

Šentvid na Ad Ljubljana

Brezplačno glasilo krajanov Četrtna skupnosti Šentvid



Vesele praznike in srečno
2023!

SPREMNA BESEDA UREDNICE

Po pestrem letu, ko smo končno spet uspeli zadihati s polnimi pljuči, se družiti brez omejitev, se navajali na podražitve in često obiskovali volišča, je spet prišel december. Mesec, ko navadno naredimo pregled nad dogajanjem skozi celotno preteklo leto. Pa tudi mesec, ko se prepustimo prazničnemu sanjarjenju, izbiramo darila za najdražje, okrašujemo dom, se družimo s prijatelji in čakamo obiske dobrih mož. Srčno upam, da je bilo vaše leto vam po meri, da so se vam zgodile nepozabne stvari in da so slabi dogodki pozabljeni. Naj vas čez praznike ponese besedilo pesmi izpod prstov Ize Štrukelj Cedilnik, ki jo je napisala za svojo pravljico Sreča se z delitvijo večja in pove prav vse, kar vam želim ta praznični mesec in naprej v letu 2023. Pesem pošiljam tudi tja gor v širno nebo prepolno zvezd, kjer so se nedolgo nazaj pridružile štiri nove zvezdice...

*Če jezo strah in žalost s prijatelji deliš,
te hitro se pomanjšajo in se tegob znebiš.
Prav drugačna pa je reč, ki pravimo ji sreča,
saj edina stvar je, ki z delitvijo se večja!
Nasmej se, poj in pleši, ko srečo uloviš,
in radostno jo deli, da je sam še več dobiš.
Grenke misli in skrbi prežene tleča sreča,
ki v srcu čaka na tvoj smeh, da se poveča!*

Mateja Brus,
odgovorna urednica



*Čim več imenitnih dni,
takšnih, ko se nikamor ne mudi.
Tistih s smehom na obrazu,
z iskrico v očeh in toplino v dlaneh,
želimo v novem letu.*

IZ VSEBINE:

Izmenjava učiteljev OŠ Šentvid.....	4
Akcija prinesi male aparate.....	4
Športna jesen.....	5
Otvoritev Galerije in razstave fotografij in skulptur Franca Zavodnika.....	6
Na Gimnaziji Šentvid sprejeli 164 prvošolcev.....	6
Guncle – najbolj himalajska slovenska vas.....	7
Plečnikove sledi na šentviškem – 3. del.....	8
Literarni večer ob izidu knjige sreča se z delitvijo večja....	9
Telovadba in njen vpliv na srčno-žilno zdravje.....	10
Potepanje po Benetkah in ogled Bienala 2022.....	11
Slikarske delavnice v Unikatni sanjalnici.....	11
Pesem v mojem srcu.....	12
Nihče ne umre.....	12
Pozdrav jeseni.....	13
Zimske radosti v knjižnici Šentvid.....	15
Ringa, ringa, raja Dedek mrzaj prihaja !.....	16

Izdajatelj:



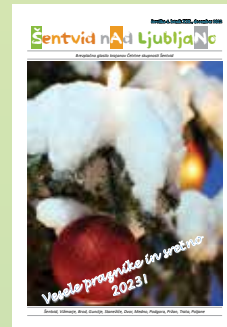
Mestna občina Ljubljana
Četrtna skupnost Šentvid
Prušnikova ulica 106
1210 Ljubljana Šentvid
mol.sentvid@ljubljana.si
www.cs-sentvid.si

Odgovorni urednik:
Mateja Brus

Uredništvo:
Doroteja Mlakar,
Jože Sever,
Urša Sofranič Bogdanovič in
Andreja Bečan.

Oblikovanje:
Marko Vertačnik

Številka 4. Leto izdavanja XIII.
Naklada: 5300 izvodov
Tisk: Makor, d.o.o.
ISSN Številka 2385-9458; C507-2530



Na naslovnici:
PRAZNIČNO TIHOŽITJE
Vir splet

DELO SVETA ČS ŠENTVID – ZAKLJUČEK MANDATA

Z letošnjim letom se izteka mandat sedanji sestavi Sveta Četrtna skupnosti Šentvid, ki je bil izvoljen leta 2018. Ko pregledujemo izide volitev: Lista Zorana Jankoviča 29,73 % = 5 mandatov, Slovenska demokratska stranka 28,66 % = 5 mandatov, Gibanje Svoboda 26,54 % = 4 mandati in Levica 9,83 % = 1 mandat, se oziramo na pretekla štiri leta.



Igrišče Stanežiče, Arhiv: ČS Šentvid

Svet Četrtna skupnosti Šentvid je letno sprejemal in izvajal finančni načrt, ki vključuje nekje med 30 in 40 programov. Ti program se vsakoletno izvedejo v sodelovanju z našimi lokalnimi društvi na področju kulture, športa, požarne varnosti, programov za najmlajše pa tudi starejše krajanje in še nekaterih drugih programov. In čeprav je finančni načrt v osnovi enak praktično od ustanovitve četrtnih skupnosti, ga vendarle iz leta v leto, glede na potrebe, dopolnjujemo. Tako smo v tem obdobju dodali program Krona Slovenije, ki temelji na pohodno-planinski poti po gorskih vrhovih Slovenije, kater avtor je naš sokrajan - svetovno znan alpinist Viki Grošelj. Pripravili smo dve etapi pohoda in knjižnice naših osnovnih šol opremili tudi s knjigami, ki opisujejo to pot. Večina programov je bila izvedena celo v letih, ko so bili covidni ukrepi najstrožji. Veliko se jih je odvilo v virtualni obliki, povsod kjer se je dalo zagotoviti ustrezne (predpisane) pogoje, pa tudi 'v živo'. Sredstva namenjena programom, ki jih nismo mogli uresničiti smo v sodelovanju z osnovnimi šolami in športnimi društvi usmerili v nakup opreme in rekvizitov za katere vedno zmanjka denarja.



Otvoritev Galerije Guncle, Arhiv: ČS Šentvid

Sestavni del finančnega načrta četrtnih skupnosti so tudi tako imenovana mala dela ČS, za katera mora Svet četrtna skupnosti nameniti najmanj 20 % sredstev namenjenih za delovanje konkretne četrtna skupnosti. Tako smo v preteklih štirih letih obnovili otroško igrišče v Stanežičah in otroško igrišče v središču Šentvida – na Selanovem trgu. V okviru malega dela ČS Šentvid je bil sprva opremljen tudi pritlični prostor na Kosijevi 1, ki je po zaprtju trgovine dolgo sameval in bil kasneje v sodelovanju s Službo za lokalno samoupravo MU MOL prenovljen in opremljen z osnovno opremo, ki je omogočala v prvi vrsti sedeče aktivnosti. V letošnjem letu pa smo v sodelovanju z društvom Blaž Potočnikova čitalnica prostoru dodali novo dimenzijo in ga preobrazili v razstavni prostor – galerijo. Lahko rečemo, da je bil Svet ČS Šentvid, v delu kjer ima

v rokah škarje in platno zelo učinkovit in da so bili vsi zastavljeni programi izvedeni in celo preseženi, saj se vsako leto del neuporabljenih sredstev za sejnine, ki članom Sveta ČS pripadajo po Odloku o delovanju ČS v MOL, preusmerjen v izvedbo dodatnih programov.

Žal pa v delu, kje je ČS zgolj predlagatelj in pobudnik, ne moremo biti prav zadovoljni, saj imamo občutek, da so bili predlogi in pobude ČS velikokrat spregledani ali celo prezrti. Pa vendar je tudi del sredstev proračunov Mestne občine Ljubljana financira projekte v naši ČS. Tako so bila v tem obdobju zaključena dela povezana z urejanjem vrtičkarskega območja na Brodu ter pripadajočega otroškega igrišča. Osnovna šola Vižmarje-Brod in z njo tudi ČS je dobila novo športno dvorano, Osnovna šola Franca Rozmana Staneta se lahko pohvali z obnovljenimi zunanji športnimi površinami, Vrtec Šentvid, enota Sapramiška je bila deležna temeljite prenove kuhinje, pralnice pa tudi igralnic in drugih spremljajočih prostorov. Izgrajeno je bilo tudi parkirišče P & R v Stanežičah in podaljšana proga številka 1, vendar ugotavljamo, da parkirišče zaradi slabih avtobusnih povezav s centrom mesta ni doseglo svojega namena, a če drugega ne, je vsaj približala mestni avtobus prebivalcem Stanežič in Dvora.

V lanskem letu je bila vendarle končana prenova Ceste na poljane, za katero si je Svet ČS skozi več kot deset let prizadeval v različnih sestavah. V jeseni letošnjega leta sej je tudi končno začela izgradnja plinovoda do Dvora in Stanežič, žal pa ne poteka sočasno z izgradnjo ravno tako dolgo pričakovane kanalizacije.



Predor - Dokončanje po 15 letih - Vir: n1info.si

Tako so občutki ob pogledu nazaj mešani. Vsekakor si želimo, da bi bil Svet Četrtna skupnosti Šentvid v novi sestavi bolj uspešen vsaj v delu, ki zadeva širše projekte Mestne občine Ljubljana, pa tudi države.

Če bo vse teklo po načrtih si lahko v prihodnjem letu obetamo izgradnjo priključka na avtocesto v predoru v Šentvidu, ki bo omogočil zavijanje tudi iz in proti centru mesta in vsaj z njim povezano razširitev Celovške ceste, upamo pa da se bo ta nadaljevala vsaj do parkirišča P & R in v doglednem času tudi do Medvod.

BREZPLAČNI RAČUNALNIŠKI TEČAJI

ZA STAREJŠE PREBIVALCE MOL
(UPOKOJENCI)

ORGANIZIRAMO
ZAČETNE, NADALJEVALNE IN IZPOPOLNJEVALNE
RAČUNALNIŠKE TEČAJE
(vsebine: Windows, brskanje po internetu,
uporaba e-pošte Google mail, urejanje digitalnih
fotografij, uporaba družbenih omrežij,
pametnega telefona in tablice)



RAČUNALNIŠKI TEČAJI POTEKAJO V PROSTORIH, KI SO V UPRAVLJANJU
SLUŽBE ZA LOKALNO SAMOUPRAVO (OBČAJNO NA SEDEŽIH ČETRTHNIH
SKUPNOSTI MOL).

PRIJAVITE SE LAHKO NA SEDEŽU ČETRTHNIH SKUPNOSTI MOL ali V SLUŽBI ZA
LOKALNO SAMOUPRAVO, tel. (01) 306 - 48 - 36.

PRISRČNO VABLJENI!

IZMENJAVA UČITELJEV OŠ ŠENTVID

V letošnjem šolskem letu naša šola nadaljuje izmenjave v okviru projekta Erasmus+ (KA229), partnerstva za izmenjavo med šolami. Učitelji naše šole sodelujejo z učitelji iz Italije, Srbije, Turčije in Severne Makedonije.

Od 19. do 23. septembra 2022 smo bili na izmenjavi v Makedoniji, ob makedonskem biseru, jezeru Ohrid. Poučevali smo učence na osnovni šoli Vancho Nikileski in si pri tem izmenjevali primere dobre prakse ter nove strategije dela pri pouku matematike. Zanimalo nas je, kako narediti evalvacijo pri pouku matematike pomensko in zabavno.

V času od 17. do 21. oktobra 2022 je potekala tretja izmenjava učiteljev v okviru projekta Erasmus+, tokrat v Turčiji, natančneje v mestu Ardeşen, v pokrajini Rize na severovzhodu države. Poučevali smo učence na osnovni šoli İşıklı 60 Yıl Ortaokulu. Izmenjevali smo si izkušnje s primeri dobre prakse ter novih strategij dela pri uporabi interaktivnih iger pri pouku angleškega jezika.

V marcu 2023 bomo gostovali našete šole na naši šoli in se ukvarjali s STEAM projekti (okrajšava pomeni Science, Technology, Engineering, Art, Mathematics – znanost, tehnologija, inženirstvo, umetnost, in matematika). Aprila bomo zaključili projekt z izmenjavo v Italiji, v mestu Carovilli, kjer se bomo ukvarjali z aktivnostmi v naravi pri poučevanju geografije in biologije.

Veselim se novih izmenjav in izkušenj!

Maja Novak Rupnik



Na fotografiji: Skupina Erasmus izmenjave na Ohridu (september 2022) in Ardesenu (oktober 2022); Vir Arhiv šole

AKCIJA PRINESI MALE APARATE

Na območju Mestne občine Ljubljana je med 1. in 21. oktobrom 2022 potekala ozaveščevalno-zbiralna nagradna akcija »Prinesi male aparate«. Njen častni ambasador je bil župan g. Zoran Janković. V akciji smo zbirali delujoče in nedelujoče male električne ter elektronske aparate, IT-opremo, TV-aparate in monitorje. Nekaj zbranih stvari je bilo tudi za dobrodelni namen. Akcijo smo lahko spremljali pod oznako #Še sem uporaben.



OŠ Šentvid je bila ena izmed 27 ljubljanskih osnovnih šol, ki se je udeležila tekmovanja. Koordinator akcije na naši šoli je bil učitelj Aljaž Slivnik, ki je poskrbel za administrativne naloge. Pomagali smo mu učenci devetih razredov, ki smo brali okrožnice, opremljali šolo s plakati ter zbirali opremo. Zbiranje je potekalo v šoli tri četrtke zapored, in sicer zjutraj, pred pričetkom pouka, na določenih zbirnih mestih. Po vsakem zbiralnem terminu smo poslali staršem obvestilo o delnih rezultatih akcije po emailu, tako da so ti še z večjo zagnanostjo pobrskali po starih policah, vprašali sosede, sorodnike ali znance in prinesli še več aparatov na naslednji termin. Akcija je bila koristna tudi za ozaveščanje, saj se take vrste odpadkov nemalokrat znajdejo zavrženi na neprimernih območjih.

Vse šole so zbrale skupaj kar 26 ton aparatov! Največ aparatov so zbrali na Osnovni šoli narodnega heroja Maksa Pečarja – skoraj 4 tone. Na OŠ Šentvid smo zbrali 3,6 tone, od tega 436 kg še delujočih aparatov, in zasedli odlično drugo mesto. Zmagali smo v kategoriji največ zbranih aparatov (v kg) na učenca in si prislužili težko pričakovani nastop Challeta Salleta.



Še delujočo računalniško opremo bodo organizatorji podarili društvu Duh časa, kjer bodo poskrbeli za čiščenje podatkov z računalnikov, prenovo ter ponovno uporabo. Donirali jih bodo družinam v stiski ter posameznikom, ki si računalnika ne morejo privoščiti. Ostali še delujoči aparati pa bodo poslani v Center ponovne uporabe. Tam jim bodo podaljšali življenje, naši pa jih boste lahko na njihovih policah.

Na OŠ Šentvid smo ponosni, da smo stopili skupaj, naredili nekaj koristnega za družbo ter si hkrati prislužili prvo mesto in super nagrado.

Mark Cabello, 9. b
Slike: Arhiv šole

ŠPORTNA JESEN NA OŠ ŠENTVID

Športni tabor v Trilobitu

Drugi vikend v septembru smo se z 28 učenci, ki so za izbirni predmet izbrali Šport za zdravje oz. Šport za sprostitev, za tri dni preselili v čudovit ČŠOD dom Trilobit nad Jesenicami. V odlični družbi, dobri hrani in neokrnjeni naravi smo se preizkusili v različnih športnih aktivnostih. Zelo smo uživali v vožnji s kanuji in kopanju v ledenem, kristalno čistem jezeru. V gozdnem poligonu »magic line« smo s prevezanimi očmi ob napeti vrvi iskali pot do cilja ter tako prebudili vsa čutila in se še bolj povezali z naravo in drug z drugim. Za veliko smeha in zdrave tekmovalnosti je poskrbela igra »Štrbunk«, pri kateri se z metanjem vrečk na leseno ploščo zbirajo točke. Preizkusili smo se tudi v plezanju na umetni steni, lokostrelstvu, izdelovali smo improvizirana nosila ter spoznavali okolico doma s pomočjo orientacijskega tekmovanja. Ne smemo pozabiti tudi na to, da smo v res zapolnjenem urniku našli čas tudi za ogled tekem naših odličnih odbojkarjev in košarkarjev na Svetovnem oz. Evropskem prvenstvu.



Diham ples – Živim ples

V okviru Evropskega tedna mobilnosti se je 36 deklic iz 5. in 6. razreda v šoli, s pomočjo plesnih učiteljev iz Kazine, naučilo koreografijo Pleši, pleši črni kos. Naučeno koreografijo smo skupaj z množico učencev iz drugih osnovnih šol zaplesali na Kongresnem trgu, 20. 9. 2022.



Kolesarski dan

V sredo, 21. 9. 2022, smo se, prav tako v okviru Evropskega tedna mobilnosti, s kolesi podali proti centru mesta Ljubljane, kjer je potekal »Kolesarski krog z info-točkami«. Kolesar-

skega popotovanja se je udeležilo 9 učencev in učenk iz 6. razreda. Učenci so bili izbrani na osnovi uspešnosti izvedbe kolesarskega izpita v 5. razredu. Na 9. izobraževalnih postajah smo ponovili osnove varne vožnje s kolesom, spoznavali zdravstvene vidike kolesarjenja, se spomnili, zakaj je čelada obvezna oprema kolesarja, se spoznali z delom Rdečega križa ter policistov, prevozili polžji poligon in se imeli čudovito.



Tekaški športni dan

Tek s hojo uvrščamo med idealne športne aktivnosti saj celovito vpliva na zdravje in našo psihofizično počutje. Gibanje sestavljajo prirojeni in naravni gibi, ki ne zahtevajo dodatnega tehničnega znanja in posebnih pripomočkov. Ker smo želeli to športno aktivnost približati našim učencem smo s pomočjo vrhunskega atletskega trenerja Urbana Praprotnika organizirali tekaški športni dan. Športnega dneva so se udeležili učenci 8. in 9. razreda in je potekal v športnem parku Tivoli.



Ljubljanski maraton

V soboto, 22. 10. 2022, je v centru Ljubljane potekal 26. Ljubljanski maraton. Našo šolo je zastopalo 30 učencev (1. – 9. razred). Učenci od 1. – 5. razreda pa so tekli promocijski tek, kjer se časi ne beležijo. Vsi tekači si zaslužijo velik aplavz še posebej pa omenjamo učence, ki so na 1800 metrov dolgi progi, v zelo slabih vremenskih razmerah, dosegli izjemen rezultat.

Luka Zarnik 3. mesto; Blaž Brus 8. mesto; Ava Ravnikar 11. mesto.



Simona Blatnik, učitelj športa
Fotografije: Simona Blatnik in Mateja Šimic

MEDICINSKA PEDIKURA KLASIČNA PEDIKURA LASERSKO ODSTRANJEVANJE GLIVIC



Naročnik oglasa je HITELEKTRONIK d.o.o.

 **SALON 20**
kozmetični salon za nego in lepoto telesa

Tacenska cesta 20
1210 Ljubljana Šentvid
☎ 01 292 60 12
✉ info@salon20.si
🌐 www.salon20.si



OTVORITEV GALERIJE IN RAZSTAVE FOTOGRAFIJ IN SKULPTUR FRANCA ZAVODNIKA



Uradna otvoritev galerije

V Gunccljah, v obnovljenih prostorih nekdanjega združenega doma na Kosijevi ulici, smo 17. novembra 2022 z otvoritvijo Galerije Guncclje, poleg Spominske mizarnice, prostorom dodali novo vsebino. Četrtna skupnost Šentvid je z izvedbo malega dela v dogovoru s Službo za lokalno upravo MU MOL, ki upravlja s prostori in ob sodelovanju z Društvom Blaž Potočnikova čitalnica, še obogatila večnamenski prostor v pritličju. Z nakupom stenskih obešal, stojal in podstavkov je odprla vrata razstavam ljubiteljskih in akademsko priznanih avtorjev. Galerija Guncclje je pomembna kulturna obogatitev za našo četrtno skupnost Šentvid in za Guncclje. Je hkrati tudi poklon in priznanje tu rojenim akademskim slikarjem, Janezu Berniku, Andreju Jemcu, Danilu Cedilniku-Denu in Marjanu Zaletelu- Janču.



Franc Zavodnik - avtor razstave

Tokratno, otvoritveno razstavo, je pripravil ljubiteljski umetnik Franci Zavodnik, sicer mizar po poklicu. Predstavil se je s fotografijami in skulpturami kovinskih šopkov. Gospa Olga Paulič, mag. umetnostne zgodovine, je poudarila njegovo izvirnost pri uporabi odslužene kovine, pobrane ob vižmarskih železniških tirih. Le to s presenetljivo spretnostjo zvari in ji vdihne novo življenje. Tudi skulpture v lesu, ki je njegov prvinski material, ne zaostajajo v izvirnosti. Njegova Barkolana, z jadr iz sodarski dog, je lepa prispodoba in poklon tradicionalni oktobrski tržaški Barcolani.



Razstavljena skulptura

Fotografije slovenske krajine, črno-bele in barvne, prebujene in obdane z jutranjimi meglicami, osamljenimi in umirajočimi kozolci, kapelicami in razpeli, nas predramijo k občudovanju lepote naše domovine. Najnoveše fotografije nas popeljejo v staro Ljubljano z odsevi pročelij zgradb v reki Ljubljanici. Društvo Blaž Potočnikova čitalnica načrtuje organizacijo 3 do 4-ih razstav na leto, veseli pa bomo tudi predlogov naših sokrajanov. To naj bo spodbuda tudi ljubiteljski dejavnosti, hobijem in nenazadnje slovenskim ali tujim umetnikom ter mladim, še neuveljavljenim, avtorjem.

Otvoritveno slovesnost je popestrila pevska zasedba učenec petja Glasbene šole Matija Tomca, pod vodstvom mentorice prof. Barbaro Tišler. Slednja deluje v okviru Zavoda sv. Stanislava v Šentvidu. Iskrena jim hvala. Zahvala gre tudi gospe mag. Olgi Paulič, ki v Ljubljani vodi umetnostnozgodovinski krožek na Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Hvala tudi našemu članu, Alenu Salihoviču, za vodenje prireditve.

Franc Velkavrh, BPC
Fotografije: Robert Vurušič

NA GIMNAZIJI ŠENTVID SPREJELI 164 PRVOŠOLCEV

Krst prvošolcev je tradicionalna prireditev na Gimnaziji Šentvid, ki jo pripravljajo dijaki višjih letnikov. Letos je bila že 35. po vrsti.

Vsaka nova generacija prvošolcev nestrpnost čaka dan, ko bodo postali enakovreden člen šentvidske družine. Letos je bila to sredo, 28. september 2022.

Na prireditve so se pripravljali ves mesec. Ob mentorstvu dijakov višjih letnikov so pripravili izjemne plesne koreografije, glasbene in pevske nastope. Dokazali so, da mladostna kreativnost nima meja.

Vrhunec prireditve je bila zagotovo svečana prisega, kjer so obljubili, da bodo nadaljevali in ohranjali svetlo tradicijo Gimnazije Šentvid.

Polna športna dvorana, navdušenje dijakov, profesorjev, staršev in bivših dijakov je zagotovilo, da to edinstveno srednješolsko prireditev nadaljujemo tudi naprej.



Nastop 1.b



Plesna točka dijakov višjih letnikov



Prisega



Sproščeno vzdušje ob koncu prireditve

Besedilo in fotografije Zora Lovrenčič

PLEČNIKOVE SLEDI NA ŠENTVIŠKEM

(3. del)

V zadnjem delu Plečnikovih sledi na Šentviškem bomo predstavili življenjepisa in dela zadnjih dveh Plečnikovih študentov, naših domačinov.



Koprsko tržnica, vir: hikuk.com

Jože Kregar (1921-1991) je izhajal iz številčne družine, oče Jakob je bil po poklicu mizar. Osnovno šolo je obiskoval v Šentvidu, leta 1940 je maturiral na Škofijski klasični gimnaziji. Po maturi se je vpisal v študij arhitekture pri Jožetu Plečniku na Tehnični fakulteti Univerze v Ljubljani. Doma so želeli, da bi postal duhovnik, zato mu je oče odrekel vsakršno pomoč pri študiju, saj je po njegovem študiral pri liberalcu Plečniku. Med vojno je pomagal partizanom in imel kasneje priznan tudi status borca NOB. Zapisal je, da ga je že prva naloga pri Plečniku zaznamovala, v prvih mesecih ga je osvojil z vsem svojim očetovskim pogledom. Odpiral mu je pogled na vse lepo in ga opozarjal na trdo delo ter neizprosno okolico. Profesorja je zelo spoštoval in koval v zvezde. To mu je tudi pomagalo preživeti 4 letno okupacijo. Prvo službo je dobil v Kopru, v risalnici na tehniki je spoznal Marjetico Pirkmajer, tudi Plečnikovo študentko, s katero sta se poročila in si našla stanovanje v Semedeli. Rodili sta se jima hčerki Mojca in Helena. Po nekaj selitvah si je uredil življenje na družinski zemlji v Vižmarjah pod klancem.



Začasna avtobusna postaja v Kopru,

vir: Arhitekturni pomniki izgradnje kopra po drugi svetovni vojni, Neža Čebren Lipovec

Žena mu je stala ob strani v obdobjih hude depresije, v katerih ni zmozel projektirati, rad pa je delal v mizarski delavnici. Bil je aktiven član arhitektov, pripravil je kodeks arhitektov.

Poleg Antona Bitenca in drugih je bil član škofijske Komisije za cerkveno arhitekturo, ki se je sestajala vsak ponedeljek. Bil je globoko veren človek z izrazitim socialnim čutom, zagrizen Slovenec in domoljub. Svoje znanje je nesebično delil s sodelavci, kot se je to naučil pri Plečniku. Zelo ga je prizadela vojna za Slovenijo ob njeni osamosvojitvi. Ko je zjutraj, 8. julija, slišal pri prvih poročilih, kaj je predsednik Kučan izpogajal na Brionih, je šel povedat hčerki Heleni: »Mir bomo imeli«, čez nekaj minut mu je od sreče odpovedalo srce. Na njegovem pogrebu je somaševalo več kot 50 duhovnikov, saj je preuredil in saniral cerkve v več kot 60 krajih po Sloveniji. Za preureditev cerkva je načrtoval vso opremo, od klopi do monštranc. V tem delu je vidno spoštovanje do Plečnikove umetnosti. Za svoje delo za cerkev ni izstavljal računov. Anton Bitenc mu je bil še iz gimnazijskih let vzornik in ga je občudoval kot Plečnikovega naslednika.

Jože Kregar je za svoje delo prejel številna priznanja, med njimi tudi najvišje Jugoslovansko priznanje na področju arhitekture-Borbino nagrado za Osnovno šolo zbora odposlancev Kočevje.

Tomaž Štrukelj,
vir: Franc Velkavrh

Tomaž Štrukelj (1910-1991) je obiskoval Škofijsko klasično gimnazijo, takrat je bil ravnatelj Anton Koritnik z Briš. Kasneje je Tomaž Štrukelj naredil načrt za briško kapelico sv. Treh kraljev pri Polhovem Gradcu. Diplomiral je pri Jožetu Plečniku. Naredil je načrte za Dimicovo vilo pod Rožnikom in nekdanji obrtniški dom v Trnovem. V sodelovanju z Otonom Gasparijem in Bojanom Stupico so naredil načrt za stavbo Radio Slovenija v Ljubljani. Leta 1945 je bil obsojen na 10 letno zaporno kazen. Odslužil jih je 8 v Jagodini pri Svetozarevu, kjer so dobro izkoristili njegov talent za načrte za socialistične arhitekture, predvsem za bloke v Svetozarevu in Novem Beogradu.

Kasneje je delal tudi notranjo ureditev terasastih blokov v Kosezah in na Bratovševi ploščadi.

Kapelica sv. Treh kraljev v Brišah,
vir: TD Briše

S tretjim delom Plečnikovih sledi na Šentviškem se poslavljamo od Plečnikovega leta. Ponovno se zahvaljujemo vsem, ki so v pri aktivnostih društva Blaž Potočnikova čitalnica v omenjenem letu sodelovali. Hvala hčerkama Jožeta Kregarja, Mojci Plestenjak in Heleni Strmčnik za posredovane informacije o njunem očetu ter nečaku Tomažu Štruklju, Janezu Petaču.

Andreja Bečan
(društvo Blaž Potočnikova čitalnica)

LITERARNI VEČER OB IZIDU KNJIGE SREČA SE Z DELITVIJO VEČA



Foto: Iza Cedilnik Štrukelj

V petek 2.12.2022 se je v večnamenski dvorani v Guncijah odvijal zelo poseben literarni večer, ki prav nikogar ni pustil ravnodušnega. Le kako slehernika ne bi ganilo ob predstavitvi pravljice *SREČA SE Z DELITVIJO VEČA*, ki na subtilen način govori o sodelovanju, premagovanju slabih čustev in delitvi sreče. Že ob iskanju parkirnega mesta okoli dvorane si dobil občutek, da je ta večer poseben in da je prišlo tako veliko majhnih in starejših obiskovalcev prav z namenom, da nas bo poslušanje pravljice odpeljalo v svet poln domišljije, pristnih odnosov in sreče.



Foto: Matija Brumen

Na literarnem večeru nam je svoj prvenec predstavila pisateljica Iza Cedilnik Štrukelj, ki je v svetu pravljic že od malih nog. Njen oče ji jih je vsakodnevno pripovedoval, večinoma takih, ki si jih je izmisliš sam. In ker jabolko ne pade daleč od drevesa, je Izina pravljica domišljij rasla, prva zapisana pravljica je shranjena že v zvezku iz drugega razreda. Iza se ni ustavila zgolj pri pisani besedi, ampak je končala študij likovne umetnosti ter svoje znanje izpopolnjevala na specialističnem študiju likovne terapije. Kot izjemno sočutna oseba, je na ta način lahko združila svojo strast do likovnega ustvarjanja ter pomoči drugim. To se odraža tudi v pravljici *SREČA SE Z DELITVIJO VEČA*, ki s svojimi pozitivnimi sporočili deluje terapevtsko tako na mlade kot tudi na starejše bralce. Iza je pravljico *SREČA SE Z DELITVIJO VEČA* začela pisati že pred nekaj leti, a ji je tri leta nazaj, kmalu po rojstvu hčerke, zahrbtna bolezen, s katero še vedno bije težek boj, prekrizala načrte. A Iza se ni vdala, saj je bila njena želja po dokončanju pravljice velika. Čeprav si je pravljico želela ilustrirati sama, ji zaradi bolezni to ni uspelo, zato je za pomoč prosila svojo prijateljico ilustratorko Erno Kovač. Erna je Izinih idej dala dušo in pravljico z ilustracijami jesenskega gozda in nastopajočih junakov obogatila, da bralcu pred očmi zlahka oživi zgodbo.



Foto: Erna Kovač

Zgodba nam na lep način prikaže Izin pozitiven pristop k težkim življenjskim situacijam. Terapevtska pravljica *SREČA SE Z DELITVIJO VEČA* govori namreč o Ježku, kateremu njegovi gozdni prijatelji pomagajo zgraditi nov dom. Ob tem se vsak izmed njih bori s slabimi občutki, ki jih uspejo spreobrniti v dobra dejanja. Tako nerodni Medved, jezni Jazbec, prestrašeni Zajec, žalostna Metuljčica in zaljubljeni Ptček Ježku pomagajo postaviti čudovito novo hišico, polno veselja. Pravljica nas uči, da smo si med seboj različni ter da ima prav vsak med nami svoje posebne sposobnosti. Uči nas tudi, da so vsa naša čustva sprejemljiva ter da lahko naše slabe lastnosti in negativna čustva spreobrnemo v pozitivna dejanja. Zgodba v sebi nosi pomembno sporočilo! Če svoje težave delimo s prijatelji, se zmanjšajo, ravno obratno pa se sreča z delitvijo povečuje.



Foto: Matija Brumen

Literarni večer je z govorom otvoril Izin mož Žiga Štrukelj, sledile so Izine besede o pravljici in njene zahvale vsem, ki so pomagali pri izdaji knjige in pripravi literarnega večera. Nato je oder prevzel prijatelj Krištof, v vlogi Ježa, ki je pravljico doživetno prebral. Otroške oči v prvih vrstah so se lesketale od navdušenja. Za konec so vsi pravljčni junaki poprijeli za instrumente in zapeli pesem iz knjige, ki lepo zaokroži najgloblji pomen pravljice. Prepolnim pozitivne energije se nam ni mudilo nikamor, ob kozarčku smo obujali spomine in pisali nove zgodbe.

Draga Iza, hvala, ker si z nami na ta prečudovit večer delila zgodbo o čustvih, prijateljstvu in sreči. In hvala, ker nam kažeš svoj neomajen pogum.

Tekst: Mateja Brus in zapiski Ize Cedilnik Štrukelj

TELOVADBA IN NJEN VPLIV NA SRČNO-ŽILNO ZDRAVJE

V Sloveniji je vse več starejših prebivalcev. Da bi preživel starost s čim manjšimi zdravstvenimi težavami, lahko k temu pripomore tudi redna telesna dejavnost. Med drugimi so pogosta srčno-žilna obolenja, ki jih je iz dneva v dan več. Srčno-žilna obolenja so namreč po ugotovitvah Svetovne zdravstvene organizacije prva po številu kroničnih bolnikov ter po smrtnosti.

Zadnja priporočila glede gibalne dejavnosti za preprečevanje bolezni so 150 minut zmerne gibalne dejavnosti na teden, ki naj vključuje 3–5-krat na teden vadbo za vzdržljivost ter 2–3-krat tedensko vadbo za moč z večjimi mišičnimi skupinami. Vadba ima mnogo pozitivnih učinkov na srčno-žilni sistem, tako pri zdravih osebah kot tudi pri obolelih. S pomočjo vadbe se lahko zavira in celo prepreči mnogo srčno-žilnih bolezni.



Strokovnjaki so ugotovili, da se visok krvni tlak ob redni telesni dejavnosti, ki vključuje vadbo za moč in vadbo za vzdržljivost, zmanjša. Pri osebah s srčno aritmijo so z vadbo za vzdržljivost na kolesu povišali prag frekvence srca za nastanek ventrikularne aritmije. Bolnikom s srčnim popuščanjem je bila vadba še ne dolgo nazaj odsvetovana, vendar so s pomočjo raziskave na bolnikih prišli do zaključka, da ob pogoju da je gibalna dejavnost skrbno načrtovana in nadzirana, lahko brez zdravstvenih zapletov med drugim izboljša maksimalno poraba kisika.

Program vadbe za preventivo pred srčno-žilnimi obolenji, kot so visok krvni tlak, koronarna srčna bolezen, srčno popuščanje in srčne aritmije, so zahtevne oblike vadbe.



Vsaka bolezen ima svoje posebnosti, ki jih je treba upoštevati, da ne bi prišlo do neželjenih zdravstvenih dogodkov med



gibalno dejavnostjo. Poleg tega pa si želimo, da bi bila vadba kar se da učinkovita in bi dosegla svoj namen. Vadba naj bi bila nizke do zmerne intenzivnosti večkrat na teden. Vključuje naj nizko intenzivnost z veliko ponovitvami.

Osnovno priporočilo vadbe za osebe s koronarno srčno boleznijo je vsakodnevna 30-minutna gibalna dejavnost. Treba je biti pozoren na bolezenska stanja, ki onemogočajo gibalno dejavnost, dokler se stanje ne stabilizira.

Najučinkovitejša je aerobna vadba (hoja, tek in kolesarjenje), v kateri sodelujejo večje mišične skupine. Vadbo za moč pa je priporočljivo vključevati 2–3-krat na teden z 10–15 ponovitvami vsake vaje.

Posebno pozornost je treba nameniti osebam s srčnim popuščanjem, saj je to stanje pogosto vezano tudi na druga srčno-žilna stanja. Minimalna dolžina dejavnosti je 10 minut. Priporočila zajemajo še druge oblike vadbe, kot sta hidroterapija in vadba dihalnih mišic.

Pri bolnikih s srčno aritmijo so ugotovili, da je najučinkovitejša intervalna metoda vadbe, kjer se izmenjujeta večja in manjša intenzivnost v obsegu 3–5 minut. Izvaja se pri vseh tipih vadbe, kot so tek, kolesarjenje, plavanje idr. Pri vadbi za moč je značilna zelo majhna intenzivnost z več ponovitvami. Pri vseh programih vadbe je potrebno vključiti tudi vadbo za gibljivost, ki je nujna za ekonomično in funkcionalno gibanje ter je dobra preventiva pred poškodbami. Ta se izvaja 2–3-krat na teden z metodo statičnega raztezanja.

Obolele osebe imajo mnogo individualnih razlik, ki se ne morejo vključiti v splošna priporočila vadbe. Zato je na začetku pomembna ocena posameznikovih gibalnih sposobnosti ter morebitnih predhodnih gibalnih dejavnosti. Prav tako se priporoča opraviti teste maksimalne porabe kisika, meritev srčne frekvence v mirovanju in pri submaksimalnem ter maksimalnem naporu, meritev krvnega tlaka v mirovanju in med naporom. Prav tako se je predhodno treba posvetovati s strokovnjakom in oceniti zdravstveno stanje. Najoptimalnejša vadba je v prisotnosti vaditelja, ki pozna bolnikove posebnosti in kontraindikacije. V tem primeru bo gibalna dejavnost najvarnejša in najučinkovitejša.

Pridružite se nam na naših aktivnostih, dan brez gibanja je izgubljen dan.

Zbral in uredil
Jaka Sadar - Draiss
Fotografije: Arhiv društva Daiss

DRUŠTVO SENIORJEV DRAISS

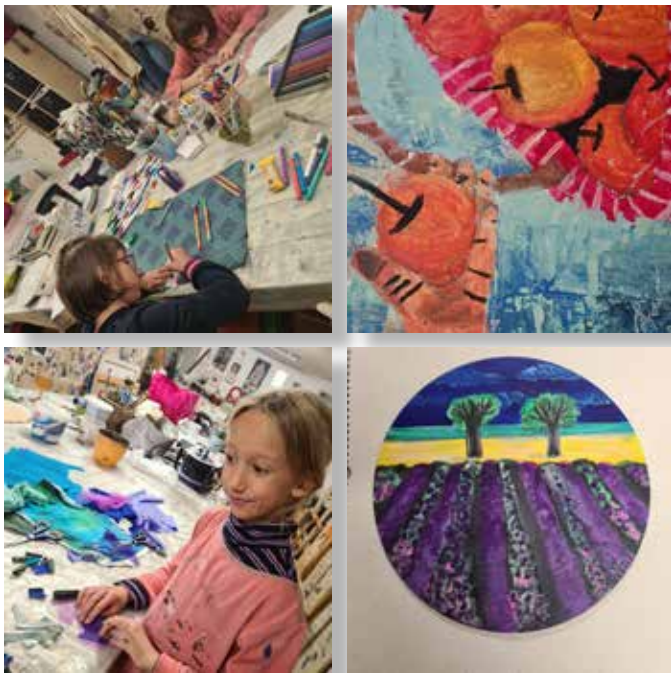
URNIK AKTIVNOSTI 2022/2023

TOREK		SREDA		ČETRTEK	
URA	AKTIVNOST	URA	AKTIVNOST	URA	AKTIVNOST
8:00-9:00	TELOVADNO druženje			8:00-9:00	TELOVADNO druženje
9:30-11:00	ANGLEŠČINA klepet			9:00-10:15	ITALIJANŠČINA ???
11:15-12:45	ANGLEŠČINA začetni				
19:00-20:30	PLESI v vrsti - nadaljev.	19:00-20:00	TELOVADNO druženje		
		20:15-21:15	PLESI v vrsti začetni ???		

Janja Sadar 031 577 744 IT., ANGL.
Jaka Sadar 030 278 480 TEL., PLESI
e-mail: drustvo.seniorjev.draiss@gmail.com
Dvorana MOL-a Vižmarje-Brod, Na Gmajni 1

SLIKARSKE DELAVNICE V UNIKATNI SANJALNICI V STANEŽIČAH

V slikarskem ateljeju Unikatna Sanjalnica, Stanežiče 4/b, Ljubljana Šentvid smo na pobudo Četrtna skupnosti Šentvid organizirali slikarske delavnice za otroke na temo: kombinirana tehnika, prosta tema, vonj po akrilu...



Delavnica je potekala po prosti predlogi, izbrana motivika vsakega posameznika. Izbrali smo tehniko akrila, izredno fleksibilnega materiala, ki omogoča, da lahko vsak posameznik preslikuje in ima svobodo izražanja in misli... Otrok pri poslikavah doživlja, podobno kot pri igri, neizmerno svobodo.

Vsekakor pa cilj dosežen delovali smo brez pametnih telefonov in določenih medijev, kar je dan danes žal izredna redkost, predvsem pri mlajši generaciji.

Metka Gosar



POTEPANJE PO BENETKAH IN OGLED BIENALA 2022

Beneški Bienale je v svetovnem merilu ena največjih prireditev v okviru katere so predstavljeni dosežki sodobne umetnosti. Bienale se odvija na vsaki dve leti. Del bienala sta tudi filmski in arhitekturni bienale, ki se odvija vsako drugo leto. Letošnji je 59. po vrsti. Kustosinja Cecilia Alemani je osrednjo mednarodno razstavo nasloвила po otroški knjigi Leonore Carrington, The milk of dreams ali Mleko sanj, nadrealistični zgodbi o čarobnem svetu, v katerem se liki preoblikujejo in spreminjajo. Na razstavi se je letos predstavilo 213 umetnikov iz 58 držav, od katerih je 90 % umetnic. Slovenija se je enakovredno postavila v ponos z slikarjem Markom Jakšetom z razstavo »Brez gospodarja«.



Vsekakor nam je vsem skupaj dan prehitro minil, ugotovili smo, da se vrnemo in ponovimo slikarski izlet zopet čez dve leti... in, da, polni idej, zamisli, navdušeni in z utrujenimi stopali smo se vrnili v našo deželo pozno zvečer.

Besedilo in fotografije Metka Gosar – Me Vi Art

PESEM V MOJEM SRCU

Drage krajanke, dragi krajani, za marsikoga se je dan 13. marec 2020 ustavil. Tako se je tudi za naš ŽENSKI PEVSKI ZBOR SVOBODA VIŽMARJE-BROD. Pomislila sem, še to nam je odvzeto. Z zborovodjem Klemenom Jerinc, ki nas ljubeznivo vodi, sva naša rešitev. Pričeli smo s srečanji pevka na prostem – to je bilo tudi dovoljeno. V tem času ne bom pozabila ČISTILNE AKCIJE. Ob tej priliki, se bi rada zahvalila, KRAJANU, (nimam podatka o imenu), ko je šel mimo nas v trgovino, videl, da čistimo. VRNIL SE JE NAZAJ IN NAM PRINESEL VODO, SOKOVE IN PIŠKOTE, HVALA IZ SRCA. UPAM, DA BO TA ZAHVALA PRIŠLA DO NJEGOVEGA SRCA. Kljub omejitvam, je čas kar hitro mineval. Letos septembra smo pričeli z resnim delom pevske vaje. Že 24. septembra, smo se številčno udeležili JESENSKEGA SREČANJA ČETRTNE SKUPNOSTI ŠENTVID, 29. septembra, smo nastopili v CANKARJEVEM DOMU – ZA TRETJE ŽIVLJENSKO OBDOBJE. Na pobudo ČETRTNE SKUPNOSTI ŠENTVID, je naš zbor organiziral – PEVSKO SREČANJE ŠE S TREMI ZBORI: MEŠANI PEVSKI ZBOR TACEN, ŽENSKI PEVSKI ZBOR ROZKA USENIK, KOMORNI MOŠKI PEVSKI ZBOR CELJE- Koncert smo poimenovali PESEM V MOJEM SRCU. Vsak zbor je zapel 5 pesmi. Po zaključku koncerta, smo se gostiteljice, zborom zahvalile z majhno pozornostjo. Za nastopajoče, pa tudi za obiskovalce, je bilo po koncertu prijetno druženje. Moram pa napisati, da smo bili veseli tako številčnega obiska – HVALA. Po koncertu, ko smo pospravljale dvorano, SO SE NAŠLA OČALA Z DIOPTRIO in pa EN UHAN, telefon 041-945-936.

Naš zbor se pripravlja na 45-to OBLETNICO DELOVANJA. Ta dogodek želimo obeležiti drugo leto aprila, ali maja, ki ga bi radi podelili tudi z vami.

Drage krajanke, prepričana sem, da e kakšna med vami, ki si želi prepevati – PRIDRUŽITE SE NAM, POKLIČITE NA TELEFON 041-945-936, NE BO VAM ŽAL.....

Ker se pa bližajo prazniki so moje želje, naj nas na BOŽIČNI VEČER PESEM PONESE V GLOBINO SRCA, V PRIHAJAJOČEM LETU SE NAS NAJ DOTAKNE TISTI TOPEL OBCUTEK LJUBEZNI, KI SI GA VSI ŽELIMO – PA SREČNO 2023.

Milena Bras



»NIHČE NE UMRE, KDOR LUČ SVOBODE NARODU PRIŽGE«

(citat ob vznožju spomenika 25 talcem)



Člani ZB za vrednote NOB Ljubljana Šentvid se ob podpori ČS Šentvid vsako leto s spominsko slovesnostjo spomnimo dogodkov, ki so še kako živi v spominu krajanov Šentvida, Stanežič, Guncelj in naselij vse tja do brzic reke Save v Tacnu.

»Jaz sem droben, droben list«.....V letu spomina na stoto obletnico rojstva pesnika Karla Destovnika Kajuha je Petra Grunfeld iz Šodr teatra prebrala nekaj

njegovih najlepših pesmi, ki so odsev bolečine, neizmerne trpljenja slovenskega naroda ter hrepenečega pričakovanja in ljubezni. S spomini iz zapisa Juste Kolb, vdove ustreljenega krajana Šentvida smo podoživeli zadnje trenutke življenja 25 talcev, ustreljenih na kraju, kjer danes stoji spomenik umetnika A. Bitenca z imeni vseh ustreljenih, na njegovem vrhu pa je kip Zmaga (B. Pengov).

V nagovoru prisotnim nismo mogli mimo dejstva, da v minulem stoletju vse do danes ni minil dan brez morije. Odraščali smo ob stankih, da se grozote druge svetovne vojne ne smejo več ponoviti, da je MIR vrednota, ki ga moramo čuvati in negovati. Pa se vedno znova najdejo posamezniki, ki iz blata zgodovine netijo razdor in ženejo ljudi v obup in smrt. Sopranistka Nadica Grozdanova Panič je povzela vso žalost odhajanja v pesmih Morska vrba in Strunam.



Hodimo po poteh našega kraja, kjer nas spominska obeležja spominjajo na veliko število krajanov, ki so kot borci ali aktivisti dali življenje v boju za lepši jutri; spominska plošča trem bratom Komel (dva sta padla v boju, tretji je bil ustreljen kot talec v Dragi), v Gunceljah je spominska plošča izdanemu in ustreljenemu aktivistu Franciju Šveglju – Budinku, spominski plošči posvečeni več kot 60 krajanom v parku spomina,

grob padlim partizanom na šentviškem pokopališču, spomenik padlim krajanom in aktivistom v Stanežičah in spomin na odstranjeno obeležje pesniku in pisatelju Tonetu Čufarju (obeležje hrani Muzej novejšje zgodovine v Ljubljani). Kot kaplje solza so med slovesnostjo zvenela njihova imena ob nastopu učenk glasbene šole Franca Šturma iz Šentvida. Anja Urška Golobinek in njena učiteljica Iva Vrbanič sta popestrili program s pesmijo Georga Fridericha Handla – Menuet (violončelo), Ana Trošt pa je na harmoniki izvedla skladbo Williama Amadeusa Mozarta: Ave verum (učitelj Željko Škoič). Po končani slovesnosti smo k vsem obeležjem položili cvetje in se poklonili njihovega spomina. (Foto št.2)

Besedilo Eva Košuljandić, foto arhiv KO ZB Šentvid

POZDRAV JESEN!

Poletje minilo kar prehitro in že je tu jesen. Poleti se nas je na telovadbi in ostalih dejavnostih srečevalo manj, ker smo tudi mi odhajali na dopust.

Komaj smo čakali, da se spet srečamo v polnem številu, ker smo si imeli veliko povedati, kje in kako smo preživeli dopustniške dni.

Še pred prihodom jeseni smo se dogovorili za popoldansko srečanje v obliki piknika. Poskrbeli smo za jedačo in pijačo, predvsem smo zelo uživali v klepetu in druženju. Ob koncu smo sklenili, da bomo piknik vsekakor še ponovili.

Prisotni smo bili tudi na dnevu Četrtnke skupnosti Šentvid, kjer smo predstavili naše dejavnosti. Mimoidoče smo povabili, da se nam pridružijo, kdor ima čas in voljo. Že naslednji teden se nam je pridružila nova članica in upamo, da se opogumi še kdo.

Del naše skupine, se je odločil, da se pridružimo pohodu 10 km, v okviru organizacije Europa Donna (roza oktober). Ponosne smo, da nam je uspelo in smo pripomogle svoj delček k ozaveščanju žensk o zgodnjem odkrivanju raka na dojkah.

Igranje namiznega tenisa poteka po urniku (na razpolago imamo dvorano v prvem nadstropju na Kosijevi 1 v Guncijah, v prostorih MOL-a. Vsak ponedeljek in sredo med 9. in 12. uro). Pridružilo se nam je kar nekaj novih igralcev, tako, da je vse bolj zabavno in tudi tekmovalno.

Vsak torek nas v spodnjih prostorih med 9. in 12. uro, prijazno sprejme Luka. Občasno se mu pridružimo tudi mi na kakšni kavici, ali pa preprosto na klepetu.

Dela na vrtovih bomo počasi zaključili, začeli se bodo pustiti, sivi dnevi....Za vse nas je pomembno druženje v prostorih, ki sem jih že omenila, zato so srečanja zelo dobrodošla. Imamo

nekaj knjig, družabne igre.... Želim si, da bi tudi kdaj zapeli skupaj...Idej je še ogromno....mogoče poslušanje zanimivih zgodb naših občank in občanov o preteklosti iz našega okolja. Skratka veliko je možnosti za raznolike dejavnosti in vsaka ideja je dobrodošla.

Vabimo vas, da se nam pridružite pri naših dejavnostih, lahko pri eni, lahko pri vseh, odvisno od vaše volje in časa.



Besedilo in fotografije: Irena Lenarčič in Nina Pleterski



NOVI DACIA DUSTER ECO-G

BENCIN + LPG

ŽE ZA 99 €/MESEC

z EKO SKLAD kreditom*

5 let podaljšanega jamstva**

15 % prihranka pri nakupu do 2.000 litrov LPG goriva s Petrol Klub kartico***

EKO SKLAD na svoje spletni strani https://www.wakrosklad.si/prireditelj/prireditelj-spedbudo/seznani-spedbudo/osebna-vozila-na-plin po vnosu v rubriko Izbir informacij izračun kredita tudi razbodoje kreditne pogoje. Informativni mesečni izračun za model Novi Duster Essential 1.0 ECO-G 100 s Paketom KLIMA v skupni vrednosti 16.180 € z DDV, s pologom v višini 5.930 € in financirano vrednostjo 10.250 € za obdobje 120 mesecev, zneska ali najemu kredita EKO SKLADA 99,55 €. Navedena začetna cena je priporočena maloprodajna cena (MPC) in je neobvezujoča, ker se vključuje 22-odstotni DDV in DMV. Obrestna mera za najem kredita znaša 3,12 % (3 mesečni EURIBOR + fiksni prihodek 1,3 %). EOM + 3,94 % in se lahko spremeni, če se spremeni katerikoli element v izračunu. Skupni znesek, ki ga mora odplačati kreditjemalec, znaša 12.702,14 € od tega znašata zavarovalna premija 212,64 € in strošek odobritve kredita 143,50 €. Kreditjemalec mora kredit zavarovati pri Zavarovalnici Triglav, d.d., Ljubljana, v skladu s pogoji posredstva. Informativni izračun je narejen na dan 21.11.2022. Vse informacije in temeljijo na informativni in izračun kredita na spletni strani EKO SKLADA, vse informacije za odločitev, stroka na plačilo preberite na uradni spletni strani https://www.wakrosklad.si/prireditelj/prireditelj-spedbudo/seznani-spedbudo/osebna-vozila-na-plin. Priporočila EKO SKLADA, ne odgovarja za informacije objavljene na spletnih straneh EKO SKLADA, ker tudi ne za točnost in zanesljivost in celovitost vse informacij in informativnega izračuna kredita, ki je na voljo na spletnih straneh EKO SKLADA. ***Pet let jamstva obsega 3 leta tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 6, in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. ****Kakšni kaper vozila Dacia ECO-G s tovarniško vpisanim pogonom na plin je upravičen do 15 % popusta za nakup do 2.000 litrov utekočinjenega naftnega olja (LPG) s Petrol Klub kartico. *Popusta pri mešanem cikli: 4,8-7,8 l/100km. Emisije CO: 125-145 g/km. Emisijska stopnja EURO6d5-ful. Emisija NOx: 0,0122-0,0292 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,0033-0,0061 g/km. Številko delcev (dP10): 0-3,31. Ogrevanje disipal (CO) je najpomembnejši toplotni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zaradi v ozemlju povzanih koncentracij prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2.5, ter dušikovih oksidov. Pridržujemo si pravico do napak. Slika je simbolična. GA Adriatic d. o. o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Dacia priporoča 

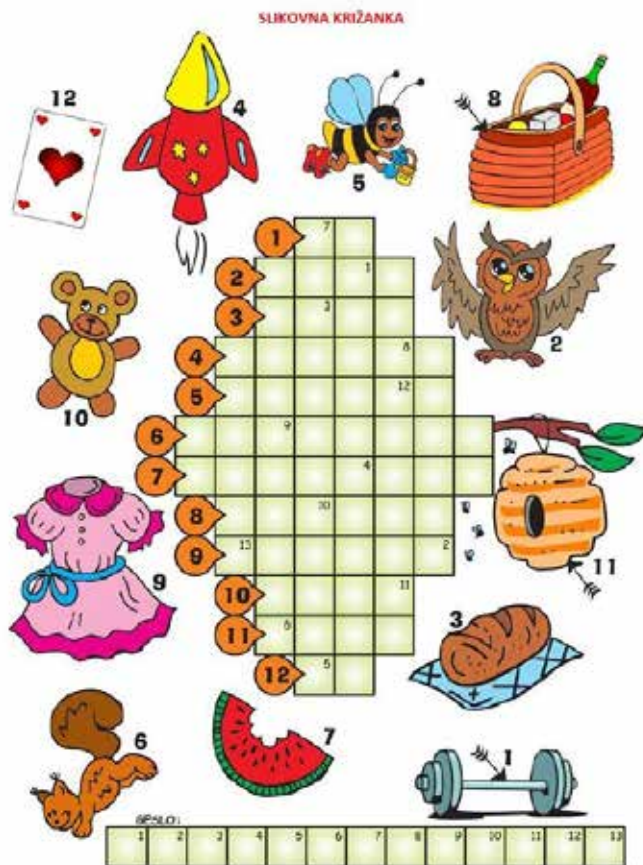
   DACIA.SI

Avtotohiša REAL

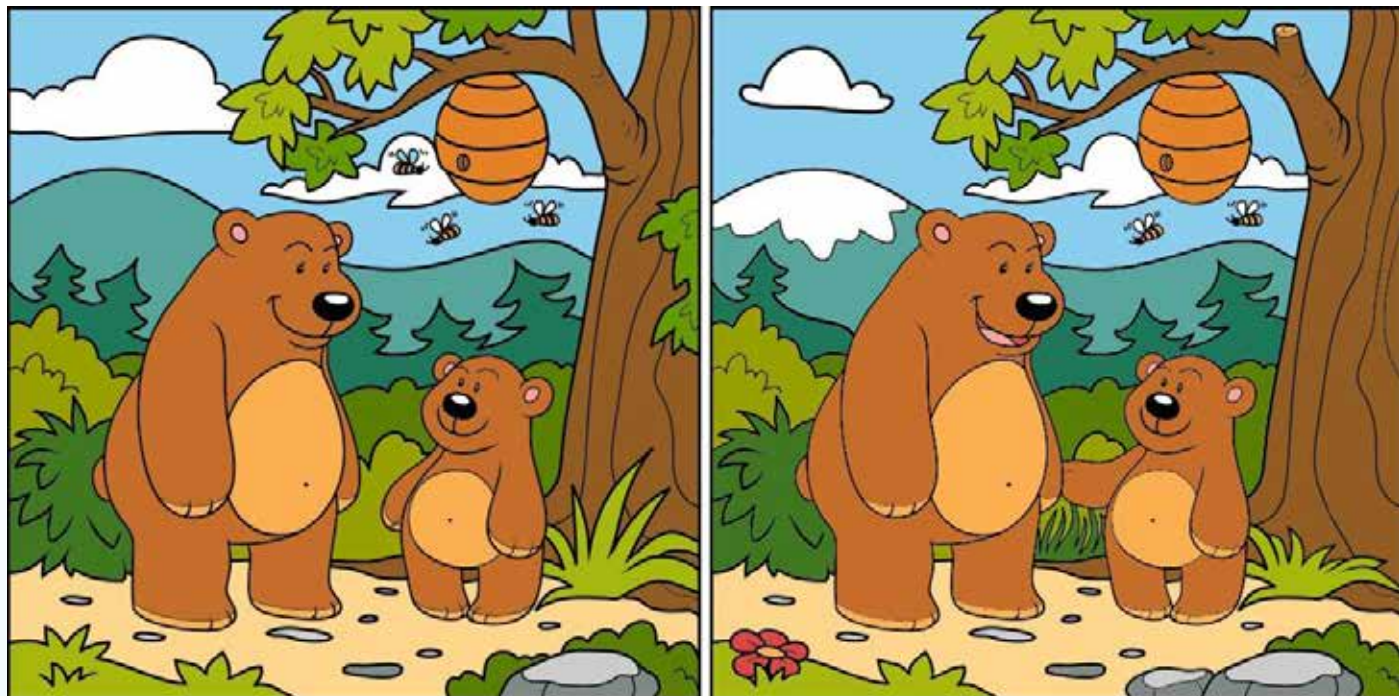
Avtotohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana

Simon Blaznik, 041 601 750 | Uroš Hočevor, 041 308 620 | Peter Koci, 051 319 185

Pobarvaj in okrasi svojo smrečico!



Poišči v čem sta si sliki različni!



Kdo je tisti sladkosned,
ki čebelarom krade med?
Velik je in ves kosmat.
Ko je sit, v brlog gre spat.

Medved

ZIMSKE RADOSTI V KNJIŽNICI ŠENTVID

Zima je čas, ko se zavijemo v toplo odejo in si privoščimo dobro knjigo. Da imamo v Knjižnici Šentvid veliko raznovrstne literature že veste, tako da lepo vabljeni v naše prostore! Pričakali vas bomo knjižničarji z izkušnjami, ki vam tudi svetujemo. To pa ni vse. Za vas pa smo pripravili tudi raznovrstne prireditve.



Obisk flvtistk iz GCZZ

Radi berete? Uživate v zgodbah, ki osupnejo, navdušijo, ganejo in odstirajo nove, sveže pokrajine doživljanja sveta in sebe? Razmišljate o prebranem še dolgo potem, ko obrnete zadnjo stran knjige? Z navdušenjem pripovedujete o prebranem, doživetem, občutenem, znova in znova? Potem je čas, da se pridružite naši bralni skupini, poimenovani Razpletanje zgodb. 1. decembra ob 19.30 smo govorili o romanu Dnevnik nezvestobe ciprskega pisatelja Emiliosa Soloma, ki bralca pritegne z ljubezensko dramo s pridihom vznemirljive napetosti. Naslednja srečanja bodo 9. februarja in 9. marca ob 19.30. Bralno skupino vodi Mateja Kobal. Za tiste, ki vas zanima delo na sebi, osebna rast, duhovna rast in skrb za telo in družino smo pripravili cikel predavanj z naslovom Zdrava družina:

1. Kako vzgojiti zdravega in srečnega otroka: govorili bomo o tem kaj v praksi otrok potrebuje za zdrav emocionalni ter telesni, kakor tudi duševni razvoj, ter na kakšne načine ga lahko najbolje podpremo, da se razvije v zdravo, samostojno, samozavestno ter srečno odraslo osebo. Izvedeli boste različne pasti v katere se lahko ujamemo kot starši in vzgojitelji ter kaj zares otrok od nas potrebuje v posameznih obdobjih odrasčanja.

2. Strupeni odnosi ter kako jih ozdraviti: v tokratnem predavanju boste dobili praktične rešitve za boljše medsebojne odnose, za celjenje ran iz preteklosti, kaj lahko storimo, ko se drugi noče spremeniti ter kako lahko ponovno zadihamo ter zaživimo bolj polno življenje brez da bi nam odnosi povzročali stres.

3. Stres, anksioznost, depresija in druge prihične stiske: spoznali boste zakaj pride do psihičnih stisk, kaj pomenijo, kaj se v telesu dogaja, kako se rešimo njihovega oklepa in najdemo pot ven, kako lahko naš način prehranjevanja vpliva nanje ter kaj imajo emocije s tem.

4. Kaj nam sporoča telo: telesni simptomi veliko povedo, če jih znamo brati. Izvedeli boste kaj nam telo z njimi sporoča ter kaj lahko storimo za to, da si na naraven način sami povrnemo zdravje. Predavanje bazira na naravnem načinu zdravljenja, podprto z (naj)novejšimi znanstvenimi raziskavami.

5. Kako s »težavnimi« najstniki: govorili bomo o tem kako se zopet povezati z vašim odrasčajočim otrokom, kaj zares sporoča s svojimi izbruhi ali uporom, kaj kot najstnik najbolj potrebuje, da se lahko izogne nevarnemu obnašanju, kako na najbolj zdrav način postavimo meje, ne da bi ga odrinili od sebe, o najstnikih in spolnosti ter o tem zakaj neprestano

»visijo« na socialnih omrežjih

6. Zdrav zakon in partnerstvo: izvedeli boste kako v resnici izgleda zrela ljubezen, ki nas lahko vedno znova bogati in veseli. Kako doseči medsebojno spoštovanje, kje so meje med partnerjema ter kako jih postaviti, kako se osvoboditi morebitnega občutka ujetosti znotraj veze, kako ohraniti sebe, kdaj oditi in kdaj ostati, kako skupaj vzgajati otroke, ne da bi nanje prenašali svojih težav ter zakaj varamo.

Prvo predavanje ste sicer že zamudili, na vsa ostala pa ste lepo vabljeni!



Za vse otroke imamo pripravljene pravljčne urice, ki potekajo vsak četrtek ob 17. uri. Za popestritev večkrat medse povabimo goste. Nazadnje smo gostili mlade flvtistke iz Glasbenega centra Zvočna zgodba, ki se jim lepo zahvaljujemo za sodelovanje.

Prazniki so pred vrati, pa še nimate izdelanih voščilnic? Vabljeni, da si sami izdelate unikatne voščilnice s katerimi boste svojim prijateljem polepšali praznike. Vabljeni na ustvarjalno delavnico 7. 12. 2022 ob 17. uri. Delavnico vodi Katja Macarol.

Tako. Izbira je pestra. Na vas pa je, da se toplo oblečete in nas obiščete!

Veseli vas bomo! Se vidimo v knjižnici!

Karmen Jančar
vodja knjižnice

Knjižnica Šentvid
Mestna knjižnica Ljubljana | Knjižnica Šentvid | Prušnikova
ulica 106 | 1210 Ljubljana-Šentvid
T: +386 (1) 308 52 10 | www.mklj.si

Fotografije: Arhiv MKL



cikel predavanj

ZDRAVA DRUŽINA

Manca Macuh,
specialistka za regenerativno detoksikacijo in
coach za holistično zdravje
Knjižnica Šentvid

sreda, 9. 11. ob 19.30
Kako vzgojiti zdravega in srečnega
otroka

sreda, 14. 12. ob 19.30
Strupeni odnosi ter kako jih
ozdraviti

sreda, 18. 1. ob 19.30
Stres, anksioznost, depresije in
druge psihične stiske

sreda, 15. 2. ob 19.30
Kaj nam sporoča telo

sreda, 15. 3. ob 19.30
Kako s "težavnimi" najstniki

sreda, 19. 4. ob 19.30
Zdrav zakon in partnerstvo

mestna knjižnica ljubljana
www.mklj.si

Ringa, ringa, raja, Dedek mraz prihaja!

**Tudi letos se bomo družili z Dedkom mrazom v Ljudskem domu
Šentvid! In to kar trikrat!**

V ponedeljek, 19. decembra, ob 18 uri predstava Gledališča Unikat: *Pravljčna ura babice*



Pra, ki sploh ne pričakuje tigre ...,
in prihod Dedka mraza

Babica Pra je pravljčarka, ki otrokom pripoveduje zgodbo o Trnuljčici. A med pripovedovanjem se v občinstvu pojavi tiger! In kakšno zmedo dela!

Babica Pra sploh ne more povedati pravljice do konca! Mogoče ji pa lahko prav tiger pri tem pomaga... Tiger in Trnuljčica, gre to skupaj?



V sredo, 21. decembra, ob 18 uri predstava za otroke: **Gospod Bim Bam Bom** in prihod Dedka mraza

Navihan Bim Bam Bom ima rad glasbo, a je težko na miru. Tudi njegove tri harmonike so precej hudomušne.

Prva je tako samosvoja, da jo komaj dohaja. Izmuze se mu, pobegne, se nenadoma prekopicne in s težavo jo obvlada. Ko odigrata prvo pesem, je čas za najmlajšo – mini harmoniko. Ta je tako majhna, da je skoraj nemogoče nanjo zaigrati pesem, vendar gospodu Bam Bomu to vseeno uspe. Boža jo, prosi, nežno in odločno. Dva tona, ki ju premore sta ravno dovolj, za malo umetnosti in veliko smeha.

Z zadnjo harmoniko je križ. Pretežka je. Komaj jo prinese na oder in s težavo obdrži v naročju. Gospod Bim Bam Bom seveda ni od muh. Prav vse bo naredil zato, da bosta skupaj odigrala najlepšo pesem dneva.

Gospod Bim Bam Bom konča kot pravi glasbenik – rahlo prismuknjeno. Svoje harmonike pospravi, se pohvali pred publiko in zadovoljen odide domov.



Bim

V petek, 23. decembra, ob 18 uri: predstava Gledališča Unikat: **Jaka in sraka** ter prihod Dedka mraza.



Prijazna gospa iz sosednjega stanovanja ali miren ribič, ki ga sreča ob jezeru? Morda teta iz elektrarne? Ali mali polžek, ki išče svojo hišico? Na poti mu ves čas nagaja tatinska sraka. Kaj pa če je ona kriva za to, da ne more gledati televizije?

Po vsaki predstavi nas bo obiskal Dedek mraz in komaj čakamo, da skupaj zapojemo:

Siva kučma, bela brada,
topel kožuh, zvrhan koš.

Oj, že prišel je med nas
stari, dobri dedek Mraz.
Oj, že prišel je med nas
stari, dobri dedek Mraz.

Rdeče žoge, knjige, zvezki,
punčke, sanke in še kaj.

Oj, že prišel je med nas
stari, dobri dedek Mraz.
Oj, že prišel je med nas
stari, dobri dedek Mraz.

Ustvarjalci gledališča Unikat
Vstop bo prost!

Žonglerski napotek Aleksandra Smerkija:
»Vrzite vse žogice hkrati v zrak, nato jim hitro preusmerite pozornost – na primer tako, da se ne glas zasmejete in jih bo zanimalo kaj je tako smešno in bodo pozabile, da morajo pasti.«




Dragi prijatelji!

V novem letu vam želimo trenutkov miru – takšnih ko bodo žogice dolžnosti, opravil, nujnosti nenadoma postale bleščeče zlate in srebrne in bodo za tisti posebni trenutek zalebdele v zraku. Vi pa boste imeli čas za vse kar je res pomembno.

RDEČI NOSKI