

# Šentvid nad Ljubljano

Brezplačno glasilo krajanov Četrtna skupnosti Šentvid



PRIDRUŽITE SE NAM NA ČISTILNI AKCIJI ČS ŠENTVID, V SOBOTO, 22. MARCA 2025, OB 11. URI,  
NA PARKIRIŠČU NAD RUGBY IGRIŠEČEM V GUNCLJAH,

IN

NA 5. ETAPI POHODA PO KRONI SLOVENIJE V SOBOTO, 12. APRILA 2025, OB 8. URI, NA PARKIRIŠČU NAD  
RUGBY IGRIŠEČEM V GUNCLJAH ALI PA OB 8.30 PRI OKREPČEVALNICI NACE V BREZNICI POD LUBNIKOM

## SPREMNA BESEDA UREDNIKA

Nedavno sem obiskala kraje, kjer zrak nikoli ni povsem čist, kjer se sončni žarki pogosto borijo z meglicami smoga, kjer smeti ležijo povsod; na ulicah, ob cestah, v parkih. Manjkal je gozd, kakršen se pri nas razprostira le nekaj korakov od doma. Manjkal je vrt pred hišo, otroško igrišče, obdano z zelenjem, občutek, da se lahko z globokim vdihom napolniš s svežim zrakom.

Seveda sem videla ljudi, ki so se trudili, da bi bilo okolje lepše; skrbno so pometali in pomivali, a njihov trud ni imel prave moči. Zdelo se je, da nihče ne verjame, da bi lahko bilo drugače, saj ni bil prisoten kolektivni duh, da bi skupaj zmogli več. Smeti so bile povsod. Kljub košem, ki so bili pogosto prazni. Vsak korak je bil narejen z mislijo, da se izogneš nesnagi.

Ko sem se vrnila domov, sem na našo naravo spet gledala drugače. Kar na enkrat sem jo še bolj cenila. Kako lepo je imeti gozd, kamor lahko pobegnemo pred vsakdanjimi skrbmi! Kako dragoceno je imeti travnike, kjer se otroci brezskrbno igrajo in nenazadnje, kako lepo je imeti čisto vodo! Kako srečni smo lahko, da lahko odpremo okno in se predajamo čistemu zraku ter pijemo vodo iz pipe. Še nekaj, kar nam je tako samoumevno, pa ni povsod tako. Se tega resnično zavedamo? Ali se dovolj trudimo, da bi to tudi ohranili?

Tako kot vsako pomlad vas zato tudi tokrat vabimo, da se pridružite vsakoletni čistilni akciji, ki bo kmalu potekala v naši četrtni skupnosti. To ni zgolj priložnost, da pobereмо smeti in očistimo okolico, temveč da se kot skupnost povežemo in si dokažemo, da nam je mar za nas in za našo okolico. A naj se naše delo ne konča tukaj! Vsak dan lahko naredimo nekaj dobrega za naravo, če skrbno ločujemo odpadke, uporabljamo manj plastične embalaže, se vozimo s kolesom namesto z avtom, sadimo drevesa ...vse to so majhni koraki, ki vodijo do velikih sprememb.

Narava nam vsak dan podarja svojo lepoto in mir. Poskrbimo, da ji bomo to znali vrnili!

Mateja Brus,  
odgovorna urednica

## IZ VSEBINE:

5. pohod po Kroni Slovenije.....	3
Ekipa osnovnošolcev OŠ Šentvid raziskuje.....	4
Orientacija v 1. razredu.....	4
Knjižnica Šentvid in Janez Bitenc.....	5
Vižmarska Sokola in šentviški Sokol.....	6
Novice iz DU Guncleje - Male Vižmarje.....	7
Omejitev tranzitnega prometa v naseljih Medno, Stanežiče in Dvor.....	8
Polni priključek tunela v Šentvidu - II. faza.....	9
Spominski park v Šentvidu .....	10
Novice iz PGD Guncleje.....	10
Pustna povorka v Mednem.....	11
Center za krepitev zdravja .....	12
Potep po Dunaju .....	13
Povabilo v Unikatno sanjalnico.....	13
Stran za najmlajše.....	14
Dogodki v Knjižnici Šentvid.....	15
Napovednik.....	16



25. junija 1991 je slovenski parlament sprejel Temeljno ustavno listino o samostojnosti in neodvisnosti Slovenije.

V spomin na ta dan, ko je Slovenija tudi formalno postala neodvisna, praznujemo Dan državnosti.

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:  
Doroteja Mlakar,  
Jože Sever,  
Matija Jutraž in  
Andreja Bečan.

Lektoriranje:  
Maruška Kerin  
Oblikovanje:  
Marko Vertačnik

Številka 1. Leto izdavanja XVI.  
Naklada: 5300 izvodov  
Tisk: Makor, d.o.o.

ISSN številka 2385-9458; C507-2530



Na naslovnici:  
Pomlad  
Vir: splet

# Naj bo naša ČS Šentvid še lepša.

**PRIDRUŽITE SE NAM NA  
NA ČISTILNI AKCIJI**

**V SOBOTO, 22. marca 2025 ob 11. URI**

**NA PARKIRIŠČU NAD  
RUGBY IGRISČEM OVAL V GUNCLJAH.**

ZAKLJUČEK AKCIJE BO V GUNCLJAH NA RUGBY IGRISČU »OVAL«,  
KJER VAS BO ČS ŠENTVID POGOSTILA  
S TOPLIM OBROKOM.  
SE VIDIMO!

Čisto mesto ni samozavestno —  
ustvarimo ga skupaj! Pridruži se  
tradicionalnemu spomladarskemu  
čiščenju in pomagaj ohraniti našo  
četrtno skupnost zeleno, urejeno  
in prijazno za vse.

Akcije Za lepšo Ljubljano poteka  
med 22. marcem in 22. aprilom  
v sklopu projekta Ljubljana na poti  
do ogljine nevtralnosti 2030.



Mestna občina Ljubljana  
Mestna občina Šentvid  
Ljubljana 2030

## 5. POHOD PO KRONI SLOVENIJE

V soboto, 12. aprila, bomo v okviru četrtna skupnosti Šentvid izvedli že peto etapo krožne poti Krona Slovenije. Začeli bomo pri okrepčevalnici Nace v Breznici pod Lubnikom, kjer smo lansko etapo končali. Mimo spomenika partizanki Danili Kumar – Andreji nas bo pot vodila proti zahodu v smeri Starega vrha. Hoja po grebenu v senci gozda (približno 5 km) nas bo privedla do prevala Predole. Od tam bomo sledili rumeno-modrim oznakam lokalne pešpoti po grebenu, nato pa nadaljevali naravnost skozi gozd po brezpotju in se prebili do velikega parkirišča, ki iz Zaprevala pelje v Četeno ravan. Ta kratek, sicer orientacijsko nekoliko zahteven del, nam bo lepo popestril vstop na območje smučišča Stari vrh, ki je v poletnih mesecih križišče različnih pohodniških in kolesarskih poti ter izhodišče za pohode po okoliških gozdovih in vrhovih. Mimo adrenalinskega poligona in prostora za prireditve se bomo vzpeli do gostišča in penziona »Stari vrh« na višini 1000 metrov, kjer bomo pohod zaključili.

Zmerne hoje bo približno štiri ure. Pot ni zahtevna, kot vselej pa bo z nami na poti tudi avtor poti Viki Grošelj.

Zbor udeležencev bo ob 8. uri na parkirišču v Guncljah, lahko pa ob 8.30 pridete na izhodišče pri okrepčevalnici Nace.

Zaradi lažje organizacije pohoda in prevoza se, prosim, prijavite na: [mol.sentvid@ljubljana.si](mailto:mol.sentvid@ljubljana.si) ali pokličite 01 306 48 73.

Damijan Volavšek



Škofja Loka Foto Viki Grošelj

Mestna občina Ljubljana



## BREZPLAČNI RAČUNALNIŠKI TEČAJI

**ZA STAREJŠE PREBIVALCE MOL  
(UPOKOJENCI)**

ORGANIZIRAMO  
**ZAČETNE, NADALJEVALNE IN IZPOPOLNJEVALNE  
RAČUNALNIŠKE TEČAJE**

(vsebina: 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!

## EKIPA OSNOVNOŠOLCEV OŠ ŃENTVID RAZISKUJE, KAKO POMAGATI RAZISKOVALCEM DELFINOV

Ekipa Ńestih uĉencev 6. in 7. razreda OŠ Ńentvid, ki sodelujejo v projektu First Lego League in Ńe veĉ let delujejo pod imenom Eko Robotki, tudi letos raziskujejo z namenom, da s svojimi idejami in pridobljenim znanjem prispevajo k izboljšanju našega sveta. To je ena temeljnih vrednot tega projekta, ki spremlja mlade pri deljenju svojih ugotovitev in inovativnih reŃitev tistim, ki bi jim lahko pomagale pri njihovem delu.

Letos so se po Ńtevilnih intervjujih z raziskovalci morja odloĉili, da z raziskovanjem pomagajo druŃstvu Morigenos, ki se ukvarja z raziskovanjem delfinov. Njihova teŃava je spremljanje delfinov s pomoĉjo hidrofonov, ki jim po doloĉenem ĉasu zmanjka baterije, ki jo je teŃko zamenjati. Problem pa predstavlja tudi prenos podatkov. Zasnovali so bojo, ki bi s sonĉnimi celicami energetsko zadoŃĉala za potrebe hidroфона in modema. Pri tem so sodelovali z razliĉnimi strokovnjaki; z elektroinŃinirji in strojnimi inŃinirjem. Njihov sistem naj bi obsegal tri boje, ki bi s pomoĉjo triangulacije lahko doloĉil lokacijo delfina. Baza podatkov oglaŃanja posameznih delfinov bi omogoĉila prepoznavanje posameznih osebkov. Sistem so poimenovali IAR (information animals rescue), ker ob tem zdruŃuje tudi podatke ARSO in oceanografske boje Vide ter zmore ob zgodovini vseh podatkov napovedati tudi verjetnost pojavljanja doloĉenih delfinov na posameznih lokacijah.

Na sistem so ponosni, saj lahko reŃuje tudi izgubljenega potapljaĉa, ĉe bi imel ob sebi ULB (napravo, ki oddaja zvok na doloĉeni frekvenci), in je uporaben tudi za sledenje drugih morskih Ńivali, ki se oglaŃajo.

Projekt so predstavili na regijskem tekmovanju First Lego League v Ljubljani, ki ga organizira Zavod Super Glavce, kjer so dosegli 1. mesto. V soboto, 15. 3. 2025, se bodo udeleŃili drŃavnega tekmovanja v Kopru. Mladi raziskovalci se Ńe veselijo sreĉanja z drugimi ekipami in deljenja medsebojnih znanj in izkuŃenj.



Besedilo in fotografije: Mentorici FLL: NataŃa Lah in NataŃa BoŃiĉ

## ORIENTACIJA V 1. RAZREDU

V OŠ Franca Rozmana Staneta smo v zaĉetku februarja namesto zimskega Ńportnega dne izvedli orientacijski Ńportni dan za uĉence 1. razredov. Izbrali smo si KoseŃki bajer, saj je bil dan kot naroĉen za uŃivanje na sonĉku in v tem krasnem ambientu.

Pri izvedbi smo upoŃtevali dve pomembni vodili: primerno teŃavnost glede na razumevanje informacij in pa primerno intenzivnost, saj smo hoteli zadostiti zahtevam Ńportnega dne. Tako je nastala foto orientacija.

Posneli smo 10 fotografij objektov, ki so si sledili po vrsti okoli jezera. Vsaka fotografija je imela zraven prostor za vpis ĉrke (dela gesla), ki je bila napisana na orientacijski zastavici ob objektu. Zastavico so morali otroci Ńe najti, kajti bila je nalaŃĉ malo skrita.



Primer slike objekta, kjer je bila skrita zastavica in okvirĉek za vpis gesla.

Otroci so morali dobro gledati okoli sebe, da so sliko na papirju izenaĉili z videnim v naravi. Ko so našli zastavico, so prepisali (preslikali) ĉrko v okvirĉek. Ob prihodu na cilj je bilo potrebno vse ĉrke po vrsti prepisati v konĉno geslo.

Otroci so zasledovali dva cilja, in sicer: v pravilnem vrstnem redu in pravilno je bilo potrebno zapisati ĉrke ter priti kot skupina ĉim hitreje okoli jezera. Torej, Ńteli smo tudi ĉas. Na pot so Ńli po trije skupaj, skupine so si doloĉili sami. Za varnost je bilo poskrbljeno, saj je na vsakem delikatnem mestu stala uĉiteljica.

ĉe vzamemo v obzir, da so otroci stari 6 let, je bilo potrebno dovolj ĉasa posvetiti pripravi na Ńportni dan. Z vsakim razredom smo izvedli Ńolsko uro pogovora in pojasnjevanja navodil v Ńoli pred Ńportnim dnevom. Navodila so bila ponovljena Ńe na lokaciji tik pred izvedbo, ko so otroci Ńe bili formirani v skupine. ĉe so navodila podana na pravem nivoju in dovolj nazorno, izvedba ni problem.

In res je bilo tako. Dan je minil brez zapletov, nihĉe se ni izgubil (ĉeprav je bilo v zaĉetku nekaj pomislekov) in otroci so uŃivali v izzivu. Cilji so bili doseŃeni, intenzivnost je bila primerna. Najhitrejša skupina je potrebovala 10 minut, kar je bilo nad našimi priĉakovanji. Pomeni, da so ves ĉas tekli. ĉe bi od njih zahtevali, da teĉejo brez motiva, samo da preteĉejo, nihĉe ne bi te razdalje pretekel v desetih minutah. Ujeli smo veĉ muh na en mah in na koncu bili vsi zelo zadovoljni.

Orientacija je panoga, ki predstavlja zelo dobro protiuteŃ vse bolj virtualnemu Ńivljenju in doŃivljanju. Vĉasih je bila v Ńolskem prostoru veliko bolj prisotna, Ńĉasoma pa se je izgubila. NaŃ namen je, da v vsakem razredu vsako leto organiziramo vsaj en Ńportni dan, ki bi imel elemente orientacije. V prvem in drugem razredu smo zaĉeli letos s foto orientacijo, tretji razred pa ima vsako leto opisno orientacijo po Tivoliju. Nivo zahtevnosti in intenzivnosti se torej stopnjuje. Z nakupom orientacijskih zastavic smo vsebinsko Ńe malo razŃirili. Vsako leto organiziramo orientacijski tek po Ńolskem igriŃĉu. Takrat lahko vsak razred, ki ima na urniku Ńportno vzgojo, pride preizkusiti svoje orientacijske sposobnosti in spretnosti. Orientacija na razliĉne naĉine je vkljuĉena tudi v vsako Ńolo v naravi.

Idej je Ńe veliko, predvsem pa nas vodi veselje do ustvarjanja vsebin za otroke, ki so po takŃnem dnevu odkrito hvaleŃni in zadovoljni, saj gredo izven svojih okvirjev, pa tudi malo utrujeni, ker nalogo vzamejo resno in vestno. To je hkrati tudi najveĉji motiv za nadaljnje delo uĉitelja.

UrŃa Makovec, prof. Ńp. vzg. in uĉiteljica v OPB 1. razreda

## KNJIŽNICA ŠENTVID IN JANEZ BITENC (1925–2005)



Kuža pazi, Metuljček cekinček, Zajček Dolgoušček, Naša četica koraka, Siva kučma in mnoge druge so pesmice, ki jih pozna vsak otrok. Številni pa ne vedo, da jih je napisal pesnik, skladatelj, pisatelj in glasbeni pedagog, Janez Bitenc, ki je živel v prostorih nad Knjižnico Šentvid.

Janez Bitenc bi letošnje leto praznoval 100-letnico rojstva. Naše knjižničarke ga še vedno hranijo v lepem spominu: »Bil je naš dragi sosed. Z ženo Majdo je živel v stanovanju nad našo knjižnico v Šentvidu. V knjižnico sploh ni prihajal le zaradi izposoje knjig. Včasih že, a večkrat se je oglasil kar tako. Ti obiski so bili kratki, a polni toplote, iskivosti in domačnosti. V nekaj stavkih je povedal veliko, takoj je prešel k bistvenemu. Enkrat je bila to modrost, drugič smo se skupaj le nasmjali. Ne glede na pešajoče zdravje je bil, nam mlajšim, v podporo in spodbudo. Njegova prisotnost je dajala nekaj pozitivnega in prijetnega.«

Janez Bitenc je napisal preko 450 pesmic in več kot 60 glasbenih pravljič. Deloval je na ljubljanskem radiu, kjer je sprva urejal oddaje z narodno-zabavno in zborovsko glasbo, kasneje pa prevzel uredništvo mladinskih glasbenih oddaj in ustanovil radijski otroški ter mladinski pevski zbor. Nekaj časa je poučeval na OŠ Dravlje, bil pa je tudi ravnatelj Glasbene šole Franca Šturma. Pozneje je predaval metodiko glasbenega pouka na muzikološkem oddelku Filozofske fakultete

Ljubljana. Prvi pri nas je začel sistematično razvijati glasbeno vzgojo predšolskih otrok. Za svoje delo je prejel številne nagrade in priznanja. Redno je obiskoval vrtce in šole po Sloveniji, še posebej rad pa je prišel v našo knjižnico: »V Šentvidu je potrkal na zadnja vrata, odklenili smo jih in vstopil je. Včasih kar v copatih in s klaviaturami v rokah. Otrokom je povedal pravljico in jih sproti naučil pesmico, ki se je ponavljala skozi zgodbo.«

Našega dragega sosedu pogrešamo, zato smo se odločili, da v Mestni knjižnici Ljubljana njegovo 100-letnico proslavimo z razstavo in s številnimi dogodki, pravljičami ter predstavami, namenjenimi predvsem za otrokom.

Prvi so moči združili otroci dramskega krožka OŠ Šentvid in učenci Glasbenega centra Zvočna zgodba ter pripravili igrano glasbeno predstavo po pravljici Janeza Bitenca O palčku Čopku in čudežni skrinjici, ki smo si jo ogledali 20. 2. v prostorih naše knjižnice.

Če si želite sodelovati na katerem od dogodkov, ki jih planiramo izvesti v letošnjem letu, vas vabimo, da se nam pridružite s svojimi idejami, prispevki ali zgolj obiskom.

Če imate kakšno fotografijo obiska gospoda Bitenca v vaši ustanovi ali ste ga poznali, vas prosimo, da svoje spomine strnete v krajši zapis in nam ga pošljete na naslov: [karmen.jancar@mklj.si](mailto:karmen.jancar@mklj.si).

Karmen Jančar  
Knjižnica Šentvid





# MG3 Hybrid+

moč in učinkovitost brez kompromisov.



Že od 17.540 €

skb Leasing

**AVTOHIŠA MALGAJ**  
Ljubljana *Ime s tradicijo!*

Avtohiša MALGAJ d.o.o., PSC Ljubljana, Tržaška 108, 1000 Ljubljana,  
Prodaja novih vozil T: 01 20 00 550, Prodaja rabljenih vozil T: 20 00 560, Servis T: 20 00 570

[www.avtohisamalgalj.si](http://www.avtohisamalgalj.si)

Pri financiranju vozila MG3 Hybrid+ z SKB Leasingom prejmete popust v višini 1.450€. Poraba pri mešanem ciklu: 4,4 l/100 km. Emisije CO<sub>2</sub>: 100 g/kg. Emisijska stopnja: EURO 6e. Emisija NO<sub>x</sub>: 0,0196 /kg. Vrednosti emisij porabe in emisij ustrezajo standardu meritev WLTP (Oprijem cikla CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju zunanega zraka. Prispevajo zlasti: k šezmarno povzročanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikov oksidov. Prisrčujemo si previco do napak. Slika je simbolična. Grand Automotive Admetis, Ljubljanska avenija 4, 10090 Zagreb.

## VIŽMARSKA SOKOLA IN ŠENTVIŠKI SOKOL

Aktivni člani veteranske telovadne skupine Športnega društva (ŠD) Sokol Bežigrad so tudi naši trije krajanji: Janez Čepeljnik in Marjan Bečan, oba iz Vižmarij, ter Miran Dernikovič iz Šentvida.

Za veterane je bila prelomna 75-letnica društva leta 2005. Ob pripravi slovesnosti so si rekli: »Dajmo, še mi tastari nekaj prispevati« in so prvič nastopili na bradlji. Od takrat izpopolnjujejo svojo točko, dodajajo nove elemente in z nastopi vedno znova navdušujejo gledalce širom po Sloveniji in tudi v tujini. Kjerkoli nastopi bežigradska vrsta veteranov, iz občinstva zaveje ne le bučen aplavz, ampak tudi spoštovanje. Gospodje v modrih telovadnih hlačah in belih majicah kljub letom namreč izvajajo živahne vaje na bradlji in zadnje čase tudi na parterju.

Telovadno skupino veteranov večinoma sestavljajo nekdanji telovadci in trenerji, ostali pa so se ukvarjali z drugimi športi. V skupini trenutno telovadi 12 veteranov, ki so stari od 49 do 84 let, povprečna starost pa je 73 let. Sokoli so telovadci iz starih časov; telovadijo, trenirajo in se družijo tako kot včasih. Nekateri so sokoli telovadci od mladega, drugi so to opustili, ko je bilo preveč obveznosti, in se ob upokojitvi vrnili v jato, tretji so se jim pridružili šele nedavno, četrti pa to še vedno lahko postanete.

Veterani se dobivajo enkrat do dvakrat tedensko, vaje trajajo približno 90 minut. Ta srečanja jim niso pomembna le zaradi vadbe, ampak tudi zaradi zabavnega druženja.

Skupina bo letos praznovala 20 let svojega nastopanja, v tem času pa so opravili že preko 220 nastopov. Nastopajo na jubilejnih obletnicah sokolskih društev po Sloveniji, na jubilejih slovenskih športnikov, na prireditvah ob imenovanju športnika leta, obiščejo košarkarski kamp Sonček v Novi Gorici, se udeležijo Festivala za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO) v Cankarjevem domu, Dneva slovenskega športa (23. september), kongresov na temo zdravja in dolgoživosti, otvoritve športnih dvoran idr. Nekateri veterani so se nekdajkrat udeležili tudi tekmovanja na Veteraniadi v Liberecu na Češkem in v Zagrebu ter dobili medalje za uspešno prikazane telovadne nastope.

V letu 2025 je bil prvi nastop že 15. januarja v Narodnem muzeju v Ljubljani ob odprtju razstave, posvečene dr. Viktorju Murniku, očetu slovenske telesne kulture, in ponovno 8. februarja ob slovenskem kulturnem prazniku (Narodni dom).

Veterani so vsakega vabila izredno veseli, ne glede na to, da morajo na svoje nastope pripeljati tudi svojo bradljo, malo bradljico, odskočni deski, blazine, okvir za izvedbo piramide idr. Vse to je pogojeno z lepim vremenom in zgodilo se je že, da so kljub že dogovorjenemu nastopu le-tega zaradi dežja ali snega morali odpovedati.

Z redno vadbo in z druženjem veterani ŠD Sokol Bežigrad zasledujejo sokolske vrednote: »Čim bolj razviti svoje telesne in umske sposobnosti, da lahko čim več dobrega storim za svojo domovino«. Sokolski moto je: »Višje, hitreje, močnejše«, živi še danes.

Telovadci veterani so živ dokaz, da šport ni le stvar mladosti, temveč lahko spremlja človeka skozi celo življenje. S svojo predanostjo in ljubeznijo do orodne telovadbe in športa ohranjajo bogato tradicijo sokolske družbe ter navdihujejo druge, da sledijo njihovemu zgledu.

Sokolsko gibanje ima korenine že v 19. stoletju. Ustanovljeno je bilo s ciljem krepitve telesne in duhovne moči naroda. Prvotna sokolska društva po Sloveniji so nastajala in delovala od leta 1863, ko je bil v Ljubljani ustanovljen Južni Sokol. Po letu 1896 je sledilo močno širjenje in nastajanje društev Sokol po vsej Sloveniji. Širjenje in delovanje sokolstva je razen med 1. in 2. svetovno vojno trajalo vse do leta 1945, ko je bilo »prostovoljno« ukinjeno.

ŠD Sokol Bežigrad je bilo ustanovljeno julija 1930 pod imenom Sokol III Ljubljana, ker sta v Ljubljani takrat obstajali že dve sokolski društvi s številčno oznako, in sicer Sokol Ljubljana I na Taboru in Sokol Ljubljana II na Trnovem.

Tako kot vsa nekdanja sokolska društva je tudi Sokol Bežigrad po vojni nosil ime TVD Partizan, in sicer vse do leta 1997, ko so mu tudi odvzeli njegov lastni dom na mestu sedanje Plave lagune.

Od 24. 10. 1997 se društvo ponovno imenuje Športno Društvo Sokol Bežigrad in gostuje v današnji osnovni šoli dr. Vita Kraigherja. Od ustanovitve neprestano deluje na področju športa in telesne kulture.

Društvo je tudi soustanovitelj Sokolske zveze Slovenije. Redno se vključuje v mednarodno sokolsko gibanje TAFISA, ki združuje člane iz 150 držav. Ne smemo pozabiti, da je Sokolstvo zaslužno za začetek športa na Slovenskem.



Letos bo Športno Društvo Sokol Bežigrad praznovalo 95-letnico obstoja. V tem letu bodo poleg slavnostne prireditve organizirali tri tekmovanja in druge dogodke.

Predstavitve treh telovadcev veteranov:

Janez Čepeljnik

Rodil sem se leta 1949 v Vižmarjih. Moje otroštvo še s štirimi sestrami je potekalo ob delu na kmetiji. Občasno sem tudi pomagal očetu v mizarški delavnici in tako vzljubil les ter delo, povezano z njim. Poklicna pot po spletu okoliščin me ni vodila v mizarjenje, ampak sem najprej zaključil Tehniško srednjo šolo za strojno stroko in nato študij nadaljeval še na Fakulteti za strojništvo. Delo diplomiranega strojnega inženirja sem rad opravljal, najprej kot konstruktor orodij in nato kot vodja razvoja in proizvodnje tesnil v tovarni Donit v Medvodah.

S telovadbo sem se srečeval v osnovni in srednji šoli, ko sem za razliko od sošolcev najraje delal vaje na bradlji, medtem ko so oni igrali nogomet ali košarko.

Z upokojitvijo sem prevzel skrb za domačijo in obolelo mamo. Pri oskrbi mame so mi izdatno pomagali tudi domači, žena Jana, ki je bila takrat še zaposlena, in odrasla sinova, študenta Tadej in Miha.

Konec leta 2014 sem po radiu poslušal oddajo o veteranih ŠD Sokol Bežigrad. Pridružil sem se jim star 65 let. Od takrat redno telovadam v društvu vsak ponedeljek, včasih pa tudi ob sredah. S telovadnimi vajami so se zmanjšale bolečine v hrbtenici in v levi roki. Izboljšal sem gibčnost telesa in povečal moč rok. Telovadba je dodala veselje mojemu življenju.

Marjan Bečan

Rojen sem leta 1953. Mladost sem preživljal na Seničici pri Medvodah. V srednji šoli sem treniral atletiko v TVD Medvode. Tekmoval sem na območju Slovenije. Ko sem postal oče treh otrok, je športna dejavnost zastala. Otroci so zrasi in sem postal član planinskega društva Medvode. Prehodil sem veliko vrhov v Sloveniji in tudi v tujini. Najvišji vrh, ki sem ga osvojil, je Monte Rosa na višini 4634 m. Vrh leži na območju med Italijo in Švico.

Ker sem imel težave s hrbtenico in rameni pri 45 letih, mi je zdravnik priporočil telovadbo. Začel sem s pilatesom na Brodu. S telovadbo so se težave s hrbtenico za 70 % popravile. S priporočilom Janeza Čepeljnika sem začel telovaditi pri Športnem Društvu Sokol Bežigrad. Sedaj obiskujem različne vrste telovadbe 4-krat tedensko.

Po poklicu sem strojnik – programer CNC strojev.

Moj moto je: »Vzdržuj telesno aktivnost, da boš lahko v starosti čim dlje skrbel sam za sebe.«

Miran Dernikovič

Rojen sem leta 1965 v Brežicah. Od leta 1973 sem član TVD Partizan. Sem bivši orodni telovadec, večkratni dobitnik medalj na prvenstvih Jugoslavije v športni gimnastiki in član mladinske jugoslovanske ekipe.

Zaključil sem študij na Fakulteti za šport.

Sem veteran vojne za Slovenijo in upokojeni major slovenske vojske.

Rad imam nogomet in pohodništvo, v zadnjem času veliko kolesarim. Gibanje in dinamika mi predstavljata največji navdih v življenju, izvor za zdrav duh v zdravem telesu.

Viri:

1. članek v Dnevniku, 23.7.2016: Andrej Pregelj, bežigrasjski sokol
2. članek v zborniku Športno društvo Sokol Bežigrad 85 let: Zgodovina sokolstva, Vojska Šircelj, Ljubljana 2015
3. osebna izpoved Janeza Čepeljnika
4. osebna izpoved Marjana Bečana
5. osebna izpoved Mirana Dernikoviča

Zbrala in zapisala  
Jana Čepeljnik, februar, 2025

Priloge štirih fotografij, urejenih po kronologiji

1. 22. 8. 2023, telovadba na dvorišču stanovanjske hiše, ker je poletni telovadnica na OŠ dr. Vita Kraigherja zaprta
2. 15. 1. 2025, veterani ŠD Sokol Bežigrad po nastopu v Narodnem muzeju Ljubljana ob spominu na dr. Viktorja Murnika, »očeta slovenske telesne kulture«
3. 5. 2. 2025, na vaji v telovadnici OŠ dr. Vita Kraigherja: Marjan Bečan, Janez Čepeljnik, Miran Dernikovič
4. 8. 2. 2025, nastop s telovadno sliko Piramida, v Narodnem muzeju Ljubljana ob Prešernovem dnevu

## DRUŠTVO UPOKOJENCEV GUNCLJE MALE VIŽMARJE – DUGMV

Kot vsako leto smo tudi v preteklem letu organizirali prednovoletno druženje naših članic in članov. Ob dobri hrani, prijetni glasbi smo se naklepotali, pa tudi zavrteli.

V mesecu februarju smo uspešno izpeljali občni zbor našega društva. Udeležba je bila res številčna. Na njem smo podelili tudi zahvale za najzaslužnejše članice in člane našega društva.

Sprejeli smo nov logotip društva; logotip predstavlja simbol za znameniti Krvinovi hiši v Guncljah, in sicer štiriperesno deteljico. Na njem sta dve letnici, leto obnovitve Krvinove hiše – etnografski muzej prvega reda in leto ustanovitve DUGMV.

Odprli smo tudi novo spletno stran, kjer si lahko ogledate vse naše dejavnosti. Naš kontakt je: [www.dugmv.si](http://www.dugmv.si).



Za DUGMV Irena Lenarčič  
Fotografija: Utrinek iz Novoletnega druženja – arhiv društva

### Pesem naše članice

ZAKAJ

Zakaj nekoč neizmerno ljubiš, si ljubljen?  
To občutiš tako močno, da bi pel, plesal, klatil zvezde z neba.  
Minevajo leta ... ljubezen gre ...  
Kam gre? Kdo ve?  
Je le še neka navada, polna praznine  
in čakaš, čakaš,  
da mogoče ta praznina mine.  
Da se vrne ljubezen, ponovno vzplamti.  
Saj ne moreš verjeti, da ljubezen kar umre,  
da je več ni.  
Se sprašuješ ... sem jaz tisti,  
sem jaz kriv, da ogenj več ni živ.  
Pa saj ne potrebuješ več ognja.  
Le bližino, razumevanje, dotik, topel objem.  
Da veš, da še vedno ljubiš, si ljubljen,  
spoštovan, na drug način,  
a v srcu še vedno  
drug drugemu predan.

Nina Pleterški

# RENAULT 5 E-TECH ELECTRIC



**že za 18.990 €**  
z vključeno subvencijo za nakup električnih vozil\*  
**5 let jamstva\*\***  
**Evropski avto leta 2025**

\*Cena velja za model Renault 5 evolution EV40 90kW. Priporočena maloprodajna cena (MPC) z še upoštevanim bonusom ob financiranju zbrata 26.190 € in je medveljavna ter že vključuje 22-odstrani DDV in DMV. Pogoj akcije je sklenitev finančne pogodbe z minimalno finančno vrednostjo 8.000 € in minimalnim trajanjem 48 mesecev ter sklenitev avtomobilskega zavarovanja za 5 let z vključeno akcijo. Akcija velja od 13. 1. 2025 do 31. 3. 2025. Kupcu lahko po opravljeni registraciji / nakupu vozila pridobi subvencijo za nakup električnih vozil v višini 7200 €. Akcijski podatek o subvenciji za nakup električnih vozil so na voljo na spletni strani Borzen (<https://borzen.si/sl-si/podpore-za-mobilnost/>) / subvencije za nakup električnih vozil / finance / avto. \*\*5 let jamstva Renault 5 pravnega brezplačnega jamstva za obdobje 5 let ali do 100.000 km, kar koli se zgodi prej. Poraba (min.–maks.) 149–15,6 kWh/100 km pri različici z 62 kWh za udobje, v skladu s standardom WLTP. Emisije CO<sub>2</sub> od 0 g/km v skladu z WLTP. Priljubljen si pravico do napak. Slika je simbolična. Več informacij o ponudbi in pogojih nakupa je na voljo na [renault.si](http://renault.si). GA Adriatic d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

**Avtohiša REAL** Avtohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana

Simon Blaznik, 041 601 750

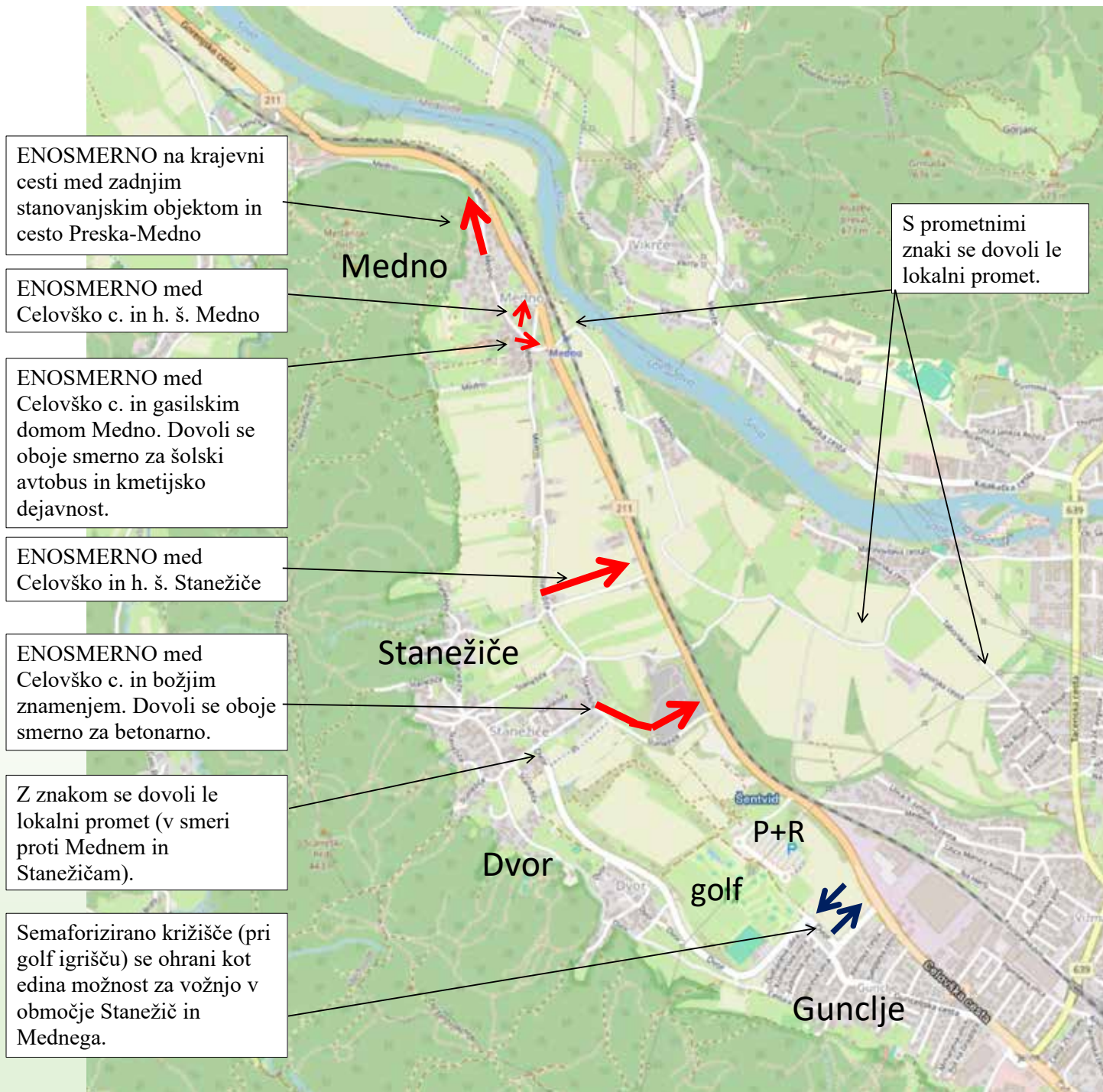
Peter Koci, 051 319 185

Igor Ulčar, 041 739 878

[www.avtohis-real.si](http://www.avtohis-real.si)

## Omejitev tranzitnega prometa v naseljih Medno, Stanežiče, Dvor

- Na vseh priključkih v Mednem in Stanežičah se uredi enosmerni promet v smeri priključevanja na Celovško cesto.
- Pri gasilskem domu Medno se dovoli vožnjo šolskemu avtobusu in kmetijskim dejavnostim v obe smeri.
- Na priključku pri betonarni se dovoli promet za betonarno v obe smeri.
- Za stanovalce Medna, Stanežič in Dvora se promet znotraj območja ne spremeni. Znotraj naselij se ohrani dvosmerni promet, enako kot je urejeno do sedaj.
- Dostop do naslovov Medno, Stanežiče in Dvor iz Celovške ceste bo mogoč le preko semaforiziranega križišča pri golf igrišču.
- Za vozila, ki so na poti v smeri od Medvod/Gorenjske v Medno in Stanežiče, se podaljša pot po Celovški cesti za približno 2 km.
- V jutranji prometni konici je zanesljivo preprečen tranzit prometa iz gorenjske smeri proti Ljubljani preko naselij Medno, Stanežiče in Dvor ter posledično tudi Guncelj.



Omejitev tranzitnega prometa stopi v veljavo predvidoma v prvem tednu apila 2025.



## AC Šentvid – Koseze; Polni priključen na Celovški cesti

### FAZA 1 – zaključek izvedbe predvidoma v mesecu MAJU 2025

v sklopu dokončanja izgradnje AC Šentvid – Koseze je v sklopu I. faze na območju križišča »Jelen« planirano asfaltiranje Gunceljske ceste (planirano do 20.3.), tako da se sprostí promet po Gunceljski cesti in v križišču levi zavijalni pas iz smeri Centra.

Opomba: V sklopu cestne zapore v fazi II (planirano v mesecu maju 2025) se v križišču levi zavijalni pas iz smeri Centra začasno ponovno zapre, tako bo dostop do trgovskega centra Merkur in naselja Guncelje zagotovljen preko obračališča P+R Stanežiče.



Slika 2: Območje del v fazi 1 – barvano z zeleno

### FAZA 2 – pričetek izvedbe MAJ 2025 – zaključek izvedbe predvidoma do konca meseca JUNIJA 2025

V fazi 2 so v smeri vožnje že izvedena dela na obeh straneh izven obstoječega vozišča Celovške ceste. Tako je predvideno v tej fazi izvajanje del na sredini oziroma na notranjih pasovih in otokih. Promet je preusmerjen na že delno urejene stranske vozne pasove.



Slika 3: Območje del v fazi 2 – barvano z rdečo

Dela v fazi 2:

- Preusmeritev prometa na zunanje pasove (2 pasova v vsaki smeri)
- Izgradnja notranjih pasov in otokov
- Izgradnja cestne razsvetljave
- Izgradnja meteornega kanala med cca P48 – P58 (kanal M5a in M5b)
- Potrebno je:
  - Preusmeriti leve zavijalce v Prušnikovo ul. in na križišče s cesto A. Bitenca in Prušnikovo.
  - Začasno leve zavijalce v priključku Šentvid proti Kranju preusmeriti na Kosmačevo cesto in voditi do priključka Brod.
  - Začasno asfaltiranje sredinskega otoka na odseku od cca km 0.2+80 do km 0.3+10 ter km 0.5+40 do km 0.5+65 za potrebe prometnega pasu v času faze 3

## POSEGI V SPOMINSKEM PARKU ŠENTVID



Fotografija pričetka del v spominskem parku, arhiv društva

V zimski številki glasila krajanov ČS Šentvid smo izvedeli nekaj več o delih med križiščema Galant in Jelen. Po mnogih letih bo zgrajen priključek Celovške ceste v sklopu dokončanja del avtocestnega odseka Šentvid-Koseze. Ker dela zajemajo širše območje in posodobitve na tem odseku, posegajo tudi na področje Spominskega parka v Šentvidu.

Načrti, ki smo si jih lahko ogledali, predvidevajo posege v sam park, kar pomeni spremenjeno podobo parka po končanju del. Krajanji so bili zaskrbljeni ob pogledu na pričetek del, posebno se je dogajanje dotaknilo še živeče priče

dogodka, ko so 31. 1. 1944 na tem mestu ustrelili 25 talcev. Na mestu, prepojenem s krvjo talcev, kjer je še leta po tem tragičnem dogodku trava gosto in visoko rasla (opomba očividca dogodka), so kar naenkrat brneli stroji.

Fotografija pričetka del v spominskem parku (arhiv društva)

Porajalo se je vprašanje: »Ali bo izginil tudi ta spomenik in bo tako izbrisan iz spomina krajanov še eden od zločinov iz časa II. svetovne vojne?«

Sedanja postavitve spomenika in spominskih plošč bo spremenjena. Visoki kamniti obelisk (A. Bitenc) z vklesanim posvetilom in imeni talcev ter bronastim kipom Zmage (B. Pengov) stoji blizu mesta ustrelitve talcev. Pogled kipa Zmage je usmerjen tja, kamor so bili usmerjeni zadnji pogledi talcev pred njihovim tragičnim koncem (razvidno iz skrivoma posnete fotografije, ki jo hrani Muzej novejšje zgodovine). Pod vzhodnim spomenikom je ploščica z napisom: »Samo odšli ste. Nihče ne umre, kdor luč svobode narodu prižge«. Med spominskima ploščama pa stoji 25 stebričkov, simbol 25 pogubljenih domoljubov. Spomenik so postavili že leta 1949, kasneje pa je bil park že enkrat preurejen.

Iz dokumentacije o obsegu in vsebini del na tem področju je razvidno, kakšno ureditev načrtujejo in kakšen bo izgled parka po zaključku del. Spomenik bo prestavljen bližje sedanjemu podhodu za pešce in kolesarje pod priključkom avtocestnega odseka. Spomenik bo obrnjen proti Gorenjski, proti zadnjemu počivališču talcev, ki so jih po ustrelitvi odpeljali nazaj v Begunje in jih tam pokopali v skupinski grob. V parku bodo ohranili dosedanjo zasaditev dreves (tise) in ga dodatno ozelenili. Na vsaki strani spomenika bosta predvidoma spominski plošči z imeni padlih krajanov Šentvida. Tudi stebrički bodo prestavljeni in bodo dopolnjevali smisel prvotne simbolike spomenika. V parku načrtujejo tudi klop in morda še kaj.

Z zanimanjem in skrbjo bomo spremljali dogajanje v parku spomina in težko pričakujemo dan, ko bomo v posodobljeni park spet položili cvetje in se poklonili padlim za svobodo naše domovine.

Besedilo in fotografija:  
Za KO ZB za vrednote NOB Ljubljana - Šentvid  
Eva Košuljandić

## NOVICE IZ PGD GUNCLJE-MALE VIŽMARJE

Spoštovane krajanke in spoštovani krajanji, v PGD Guncleje - Male Vižmarje nadaljujemo z načrtovanim delom. Vsakoletni Občni zbor smo izvedli 21. 2. 2025 ob 18:30, na katerem sta predsednik in poveljnik predstavila načrte za prihodnje leto in poročilo za preteklo leto. Občni zbor smo pričeli z minuto molka za vse naše člane, ki so nas zapustili v letu 2024.

Krajanje in krajanke bi želel obvestiti, da se letošnja vrtna gasilka veselica načrtuje 20. 6. 2025 ob 18. uri. V kolikor imate možnost prispevati artikle za srečelov, lahko le-te oddate v gasilskem domu vsak četrtek po 19. uri ali pokličete na telefonsko številko 041/711-690 (predsednik), da se bomo dogovorili za prevzem.



Gašenje, avtor M. Petrovčič

Vsi tisti, ki bi radi postali naši člani, vas vabimo, da nam pišete na naslov: info.guncleje@gzl.si, kjer vam bomo posredovali vse informacije glede vpisa.

Pri opravljanju vsakodnevnih nalog tudi mi doživimo poškodbe na opremi, zato vas prosimo, da v kolikor imate možnost donirati del sredstev, lahko to opravite na račun: PGD Guncleje - Male Vižmarje, Kosijeva ulica 13, 1210 Ljubljana, NLB d. d. SI 56 020850019213446, s pripisom »donacija za opremo«.



Vozilo, avtor M. Petrovčič

Hvala  
NA POMOČ!

Matej Petrovčič  
Predsednik PGD Guncleje-Male Vižmarje

## 2. PUSTNA POVORKA V MEDNU

Ali veste, kaj pomeni beseda pust?

Beseda pust izhaja iz besede »mesopust« in je sestavljena iz besed meso in postiti se ali iz meso in pustiti, kar bi bil dobesedni prevod iz italijanskega izraza »carneleva«, ki v prevodu pomeni »opusti meso«. V tednu pred pustom smo v PGD Medno organizirali delavnico za naše najmlajše, na kateri je etnologinja Saša Poljak Istenič otrokom predstavila, kaj pomeni pustni običaj in kaj predstavljajo različne pustne maske, ki so značilne za različne pokrajine v Sloveniji. Zanimivo je, da kljub naši mali deželi poznamo več zelo različnih načinov praznovanja pusta. Nato so otroci izdelali vsak svojo pustno masko. Na pustno soboto, 1. 3. 2025, smo v PGD Medno priredili pustovanje oziroma že 2. pustno povorko po vasi, ki je bila namenjena starim in mladim – vsem navihanim.



Mladina na pustni delavnici, Arhiv PGD Medno

Vsi navihani smo se preoblekli v maškare in pustni sprevod maškar je krenil po vasi. Prišli so mucki, volkodlaki, miške, srnice, različni bojevniki. Tudi glasba ni manjkala, zaigral je harmonikar. Vreme je bilo idealno, da so naše maškare lahko v suhem poplesavale po vasi in se predstavile sovaščanom. Dogodka se je udeležilo veliko otok in staršev, nekateri pa so si povorko ogledali kar iz domačih hiš in nas z navdušenjem pozdravljali. Po koncu sprevoda so se maškare okrepčale s slastnimi krofi in ostalo pustno pogostitvijo ter še malo poklepemale.



Vsi navihani iz Medna, Arhiv PGD Medno

Vsekakor so poglavitna tema pustnega časa maske in njihov namen, da preženejo zimo in priključijo pomlad. »O pustu so zrele neveste, o postu pa preste«, pravi slovenski pregovor. Prepričani smo, da letos hude zime ne bo več, saj so jo glasba in ples maškar prepodile iz naših krajev. Živele maškare in živela pomlad!



Pustna povorka, Arhiv PGD Medno

Pripravila: Ana Ogrin, PGD Medno

# DAECIA DUSTER

Že za 19.790 €  
8 let jamstva\*  
5 let brezplačnega vzdrževanja\*\*

\*Navedena začetna cena velja za model Dacia Duster Essential 1.0i 100, je priporočena maloprodajna cena (MPC) in že vključuje 22-odstotni DDV in DMV. \*\*Vid kupci ob nakupu vozila Dacia Duster prejmejo brezplačno jamstvo za obdobje 8 let ali do 130.000 km (kar koli se zgodi prej). V obdobju 3 let od nakupa vozila velja tovarniška garancija. Po preteku tovarniške garancije za 4., 3. in 0. leto sledi 3 leta podaljšanega jamstva Dacia oz. 100.000 km, kar koli se zgodi prej. Po preteku podaljšanega jamstva Dacia sledi 2 leti podaljšanega jamstva Real Garant oz. 130.000 km, kar koli se zgodi prej. \*\*\*Ob nakupu vozila Dacia Duster z Mobilize Financial Services kupec prejme tudi pogodbo o vzdrževanju My Revision za obdobje 3 let ali do 100.000 km (kar koli se zgodi prej). Prigoj vključuje 3 letno brezplačno pogostitvijo z minimalno finančno vrednostjo 6.000 € in minimalnim trajanjem 48 mesecev ter identiteto avtomobilskega zavarovalnika za Cas financiranja z Mobilize Financial Services. Akcija velja do 31. 3. 2025. Poraba pri miešanem ciklu A/S - A/1 10,00 km, emisije CO2 111 - 149 g/km, emisija sklopilja 5,8 kWh/100 km, emisija NOx 0,0222 - 0,0400 g/km. Vrednosti emisij porabe in emisij ustrezajo standardu emisij WLTP. Ogiljov diletal (CO2) je najpomembnejši dejavnik pri izbiri avtomobila. Priljubljenost avtomobila je odvisna od različnih dejavnikov, vključno s ceno, zmogljivostjo, varnostjo, vzdrževanjem, izgledom in drugimi. Slika je shematična. Več informacij o ponudbi in pogojih nakupa je na voljo na dacia.si. ©A Adria LLC, d.o.o., Dunajski 22, 1000 Ljubljana, Dacia priporoča Castrol.

### Avtohiša REAL

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

Simon Blaznik, 041 601 750

Peter Koci, 051 319 185

Igor Ulčar, 041 739 878

www.avtohis-a-real.si

## CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA, ZDL ŠENTVID

Program za krepitev zdravja odraslih - Če si želite spremeniti svoje življenjske navade, lahko dobite pri nas spodbudo, da naredite prvi korak k spremembi.

Program za krepitev zdravja je namenjen odraslim od 19. leta starosti dalje. Izvajamo skupinske delavnice in individualna svetovanja, kjer boste pridobili strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad, ki vam bodo omogočile boljše počutje in zdravje. Programa za krepitev zdravja odraslih se lahko udeležite v Centru za krepitev zdravja (CKZ) v vseh enotah ZD Ljubljana.

### Kako do nas?

- Pokličite v center za krepitev zdravja, kjer vam bomo posredovali informacije o delavnicah in svetovanjih, ki se jih lahko udeležite. Lahko pa se dogovorite tudi za uvodni individualni posvet s strokovnjakom, kjer boste izvedeli več o aktivnostih za krepitev zdravja, ki so vam na voljo, ter kako se lotiti spreminjanja nezdravih življenjskih navad v svojem vsakdanjem življenju.

- Če se udeležite preventivnega pregleda v ambulanti svojega izbranega osebnega zdravnika in so rezultati pokazali, da imate prisotne dejavnike tveganja za razvoj kroničnih bolezni ali pa že prisotno kronično bolezen, vas bosta diplomirana medicinska sestra oziroma osebni zdravnik glede na vaše želje usmerila na vam ustrezne aktivnosti za krepitev zdravja.

- Na aktivnosti za krepitev zdravja vas lahko usmeri patronažna medicinska sestra, v kolikor je ob patronažnem obisku na domu presodila, da bi udeležba pripomogla k ohranjanju, krepitvi ali izboljšanju vašega zdravja.

- Na aktivnosti za krepitev zdravja vas lahko usmerijo tudi vaš psihiater, diabetolog, psiholog ali drug specialist, ki dela v zdravstveni dejavnosti.

### Kateri strokovnjaki delajo v centrih za krepitev zdravja?

Podporo in pomoč na poti do boljšega počutja in zdravja vam bomo nudili usposobljeni strokovnjaki z različnih področij. V timih centrov za krepitev zdravja delamo diplomirane medicinske sestre, fizioterapevti, psihologi, dietetiki in kineziologi.

### Različne delavnice

Za udeležbo na nekaterih delavnicah potrebujete napotitev, ki jo dobite pri dipl. medicinski sestri v ambulanti družinske medicine po preventivnem pregledu ali vam jo da vaš osebni zdravnik.

### TEMELJNE ALI KRATKE DELAVNICE SO NAMENJENE:

- seznanjanju udeležencev o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni;

- motiviranju za spremembo vedenja, povezanega z zdravjem, in za vključitev v poglobljene delavnice/individualna svetovanja, skladno s prisotnimi dejavniki tveganja, ogroženostjo in obolenostjo za kroničnimi boleznimi.

- Zdravo živim
- Zvišane maščobe v krvi
- Zvišan krvni tlak
- Zvišan krvni sladkor
- Sladkorna bolezen tipa 2
- Ali sem FIT?
- Tehnike sproščanja

### POGLOBLJENE DELAVNICE/SVETOVANJA SO NAMENJENE:

- pridobivanju znanja in veščin ter dvigu motivacije udeležencev za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem;

- podpora in pomoči v procesu spreminjanja življenjskega sloga in krepitvi duševnega zdravja ter pri skrbi za zdravje.

- Zdravo jem
- Zdravo hujšanje
- Gibam se
- S sladkorno boleznijo skozi življenje
- Spoprijemanje s stresom
- Podpora pri spoprijemanju z depresijo
- Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
- Individualno svetovanje za opuščanje kajenja
- Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja
- Zdravi odnosi
- Individualno svetovanje za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola

Vse datume skupinskih delavnic najdete na spletni strani ZDL Šentvid. V enoti Šentvid bomo v mesecu maju organizirali občinski Test hoje na 2 km. Potekal bo na stadionu Osnovne šole Šentvid v ponedeljek, 19. 5. 2025, med 16.00 in 18.30 uro.

Preizkus hoje na 2 km je enostaven in varen test, na katerem si s pomočjo hitre hoje (kot jo zmorete, da pri tem ne ogrožate svojega zdravja) lahko izmerite vašo telesno zmogljivost (zmogljivost vašega srca, ožilja in dihal). Na podlagi vaših rezultatov vam bodo zdravstveni in športni strokovnjaki svetovali, katera je za vas najbolj ustrezna in zdravju prijazna telesna dejavnost ali športna vadba.

Preizkus je primeren za vse zdrave odrasle osebe med 20. in 65. letom, ki so telesno nedejavni ali zmerno telesno dejavni. Test je priporočljivo opraviti vsakih 6 mesecev, saj boste lahko na ta način sledili izboljšanju svoje telesne zmogljivosti.

V prvem tednu junija bomo v sklopu Šentviških dnevov izpeljali dogodek Dan zdravja, kjer boste imeli možnost preveriti določene parametre; merili bomo krvni sladkor, krvni tlak, predstavili različne preventivne programe (SVIT, DORA, ZORA), izmerili vam bomo telesno sestavo, opravili boste lahko različne preizkuse telesne zmogljivosti s kineziologom, se posvetovali s fizioterapevtom, psihologom, dietetičarko in dobili vpogled, katere delavnice izvajamo.

Dogodek bo potekal v petek, 6. 6. 2025, med 8.30 in 13. uro pred zdravstvenim domom Šentvid. Lepo vabljeni.

**V kolikor vas karkoli zanima, vabljeni, da nas kontaktirate na tel. št.: 01/555-4217, 051/206-970), po mailu: [ckz.sentvid@zd-lj.si](mailto:ckz.sentvid@zd-lj.si) ali osebno v Zdravstvenem domu Šentvid.**

Ekipa centra za krepitev zdravja ZDL Šentvid

The screenshot shows a webpage for the CKZ Šentvid. The main heading is 'Umik delavnic za krepitev zdravja - CKZ Šentvid'. Below this, there is contact information: 'KONTAKT: Elvira Begić, dms tel.št.01/ 55542 17, [elvira.begic@zd-lj.si](mailto:elvira.begic@zd-lj.si)'. There is also a table with columns for 'Zdravnica', 'Datum', 'Ura', and 'Vrednina'. The table lists several dates and times for the workshops. At the bottom, there is a blue button that says 'Povabilo' and a link to 'Za dopolnilne informacije'. The website header includes the logo of the Zdravstveni dom Ljubljana and a list of its branches: ZDL Bežigrad, ZDL Center, ZDL Maribor-Ptuj, ZDL Šentvid, ZDL Šenturj, ZDL Vojkova, ZDL Vrhnika, ZDL Žalec.

## SLIKARSKI ATELJE UNIKATNA SANJALNICA, FOTOGRAFSKI UTRINKI IZ ENODNEVNEGA POTEPANJA PO DUNAJU

1. februarja nas je pot zanesla proti veličastni kulturni prestolnici, kajti mesto Dunaj je zares veličastno in bogato na vseh področjih. Muzeji in galerije so naravnost navdihujoči, dišeči po vaflih, čokoladi, ljudje pa čudoviti. Ko se pelješ proti takšni prestolnici, vozniki ne trobijo, niso nesramni, ti z veseljem namenijo pozdrav oziroma ti priskočijo na pomoč. Zares prelepa občutja. V obdobju študija sem imela vzdevek; klicali so me Chagallovka. Zares sem ga občudovala, še vedno imam najraje njegove modrine. Tiste modrine, ki me popeljejo v nebo ali na morje, tiste modrine, ki so tako močne in vabljive. Za tiste, ki vam umetnost ni tako znana, naj vam predstavim Marca Chagalla, belorusko-francoskega slikarja, židovskega rodu. Rodil se je leta 1887 in umrl 1985. Pripadal je zgodnjemu modernizmu, imel pa se je za izrednega realista. Ukvarjal se je s knjižnimi ilustracijami, grafikami, vitraži, keramiko in scenografijo. Nekaj njegovih del sem nekoč videla že v Milanu, a tokrat so bila na Dunaju predstavljena velika platna v tehniki olja in kombinirani tehniki. Zares prelepe simfonije barvnih odtenkov in sanjarjenje o rodni vasi. Pablo Picasso je nekoč pripomnil: »Chagall je edini slikar, ki bo razumel, kaj barva v resnici je.«

Besedilo in fotografije:  
Metka Gosar



## UNIKATNA SANJALNICA, SLIKARSKI ATELJE

Pomlad že trka na vrata, zato ponovno, tako kot vsako pomlad, vabimo k vpisu male in velike ustvarjalce. Vedno je prostor za novo osebo v naši skupnosti. Programi so fleksibilni, ustvarjamo, raziskujemo nove motive in ideje. Slikarske urice so namenjene vsem, le volja in želja morata biti. Ateljejsko delo je primerno tudi za priprave na sprejemni izpit. Možna so tudi individualna srečanja.



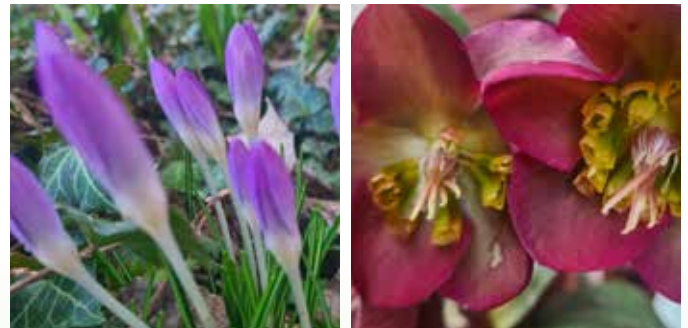
V mesecu juniju pripravljamo »Vrt, ki oživi«; na domačem vrtu se bodo predstavili mali in veliki slikarji, oblikovalci, sanjači, rokodelci. Predvideni datum je 14. 6. 2025, v primeru slabega vremena pa 21. 6. 2025.

25. 6. 2025 planiramo slikarsko kolonijo na Primorskem (Sečovlje). Ves mesec julij in avgust bodo potekala počitniška varstva v slikarskem ateljeju. Vabljeni k vpisu!

Kontakt: Metka 031 /533 280 in metkagosar1@gmail.com

P. S.: »Zaradi prijateljstva postane skromen človek drzen, plah samozavesten, len dejaven, vihrav pa previden in umirjen.«

William Makepeace Thackeray (1811–1863)



# PEDIKURA

V pomlad z urejenimi stopali!

 **SALON 20**

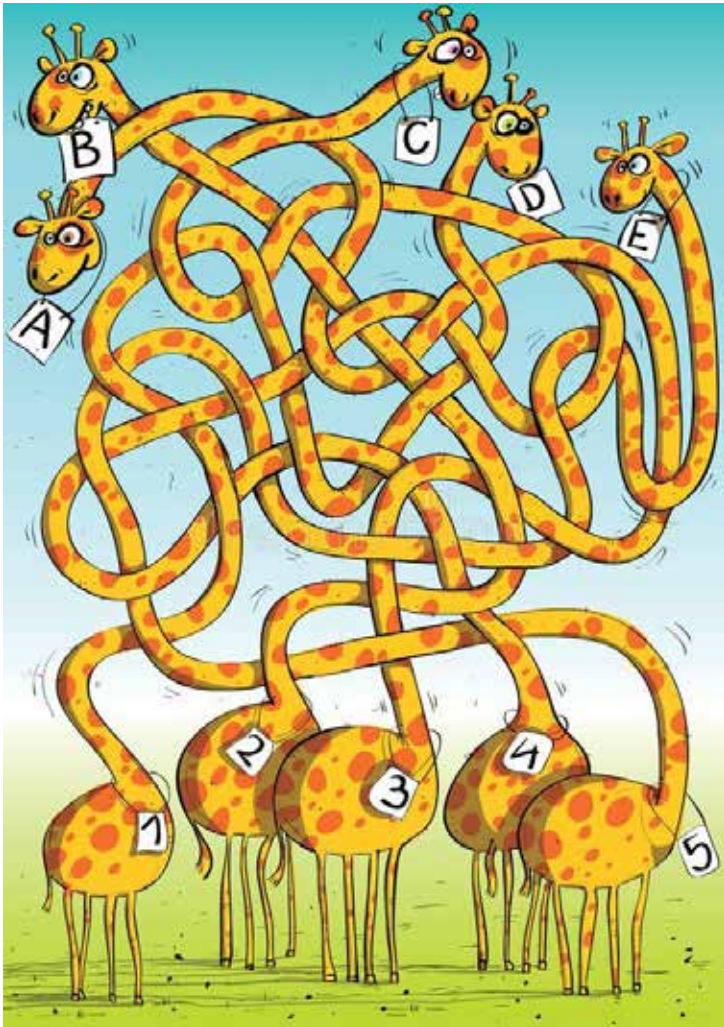
kozmetični salon za nego in lepoto telesa  
[www.salon20.si](http://www.salon20.si)

Tacenska cesta 20  
1210 Ljubljana Šentvid  
☎ 01 292 60 12  
✉ [info@salon20.si](mailto:info@salon20.si)  
🌐 [www.salon20.si](http://www.salon20.si)



Naročnik oglasa je HITELEKTRONIK d.o.o.

## Kam paše glava?



Uganka :

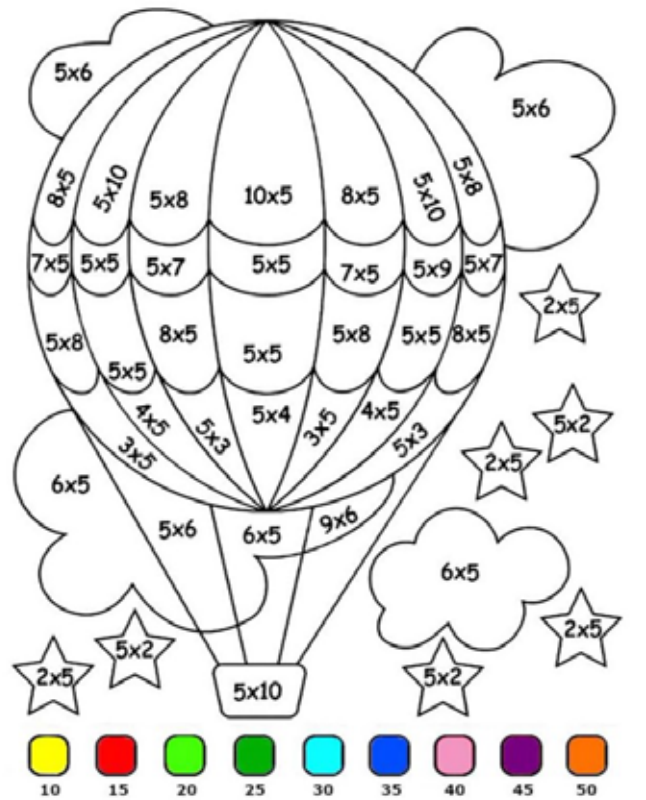
*Stalila sneg  
v potoke žuboreče,  
posula s cvetjem  
travnike je speče.*

Pomlad

**Poveži številke in pobarvaj!**



**Izračunaj in pobarvaj!**



## PRIHAJAOČI DOGODKI V KNJIŽNICI ŠENTVID

### Glinene obloge – Ula Hribar Babinski

24. marec ob 16.00 Knjižnica Šentvid

Poznate Patra Ašiča, slovenskega naravnega zdravilca, meniha, ki je živel v sozvočju narave, nabiral zelišča, pripravljaj čaje in raziskoval tudi zdravilne učinke gline? Predstavili vam bomo naravno blato, ki ima mnogo zdravilnih učinkov in z uživanjem pripomore k boljšemu zdravju. Pater Ašič je dejal, da kar glina pozdravi, se nikoli več ne vrne. Avtorica Ula Hribar Babinski je diplomirana medicinska sestra. Prijava: prireditvev@mkli.si



### Manj znane camino poti po Franciji – Tina Balant

26. marec ob 19.30 Knjižnica Šentvid

Francija je preprejena z mnogimi označenimi pešpotmi; zgodovinskimi, romarskimi, takimi po ugaslih vulkanskih stožcih in črnih makadamih. Neutrudna pohodnica je tako lansko poletje z nekaj iznajdljivosti povezala konec svojega camina iz leta 2023 v Ženevi s tistim iz leta 2022 v Carcassonne.



### Gozd in podnebne spremembe – razstava stripov

3. 3. 2025 – 14. 4. 2025 Knjižnica Šentvid

Razstava stripov prinaša edinstvene zgodbe o podnebnih spremembah in gozdovih, ustvarjene z domišljijo in talentom učencev ter dijakov slovenskih šol, ki so se odzvali na natečaj v okviru projekta LIFE IP CARE4CLIMATE, katerega namen je ozaveščanje, izobraževanje in izvajanje ukrepov za zmanjšanje emisij toplogrednih plinov v Sloveniji do leta 2030. Natečaj in razstavo je pripravil Gozdarski inštitut Slovenije.

### Permakultura na vrtu in v življenju – Bojca Januš, predstavitel knjige

8. 4. 2025 ob 19.30 Knjižnica Šentvid

Knjiga nam ponuja odgovore na številna vprašanja: kako zasnovati permakulturni vrt, kako vrtnariti ob službi in majhnih otrocih, kako si omisliti vrtiček ali celo kompostnik v bloku sredi mesta, kako poskrbeti za kakovostno in poceni ozimnico, kako pozimi do zelene vitaminske žetve kar na okenski polici idr.

Bojca Januš bo z veseljem odgovorila tudi na kakšno vaše vprašanje.



### Družina Fortuna na prostovoljnem delu na Madagaskarju – Družina Fortuna

9. 4. 2025 ob 19.30 Knjižnica Šentvid

Lansko poletje družine Fortuna je bilo delovno; dva meseca so živeli in delali v misijonu Ampitafa na Madagaskarju. Zakonca Eva in Gašper Fortuna, oba zdravnika, sta dva meseca ponujala zdravstveno oskrbo domačinom, pomagalo pa jima je tudi njunih šest otrok, starih od 6 do 14 let. Člani družine Fortuna bodo predstavili izkušnje in izzive prostovoljnega dela v zdravstvenem centru sredi Madagaskarja ter nas popeljali skozi zgodbe in utrinke, ki so jih doživeli skupaj z domačini. S svojim delom so vplivali na življenja mnogih, hkrati pa doživeli nepozabne trenutke, ki jih bodo delili z nami.



Karmen Jančar

vodja knjižnice

Knjižnica Šentvid

Mestna knjižnica Ljubljana | Knjižnica Šentvid | Prušnikova ulica 106 | 1210 Ljubljana-Šentvid

T: +386 (1) 308 52 10 | [www.mkli.si](http://www.mkli.si)



## ŠENTVIŠKI DNEVI

**“DAN ZDRAVJA” V ZDRAVSTVENEM DOMU ŠENTVID**



**6. JUNIJ 2025**  
**8.30 - 13.00**  
PRED ZDRAVSTVENIM DOMOM ŠENTVID

- MERJENJE KRVNEGA SLADKORJA
- MERJENJE KRVNEGA TLAKA
- PREDSTAVITEV PRESEJALNIH PROGRAMOV (SVIT, ZORA, DORA)
- SVETOVANJE FIZIOTERAPEVTA, KINEZILOGA, PSIHologa, DIETETIKA
- PREDSTAVITEV DELAVNIC CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA

**LEPO VABLJENI!**






# Naj bo naša ČS Šentvid še lepša.

PRIDRUŽITE SE NAM NA  
**NA ČISTILNI AKCIJI**  
**V SOBOTO, 22. marca 2025 ob 11. URI**  
**NA PARKIRIŠČU NAD RUGBY IGRIŠČEM OVAL V GUNCLJAH.**

ZAKLJUČEK AKCIJE BO V GUNCLJAH NA RUGBY IGRIŠČU «OVAL» KJER VAS BO ČS ŠENTVID POGOSTILA S TOPLIM OBROKOM SE VEDDJO!

Čisto mesto ni samoumevno – ustvarimo ga skupaj! Pridruži se tradicionalnemu spomladanskemu čistilju in pomagaj ohraniti našo čisto skupnost zeleno, urejeno in prijazno za vsa.

Akcija Za lepšo Ljubljano poteka med 22. marcem in 22. aprilom v sklopu projekta Ljubljana na poti do ogljične nevtralnosti 2030.







### Marčna prireditev za članice DU Vižmarje – Brod in druge krajanke 2025

Spoštovane!

Za **Dan žena** in za **Materinski dan** prirejamo pozornostno prireditev, ki je namenjena članicam našega društva in drugim obiskovalkam.


Prireditev bo **v sredo, 19. marca 2025**, z začetkom **ob 17. uri**, v dvorani MOL – Četrtna skupnost Šentvid, Na gmajni 1.

Za kulturni prispevek bo poskrbel zbor ljudskih pevk in pevcev Društva upokojencev Medvode **SONČNA JESEN**.

Prireditev bo končana do 19. ure.

**VLJUDNO VABLJENI!**

**Marko KORACIN,**  
predsednik DU Vižmarje – Brod



**Povabila**

## 30 MAJ

# VESELICA ŠENTVID

### ANSAMBL MODRIJANI



Ob zdravstvenem domu 1  
Petek, 30. maj 2025 | 19.00h  
Otroška animacija 18.15h

Vstop je prost!  
V organizaciji PGB Ljubljana - Šentvid