad.

Letošnjo novoletno prireditev smo poimenovali Orehova vejica. Govori o ljubezni, družinski sreči, medgeneracijski povezanosti in skromnosti. Zavedamo se, da se lepota življenja skriva v majhnih rečeh in na nek način želimo to prenesti tudi na naše učence.

Vabljeni!

LUCKY LEDENI CENTER V ŠPORTNEM CENTRU SAVSKO NASELJE

Podjetje Lucky Luka bo v sodelovanju z najemnikom športnega centra, podjetjem Pasap, poskrbelo, da bo Športni center Savsko naselje (med Linhartovo cesto in Kranjčevo ulico) zaživel tudi to zimo.

Lucky ledeni center bo obratoval vsak dan od jutra do večera. Med tednom bo dopoldanski čas namenjen izvajanju drsalnih programov za šole in vrtce, v popoldanskem času ter ob sobotah, nedeljah, paznikih in med počitnicami pa bo ves dan namenjen

rekreacijskemu drsanju.

Na lokaciji si bo možno izposoditi drsalke, rekvizite za pomoč pri prvih korakih na ledu (tj. tujnja Srečka) ter se okrepčati v bližnjem gostinskem lokalu.

Program:

Ekipa Lucky Luka si prizadeva približati drsanje najširši populaciji ljudi vseh starosti, zato redno pripravlja različne drsalne programe in dogodke, s katerimi poživlja dogajanje na ledu in skrbi za dobro počutje obiskovalcev. Tečaji drsanja, animacija na ledu, hokejski turnirji, individualno učenje

drsanja, disko na ledu, rojstnodnevne zabave na ledu, drsalni spektakli slovenske show skupine Lucky Lookers on Ice, ... vse to in še več je na urniku dogajanja na ledu, za katerega skrbijo vaditelji drsanja in animatorji Šole rolanja in drsanja Lucky Luka.

Glede na pozitivne odzive obiskovalcev, med katerimi je veliko okoliških prebivalcev Bežigrada, Lucky Luka načrtuje ohranitev in širitev projekta na tem mestu tudi v prihodnjih letih, v topli polovici leta pa namerava nadaljevati z rolerskimi programi – tečajji rolanja, rolersko rekreacijo, in line hokejem, ...

Utrinki z dneva Četrtna skupnosti Bežigrad, 26. 5. 2012

Foto: Marko Cotič-Trojer

