



Jesensko srečanje



***Sobota,
12. septembra 2015,
med 11. in 17. uro
na rugby igrišču Oval
v Guncljah***

Četrtna skupnost Šentvid vabi na srečanje društev, šol, vrtcev in drugih, ki delujejo na področju civilne družbe v okviru Četrtna skupnosti Šentvid. Pridružite se nam in si oglejte, kaj vse se da početi v prostem času v naši četrtni skupnosti. Gotovo najdete tudi kaj zase!

SPREMNA BESEDA UREDNICE

Zadnje tedne ne moremo mimo novic o premikajočih se množicah ljudi, ki se valijo čez države Evrope, upajoč, da jih nekje na severu čaka boljše, predvsem pa bolj mirno življenje. Begunci jim pravimo. Slovar slovenskega knjižnega jezika jih definira kot osebe, ki bežijo pred nevarnostjo in neprijetnostjo. Med vožnjo na letošnji dopust na jug Evrope smo tudi sami videli, kako so v skupinah hodili ob robu avtoceste, vidno utrujeni, s spečimi otroki v naročju, ožgani od žgočega sonca. Kjer je bilo le mogoče, so prosili za hrano. Mlad fant na cestninski postaji ni želel denarja, želel je banano in piškote, ki jih je videl v našem avtu. Šele, ko sem videla, da gre zares in da so novice iz medijev sedaj realnost, sem se spomnila, kako so šle skoraj mimo nas vse informacije o potopljenih čolnih prepolnih beguncih v Sredozemlju. Zdelo se je tako zelo daleč, tako neresnično, kot grozna pravljičica, le da konca nisi hotel vedeti. Ampak ni daleč, ni nerealno, sedaj se potovanje beguncev dogaja že okoli nas, čakamo kdaj bodo prvi prišli k nam iskat svoj novi svet, mogoče svoj novi dom.

Res je, da bi bilo begunske težave najbolje reševati pri izvoru in mir iskati v državah, od koder prihajajo. Mislim pa, da je trenutno to nemogoča rešitev in le želja slehernega od njih. Dejstvo je tudi, da si noben od beguncev ne želi to biti, ampak da sta njihova pot v neznanu le beg in strah pred smrtjo. In ko tako razmišljam, vedno znova ugotavljam, da je naš narod ob osamosvajanju imel neskončno srečo, da nismo bili takrat tudi sami v njihovi koži. In zdi se mi, da prav zato tega dostikrat ne znamo ceniti.

Tako se sprašujem, ali sploh znamo biti solidarni, če nam je včasih že zalivanje sosedovih rož odveč, ker se bojimo, da bodo potem lepše od naših. Bomo torej znali sprejeti ljudi, ki si želijo le miru in varnosti? Bomo znali v njih videti ljudi, ki niso drugačni od nas in imajo vrednote nad vse podobne našim? Nam njihova prisotnost pri nas ne bo pomenila problema, ampak mogoče priložnost, da ugotovimo, da je svet majhen in da smo vsi enaki in da si vsi želimo le mir in biti sprejeti?

Veliko vprašanj, lahko je le en odgovor.

Odgovorna urednica Mateja Brus

IZ VSEBINE:

Delo Sveta Četrtna skupnosti Šentvid.....	3
Šentviški dnevi.....	4
40 let Ženskega pevskega zbora Rozka Usenik.....	5
Pomembnost redne vadbe za starejše	7, 8
Jesensko srečanje.....	9
OŠ Šentvid je praznovala.....	10
Kotiček za najmlajše	14
Novice o zanimivih dogodkih v Šentvidu	15
Napovednik dogodkov poletje 2015.....	16

SPET SMO TU!



VOZITE PREVIDNO!

Izdajatelj:



Mestna občina Ljubljana
Četrtna skupnost Šentvid
Prušnikova ulica 106
1210 Ljubljana Šentvid
mol.sentvid@ljubljana.si
www.cs-sentvid.si

Odgovorna urednica:
Mateja Brus

Uredništvo:
Aleš Perčič
Jože Sever
Andreja Bečan
Robert Ivanc

Lektoriranje:
Tjaša Kocjan
Oblikovanje:
Marko Vertačnik

Številka 3. Leto izdavanja VI.
Naklada: 5300 izvodov

Tisk: Mako R, d.o.o.



Na naslovnici:
JESENSKO SREČANJE

DELO SVETA ČS ŠENTVID

Tako kot za večino so tudi za Svet Četrtno skupnosti Šentvid poletni meseci čas za počitnice, tako da se v tem času nismo sestajali. S tem sovpadajo tudi notranja reorganizacija in pomembne kadrovske spremembe na Oddelku za gospodarske dejavnosti in promet Mestne uprave MOL, ki je pri reševanju problemov v ČS naš najpogostejši sogovornik. Žal se je zaradi tega ustavilo reševanje marsikaterega problema, kjer smo bili z dogovori že kar uspešni, in bojimo se, da bo morda z novimi ljudmi potrebno začeti od začetka. Upamo, da se bo situacija na oddelku v začetku jeseni uredila in bomo tudi naprej uspešno sodelovali.



Je pa naše delo usmerjeno v izvedbo programov, ki smo si jih zastavili za jesen. Največji projekt je gotovo JESENSKO SREČANJE ČS ŠENTVID, letos že četrto po vrsti. Več o prireditvi boste prebrali v nadaljevanju časopisa, naj povem le to, da nam je ponovno uspelo pritegniti večino društev iz naše četrtne skupnosti, pa tudi druge, ki prispevajo k utripu v naši ČS. Vsekakor vas vabimo, da nas obiščete v soboto, 12. septembra 2015, na rugby igrišču Oval v Guncljah med 11. in 17. uro in ugotovite, kaj je letos novega, ali pa morda spoznate, kako pestra je društvena dejavnost v naši ČS.



Z jesenjo se začnejo izvajati tudi programi četrtne skupnosti, ki smo jih združili pod imenom »Dnevi četrtne skupnosti Šentvid«. S tem programom si že od dne, ko je bil sprejet prvi finančni načrt četrtne skupnosti, prizadevamo angažirati naša društva, da za vas krajane pripravijo zanimiv dogodek s področja svoje dejavnosti. Tako lahko na



svoj račun pridete ljubitelji gledališča, pesmi, športniki pa tudi vsi, ki vas zanima, kaj vse počno gasilci. Vedno poskušamo angažirati tudi društva, ki združujejo naše najstarejše krajane, pa tudi za otroke se najde marsikatera zanimiva prireditev.

Tako nam je do sedaj uspelo z relativno majhnimi sredstvi pripraviti široko paleto raznovrstnih prireditev in sočasno pomagati društvom.

In kot je že v navadi, naj zaključim s povabilom, da spremljate našo spletno stran www.cs-sentvid.si, kjer boste lahko tekoče seznanjeni z dogodki v naši četrtni skupnosti.

Damijan Volavšek,
predsednik Sveta ČS Šentvid



MESTNA OBČINA LJUBLJANA

VABI UPOKOJENCE 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 ČETRTE SKUPNOSTI ŠENTVID - tel. št. 512 46 07,
512 41 22, ali V SLUŽBI ZA LOKALNO SAMOUPRAVO, tel. 306 48 62, GA. VESNA BOLLE.

PRISRČNO VABLJENI!



ŠENTVIŠKI ALJAŽEV STOLP



Društvo Blaž Potočnikova čitalnica je letošnje Šentviške dneve posvetilo 120-letnici posvetitve Aljaževega stolpa na Triglavu. Kot smo pisali že v prejšnji številki glasila, je ta pomnik slovenstvu, ki je tudi državni spomenik, izdelal naš rojak, Šentvidčan Anton Belec, na kar smo še posebej ponosni.

Najprej smo v četrtek, 18. 6., pred njegovo hišo, ki stoji nasproti šentviške cerkve, postavili repliko stolpa v naravni velikosti. V krajšem kulturnem programu sta vsem prisotnim orisala življenjsko pot Antona Belca njegov pravnuk

Marko Bradač in predsednik društva BPC Brane Kopač. Oba sta poudarila velik pomen našega rojaka za Šentvid in njegov razvoj na prelomu 19. stoletja.



Prisotni so si lahko od blizu ogledali Aljažev stolp, nemalo jih je stopilo tudi v notranjost. Po zaključku programa si je skoraj 200 gledalcev v Vidovem domu ogledalo film »Ta pleh ima dušo«. V veliko zadovoljstvo vseh je zbrane nagovoril avtor filma, restavrador v Narodnem muzeju, g. Iztok Lemajič. Veliko nam je povedal o pomenu stolpa za slovenstvo in narodov obstoj.

Osrednja proslava letošnjih Šentviških dni je bila v nedeljo, 21. 6., na tratici za cerkvijo, kjer je društvo pripravilo slavnostno akademijo ob državnem prazniku. Iz gradbenega odra so postavili 6 m visok simboličen Triglav. Najprej sta deklici v slovenskih narodnih nošah ob igranju himen slovesno na drog dvignili slovensko in evropsko zastavo. V bogatem kulturnem programu je bilo skozi gledališko igro s petjem prikazano, kako je Aljaž prišel v Šentvid k mojstru Belcu naročit stolp. V drugem dejanju so nam igralci uprizorili, kako so pred 120 leti stolp po delih znosili na vrh Triglava in ga tam tudi sestavili. Gledalci, ki se jih je zbralo več kot 400, so bili na koncu navdušeni nad zapeto pesmijo Oj, Triglav, moj dom, ki so jo »na vrhu Triglava« igralci zapeli v uprizoritvi otvoritve stolpa.

Sodelovalo je preko 20 domačih igralcev in pevcev, kot gostje pa so se nam predstavili pevci Mešanega pevskega zbora iz Medvod. Slavnostni govornik je bil novodobni triglavski župnik, g. France Urbanija.

Na koncu se je predsednik društva zahvalil vsem sponzorjem in donatorjem ter jim izročil miniaturne makete Aljaževega stolpa.

Društvo BPC je ob 120-letnici izdelave in postavitve Aljaževega stolpa izdalo ponatis razglednice Šentvida iz okoli leta 1900, kjer je v ospredju Belčeva rojstna hiša. Izdana pa je bila tudi priložnostna znamka z upodobitvijo Aljaževega stolpa. Veliko pozornosti je vzbudila tudi za to priložnost izdelana maketa stolpa kot spominek.



Besedilo in foto:
Društvo BPC

ŠENTVIŠKI DNEVI 2015

Dvainsajseti Šentviški dnevi so posegli v dogodke izpred stodvajsetih let, da bi na njih lahko gradili prihodnost. A ne katerokoli prihodnost, prihodnost slovenstva.

Pod pokroviteljstvom Društva Blaž Potočnikova čitalnica se je v času od 3. junija do 23. junija zvrstilo 22 prireditev. Sodelovalo je 10 ustanov, organizacij in društev iz Šentvida in okolice, navzočih je bilo okoli 3000 gledalcev in poslušalcev.



Učenci Osnovne šole Šentvid redno sodelujejo na Šentviških dnevih. Mali folkloristi so nas z nastopom popeljali v pesmi in igre otroštva naših babic in dedkov, ubrane glasove številčnega pevskega zbora pa je spremljalo nasmejeno sonce. Na tekmi v odbojki so se učenci pomerili z učitelji, svoj program pa so pred počitnicami zaključili s proslavo ob dnevu državnosti. Ta mlad teater Društva BPC je presenetil šentviške gasilce in jim namenil izkupiček predstave Tajno društvo PGC.

Veseli v Šentvidu je bilo tokrat naklonjeno vreme, parkirišče za Zdravstvenim domom je bilo polno nemira, saj so se ljudje prešerno vrteli ob melodijah ansambla Nemir. Glavni dobitek – športno kolo je bil podarjen pri belem dnevu.

Bogato pot ŽPZ Rozka Usenik so obeležile pevke ob 40-letnici delovanja. Pester repertoar so izvajale tudi ob spremljavi instrumentalistov.

Zdravstveni dom Ljubljana Šentvid vsako leto s SVIT-ovim kotičkom skrbi za zdravstveno preventivo; prostovoljke mimoidočim izmerijo krvni tlak in krvni sladkor ter odgovorijo na morebitna vprašanja glede skrbi za zdravje. Z zaključnim delom so svojo vajo in prizadevanje predstavili mali instrumentalisti Glasbene šole Franca Šturma, ki s koncertom vsako leto sodeluje na Šentviških dnevih.

Glasba je odmevala tudi z drugega konca Šentvida, v Zavodu sv. Stanislava, kjer je zven klavirskih strun v koncert združil pianist Jure Rozman. Le nekaj dni kasneje so številni instrumentalisti in pevci Glasbene šole Zavoda sv. Stanislava uprizorili čudovit koncert pod zvezdnim poletnim nebom, tokrat zaradi slabih vremenskih razmer kar v dvorani.

Poskočni so bili učenci OŠ Franc Rozman Stane z ritmom na parketu, v katerem ni manjkalo akrobatskih prvin.

Orkester Slovenske vojske se je tokrat predstavil z Big band zasedbo



in mimoidoče zazibal v melodijah jazza in bluesa. Poslušalci so bili presenečeni nad izbiro žanra, vendar le do začetnih taktov.

V organizaciji župnije Ljubljana Šentvid so tudi to leto svoj jubilej proslavili zakonci. Na Vidovo nedeljo je potekala slavnostna sv. maša, pri kateri je sodelovalo okrog 30 narodnih noš. Druženje na tratici so tokrat začinili golaž in domača, še sveža narodno-zabavna skupina. Na dan zavetnika našega kraja Šentvida je v cerkvi potekalo celodnevno češčenje.

Na Franetovem memorialu je sodelovalo 16 tekačic, 38 tekačev, 3 kolesarke in 11 kolesarjev. Šentviški hrib je tako privabil 68 udeleženc in udeležencev, kar je največ doslej. Športno aktivni šentviški dnevi so se nato nadaljevali še s tekmovanjem ekip v odbojki. Teater Šentviški je tokrat uprizoril igro Angel varuh ali kdo je g. Shaffler na tratici pod zvezdami. Igralci so poskrbeli, da trde klopi gledalcev niso motile.

Šentvid je obiskal slovenski kantavtor Vlado Kreslin, ki je v duetu z domačinom Gašperjem Koncem docela navdušil polno dvorano. Večera se bomo spominjali po črni knjizici, iz katere je Vlado prebiral zapiske o svojih življenjskih pripetljajih in zapletih, zanimivih afriških gostih in seveda tistih njegovih nepozabnih, vedno zelenih ...

Društvo BPC

Fotografije: Simona Čarman, Lovro Rozman in Zvone Kordič (Foto Zvone)

HVALA TEBI PESEM, TI UTRIP SRCA!

40 let Ženskega pevskega zbora Rozka Usenik

Teško se je bilo odločiti, kaj napisati o delovanju Ženskega pevskega zbora Rozka Usenik, ki v letošnjem letu praznuje 40 let delovanja in je ta svoj jubilej proslavil s slavnostnim koncertom v soboto, 6. junija 2015, v Ljudskem domu v Šentvidu.



Koncert ob 40-letnici zbora pod vodstvom Uršule Jašovec

Ali kaj o zgodovini, morda o nastopih, dosežkih ... Po premisleku in prebiranju naše kronike sem se odločila, da bo vsega malo, tako da boste lahko tisti, ki nas ne poznate, prebrali nekaj o naši prehojeni poti, tisti, ki ste redni obiskovalci naših prireditev, pa boste morda vseeno izvedeli kaj novega.

Začetki zbora segajo že pred leto 1975, ko je uradno zabeležena ustanovitev takrat Dekliškega pevskega zbora Rozka Usenik z uradnim sedežem v Stanežičah in pod vodstvom mladega domačina Petra Premožeta. Zakaj smo si takrat izbrale takšno ime? Zato, ker je bila Rozka Usenik domačinka iz Stanežič, stara približno toliko kot dekleta ob ustanovitvi zbora, veselega značaja in z velikim veseljem do petja in igranja harmonike, žal pa je mnogo prezgodaj izgubila življenje pod streli okupatorja med 2. svetovno vojno. Ime dekleta je ostalo v našem imenu vse do danes, le iz dekliškega smo se preimenovali v ženski pevski zbor.



Prvo sodelovanje na pevskem taboru v Šentvidu pri Stični leta 1976, ko je zbor vodil Peter Premožet

Pričele smo z resnimi rednimi vajami ter se leta 1976 prvič predstavile na srečanju pevskega zbora takratne občine Ljubljana Šiška, kjer so vzpodbudne kritike skladateljev Radovana Gobca in Janeza Kuharja dale dekletom elan za nadaljnje delo. Vrstile so se vaje, nastopi, jeseni 1978 je zbor prevzela ga. Mira Cimperc in takrat je se je zbor preselil v Šentvid. S prihodom nove zborovodkinje se je zbor še povečal in kvalitetno napredoval. Prvič smo se podale na gostovanja v tujino (Parma v Italiji, Kavadarci v Makedoniji, Vrbovac na Hrvaškem, Karlovy Vari na Češkem, Benečija, Rezija), snemale za Radio Slovenija, nastopile v Cankarjevem domu, na mednarodnih srečanjih IPA (International Police Association). V tem času smo se naučile ogromno skladb, nekaj od njih jih še danes rade prepevamo. 20-letnico zbora leta 1995 smo pripravile z zborovodkinjo Ariano Kocjan, por. Debeljak, nekdanja tudi naša pevka, ki je leta 1994 ob nenadnem odhodu gospe Mire Cimperc začasno prevzela zbor. Leta 1995 je zbor prevzela mlada Adrijana Batič, por. Prošek, in takrat smo pevke prvič odpotovali na mednarodne pevske delavnice Europa Cantat v Veszprem na Madžarskem in v Girono v Španiji. V tem času smo pripravile tudi nepozabni Koncert od lepe Vide, ko smo s posebno odrsko postavitvijo oblečene v narodne noše slovenskih dežel predstavile narodne pesmi z vseh koncev Slovenije in zamejstva.



Koncert od lepe Vide v narodnih nošah

Sledilo je kratko obdobje sodelovanja z gospodom Markom Tiranom, leta 2003 pa je zbor prevzela gospa Erna Gortnar, ki je pevkam dala nov zagon. Zbor je za svojo 30-letnico posnel svojo prvo in do sedaj tudi edino zgoščenko ter se prvič podal na tekmovanja tako doma (Sozvočenja, Naša pesem) kot v tujini (Musica mundi na Dunaju, Praga Cantat v Pragi), od koder smo se vedno vrnile s kakšnim priznanjem ali pohvalo. Potem pa je sledilo za nas kar stresno obdobje, saj smo v obdobju štirih let zaradi bolezni ali odhodov v tujino zamenjale kar štiri zborovodje – gospod Aljoša Škorja je prevzel zbor za eno leto, potem smo imele gospo Marto Sečnik, por. Movrin, ki nas je morala zaradi bolezni žal konec leta 2012 zapustiti, tako da smo januarja 2013 začele delo z novo zborovodkinjo Ano Černe, por. Gregorič. Žal je tudi ona odšla po enem letu in sedaj od novembra 2013 prepevamo pod vodstvom Uršule Jašovec, ki je do sedaj za zbor napisala že kar nekaj priredb, ki smo jih tudi prvič izvajale.

Vsak zborovodja je v zboru pustil svoj pečat, svoj način dela, svoj izbor skladb. V teh letih se je nabralo ogromno notnega arhiva, nisem štela, ampak verjetno je preko 300 pesmi, ki smo jih v teh letih prepevale. Če pomislim, koliko je to vaj, v povprečju vsako leto med 50 in 60, pa letno vsaj 10 nastopov ... res ogromno časa! Ni vedno lahko oditi na vaje, doma pustiti družine, majhnih otrok, šolskih in službenih obveznosti, vendar so vse te vaje, nastopi, potovanja in koncerti, neznani odri, radovedno znano in tuje občinstvo, kalili naš zbor. Ni vedno lahko, tako kot povsod so tudi pri nas vzponi in padci, so uspešni in manj uspešni nastopi.

Še vedno imamo želje in ambicije po kvalitetnem petju in upamo, da ga bomo z našo Uršulo tudi nadgrajevale, se morda ponovno podale na kakšno tekmovanje (seniorjev?), vsekakor pa si želimo tudi svežine v glasovih, zato ob tej priložnosti lepo vabimo vsa dekleta in žene, ki imajo veselje do petja, da se nam pridružijo.

Pesem in glasba nas bogatita, združujeta in povezujeta, zato bi ob koncu to razmišljanje in pripoved o naši zgodovini zbora končala z nekaj verzi pesmi Laus carmini – Hvalnica pesmi (Henry Purcell, slovensko besedilo Jože Humer):

*Hvala ti pesem,
ker si sol sveta,
hvala ti pesem,
žarek si z neba,
hvala ti pesem,
ti polet duha,
hvala ti pesem,
ti utrip srca.*

Alenka Kocjan



Pesem je tista, ki nas bogati, združuje in povezuje

JUBILEJNI KONCERT ŽENSKEGA PEVSKEGA ZBORA ROZKA USENIK ŠENTVID

Ženski pevski zbor Rozka Usenik je 6. junija v Ljudskem domu v Šentvidu praznoval jubilejni koncert ob svojem 40-letnem plodnem delovanju. Na slavnostnem jubilejnem koncertu je zbor vodila mlada in zelo nadarjena zborovodkinja Uršula Jašovec. Najprej je zbor zapel gregorijanska korala, to je oblika melodičnega petja, ki sega v 9. stoletja našega štetja. Iz časa renesanse je zbor zapel lepo sakralno pesem Ave Marija.

V nadaljevanju je zbor zapel več ljudskih pesmi, ki segajo v naše najstarejše čase, ko ljudstvo še ni poznalo tiska, pesmi so prehajale iz roda v rod, iz kraja v kraj. Pri tem so se včasih jezikovno in včasih tudi vsebinsko spremenile. Vendar so se ohranile vse do današnjega časa. Lepo je bilo poslušati te pesmi.

V nadaljevanju je zbor zapel pesmi tudi novejših skladateljev Emila Adamiča, Radovana Gobca, Franza Schuberta in nekaj makedonskih ljudskih pesmi. Na koncu je zbor zapel zelo priljubljeno skladbo Slavka in Vilka Avsenika Slovenija, od kod lepote tvoje, ki so jo od navdušenja in veselja zapeli vsi v dvorani.

Nastop pevskega zboru so del večera spremljali tamburaši Kulturnega društva iz Vipave pod umetniškim vodstvom Neže Žgur, kar je koncertu dodalo še poseben lep pomen.



Zbor spremljajo tamburaši iz Vipave
Podelitev Gallusovih priznanj
Zboru čestitala gospa Milena Bras
Zboru čestita gospod Brane Kopač
Zahvala za priznanja

Ob 40-letnem delovanju Ženskega pevskega zboru Rozka Usenik je Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti zbor odlikoval z Gallusovimi priznanji in značkami. Za več kot 5-letno petje so pevke prejele bronasto Gallusovo priznanje. Za več kot 10-letno petje so prejele srebrno Gallusovo priznanje, za več kot 20-letno petje so prejele zlato Gallusovo priznanje in za več kot 30-letno petje častno Gallusovo priznanje. Gallusova priznanja je podelil gospod Dejan Pogorelec, podpredsednik sveta Območne izpostave Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti Ljubljana. Na koncu so bili na oder povabljeni vsi, ki bi zboru radi osebno čestitali, tako je v imenu Ženskega pevskega zboru »Svoboda Vižmarje Brod« zboru čestitala gospa Milena Bras, v imenu BPČ pa je zboru čestital gospod Brane Kopač.

Pevka gospa Barbara Jama Živalič, ki je prejela častno Gallusovo priznanje, se je v imenu Ženskega pevskega zboru Rozka Usenik zahvalila vsem za izrečene besede, čestitke in pohvale, zahvalila pa

se je tudi nadarjeni zborovodkinji Uršuli Jašovec, vsem sponzorjem in donatorjem, ki omogočajo organizacijo koncertov, in seveda tudi poslušalkam in poslušalcem, saj brez zveste publike tudi delo zboru ne bi imelo pravega smisla. Nazadnje se je zahvalila tudi vsem pevkam, ki jih je nagovorila s citatom Jožeta Ramovša: »Glasba razveseljuje človeka in olepša njegove vesele trenutke, glasba mu pomaga preboleti najhujše žalosti, glasba ga opogumlja, glasba mu pomaga k zbranosti in ga tudi sama na sebi duhovno plemeniti.«

Naj nas te besede spremljajo vedno in povsod.

Bil je res lep večer na koncertu Ženskega pevskega zboru Rozke Usenik, bilo si ga je vredno ogledati in z veseljem poslušati. Še enkrat iskrene čestitke zboru ob njegovi 40-letnici delovanja.

Na koncu koncerta so pevke vse poslušalce v dvorani povabile z lepimi besedami, naj si vsi vzamemo še malo časa in se po koncertu podružimo ob kozarčku in prigrizkih, da malo poklepetamo. Bilo se je lepo družiti z jubilatnkami in se z njimi pogovarjati.

Jože Sever

PETINTRIDESETA OBLETNICA USTANOVITVE DU VIŽMARJE-BROD

Društvo upokojencev Vižmarje-Brod v avgustu vsakega leta priredi svoje letno srečanje. Običajno se teh prireditev udeleži med 70 in 110 članov in povablencev, letos pa se nas je kljub deževnemu vremenu zbralo kar 132. Eden od razlogov za tako množično udeležbo je bil tudi razširjeni program, saj smo ob tej priložnosti obeležili 35-letnico ustanovitve društva. Večini od vsakoletnih udeležencev odgovarja, da se srečamo med tednom, zato je bilo letošnje srečanje v sredo, 19. avgusta, in sicer na vrtu Okrepčevalnice Žibert na Brodu.

Pred nekaj več kot petintridesetimi leti so se upokojenci in upokojenke, v glavnem iz takratne Krajevne skupnosti Vižmarje-Brod, včlanili v novoustanovljeno stanovsko Društvo upokojencev Vižmarje-Brod. Ustanovitev je bila prvega februarja 1980. Na podlagi arhivskih podatkov društva so iniciativni odbor sestavljali: Alojz KAMIN, ki je predsedoval odboru, ter Adolf DIMNIK in Francka GLAJNCER. Odbor je pripravil prvi temeljni akt društva (Pravila) in uredil njegovo registracijo. Zanimivo je, da je med ustanovnimi člani – mednje štejemo tiste, ki so se včlanili v društvo še istega leta – le gospa Francka Glajncer. Gospod Dimnik se je včlanil leta 1981, gospod Kamin pa šele leta 1984.



Skupinski posnetek ustanovnih članov Društva upokojencev Vižmarje-Brod, ki so se udeležili obeležitve 35-letnice ustanovitve s predsednikom Markom Koračinom



Kljub deževnemu vremenu je bilo na letošnjem Dnevu vižmarsko - brojskih upokojencev več kot 130 udeležencev

Članice in člani, ki so v letu 1980 vplačali članarino, z vso pravico imenujemo ustanovno članstvo. Pred desetimi leti jih je bilo včlanjenih še 46. V arhivskih zapisih smo našli seznam tistih ustanovnih članic in članov, ki so se udeležili slavnostnega obeležja ob 25-letnici ustanovitve društva; bilo jih je ravno petindvajset. Prav je, da se jih spomnimo tudi ob tej priložnosti. Zapisani po abecednem vrstnem redu priimkov so:

Vida ARHAR (1911), Julijana BERNIK (1926) in Valentin BERNIK (1928), Angela BONČA (1923), Anton (Tone) BROŠ (1926), Marinka ČERNIVEC (1926), Mira ČRNIGOI (1926), Nikolaj (Niko) DRAGOŠ (1907), Francka GLAJNCER (1920), Janez GLAVAN (1926), Ljudmila (Mila) JERAS (1924), Sandi JESENOVEC (1926), Ivanka JUTRAŽ (1917), Anton (Zvone) KORAČIN (1917), Jože KRAVCAR (1912), Helena

MARAŽ (1923) in Milan MARAŽ (1926), Marija MAVRIČ (1928), Danica NOVAK (1916), Hermina PEČNIK (1915), Marija PETAČ (1908), Marija POTOČNIK (1909), Štefanija (Štefka) PREDALIČ (1924), Jožefa (Jožica) SELAN (1925) ter Julijana ZAKRAJŠEK (1921).

Od naštetih so v letu 2015 včlanjeni še: Anton BROŠ, Niko DRAGOŠ, Janez GLAVAN, Ljudmila JERAS, Helena MARAŽ, Marija MAVRIČ, Štefanija PREDALIČ in Jožefa SELAN.

V prvi sestav izvršilnega odbora so bili izvoljeni: Ivan CELARC, Marija ČERNIVEC, Tone GLOBOČNIK, Martin HOSTA, Sandi JESENOVEC, Helena MARAŽ, Danica NOVAK, Alojz PAJNIČ, Leopold PETROVIČ, Peter REHBERGER in Katarina TOMLIANOVIČ. Prvi nadzorni odbor so sestavljali: Milka DEŽMAN, Janez KOCJAN in Pavle ROZMAN.

Od ustanovitve do leta 2014 so društvo vodile samo štiri osebe, in sicer: Katarina TOMLIANOVIČ: od 1980 do 1983, Zdravko ZAVADLAL: od 1983 do 1987, Majda POZNIČ: od 1987 do 1997 in Marija (Marjana) PEČAR: od 1997 do 2014.

Od prvotnih nekaj deset članic in članov je število včlanjenih oseb naglo naraščalo, saj so se takrat mnogi upokojili kmalu po 50. letu starosti, ko so bili še polni življenjske moči. Družabno življenje so si znali obogatiti (in to zasluženo!) v okviru društva z mnogimi aktivnostmi. Iz arhiva je razvidno, da so bili izjemni pohodniki, ki se niso ustrašili niti najbolj zahtevnih planinskih tur. Še posebej odmevni so bili njihovi uspehi na športnem področju in šahu. V teh dveh dejavnostih, ko so se primerjali v okviru upokojenskih zvez na različnih ravneh naše skupne organizacije, je bilo Društvo upokojencev Vižmarje-Brod sinonim za vrhunskost. Vsi mlajši člani smo ponosni na začetnike našega društva in so nam še vedno za vzor!

V tistem zlatem obdobju našega društva je članstvo naraslo na skoraj 800 članic in članov. Zdaj, ko naši krajani in krajanke prestopajo iz obdobja aktivnega službovanja v upokojensko obdobje svojega življenja celo po 60. letu starosti, je tudi vpis novih članic in članov manjši od prekinitev članstva. Letos nas je že manj kakor 500. Pa tudi to število je za ljubljanske razmere kljub vsemu še vedno med najvišjimi. Trudimo se, da vsaj tako številčnost članstva ohranimo čim dalj.



Priznanje, ki je namenjeno najstarejšemu Slovencu, članu našega društva, Niku Dragošu



Svetnik ČS Šentvid Matija Jutraž med nagovorom udeležencev obeležitve



Predsednik ZDUS Anton Donko je prisotnim, poleg izrečene čestitke društvu, predstavil tudi zavzemanje ZDUS za ohranitev še zdržne pokojninske politike, zavzemanje za boljše zaposlitvene razmere za pravkar izšolano mladino ter pozval udeležence na ogled Festivala za tretje življenjsko obdobje, ki bo v Ljubljani zadnje dni septembra in prvega oktobra letos

Pred koncem svečanega dela prireditve je predsednik društva Marko KORAČIN izročil še včlanjenim ustanovnim članom priložnostna priznanja. Od osmih še včlanjenih ustanovnih članov so se prireditve udeležili: Anton BROŠ, Janez GLAVAN, Ljudmila JERAS, Marija MAVRIČ in Jožefa SELAN.

Drugim trem, Niku Dragošu, Heleni Maraž in Štefaniji Predalič, bo priznanja vročila delegacija upravnega odbora osebno. Najprej našemu starosti, zaslužnemu članu Nikolaju (Niku) Dragošu, ki je nekaj dni pred koncem avgusta praznoval svojo obletnico rojstva.

Letos že stoosmo!

Popoldanski prireditvi Društva upokojencev Vižmarje-Brod so dodali pomen gostje, ki so se odzvali vabilu: Matija JUTRAŽ, svetnik Četrtna skupnosti Šentvid, Anton DONKO, predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije, predsednika drugih dveh DU iz Četrtna skupnosti Šentvid Dominik OMEJEC (Društvo upokojencev Šentvid) in Janez LOGAR (Društvo upokojencev Gunclje-Male Vižmarje) ter predstavniki drugih društev iz Zveze društev upokojencev Ljubljana Šiška: Društvo upokojencev Ljubljana Dravljje – predsednica Helena ROVŠEK s spremstvom, Društvo upokojencev komandanta Staneta s članico UO Milko SEŽUN in članico NO tega društva Marijo JEGLIČ ter Društvo upokojencev Šmartno-Tacen, zastopstvo je vodil predsednik Bernard SEŠEK.

Marko KORAČIN, st.

Foto: Marko Koračin, ml.



POMEMBNOST REDNE VADBE ZA STAREJŠE

Kar hitro bo poletna vročina le spomin na to, da smo aktivni starejši rekreativci večino svojih obveznosti opravili v jutranjih hladnejših urah, pred nami pa je jesensko obdobje rekreativnih dejavnosti.

Čas za kolesarjenje, plavanje na odprtem se počasi izteka, zato bo članek namenjen jesenskim rednim aktivnostim seniorjev. Le malo je zagriženih kolesarjev, ki bi kolesarili še pod 15 stopinjami Celzija, kajti ob hitrosti kolesarjenja le s 15 km/h in nasprotnemu vetru se temperatura še dodatno zniža, v naslednjih dneh pa že občutimo prehladna obolenja. To je ravno nasprotno od tega, kar želimo doseči z zdravo rekreacijo. Kolesarjenje z gorskimi kolesi je seveda drugačna vrst kolesarjenja, kjer so hitrosti v povprečju manjše, je pa zato utrip srca ob nepremišljenem naprežanju za seniorje zagotovo prevelik. O kolesarjenju bo več napisanega v spomladanski izdaja glasila. Z dopolnilnim športom na odprtem (plavanjem) je to izjemno koristna panoga športne rekreacije, ki zajema večino mišičnih skupin, in vadba, ki spada med aerobno vadbo, vadba, ki traja dlje časa in kjer pride do velike izmenjave kisika v telesu.

V jesenskem obdobju zmernih temperatur so najpomembnejše športne dejavnosti na odprtem: hoja, pohodi, v zadnjem času so moderne jutranje razgibalne vaje v naravi ter aktivnosti v športnih dvoranah, telovadba v vodi.

Pri hoji je vse več poudarka na hoji s palicami, kajti korak se podaljša, razgibano pa je celotno telo. Pohodne palice z vzmetmi omogočajo večjo stabilnost, po ravnem večjo hitrost, ramenski obroč je aktiven. S palicami se odrivamo, lovimo, jih pritegujemo, lahko pa jih uporabimo pri hoji tudi kot pripomoček za hojo v vzravnani drži. Namen je dosežen, ko se je potrebno po takem prijetnem, toda aktivnem sprehodu podati pod prho. Nič ni narobe, če uporabite metodo knajpanja.



Jutranje vadbe v naravi so postale hit zadnjih nekaj let po celi Sloveniji.

Vadi se celo leto, tudi ob slabem vremenu. Ta vadba je zelo zanimiv poskus, ki je izjemno uspel in ima dobre, pa tudi nekaj slabih lastnosti. Dobre so v tem, da potekajo na določenem kraju ob dogovorjenih urah, običajno zgodaj, da predstavlja kratko družabno srečanje in tudi to, da imajo udeleženci na razpolago še cel dan za druge obveznosti. Cena je minimalna.



Slabe lastnosti pa so v tem, da predvsem v večjih mestih večino zimskih dni klima ni primerna za vadbo v takih pogojih, gre za hudo onesnaženost zraka, poleti pa ozon povzroča težave s pljuči. Sama vadba ima tudi to pomanjkljivost, da je enostranska in zajema le malo vaj za krepitev trebušnih in hrbtnih mišic, mišic stabilizatorjev trupa, ni razbremenilne vadbe na tleh, telo je med vadbo v stalnem pokončnem položaju. Za starejše je razbremenilna vadba na tleh izjemno pomembna.

Telovadba v vodi zagotovo sodi med prednostne vadbe, vendar le tako, da so vadeči v vodi do brade. Je hkrati raztezna, obremenilna, gibalna ... Negativnih učinkov vadbe, razen za obolele z boleznimi, ki ne priporočajo tople vode, ni. Največ težav povzročajo obiskovalci, ki ne poznajo higienskega minimuma, zaposleni pa jih na to ne opozarjajo. Največkrat upravljalci bazenskih kompleksov (term, rekreativnih bazenov) namesto osebnih opozoril, da ne pride do zamer, dodajajo večje količine klora. Moderne, vendar zelo redke terme imajo ločene prostore za obzavenski počitek in bivanje, kjer ni klorovih hlapov iz vode in hrupa.

Rekreativne vadbe v zaprtih prostorih, med katere lahko štejemo nekatere športne igre, telovadbo ali pa tudi plesne aktivnosti in programirano gibanje npr. tai-chi ... so aktivnosti, ki pa morajo biti redne. Po nekaterih mnenjih je maksimalna dnevna količina vadbe za starejšo populacijo od 65 let: 1 ura na dan, petkrat na teden. Telo se v tem obdobju počasneje regenerira, zdrava starost je za žensko populacijo 63 let, za moške pa 62 let. Tem podatkom je potrebno prisluhniti, kajti z neprimerno, preopogosto in preintenzivno vadbo lahko povzročimo tudi negativne učinke.

Mnogim športnim aktivnostim se je dobro izogniti, vendar starejši ob nenehnih informacijah, kako okrepiti svoje telo ali vsaj ohraniti fizične in umske sposobnosti, ne znajo pravilno razpoznati potreb svojega telesnega stanja. Priročnikov in vabil za vadbo je veliko, večina pa po mojem mnenju izhaja iz aktivnih športov, malce prirejenih za starejše. Menim, da je to narobe. Že podatek, da naj bo maksimalna vadba tako intenzivna, da pri preverjanju utripa srca od 220 odštejemo svoja leta, je zagotovo napačen. Veliki večini starejšim, ki potrebujejo rekreacijo, je potrebno omogočiti raznovrstno vadbo, ki jih bo okrepila v daljšem časovnem obdobju. Vadbo je potrebno omogočiti vsem in ne samo popolnoma zdravim seniorjem. Ta vadba naj v eni vadbi zajema več različnih vrst: v začetku vaje za ogrevanje in raztezanje v pokončnem stanju, sledijo vaje na tleh, ki so sestavljene iz pilates vaj, Feldenkrais vaj, joga vaj in fizioterapevtskih vaj ... Vaje ne smejo biti intenzivne, bolje je pridobiti kondicijo v 3 do 6 mesecih kot pa zaradi nepotrebne poškodbe opustiti vadbo za daljše obdobje. Posebno pozornost je potrebno posvetiti moški populaciji po 65 letu. Že uveljavljenemu mnenju, da moških ni na vadbah, ker se jim ne da vaditi, je zagotovo potrebno oporekati zaradi mnogih zdravstvenih težav. Problem udeležbe moških na vadbah je tudi psihološke narave. V življenjskem obdobju največjih fizičnih sposobnosti so moški presegali najboljše ženske rezultate za 10 do 20 odstotkov, kasneje po 65 letu začnejo naravni procesi staranja delovati v prid ženski populaciji. Žal je le del moške populacije osveščen, da redna vadba upočasnjuje procese staranja. Nad 90 odstotkov vadečih je žensk, ki se dobro zavedajo pomembnosti redne vadbe, hkrati pa jim genetsko naravno upočasnjeno staranje v primerjavi z moškimi omogoča neintenzivno vadbo še v zrelo starost. Kontaktni športi niso primerni za starejše,

spremeniti je potrebno mnenje, da je telovadba nekaj nepotrebne in odvečnega. Ogledi tekem s tribun zagotovo niso nadomestilo za redno vadbo.

S temi podatki se moška populacija težko sprizajni.

Tako obsežna vadba, sestavljena iz neintenzivnih vaj, vendar vaj, ki aktivirajo množico mišic in druge organe, lahko traja 60 do 90 minut. Vadeči morajo po taki vadbi občutiti olajšanje in oditi z vaje razbremenjeni in z voljo do prihoda na naslednjo vadbo. Neverjetne napake so se dogajale pri pouku telovadbe v izobraževalnih ustanovah, ko so učenci in dijaki zasovražili telovadbo tudi za daljše življenjsko obdobje. Mnenja o tem, ali je bolje imeti vadbo v jutranje-dopoldanskem času ali pa v zgodnjih večernih urah, so deljena, vsakdo ima svoje argumente. Zagovorniki večerne vadbe utemeljujejo nekoristnost jutranje vadbe s tem, da menijo, da vadeči že zjutraj potrošijo vso energijo, ki si jo telo regenerira v nočnem počitku. Morda teza s tega vidika drži. Zagovorniki jutranje vadbe menijo, da ta vadba prebudi vse sensorje, poživi dobršen del dneva, vadeči se zavedajo, da so vaje za krepitev telesa in uma opravili že zjutraj.

Še nasvet: preden se starejši odločijo za redno udeležbo, naj preverijo, kako potekajo te vadbe pri različnih vaditeljih, kakšna je vsebina, ali jim ustreza vadba pri njihovem zdravstvenem stanju, je dovolj intenzivna ali preveč, ima vaditelj le teoretično znanje o sposobnostih in zmoglostih starejših. Vse vadbe potekajo z opozorilom, da vadeči udeleženci vadijo na svojo odgovornost, zato je taka preveritev še posebno pomembna. Pomembno je, da ima vaditelj različna znanja, da ima izkušnje z invalidi, začetniki, da ve, kaj pomenita zdravje ter zdrava starost, in kakšno vadbo potrebujejo seniorji. Menim, da se teža znanja vadiateljev pri vodenju vadbe starejših preveča na znanje o fizioterapiji, anatomiji človeškega telesa in manj na intenzivno športno treniranje. Dobrodošli so starejši vadiatelji, ki vedo, koliko lahko obremenijo vadeče seniorje (a ne smejo soditi po sebi), pogoj pa je redno posodabljanje znanja in obvezno opuščanje posameznih škodljivih »partizanskih« vaj, temu pa se mnogi starejši vadiatelji iz različnih vzrokov odločno upirajo. Zagotovo se bodo v prihodnosti opustile tudi nekatere moderne vaje pilatesa, kajti šele izkušnje in čas pokažeta napake določenih vaj.



Še anekdota o kolesarju rekreativcu med 50. in 60. letom, ki je prišel k zdravniku specialistu na pregled, ker nikakor ni uspel preseči rezultatov iz prejšnjih let kljub boljšemu novemu kolesu, imel je več treningov, imel je specialno prehrano, ni imel več nobenih družinskih obveznosti ...

Zdravnik, predavatelj na medicinski fakulteti, mu je po več obiskih le dopovedal, da ima človeško telo meje in da naj se s tem čim prej sprizajni, lahko pa mu predpiše psihološka zdravila, ker je z njegovim fizičnim zdravjem vse v redu.

Redna tedenska vadba za starejše in generacijo po 50. letu starosti bo potekala v dvorani Četrtna skupnosti Šentvid, Na gmajni 1, ob Mercator trgovini, od sredine septembra naprej, ob torkih dopoldan in sredah v večernih urah. Vodili jo bodo certificirani vadiatelji vadbe za odrasle, starejše. Vadbo organizira društvo DAIRS (društvo aktivnih in radovednih seniorjev). Vabljeni vsi, ki menijo, da bodo s primerno vadbo okrepili telo, samozavest, družabne stike ...

Jaka Sadar (jaka.sadar@gmail.com)

Zapis je osebno mnenje avtorja prispevka in ne predstavlja mnenja uredništva glasila.

JESENSKO SREČANJE 2015 – 12. SEPTEMBER MED 11. IN 17. URO

Tudi letos v Četrtni skupnosti Šentvid pripravljamo Jesensko srečanje vseh društev in drugih nevladnih organizacij, ki počasi postaja že tradicionalno.



Arhiv: ČS Šentvid

V soboto, 12. septembra 2015, se bodo med 11. in 17. uro zbrala in predstavila društva, ki delujejo na področju ČS Šentvid, šole, nekatere javne službe (vojska, policija, mestni redarji, Zdravstveni dom Šentvid, Snaga, Vodovod-kanalizacija, SNP, GRS in morda še kdo) na rugby igrišču Oval v Guncljah.



Arhiv: ČS Šentvid

Cilj prireditve je predstaviti vse, ki sooblikujejo utrip četrtni skupnosti in se vsak na svoj način trudijo, da bi bil vsakdanjik nekoliko bogatejši. Osnovne informacije o dejavnosti posamezne organizacije boste lahko pridobili na stojnicah, kjer bo na razpolago tiskano gradivo za kasnejše branje, še pomembneje pa ljudje, ki jim boste lahko zastavili konkretna vprašanja o njihovi dejavnosti in se tako morda lažje odločili, da se jim pridružite.

Večina bo pripravila tudi kratke delavnice, na katerih se boste lahko pod vodstvom mentorja preizkusili v aktivnostih, ki jih izvajajo v društvu. Morda se boste pridružili tekmi v odbojki, rugbyju, nogometu ali drugem športu.



Arhiv: ČS Šentvid

Seveda bodo gasilci tudi letos pripravili prikaze gašenja in organizirali igre z brizgalno.

Skozi vso prireditev bo tekkel tudi program na glavnem odru, kjer se bodo društva predstavila s kratkimi točkami. In ker je želja v dogajanju vključiti čim več obiskovalcev, tudi v tem delu programa ne bo manjkalo animacijskih vložkov.

Skratka, obljubljamob dobrih šest ur druženja in zabave in če se nam boste pridružili, bo še bolj zanimivo.

Poskrbeli bomo, da bo mogoče dobiti tudi prigrizek in pijačo. Upamo le, da bo sodelovalo tudi vreme. Če pa ne, bo prireditev na rezervni lokaciji. O tem boste seveda pravočasno obveščeni preko spletne strani in plakatov.

VABLJENI!

ČS Šentvid



VREDNOSTNI BON
za drugi isti
STRAHEC
GRATIS!



Delovni čas:
pon - pet od 7^h do 18^h
sobota, nedelja in prazniki
zaprto
www.sendtvič.com
Šentvič d.o.o., Prušnikova 87,
Ljubljana - Šentvid,
Naročila: **041/560 206**

OSNOVNA ŠOLA ŠENTVID JE PRAZNOVALA

Ob zaključku šolskega leta je bila 15. junija 2015 v Ljudskem domu Šentvid velika prireditev, ki so jo pripravili deveti razredi Osnovne šole Šentvid.

Na praznovanje so »devetarji« po parih vstopali v dvorano in dalje na oder dvorane. Na odru so najprej zaplesali pravo študentsko četvorko z menjavo parov ter poželi velik aplavz.

Program in vodenje prireditve so tokrat prevzeli sami učenci, učiteljski zbor OŠ Šentvid pa jih je spremljal v dvorani. Cel večer so bili vsi lepo nasmejeni in so kar žareli od ponosa na svoje učence, posebno je bila vesela in ponosna prav ravnateljica šole, gospa Nada Paj.



Slovesno po parih so vstopili



Nagovor ravnateljice OŠ Šentvid



Postavili so se na odru



Četvorka na odru

Kaj vse so se naučili v šoli in obšolskih dejavnostih, so učenci pokazali v svojih nastopih na odru dvorane. Mlada pevka je ob spremljavi glasbe prav profesionalno zapela izbrano pesem in požela velik aplavz, s pesmijo so nastopali tudi fantje s kitaro, lepo je bilo slišati igrati učence na orglice in harmoniko. Nastopal je tudi pravi čarodej, ki je s svojimi veščinami navdušil vse v dvorani. Tudi nastop akrobatskega plesalca rokenrola, prejemnika zlatega odličja na letošnjem svetovnem prvenstvu, je bilo lepo videti.



Voditelji zaključne prireditve



Igranje na orglice in harmoniko



Plesalca rokenrola

Nastopajoči so na oder povabili tudi svojo ravnateljico šole, da jim je še zadnjič spregovorila. Pohvalila jih je, da je ponosna na velik uspeh svojih učencev, kar je dokazoval tudi njihov profesionalni nastop in samostojno vodenje programa večera. Učencem je podelila nagrade in pohvale za njihove šolske in obšolske dejavnosti, pohvale so prejeli tudi za odličen uspeh. Podeljena so bila še zaključna spričevala osnovne šole, ki so jih bili vsi veseli.



Učiteljski profesorski zbor v dvorani



Ples staršev z učenci

V devetih letih šolanja na Osnovni šoli Šentvid so vsi učenci odrasli v prava dekleta in fante, prav nič podobni osnovnošolcem.

Ob zaključku večera so na oder povabili tudi starše, ki so nedvomno tudi zaslužni za tak velik uspeh, da so z njimi zaplesali na odru.

Cel večer nas je ob odru spremljala lepa pesem Toneta Pavčka.



pesem Toneta Pavčka

Bil je res lep večer, poln zadovoljstva in ponosa na naše otroke – učence, za kar ima zasluge učiteljski zbor šole in seveda tudi starši učencev.

Sem dedek od enega devetošolca, ki so zaključili osnovno šolo. Dva vnuka, ki sta prav tako zaključila OŠ Šentvid, uspešno nadaljujeta študij vsak na svoji fakulteti. Osnovna šola Šentvid, je res dobra šola za izobraževanje mladih.

Besedilo in foto: Jože Sever

GLASBENI CENTER ZVOČNA ZGODBA

Zasebni zavod za glasbeno vzgojo in izobraževanje

VABI K VPISU

ZA NOVO ŠOLSKO LETO 2015/16

V MESECU SEPTEMBRU JE ŠE MOŽEN VPIS V
SKUPINO GLASBENEGA UVAJANJA PO METODI
EDGARJA WILLEMSA ZA PREDŠOLSKE OTROKE,
KI SO ŽE DOPOLNILI 3 LETA. POUK TE SKUPINE

BO OB TORKIH OD 17.00 DO 18.00 OD
SEPTEMBRA 2015 DO JUNIJA 2016 V DOMU
SV. VIDA. PRVI MESEC JE POSKUSNI.

NA SPLETNI STRANI info@zvocnazgodba.si POD
ZAVIHKOM VPIS DOBITE VPISNI LIST, KI NAM GA
POŠLJETE. ZA DODATNE INFORMACIJE POKLIČITE NA
TELEFON: 041 698 978 (Ula Ulaga).

VESELIMO SE SREČANJA Z VAMI!

»OD ZRNA DO KRUHA«

Jeseni smo na naš vrt v vrtcu povabili babico, ki je skupaj z nami posejala piro. To je bilo izhodišče za letošnji projekt »Od zrna do kruha«. Otroci so skozi različne dejavnosti na vrtu opazovali kalitev pira, razvoj korenin in rast pira. Ugotavljali so, kaj se dogaja s piro pod snegom, spoznavali različna žita in izdelke iz njih: pšenico, ječmen, oves, rž, koruzo, ajdo, tatarsko ajdo, proso, riž, divji riž, kamut, amarant, kvinojo ... Obiskali smo mlin na kamne v Vodicach, pekarno, ekološko kmetijo, različna žita smo mleli z različnimi mlinci in moznarjem.



Foto: Arhiv Vrtec Šentvid

Med počitnicami smo pridelek poželi, zvezali v snope in ga dali sušiti. Po dobrem tednu sušenja smo hoteli pospraviti pirina zrna in ugotovili, da so nam vrabci med sušenjem snopov pojedli skoraj vsa zrna. Tudi to je bilo za otroke in tudi odrasle nova izkušnja. Rešili smo, kar se je rešiti dalo. Slamo bomo uporabili za zastirko, izdelovanje voščilnic in oblikovanje strašila. Zrna bomo zmleli in iz njih pripravili dobrote. Na vrtu je zrastle tudi veliko ognjiča. Potrgali smo cvetove ognjiča, jih namočili v olivno olje. Pri čebelarjih smo kupili čebelji vosek, ki ga bomo dodali namočenim ognjičevim cvetovom ter izdelali kremo, ki bo v mrzlih zimskih dneh odlična zaščita za kožo.

Če potrebujete ognjičevo kremo, se lahko oglasite pri nas in si jo kupite na novoletnem bazarju. Pa pohitite, ker je imamo v omejenih zalogah.

Helena Pugelj, Vrtec Šentvid

ŽENSKI PEVSKI ZBOR SVOBODA VIŽMARJE-BROD

Smo ženski pevski zbor Svoboda Vižmarje-Brod. Predstavile vam bi rade delovanje našega zbora.

Zbor je bil ustanovljen v letu 1978, natančneje 19. februarja. Kaj lahko rečemo po toliko letih? Smo obljubo izpolnile? Smo ostale zveste takratnim željam?



Trudile smo se in se še vedno. Dolga leta je zbor slovel po številčnosti, saj nas je prepevalo tudi po 42 pevk. Sedaj zbor šteje 21 članic z zborovodjem Markom Tiranom. Od ustanovitve sem ostala samo še jaz – Milena Bras. Moram priznati, da bi mi veliko pomenilo, da bi zbor dočkal 40. obletnico. Če bi me kdo vprašal, kaj mi na svetu največ pomeni, bi rekla, da življenje. In kaj je gonilna sila življenja? Prav gotovo ni ena sama, zelo veliko jih je in težko bi jih razvrstila po pomembnosti. Eno pa vedno ugotavljam – glasba je tisto pomembno gonilo, brez katerega bi si življenje težko predstavljala. Zdi se mi, da je prav glasba največje darilo narave. Je sploh kje prostorček v naravi, kjer se z njo ne bi srečevali? Najdemo jo v ptičjem petju, žuborenju potokov, žvižganju vetra, bučanju morja in kjerkoli se pojavi, ustvarja prelepo pravljico v zrak. Je zato kaj čudnega, če jo ljudje občudujemo? Najlepše pa je, da nam je mati narava podarila tudi glas. Ko pojemo, vro melodije iz nas samih, iz naših src, ki jih pesem očisti, bodri in tolaži.



In kaj je lepšega kot peti v zboru, ko se tvoj glas združi v čudovito toplu harmonijo z drugimi glasovi, še posebno, če poješ z ljudmi, ki ti veliko pomenijo. Zares, ne moreš drugače kot imeti jih rad.



Že od nekdaj sem ljubila petje in od leta 1978 je postalo moj drugi dom. Naš zbor si izredno prizadeva, da bi se naša pesem ohranjala, zato vabimo tudi druge krajanke in petja željne gospe, da se nam pridružite na pevskih vajah. Dobivamo se vsak torek ob 16.30. uri, za več informacij pa lahko pokličete na mojo telefonsko številko (041 945 936).

In še misel za konec: DOKLER BO IZ NAŠIH SRC ZVENELA SLOVENSKA PESEM, BOMO RADOSTNO ŽIVELI NA NAŠI ZEMLJI.

Milena Bras

Foto: Arhiv ŽPZ Svoboda

ZAZNAVANJE IN REŠEVANJE PROBLEMOV V PROSTORU Z DIJAKI GIMNAZIJE ŠENTVID

Arhitekturni krožek Gimnazije Šentvid 2014/2015

Oblikovanje prostora ter zaznavanje problemov in priložnosti v prostoru, kjer delamo in bivamo, je tema, ki se dotika tudi širše javnosti in ne le strokovnjakov. Naloga strokovnjakov je med drugim izobraževanje javnosti o tej tematiki, kjer imamo v mislih vse generacije, od najmlajših v vrtcih, osnovni šoli, do dijakov v gimnaziji in tudi starejših, ki že hodijo v službo. Z namenom spodbujanja dijakov h kreativnemu reševanju vsakodnevnih problemov smo leta 2013 ustanovili arhitekturni krožek na Gimnaziji Šentvid. Dijake od zaznavanja problemov oziroma potencialov v prostoru preko reševanja le-teh vodimo do same izvedbe, ki ima posredni vpliv na vse dijake in zaposlene Gimnazije Šentvid. Tako kot lani smo se tudi letos tedensko dobivali na krožku, kjer smo skupaj razmišljali, ustvarjali in spreminjali podobo šolskih hodnikov. Včasih je kreativnost preseгла meje arhitekture in smo se lotili tudi malo drugačnih projektov, kot je bila npr. akcija zbiranja lepih želja decembra ter akcija zbiranja fotografij s potovanj, ki se nadaljuje še v naslednje šolsko leto.

Gimnazija ni le prostor, kamor prihajajo dijaki zgolj zaradi pouka, ker morajo, ampak je tudi prostor, kjer se tkejo življenjska prijateljstva, kjer dijaki odraščajo, se družijo ter tudi ugotavljajo, kaj si želijo početi v življenju. Ravno zaradi tega je zelo pomembno, v kakšnem okolju preživljajo svoja dijaška leta ter tudi, da se zavedajo, da lahko sami prispevajo k boljši delovni klimi. Na podlagi izkušnje vključevanja dijakov v proces prenove smo ugotovili, da prenova ne vpliva le na vključene dijake, ampak tudi na njihove sošolce, zaposlene, vsi so začeli hoditi po šoli z bolj odprtimi očmi in razmišljati o tem, kako bi lahko z majhnimi intervencijam izboljšali mikroklimo v prostoru. Tekom celega leta so prihajali k nam tako dijaki kot tudi zaposleni s svojimi željami in idejami, poleg tega pa smo med vsemi zaposlenimi in dijaki izvedli anketo. Rezultate ankete bomo analizirali v letošnjem šolskem letu ter z realnimi rešitvami poizkušali odgovoriti na čim več izpostavljenih problematik.



V šolskem letu 2014/2015 so pod mentorstvom arhitektke Anje Jutraž ustvarjali naslednji dijaki: Anže Štirn, Tomaž Purgar, Davor Žebovec, Nina Grajzar, Hana Horvat, Filip Čulk, Nejc Savodnik, Lucija Koprivc, Janina Vovk in Rok Dolenc. Z dijaki smo se ukvarjali s štirimi večjimi projekti: V vrtincu želja, Šentvidčani potujemo po svetu, Prostori čakanja ter Anketa med dijaki in zaposlenimi Gimnazije Šentvid.

V vrtincu želja

Dijaki so izrazili željo, da tokratni december postane nekaj posebnega tudi na Gimnaziji Šentvid. Zasnovali smo projekt »V vrtincu želja«, kjer smo spodbujali vse dijake in zaposlene, da si zaželijo ob koncu leta nekaj lepega in drug drugemu pričarajo nasmeh na usta. Želje smo zbirali v nabiralniku pred knjižnico ter jih konec decembra razdelili po razredih. Poleg tega smo pri vhodu postavili zeleno smrekico in jo okrasili z ročno izdelanimi okraski – na pleksi ploščice so dijaki risali in pisali lepe želje ter jih nato obesili na smrekico.

Šentvidčani potujemo po svetu

Na pobudo profesorice geografije Eve Jeler Fegeš smo se v okviru krožka lotili tudi prenove učilnice A2, kjer smo bili povabljeni,

da ustvarimo dijakom prijetnejšo učilnico s pridihom geografije. Po številnih ponedeljkovih srečanjih in aktivnem sodelovanju na Facebooku, kjer smo delili naše ideje, smo se na koncu odločili, da namesto vijolične stene tja umestimo fotografijo slovenskih hribov, katere avtor je bivši dijak Gimnazije Šentvid, Luka Esenko. Na drugo steno smo dali interaktivni leseni zemljevid sveta, kamor lahko vsakdo z žebličkom pripne svojo sliko s popotovanj. Namen zemljevida je pokazati, kje vse po svetu so že bili sedanji in bivši dijaki ter profesorji Gimnazije Šentvid. Želimo, da zemljevid ni slika v prostoru, ampak je element, ki se spreminja, dograjuje, kamor dijaki sami dodajajo fotografije s svojih potovanj. Če se dijaki v učilnici danes počutijo bolje kot prej, potem je bil naš namen dosežen.

Na tem mestu bi povabila vse bivše dijake Gimnazije Šentvid, da posredujejo fotografije s svojih potovanj po svetu na anja@jutraz.com, saj zemljevid še nastaja in ga bomo jeseni dopolnili z novimi fotografijami.

Prostori čakanja

Hodniki Gimnazije Šentvid nam vsako leto predstavljajo izzive, saj tu dijaki preživijo ogromno svojega časa. Tako imenovani »prostori čakanja« so prostori, kjer se tkejo prijateljstva, kjer lahko opazimo smeh, žalost, objeme, kjer se dijaki učijo, meditirajo ali pa samo čakajo na naslednjo uro. Po našem mnenju morajo biti te prostori oblikovani čutno, z mislijo na bodoče uporabnike. V tej fazi smo dodali le nekaj kavčev pred zbornico in pred pisarne v drugem nadstropju, novo mizo in stole pred knjižnico ter nekaj črnih kock.

Anketa

V okviru krožka smo izvedli tudi anketo med dijaki in profesorji, kjer smo jih spraševali, kaj jim je všeč v šoli, kaj jim ni všeč in kaj bi spremenili. Povprašali smo jih tudi po njihovem mnenju o prenovljenih učilnicah, hodnikih, parku pred gimnazijo, saj nas je zanimalo, kaj uporabniki prostora mislijo o naših intervencijah. Rezultate ankete bomo predstavili jeseni, pomagali pa nam bodo tudi pri odločitvi, katerih projektov se lotimo v okviru krožka v naslednjem šolskem letu.

Spodbujanje ustvarjalnosti

Poleg večjih projektov pa na krožku tudi ustvarjamo, sestavljamo različne stvari iz palic, ploščic, papirja, vrvi ... in tako spodbujamo ustvarjalnost dijakov.

Februarja smo se predstavili tudi na informativnem dnevu, kjer sta Nina in Hana predstavljali naše delo na klopih pred učilnico za geografijo, ki so nastale v okviru arhitekturnega krožka v lanskem šolskem letu. Tokrat smo imeli tudi t. i. pingvina, kjer smo predstavljali projekte lanskega leta in pri oblikovanju katerega so sodelovali tudi dijaki.

Foto in besedilo: dr. Anja Jutraž, m. i. a., Zavod CoLab

DELOVNO-PRIJATELJSKI TABOR V BOSNI

Letošnji delovno-prijateljski tabor v Bosni in Hercegovini je potekal v kraju Jelah. Tradicijo pomoči dijakov Škofijske klasične gimnazije na področjih, ki jih je v BiH prizadela vojna, smo v Zavodu pričeli že kmalu po ponovnem odprtju gimnazije. Na prvem taboru leta 1997 so dijaki pomagali prizadetim v vojni na Balkanu pri obnovi hiš. To tradicijo ohranjamo še danes.



Na letošnjem taboru je sodelovalo 24 prostovoljcev – dijakov in dijakinj, ki so jih spremljali profesorji gimnazije in vzgojiteljica dijaškega doma. V mestu Jelah smo

skupaj z domačini dogradili otroško igrišče, pomagali pri pospravljanju in urejanju domov ter cepljenju drv starejšim in onemoglim ter pomagali več družinam pri kmečkih opravilih.

V poteku tabora smo se seznanili tudi z multikulturno raznolikostjo Bosne in Hercegovine ter spoznavali zapleteno situacijo vojne in razpada Jugoslavije. Ogledali smo si grad v mestu Tešanj, Sarajevo, Mostar, poromali v Međugorje in se sprostiti v morju v Zadru.

Tadej Rifel, profesor filozofije in zgodovine, Škofijska klasična gimnazija

POLETNA JEZIKOVNA ŠOLA



Ko iz zavodske dvorane ni bilo več slišati ubranega petja več kot sto otrok, ki so bili del projektne zbor Slovenski otroški zbor, je njihove prelepe melodije zamenjal zvok angleščine. 114 udeležencev in udeleženk že petnajste Poletne jezikovne šole je poskrbelo, da je bil tudi teden od 4. do 10. julija v Zavodu sv. Stanislava izjemno živahen. Štiri ure intenzivnega dela z učitelji v dopoldanskem času, dve dodatni uri angleščine z animatorkami v popoldanskem času ter pestra ponudba različnih popoldanskih in večernih delavnic ter aktivnosti so razlog, da tečajnikom ni bilo dolgčas. Strinjali so se, da je kombinacija prijetnega s koristnim dober način za preživljanje poletnih počitnic. Zato so na Poletno jezikovno šolo tudi drugo leto lepo vabljeni vsi, ki bodo v šolskem letu 2015/16 končali 6., 7., 8. ali 9. razred osnovne šole.

Monika Novak, koordinatorica Poletne jezikovne šole

JESENSKE RAZISKOVALNO-USTVARJALNE DELAVNICE



V prihajajočih jesenskih počitnicah bomo na Škofijski klasični gimnaziji po izjemno pozitivni izkušnji preteklih let ponovno pripravili delavnice za osnovnošolce. Že prvo leto nas je presenetil velik odziv številnih osnovnošolcev, ki so povedali, da ob številnih bogatih programih med poletnimi in zimskimi ter tudi prvomajskimi počitnicami prav v času jesenskih počitnic ni na voljo preveč zanimivih aktivnosti.

Njihovo zadovoljstvo po obisku delavnic, ki so jih izvajali profesorji gimnazije, nas je motiviralo, da te delavnice ponovimo. Upamo, da bo letošnja izvedba na podlagi izkušnje še boljše. Preverjena formula dopoldanskih delavnic, odmora z brezplačnim kosilom v gimnazijski jedilnici in popoldanskih delavnic tudi staršem omogoča, da otroku omogočijo celoten dan v zanimivem, pestrem in varnem okolju.

V preteklosti so profesorji izvajali med drugim delavnice fizikalnih poskusov, kemijskih laboratorijskih vaj, zabavne matematike, ustvarjalnega pisanja, likovnega ustvarjanja, športnega plezanja, filmske montaže, nemščine, španščine, ruščine ... Tudi letos pa so že med poletnimi počitnicami pričeli s pripravljanjem delavnic, ki jih bodo ponudili letos.

Obisk vseh delavnic in celotnega programa je brezplačen, je bilo pa do sedaj treba kar nekoliko pohiteti s prijavo, ker so se mesta, ki so bila na voljo za udeležbo, hitro zapolnila. Delavnice so namenjene učencem zadnjih razredov osnovne šole in v veliko veselje bi nam bilo, če bi jih lahko še bolje predstavili otrokom v našem lokalnem okolju. Vljudno vabljeni, da sledite objavam na spletni strani www.skg.stanislav.si ali na spletni strani Četrtna skupnost Šentvid, kjer bomo objavili novico, ko bosta znana končni program in objavljen prijavi dokument.

Marjeta Hočevar, koordinatorica jesenskih delavnic 2015

TEDEN ANGLEŠČINE V MEDNU - TEDEN VESELJA, UČENJA IN DRUŽENJA!



Že tretje leto smo gasilke Ana, Sabina, Katarina in Alenka s pridruženou kuharsko pomočjo Sabine organizirale Teden angleščine v Mednu. Projekt je resnično zaživel in letos smo komaj našle prostor za vse prijavitelne otroke.

Tudi letos je bil namen, kot vsa prejšnja leta, enak - povezovati otroke med seboj s športom in različnimi aktivnostmi, utrjevati angleščino, jim predstaviti zanimive ljudi in to vse narediti na povsem vaški način - v gasilskem domu in s hrano in pijačo, ki so jo priskrbele vaške gospodinje. Sprejemali smo otroke od 3. razreda osnovne šole do konca srednje šole. Tako so bili razdeljeni v tri skupine: od 4. do 6. razreda, od 7. do 9. razreda in srednješolci. Jezikovni program in igre so bili prilagojeni znanju in spretnostim posamezne skupine. In čeprav vreme ni bilo vedno sončno, so otroci kljub vsemu šli na Šmarno goro in se zabavali z žogo in igrami na vaškem igrišču, v okviru popoldanskih predavanj pa so jim bile predstavljene države, kot so Indija, Argentina, Danska in Švedska.

Drugo leto vabimo k sodelovanju vse tiste, ki bi radi pomagali na kakršen koli način pri logistiki, kuhanju, izvajali kakšne umetniške, glasbene, plesne delavnice ali pa predstavili otrokom kakšno svoje potovanje, veščino, izkušnjo. Otrokom želimo prikazati, da je naše bližnje (vaško) okolje tudi prostor, iz katerega je vredno črpati znanje in je prostor prijetnih doživetij.

Vaše učiteljice in gasilke

Ana Skalar, Sabina Kržišnik, Alenka Cukjati in Katarina Čepič

GIMNAZIJA ŠENTVID V TEM ŠOLSLEM LETU PRAZNUJE 70-LETNICO DELOVANJA



Ob tej priložnosti v Cankarjevem domu prirejamo slavnostno akademijo, ki bo 2. decembra 2015.

Bivše dijakinje in dijake vabimo, da se nam pridružite. Prosimo, da nas kontaktirate preko elektronske pošte (info@sentvid.org), spletni strani šole (www.sentvid.org z vpisom v Alumni klub) oz. preko klasične pošte na naslov Gimnazija Šentvid, Prušnikova ul. 98, 1210 Lj. Šentvid, s pripisom 70-letnica ter nam tako sporočite svoj naslov, na katerega vam bomo lahko poslali vabilo na prireditve.

Še posebno bomo veseli odziva generacij, ki so šolo obiskovale v zgodnjih letih, torej od leta 1945 dalje.

Veselim se srečanja z vami!

Gimnazija Šentvid



KOTIČEK ZA NAJMLAJŠE

Marjeta Bilban

Pozno poletje prinaša za nekatere izmed vas novo obdobje. Otroci, ki ste zadnje leto še brezskrbno uživali v vrtcu, ste zakorakali v prvi razred osnovne šole. To je velik korak tako za vas malčki kot tudi za očeta in mamo. Jesen bo s toplimi barvami pregnala skrbi in nas obdarila s paletto svojih barv. Prišla bo 23. septembra. Tudi živali se v jeseni pripravljajo na čas, ko zunaj ne bo več hrane. Kako poteka njihovo šolanje? O tem sem našla na spletu dve pesmici.

Romana Kranjčan: MEDVEDJA ŠOLA

V medvedji šoli sedijo medvedi
in vrtijo debele oči,
in se potijo pri abecedi,
in se mučijo s piko na I.

Sklanjajo medved, medveda, medvedu.
Štejejo urno od ena do sto.
Brundajo v zboru pesem o medu,
malo narobe, a vendar lepo.

Na zemljevidu medvedje dežele
iščejo lego medvedjih planin
in se učijo, kje bodo cvetele
prve trobentice, teloh in brin.

Šola je dolga osem razredov,
ure in leta pa hitro beže
in v spričevala malih medvedov
same debele petice lete.

Prvič v šolo

Trije korenjaki,
trije veseli »vandrovčki«
so torbice vzeli
in prvič v šolo šli.

So v zvezke pisali,
velike črke A, E, I,
na prste kazali,
da 1 in 2 je 3.

Vsi trije junaki,
pa so sanjali vse noči,
da z zlato raketo
na luno bodo šli.



ŠOLA

Šola le ni tak bav bav,
Da bi na mestu obstal.
Pogumno se na pot podaj,
vmes se tudi zaigraj.
Tvoje oči naj na pot znanja strmijo,
da odlično ideje dobijo.
Od ideje do izvedbe naredi odločen korak,
Postaneš znanstvenik, junak.
(Marjeta Bilban)



Poznate še vi kakšno pesem o šoli, znanju, ideji ...? Napišite besedilo in avtorja ter jih pošljite na naslov našega časopisa. Vesela bom vaših predlogov. Pesmico lahko sestavite tudi sami. Na sprehodu v gozdu naj se misel ustavi, verz in rimo v pesmico »napravi«.

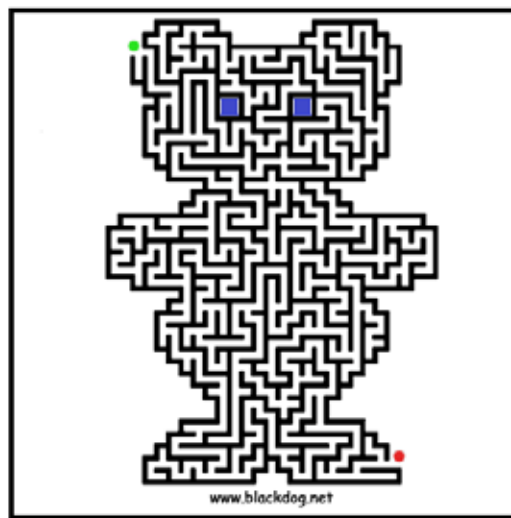
Meta Rainer: ŽABECEDA

Mladi žabci vsi zelenci nadobudni so učenci,
le da disciplina v šoli prav odlična ni nikoli
in učitelj žabec Krak je v razredu siromak.
Kvak, kvak.

Ko na tablo piše s kredo dobro staro abecedo,
mali žabec jo popravi: »Črko Ž pred A
postavi!«

»Abeceda ni za nas,« zaregljajo vsi v en glas,
»mi smo žabe, nismo abe. Žabeceda naj živi!
Kvak, kvak, kvak! Kvak, kvak, kvak!
Mi smo žabe, nismo abe. Žabeceda naj živi!«

»Pa še res je,« pritrdi jim učitelj žabec Krak.
Rega, rega, rega, kvak, kvak, kvak, kvak, kvak.



Tudi medvedu gre najprej skozi uho, nato naredi prvi korak k novim zmagam naprej. Poišči pot ideje od uhlja do noge.

Kaj pa žabe? Njim ideja pade iz neba v glavo, nato pa prvi skok v svet idej.

Od ideje do izvedbe pa je dolga pot, ki jo z znanjem lažje uresničimo.

Torej pogumno v šolo, kot so odšli trije korenjaki v pesmici, ki jo je napisal Janez Bitenc.

Veselo se podajte na pot znanja. Kdor zna, ima znanje. Kdor ima znanje, se v življenju znajde. Znanje vas čaka povsod, le videti ga je treba. Privoščite si tudi veliko igre. Na prostem in raziskujte naravo. Iz uredništva vam želimo obilo novih znanj in idej. Lep pozdrav do prihodnjič.

AED-DEFIBRILATOR NA GASILSKEM DOMU V STANEŽIČAH



Foto: Aleš Perčič

Športno društvo Stanežiče je s pomočjo in na pobudo donatorjev ter dovoljenjem prostovoljnega gasilskega društva Stanežiče na gasilski dom namestito AED-defibrilator. Svečana predaja je potekala na gasilski veselici 27. 7. 2015

Kaj je pravzaprav AED?

AED pomeni »polavtomatski zunanji defibrilator«. Polavtomatski zunanji defibrilator se uporablja za dovajanje električnega sunka osebi, ki je doživela srčni zastoj. Polavtomatski defibrilatorji so izdelani tako, da z njimi rešujejo življenja tudi laiki. Dve elektrodi, ki sta povezani na defibrilator, se namesti na pacientov prsni koš. Defibrilator analizira pacientov srčni ritem in določi, če je pacient v življenjski nevarnosti in potrebuje električni sunek (šok). Če je šok potreben, defibrilator z glasovnimi navodili vodi uporabnika skozi postopek. Več informacij o uporabi in delovanju defibrilatorja bodo vaščani Stanežič in Dvora lahko dobili ob predstavitvi, ki jo bo izvedlo podjetje, od katerega smo defibrilator kupili. Predstavitve bo potekala v sredo, 9. 9. 2015, ob 18. uri pred gasilskim domom v Stanežičah.

Ob tej priložnosti bi se iz vsega srca rad zahvalil donatorjem, in sicer podjetjem, ABC Maziva d.o.o., PRORENT d.o.o., WILO Adriatic d.o.o., AKRON d.o.o. in Odvetniški pisarni Zlatko Lipej. Za namestitev defibrilatorja je poskrbelo podjetje M TEHNIK d.o.o.

Defibrilator rešuje življenja, vendar si želimo, da bi ga bilo potrebno čim manjkrat uporabiti. Vabljeni vsi vaščani Stanežič in Dvora, da se nam pridružite 9. 9. 2015 ob 18. uri pred gasilski dom v Stanežičah, kjer bo potekala strokovna predstavitve uporabe in delovanja AED-naprave.

Aleš Perčič
Športno društvo Stanežiče

USPEŠNA SEZONA ZA RUGBY KLUB LJUBLJANA

RK Ljubljana je sezono 2014/15 ponovno končal zmagovito, saj je osvojil kar tri naslove prvakov, in sicer so zmagali na razširjenem avstrijskem prvenstvu, državnem prvenstvu ter prvenstvu rugby 7s. Pod vodstvom novozelandskega trenerja Andrewa Fentona je članska ekipa prikazala zelo dobre predstave in vztrajno napreduje. Prav tako je II ekipa RK Ljubljana osvojila regionalno prvenstvo 3. avstrijske lige. Mlajše selekcije RK Ljubljane U10, U12, U14, U16 in U18 pa so uspešno nastopale na United World Games v Celovcu.



Foto: Boris Gorički

Pred ekipami so v novi sezoni novi izzivi, saj bo članska ekipa po nekaj letih premora ponovno tekmovala v močni regionalni ligi, kjer

nastopajo najboljši klubi iz Avstrije, Srbije, Hrvaške, Madžarske, BiH ter Slovenije. Poleg tega bo RK Ljubljana letos nastopal v hrvaški ligi, kar pomeni veliko število kvalitetnih tekem. Z novimi tekmovanji bodo priložnost dobile tudi mladinske selekcije RK Ljubljana, ki bodo tekmovali v vzporednih ligah.

RK Ljubljana

KATANEC OBISKAL ZAKLJUČEK NK ARNE TABOR 69

Za nogometaši in trenerji NK Arne Tabor 69 je naporna sezona, zato je počitek dobrodošel in zaslužen. Ker pa nagrada za trdo delo mora biti, je vodstvo kluba za konec sezone in dobro načrtovanje vstopa v novo nogometno pripravilo zaključek, ki se ga je ob tradicionalnih tekmah med posameznimi selekcijami in starši, srečelovu ter okusni hrani udeležil tudi selektor slovenske izbrane vrste Srečko Katanec. "Srečo" se je ob prijetnem klepetu slikal s taborskimi malčki, ki so mu zastavili kup prijetnih, a tudi manj prijetnih vprašanj, kot se za prave poznavalce slovenskega in mednarodnega nogometa tudi spodobi. Otroci iz Četrtna skupnosti Šentvid in okolice, navdušeni nad selektorjevo komunikativnostjo in odprtostjo, so bili enotni, da se naslednjič v organizaciji NK Arne Tabor 69 s strokovnjakom srečajo na odprtem treningu reprezentance Slovenije, vodstvo kluba pa je vodilnemu strokovnjaku izročilo spominsko plaketo kluba.

Mlajši, starejši in še malo starejši nogometaši in tisti, ki bi to želeli biti, so se pomerili tudi v številnih spretnostnih igrah ter v taborskem kvizu, kjer so testirali znanje o zgodovini NK kluba Tabor 69, poznavanju okoliške zgodovine kot tudi slovenskem in mednarodnem nogometu. Skratka, kot je na Taboru že običaj, je bilo lušno, zato na začetek sezone pridi tudi ti!



Selektor z mladimi nogometaši NK Arne Tabor 69



Vodstvo NK Arne Tabor in selektor

BREZPLAČNI TRENINGI ZA OTROKE:

Rugbi vrtec, U10, U12, U14, U16 in U18 do konca septembra pod vodstvom novozelandskega trenerja in ekipe.

Bon natisni in prinesi s sabo na trening v torek ali četrtek ob 17. uri na rugby igrišču v Guncljah.

Kontakt: info@rugbyljubljana.si; gsm: 070-837-136.



NAPOVEDNIK SEPTEMBER–NOVEMBER 2015



STANEŽIŠKE SERENADE
koncert moškega kvinteta Tivoli,
Nedelja, 6. 9. 2015, ob 18. uri v cerkvi sv.
Jakoba v Stanežičah



JESENSKE DELAVNICE ZA OSNOVNOŠOLCE
Od ponedeljka, 26., od srede, 28. 10. 2015, v prostorih ŠKG – Zavod sv. Stanislava
ŠKG – Zavod sv. Stanislava



RUGBY TEKMA
RK Ljubljana : RK Čelik Zenica
Sobota, 19. 9. 2015, ob 16. uri na igrišče Oval, Gunclje
Rugby klub Ljubljana



SLAVNOSTNI KONCERT OB GODU SV. STANISLAVA
Torek, 10. 11. 2015, ob 19. uri v dvorani Matije Tomca v Zavodu sv. Stanislava
GŠ – Zavod sv. Stanislava



MEDNARODNI ŠPORTNI TURNIR NA ŠKOFIJSKI KLASIČNI GIMNAZIJI
Od ponedeljka, 21., do sobote, 26. 9. 2015, v športni dvorani zavoda sv. Stanislava
ŠKG - Zavod sv. Stanislava



VELIKI STRAH MALEGA TIGRA
Sreda, 11. 11. 2015, ob 18. uri v Ljudskem domu
Gledališče KU-KUC / abonma ŠODRČEK



STRAH
Petek, 9. 10. 2015, ob 18. uri v dvorani Na gmajni 1
Lutkovno gledališče Tri / KUD Unikat



AKADEMIJA OB GODU SV. STANISLAVA
Četrtek, 12. 11. 2015, ob 17. uri v dvorani Matije Tomca – Zavod sv. Stanislava
Zavod sv. Stanislava



8. VEČER SEVDAHA IN SEVDALINK
Sobota, 10. 10. 2015, ob 18. uri v Ljudskem domu v Šentvidu
KUD Sevdah



RUGBY TEKMA
Slovenija : Danska
Sobota, 14. 11. 2015, ob 14. uri na igrišče Oval, Gunclje
Rugby klub Ljubljana



POGUMNI JELEN
Sreda, 14. 10. 2015, ob 18. uri v Ljudskem domu
Družinsko gledališče Kolenc / abonma ŠODRČEK



HALO, REDEČA KAPICA
Petek, 27. 11. 2015, ob 18. uri v dvorani Na gmajni 1
KUD Unikat



ŠKABARET – PREDSTAVA DRAMSKE SKUPINE ŠKG
Torek, 6., in sreda, 7. 10. 2015, ob 19. uri v dvorani Matije Tomca – Zavod sv. Stanislava



RUGBY TEKMA
RK Ljubljana : RK Nada Split
Sobota, 28. 11. 2015, ob 14. uri na igrišče Oval, Gunclje
Rugby klub Ljubljana



LETNI KONCERT DEKLIŠKEGA ZBORA SV. STANISLAVA
Sreda, 14. 10. 2015, ob 19. uri v dvorani Matije Tomca v Zavodu sv. Stanislava
ŠKG – Zavod sv. Stanislava



MISIJSKA VAS 2015
Od petka, 16., do nedelje, 18. 10. 2015, v športni dvorani OŠ Alojzija Šuštarja
Misijonsko središče Slovenije / Zavod sv. Stanislava



RUGBY TEKMA
RK Ljubljana : RK Zagreb
Sobota, 17. 10. 2015, ob 16. uri na igrišče Oval – Gunclje, Ljubljana – Šentvid
Rugby klub Ljubljana



PRAVLJIČNA URICA BABICE PRA, KI SPLOH NE PRIČAKUJE TIGRA
Petek, 23. 10. 2015, ob 18. uri v dvorani Na gmajni 1
KUD Unikat



KONCERT MOPZ LPP
Sobota, 24. 10. 2015, ob 19. uri v dvorani Matije Tomca – Zavod sv. Stanislava
Pevsko kulturno društvo JP LPP



ZDU Community Health Centre Ljubljana
Zdravstveni dom Ljubljana
ZD Ljubljana - Šentvid
Ob izbranih dneh, 1. 1000 Ljubljana
Zdravstveno vzgojni center Šentvid

Program Cindi učnih delavnic in predavanj



September 2015

- 14. 9. 2015 ob 17.00 učna delavnica Šola zdravega hujšanja
- 18. 9. 2015 ob 10.00 učna delavnica Telesna dejavnost vpis (Nordijska hoja in raztezne vaje v telovadnici)
- 21. 9. 2015 od 17.00 do 19.00 Test hoje (lokacija: Taborska piramida, Vižmarje-Brod)
- 28. 9. 2015 ob 16.00 učna delavnica Zdrava prehrana
- 30. 9. 2015 ob 17.00 podpora pri spoprijemanju z depresijo

Vsa predavanja, svetovanja in učne delavnice se začnejo v sejni sobi ZD Šentvid in so brezplačne, razen Testa hoje.

Individualno svetovanje Da, opuščam kajenje poteka v dogovoru z udeležencem.

Informacije na tel. 58 37 435

ponedeljek od 15.00 do 16.00 ali
torek in četrtek od 7.00 do 8.00.

Vljudno vabljeni!