

Jesensko srečanje ČS Šentvid



*Sobota 9. september,
na rugby igrišču Oval
med 11. in 15. uro*

SPREMNA BESEDA UREDNIKA

V dnevih, ko poslušamo poročila o epskih poplavah v Teksasu ali o jedrskih grožnjah iz Severne Koreje, je zlasti začetek novega šolskega leta za večino na prvem mestu, ne samo za šoloobvezne otroke in mladino.

In prav skrb za nakup vseh potrebnih stvari za šolo je vse večji problem za starše, tako v naši četrtni skupnosti kot tudi drugje v naši državi. Humanitarne organizacije poročajo, da se vsako leto več ljudi obrača na njih po pomoč za nakup šolskih potrebščin. Gneča ob nakupih je, kot vsako leto, še kako opazna v zadnjem tednu avgusta.

V tem vrvežu sem kot novi odgovorni urednik prevzel urednikovanje pričujočega glasila. Ko sem prejemal številne članke, namenjene za glasilo, sem v enem od prispevkov prebral nekaj o „na videz zaspanem Šentvidu“. A že članki in objave, ki jih boste prebrali v nadaljevanju, ne dajo vtisa zaspanosti, razen morda v nočnem času, ki pač mora biti „zaspan“.

Ob vseh aktualnih dogodkih je mnogo krajanov še kako aktivnih, ne samo v izpolnjevanju zasebnih potreb, temveč tudi v skrbi za skupno, za živahno dogajanje v naši četrtni skupnosti. Prispevki v glasilu o preteklih, aktualnih in prihajajočih dogodkih to tudi potrjujejo. Vsem bralkam in bralcem želim prijetno branje, mlajšim in šoloobveznim pa uspešen začetek novega šolskega leta.

Odgovorni urednik Robert Ivanc

IZ VSEBINE:

Svet ČS Šentvid.....	3
Šentviški dnevi.....	3,4
Jesenski dnevi ČS Šentvid.....	4,5
Dogodki v Šentvidu.....	6-8
Obisk Vinka Moderndorferja.....	10-13
Kotiček za najmlajše.....	14
Tehnike sproščanja za stres in tesnobo.....	15
Napovednik.....	16

Jesensko srečanje

Četrtna skupnost ŠENTVID
Mestna občina Ljubljana

**Sobota
9. september, 2017
med 11. in 15. uro
na ragbi igrišču Oval
v Guncljah**

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

V primeru slabega vremena bo prireditev v Ljudskem domu (Prušnikova ul. 99) v Šentvidu.

Izdajatelj:



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

Odgovorni urednik:
Robert Ivanc

Uredništvo:
Jože Sever
Lili Tancar
Andreja Bečan

Lektoriranje:
Tjaša Kocjan

Oblikovanje:
Marko Vertačnik

Številka 3. Leto izdavanja VIII.
Naklada: 5300 izvodov

Tisk: Mako R, d.o.o.



Na naslovnici:
Jesensko srečanje

UVODNIK PREDSEDNIKA

Spoštovane sokrajanke, spoštovani sokrajani,

čas počitnic se zaključuje in poletje počasi prehaja v jesen, ko izide naša jesenska številka, ki napoveduje pomembne jesenske dogodke: naše Jesensko srečanje na igrišču Oval v soboto, 9. septembra, Evropski teden mobilnosti z enodnevno zaporo Kosijeve ulice 22. septembra ter oktobra javna razgrnitev sprememb Občinskega prostorskega načrta, ki napoveduje pomembne in za marsikaterega krajana ČS Šentvid sporne posege v naš prostor.

V preteklih nekaj mesecih so bili uspešno izvedeni planirani programi, kot vsako leto tudi letošnji, že 24. Šentviški dnevi, katerih bogati kulturni in športni programi so se odvijali od konca maja vse do začetka avgusta; izvedena je bila razstava Ex tempore v Zavodu sv. Stanislava v prvih tednih junija, igrišča ŠD Šentvid so bila zasedena z junijsko Odbojkarijado, izredno udeležbo pa je doživel tudi Teden Angleščine v Mednem, poleg tega sta bila še v avgustu organizirana kar dva tedna tečaja z več skupinami tečajnikov. Kot uspešno zaključen projekt pa lahko štejemo tudi dokončanje ureditve in asfaltiranja Ulice 25 talcev.

Iz dela Sveta ČS Šentvid naj omenim nekaj sprejetih sklepov: kot sokrajani sobivamo skupaj z nekaterimi izjemnimi osebnostmi, zato je Svet sprejel sklep, da uvede priznanje »Častni krajan ČS Šentvid«, s katerim se izkaže širša prepoznavnost in priznanje njihove izjemnosti. Pomembno za obstoj našega glasila je imenovanje novega urednika, svetnika g. Ivanca; ob tem se zahvaljujem začasni urednici, svetnici ga. Sofranič za uspešno izdajo prejšnje številke glasila.

Na področju infrastrukture, ki nam vsem najbolj najeda živce, smo vsaj glede prometa dosegli, da so se izvedle meritve prometa skozi Stanežiče in Gunclje, ki so dokazale upravičenost naših pritožb, saj podatki pokažejo in dokažejo izredno zgoščenost prometa v jutranji konici; na ustreznih strokovnjakih nadležnih mestnih služb sedaj leži naloga, da v najkrajšem času – ne da se čaka na izvedbe nekakšnih urbanističnih planov v daljni nedoločljivi prihodnosti, temveč nemudoma – pridejo na dan s predlogi rešitev takšne prometne ureditve, ki naših krajanov ne bo več tako diskriminatorno obremenjevala s hrupom, nevarnimi izpuhi in predvsem s »prometno nevarnostjo«. Vsi se sicer zavedamo, kako nujna je izgradnja štiripasovne Celovške ceste vsaj do planiranega križišča Stanežiče, toda po spomladanskih ponudbah o odkupu zemljišč vzdolž napovedanega gradbišča z Agencije za ceste RS ne dobimo nikakršnih zanesljivih in natančnejših informacij o predvidenem pričetku del.

Tako kot vse Ljubljance lahko tudi naše krajanke razveseli novica o pridobitvi milijonskih evropskih sredstev za izgradnjo kanalizacijskega omrežja, seveda pa na žalost prebivalcev Stanežič, Medna, Dvora teh sredstev ne bodo namenili za reševanje njihovih problemov; imamo pa zagotovila župana, da je za izgradnjo kanalizacije na našem koncu zagotovljen denar v rednem proračunu MOL.

Alojz Hitij
predsednik Sveta ČS Šentvid

24. ŠENTVIŠKI DNEVI

24. Šentviški dnevi so se konec junija zaključili kot vedno doslej s svečano akademijo v počastitev dneva državnosti. Letošnja tema je bila glasba, posebno mesto je v prireditvi dobila harmonika. Slednja je bila kot simbol slovenstva dolgo pozabljen instrument, morda celo namerno prezrt. Harmonika je zaigrala solo, tako diatonična kot tudi klavirska. Je glasbilo, ki lahko s svojimi basi nadomesti pol orkestra. Še lepše je zvenela, ko smo jo poslušali skupaj z več instrumenti, predvsem pa je dajala harmonično podlago ubranemu vokalnemu petju. Zvoke harmonike so izvajali številni nastopajoči: Janez Goršič, Marjan Kregar s prijatelji, Martin Bučan z violinistom Gregorjem Mavčičem, Benjamin Plohl z Anžetom Selkom na citrah, člani folklorne skupine »Židan parazol«. Nekaj lepih arij nam je zapela operna pevka Nataša Loborec. S plesom pa so navdušili članu DU Dravlje. Na koncu je nekaj sklad zaigral posebej za to priložnost sestavljen orkester, ki je združil kar petindvajset harmonikarjev.



Posebej smo bili veseli obiska osmih harmonikarjev iz Mirne Peči, med katerimi sta bila tudi brat Lojzeta Slaka, Martin, in Lojzetov bratranec, g. Barbo.



Skozi čudovit večer, ki je bil zaradi slabega vremena prestavljen v prepoln Ljudski dom, sta nas popeljala povezovalca Marko in Brigita. V rdeči niti večera pa nas je Cankarjev Kurent že popeljal v prihodnje leto, ko bomo praznovali 100-letnico smrti največjega slovenskega pisatelja in dramatika.

Poleg omenjene akademije je bilo v času Šentviških dni izvedenih več kot 20 prireditev. Posebno navdušenje na sicer ne prav številčno obiskanem koncertu so poželi člani glasbenih zasedb Kvartropirci in M.J.A.V., ki so nas skupaj z domačinom Gašperjem Koncem z izborom najlepših skladb popeljali v nostalgичne čase slovenske pop glasbe s pridihom sodobnih priredb.



V letošnjem letu so se poleg že tradicionalnih predstav s svojim nastopom predstavili še člani pevskega zbora Dr. Bogdana Derča ter Šola irskega plesa. Hvala vsem sodelujočim in obiskovalcem, ki ste v večini napolnili prireditvene prostore in s tem pokazali, da cenite trud ustvarjalcev in snovalcev kulturnega dogajanja v Šentvidu.

Brane Kopač

JESENSKO SREČANJE ČETRTE SKUPNOSTI ŠENTVID 2017

V Četrtni skupnosti Šentvid vas vabimo, da se nam pridružite na vsakoletnem srečanju društev in drugih nevladnih organizacij ter skupin – vabimo vas na Jesensko srečanje ČS Šentvid.

Vas zanima, kaj vse se dogaja v našem, vsaj na videz, zaspanem Šentvidu?



Potem se nam pridružite v soboto, 9. septembra 2017, med 11. in 15. uro na rugby igrišču Oval v Guncljah.



Lahko si boste ogledali, kaj počnejo v naših društvih, se preizkusili v njihovi dejavnosti v praktičnih delavnicah in si ogledali bogat kulturni program na odru.



Menda se bo dalo zadeti tudi kakšen brezplačen abonma ŠODRČKA za sezono 2017/18.



Tudi najmlajšim ne bo dolgčas, saj, če jih ne bodo pritegnili gasilci ali kaj podobno zanimivega, se bodo lahko spustili po napihljivem gradu.

In seveda. Poskrbeli smo tudi, da se boste lahko okrepčali in odžejali.



Upamo le, da bo sodelovalo tudi vreme. Če pa ne, bo prireditev na rezervni lokaciji v Ljudskem domu v Šentvidu (Prušnikova ul. 99).

O tem boste seveda pravočasno obveščeni preko spletne strani in plakatov.

Veliko razlogov, da nas obiščete, kajne?

Četrtna skupnost Šentvid





Zaključuje se 3-letni Erasmus+ projekt Art Nouveau – Art Renouveau na Škofijski klasični gimnaziji

Pri evropskem projektu, ki je združil šest gimnazij iz Škotske, Francije, Nemčije, Bolgarije, Romunije in Slovenije, je skupaj sodelovalo približno 300 dijakov. Vsaka šola je enkrat gostila srečanje, kamor so za en teden prišli dijaki ostalih sodelujočih držav. Dijaki, ki so bili nastanjeni pri družinah, so spoznali raznolike kulture, vadili tuje jezike, sklepali nova prijateljstva ter poleg ogledov sodelovali na raznolikih likovnih delavnicah (slikanje na steklo, ogledalo, oblikovanje nakita, grafike, posterjev in spominkov z uporabo različnih medijev, snemanje in montaža filma, oblikovanje in izdelovanje iz Fimo mase, slikanje na keramiko, oblikovanje in izdelava vitraža, fotografija).

Nekaj utrinkov iz projekta Art Nouveau – Art Renouveau od zadnjega srečanja v Nemčiji do prvega na Škotskem

Šesta mednarodna izmenjava je potekala od 2. 4. do 8. 4. 2017 na gimnaziji Mallinckrodt v Dortmundu v Nemčiji, kjer so nas nemški dijaki in profesorji lepo sprejeli na šoli. Izvedeli smo marsikaj o Nemčiji in Dortmundu. Nato smo si ogledali šolo, popoldne pa smo šli na ogled po mestu, kjer smo iskali ornamente v stilu art nouveau, katerih motive bomo uporabljali na delavnicah v prihodnjih dneh.

V Franciji smo obiskali prijateljsko šolo Institut Saint Dominique iz Mortefontaine v bližini Pariza. Naše medsebojno druženje se prepleta s spoznavanjem secesije v Franciji, ustvarjalnimi delavnicami (oblikovanje stekla, nakita, linoreza, modeliranja ipd.) in filmskimi delavnicami. Zaključni projekt pa bo »flash mob« v petek na enem pomembnejših pariških trgov Trocadero.

Na naši gimnaziji je od 17. do 23. januarja potekala mednarodna izmenjava Erasmus+ z naslovom Art Nouveau – Art Renouveau. Na ŠKG smo cel teden sodelovali z 48 dijaki iz kar petih držav, in sicer iz Nemčije, Bolgarije, Romunije, Francije ter Škotske. Dijaki so spoznavali obdobje secesije in njen vpliv v Sloveniji, predvsem v Ljubljani. Za njih so bile organizirane različne delavnice, v katerih so lahko prišli do izraza njihovi umetniški talenti, saj so se delavnice vrtele predvsem okrog arhitekture, slikanja, grafičnega dizajna.

Po zelo uspešni izmenjavi v januarju na naši gimnaziji smo se v aprilu odpravili v Bolgarijo, v njihovo slikovito zgodovinsko mesto Veliko Tarnovo. Gostitelji so nam pripravili tudi zanimivo ekskurzijo v mesto Russe in številne ustvarjalne delavnice, na

katerih so odlično povezali secesijske značilnosti z njihovo tradicionalno kulturo, mi pa smo to preoblikovali v sodobne umetnostne izraze in materiale. Nekaj utrinkov:

Sledilo je odlično kosilo, po katerem smo imeli delavnice. Nekateri so barvali obeske, drugi delali cvetove iz volnenega prediva (polstenje), ostali pa so na tablične računalnike grafično oblikovali secesijske motive. Po delavnicah so nas prišli iskat gostitelji in nekatere odpeljali domov, drugi pa smo odšli še na krajši ogled mesta z gostitelji.

V Romuniji smo preživeli čudovit teden z našimi romunskimi gostitelji v mestecu Targoviste. Odkrivali nismo samo secesijskih, temveč tudi geografske, zgodovinske, kulturne, kulinarične značilnosti Romunije, predvsem pa njihovo gostoljubje in naklonjenost. Nekaj utrinkov:

Gostitelji so nas pospremili domov, nam razkazali okolico in predstavili romunsko kulturo. Opazila sem veliko podobnosti, pa tudi kar nekaj razlik. Družina, pri kateri bom preživela ta teden, se je zelo trudila za moje udobje. Kljub temu da starši ne znajo angleško, jih to ne ovira pri komunikaciji. Tudi s kretnjami se da sporazumevati.

Tik pred zaključkom pouka v začetku junija 2015 se je skupina desetih dijakinj in dijakov s profesoricami odpravila na našo prvo izmenjavo v mestece Ayr na Škotskem. Skupaj z našimi gostitelji ter vrstniki smo spoznavali zelo zanimivo obdobje art nouveau na Škotskem, in sicer predvsem dela vodilnega arhitekta Ch. R. Mackintosha v Glasgowu, poleg tega pa smo se tudi sami preizkusili v raznolikih ustvarjalnih delavnicah, kjer smo oblikovali steklo, fotografirali, delali grafike, slikali na keramiko in še marsikaj. Nekaj utrinkov:

Ogledali smo si Glasgow School of Art, poleg tega pa so nas peljali na voden ogled mesta. Vodili so nas študenti umetnosti, ki so nam zelo dobro predstavili mesto. Videli smo prvotno stavbo School of Art, ki jo je v prepoznavnem slogu art nouveau zasnoval zelo znan škotski arhitekt C. R. Mackintosh; šolo je lansko leto poškodoval požar, tako da si nismo mogli ogledati notranjščine. K sreči so nekaj dni pred požarom dobili novo stavbo School of Art, ki smo si jo ogledali tudi od znotraj, s posebnim zanimanjem smo si ogledali sobo, kjer so bili razstavljeni razni kosi pohištva, ki jih je oblikoval Mackintosh.

Daša Deželak Oberč

DEKLIŠKI ZBOR SV. STANISLAVA ŠKOFIJSKE KLASIČNE GIMNAZIJE NAVDUŠIL V BARCELONI

Pevke Dekliškega zbora sv. Stanislava Škofijske klasične gimnazije so sodelovala na 11. svetovnem zborovskem simpoziju, ki je bil konec meseca julija v katalonski prestolnici. V tednu dni so nastopile na več odrih in vsakokrat navdušile občinstvo. Ob koncu so imele koncert v Auditoriu, kar je bil zagotovo vrhunec turneje, ki so ga dekleta že nestrno pričakovala. Publika je bila čudovita, vsaka skladba je bila sprejeta z neverjetnim navdušenjem, še posebej svetovna premiera skladbe Jeruzalem izpod peresa profesorja in skladatelja Damijana Močnika. Poslušalci so jih ob koncu koncerta nagradili s stoječimi ovacijami.



PREDSEDNIK REPUBLIKE BORUT PAHOR ZAVOD SV. STANISLAVA NAGRADIL S SREBRNIM REDOM

23. junija je predsednik Republike Slovenije Zavodu sv. Stanislava vročil odlikovanje srebrni red za zasluge za »nadaljevanje dolge in uspešne izobraževalne tradicije ob 25-letnici delovanja«.

V obrazložitvi je bilo med drugim zapisano, da se »Zavod sv. Stanislava ponaša s spoštovanja vredno izobraževalno tradicijo. Pred nekaj leti je slavil 100. obletnico prvih maturantov zavoda, ki so maturo opravljali v slovenskem jeziku. Ustanovitelji zavoda imajo pomembne zasluge za razvoj šolstva v slovenskem jeziku. Izšolali so učitelje, naročali priprave učbenikov v slovenščini, spodbujali razvoj slovenskega znanstvenega jezika.«



OTVORITEV SPOMINSKE SOBE ALOJZIJA ŠUŠTARJA

23. junija je na Osnovni šoli Alojzija Šuštarja potekala slavnostna otvoritev spominske sobe Alojzija Šuštarja, po katerem se osnovna šola tudi imenuje.

Škof Jamnik, ki je sobo blagoslovil, je vsem navzočim otrokom, zaposlenim in gostom zaupal nekaj spominov, ki ga vežejo na nadškofa Šuštarja. Izpostavil je njegovo ljubezen do Boga, bližnjih, bolnih in ostarelih ter njegovo neomajno vero. Ko mu je kot njegov tajnik med sveto mašo 30. 6. 1991 sporočil novico, da naj bi bombardirali Ljubljano, je le odvrnil: »Tone, ne se bat', v Božjih rokah smo.«

Blagoslova sta se udeležili tudi Šuštarjeva sestra, profesorica Slavka Kavčič, ki je povedala, da jo je brat že zgodaj usmeril, naj si zada cilje in jim sledi, ter s Mira Rožanc, ki je zanj skrbela v njegovi starosti.

Vabljeni, da si tudi sami ogledate spominsko sobo, ki je zasnovana kot predstavitev Šuštarjeve osebnosti. Postavitvena ideja izhaja iz njegovega škofovskega grba, na katerem je prispodoba žitnega klasa, vzeta iz Svetega pisma: »Če pšenično zrno ne pade v zemljo in ne umre, ostane samo; če pa umre, obrodi obilo sadu«. Tako je na steni podanih sedem stebrov, ki predstavljajo temelj njegovega življenja in hkrati ponazarjajo, da je s trdim delom mogoče žeti sadove. Poleg tega so v vitrinah na ogled tudi Šuštarjevi osebni predmeti.



V ZAVODU SV. STANISLAVA JE BILO ŽIVAHNO TUDI MED POČITNICAMI

V prvem počitniškem tednu se je več kot 100 mladih pevcev iz vse Slovenije zbralo na 16. izvedbi projekta Slovenski otroški zbor. Dneve intenzivnih vaj pod vodstvom dirigentov Damijana Močnika in Nadje Janežič so zaključili s koncertoma v župnijski cerkvi na Pobrežju v Mariboru in v Slovenski filharmoniji.

Slovenski otroški zbor je pod umetniškim vodstvom Damijana Močnika v šestnajstih letih delovanja postal pomemben sooblikovalec slovenske zborovske scene, saj je strokovni in laični javnosti prvič predstavil veliko skladb pomembnih tujih in domačih sodobnih skladateljev in uveljavljal nove pristope k učinkovitemu in hitremu učenju novega repertoarja. Najpomembneje pa je, da je v vseh teh letih v Slovenskem otroškem zboru prepevalo več kot tisoč otrok, ki so bili deležni nepozabne in kakovostne glasbene izkušnje.

Drugi počitniški teden pa je bil tako kot vsako leto v znamenju angleščine. Letos je v zavodu potekala že 17. poletna jezikovna šola angleščine, ki se jo je udeležilo 123 otrok iz Slovenije in zamejstva.



Zbrala: Monika Omovšek

POLETNE DEJAVNOSTI V GLASBENEM CENTRU ZVOČNA ZGODBA

Letošnje poletje, ki se počasi končuje, je bilo za nas zelo pestro!

V začetku julija smo organizirali 4. Poletne glasbene dneve, na katerih so se zbrali mladi inštrumentalisti od 8. do 15. leta, ki so pet dni skupaj ustvarjali in se družili. Bilo je pristrčno in bogato srečanje! Na zaključnem koncertu so se glasbeniki predstavili s skladbami, ki so se jih naučili v teh dneh. Posebno navdušeno je občinstvo sprejelo priredbo L. Cohena, Aleluja, ki jo je izvedel komorni orkester, sestavljen iz udeležencev tega seminarja. Ploskanje je ponehalo šele, ko so nastopajoči točko ponovili!

Andraž in Lenart Ulaga sta se kot predstavnika naše glasbene šole udeležila srečanja pevskega zbora WIC (Willems International Choir), ki je bil letos od 14. do 22. julija v Lyonu v Franciji. V štirih različnih zasedbah (otroški zbor, mladinski zbor, komorni deklški zbor in deški zbor) so učenci Willemsovih glasbenih šol, ki delujejo v različnih državah po Evropi, vadili vsak svoj program in ga predstavili na dveh koncertih. Andraž je sodeloval v zboru, ki je naštudiral skoraj celega Brittnovega Malega dimnikarja. Svoje petje in s tem pripovedovanje zgodbe so podkrepili z gibanjem in pretehtano izbranimi gestami. Lenartova skupina pevcev je (s pomočjo moškega pevskega zbora iz Lyona) zvadila vokalne dele za moške glasove Requiema G. Faureja. Na drugem koncertu, ki je bil v petek, 21. julija, zvečer, so vse pevske skupine odpele svoj program zelo zavzeto in prepričljivo. Posebej bučno in s stoječimi ovacijami pa je bil sprejet Requiem. Izvajalci so ponovili enega najlepših stavkov tega izjemnega glasbenega dela, Libera me, ki so ga skupaj s solistom izvedli vsi zbori. Hvaležni za vse nove glasbene izkušnje z veseljem vstopamo v novo šolsko leto.

Vabljeni na našo stojnico na Jesenskem srečanju ČS Šentvid v Guncljah!

Ula Ulaga, direktorica GCZZ



NAJAVA DOGODKA SEPTEMBER-NOVEMBER 2017

DAN HODOŠČKOVE ULICE 2017

Hodoščkova ulica, Ljubljana

2. september 2017

Tako kot vsako leto se bomo tudi letos septembra zbrali na tradicionalnem Dnevu Hodoščkove ulice, da se spet vidimo, poklepetamo in stkemo še močnejše medsosedske vezi. Poleg hrane in pijače bo poskrbljeno za športne igre (tradicionalni turnir v balinanju) ter medgeneracijske ustvarjalne delavnice (poslikava kamnov, moja hiša, origami ipd.). Posebnost letošnjega leta bo ekološka akcija "Izpraznimo klet", kjer bomo sosede povabili, da pogledajo v svojo klet, česa ne uporabljajo več, vendar je še uporabno in bi lahko koristilo kakšnemu sosеду.

Matic Jutraž



OBISK VINKA MÖDERNDORFERJA

V okviru predmeta Sodobni slovenski roman, katerega nosilka je red. prof. dr. Alojzija Zupan Sosič, smo na Filozofski fakulteti obravnavali petnajst sodobnih slovenskih romanov, med katerimi je bil tudi roman znanega pisatelja, pesnika, režiserja in dramatika Vinka Möderndorferja, Tek za rdečo hudičevko. Že sam naslov me je premamil, postopoma pa tudi zgodba. Gre za roman z odprtim koncem, kar lahko sklepamo že iz samega naslova, saj je tek nedovršeno dejanje in v tem primeru tudi brez cilja. Pisatelj nam preko erotičnih prizorov pričara tegobo, strah in žalost protagonistov. Še preden sem delo prebrala, sem si na podlagi naslova predstavljala, na čem temelji zgodba. Rdeča hudičevka je pomenila strastno, erotično žensko, tek pa iskanje te rdečelaske. Moje razmišljanje se je izkazalo za pravilno in je obrodilo sadove. Med branjem sem velikokrat naletela na povezavo besed z naslovom kot npr. na začetku, ko Irena steče na avtobusno postajo, ko jo pripovedovalec primerja z Lepo Vido, jo gleda, kako diha (primerja s tekom), starčev lov rib na morju (medtem ko je lovil morskega psa, je življenje minilo), vprašanje, kaj ljubezen je, mogoče tek?, naslov Iskanje angela in Tek za rdečo hudičevko, ki posredno kažeta na tek, pripovedovalčevo razmišljanje, da bolj ko teče za njo, bolj se razodeva pred sabo ipd. Da je Irena močna in strastna ženska, sem razbrala že iz parfuma, ki ga je uporabljala, Poison. Ker je to moj najljubši parfem, sem si na podlagi vonja z lahkoto predstavljala njeno podobo. Vonj močnega, a drznega parfuma jo opiše kot strastno, emancipirano žensko, ki je zmožna preživeti brez moškega. Pripovedovalec jo opiše kot natančno, pohotno, trmasto, stvarno in nič kaj sentimentalno žensko, kar bi sama povezala z njeno travmatično preteklostjo. Ker je Irena veliko brala in si ob tem zapisovala bistvene in življenjske citate, nas pritegne k razmišljanju o svoji usodi in razlogu za razhod. Svoje misli je tako rekoč zapustila v stanovanju, to so predvsem misli o ljubezni, hrepenenju. Citat o iskanju nove poti deluje ironično, saj sklepamo, da je že razmišljala o odhodu. Vseskozi se ironija kaže preko njenega zapisovanja, vendar pripovedovalec tega ni zmožen videti, saj ga večna ljubezen zaslepi. Ko se Irena končno pojavi, sem si kot bralka lahko oddahnila, a hkrati nestrpno čakala razplet. Za svojo bolezen je krivila njega, do katerega je čutila prezir.



To je le kratek opis mojega doživetja o prebranem romanu, saj vsako delo skriva veliko več, kot si lahko predstavljamo. Le redko kdaj imamo priložnost spoznati pisatelja in s tem podati zaključni sklep o zgodbi, ker pa živimo v majhni državi, bi morali biti tudi dovolj drzni, da navežemo stik z avtorjem in tako vprašamo vse, kar nas zanima. Zato sem se s svojo drznostjo odločila za ta korak, saj me je Vinko Möderndorfer navdušil v več pogledih, in sicer kot pesnik, pisatelj, režiser in dramatik, zato sem tudi izrazila željo, da ga spoznam.

Ko pa sem ga spoznala, se je moje navdušenje spremenilo v začudenje, kaj on kot človek in umetnik zmore. Njegov značaj je tisti, ki je pustil pečat v njegovem delu in Slovenija je lahko ponosna, da ima tako vsestransko osebo, ki pomaga pri kulturnem bogastvu naše dežele.



4. 5. 2017 se je V. Möderndorfer odzval na moje vabilo in nas počastil s svojim obiskom na Filozofski fakulteti. Skupaj s kolegicami smo pripravile uvodni del, v katerem smo predstavile predvsem njegovo delo Tek za rdečo hudičevko. Ker sem tudi sama pesnica, razumem, kako zelo boleče zna biti, ko te nekdo sprašuje o nastanku dela, in to sem tudi začutila ob prisotnosti avtorja. Kolegi, kolegice in profesorica so ga navdušeno poslušali in vprašali vse, kar jih je zanimalo, on pa je skromno, a hkrati bogato odgovarjal na vsako vprašanje. Srečanje je bilo nadvse prijetno, predvsem pa poučno. Poleg mojega učitelja slovenščine na Osnovni šoli Šentvid (Jože Skaza), profesorice na Gimnaziji Šentvid (Irena Velikonja) in vseh profesorjev na Filozofski fakulteti (Slovenistika) sem izredno hvaležna tudi V. Möderndorferju za vso ljubezen, ki nam jo je posredoval do slovenskega jezika in literature.

Melisa Ramdedović



ŽPZ SVOBODA VIŽMARJE-BROD

Vabimo krajanke, da se nam pridružite na prvi pevski vaji 7. septembra 2017 ob 17.30 v dvorani Na gmajni 1, če imate posluš in veselje do petja, vas z veseljem sprejmemo.

Kontaktna oseba: Milena Bras 041 945 936.



BIC LJUBLJANA VABI NA OTVORITEV RAZSTAVE

Šentviško središče znanja - zgodovina hiše na Prušnikovi 74

Biotehniški izobraževalni center Ljubljana letos praznuje 70 let delovanja. V okviru celotedskega praznovanja, ki bo potekalo med 16. in 21. oktobrom 2017, vas vabimo na pogostitev in kratko otvoritev razstave Šentviško središče znanja – zgodovina hiše na Prušnikovi 74, ki bo potekala v sredo, 18. oktobra 2017, ob 18. uri v galeriji Centra kulinarike in turizma KULT316 na Prušnikovi ulici 74 v Šentvidu pri Ljubljani.

KHETAUN, KORAK ZA KORAKOM

Kot je bilo napovedano v pomladni številki glasila ČS Šentvid, smo v sodelovanju z romsko skupnostjo Strojanovih priredili čajanko kar na prostem, na Rojah, kjer Strojanovi bivajo. Namen srečanj, ki jih je bilo spomladi več, je vzpostavitev lokalnega akcijskega tima z namenom integriranega pristopa delovanja na področju vključevanja romskih otrok in njihovih staršev v vzgojo in izobraževanje. Lokalni akcijski tim vključuje predstavnike osnovnih šol in vrtcev v ČS Šentvid, predstavnike CSD in ZD Šentvid, Pedagoškega inštituta, Sveta ČS Šentvid, Društva Mozaik itd.



V druženju ob zakuski v zadnjih dneh meseca maja smo se člani lahko podrobno seznanili z življenjskim okoljem, kjer Strojanovi bivajo. V prijetnem druženju smo sklenili, da je potrebno nadaljevati in okrepiti uspešno vključevanje otrok v OŠ, kot tudi okrepiti povezanost Strojanovih s širšo skupnostjo. V ta namen lokalni akcijski tim pripravlja piknik za 23. 9. 2017. Dogodek s športnim in kulturnim programom bomo priredili skupaj s člani družine Strojan, vabljeni seveda vsi krajanje. Podrobnosti o poteku dogodka bodo objavljeni na spletni strani ČS Šentvid.



Frizerski studio
TI & TA



Tacenska c. 133 a
1000 Ljubljana
gsm: 031 446 877

-10 % dodatnega popusta za upokojujence
od 1. do 10. vsak mesec !!!

TEDEN ANGLEŠČINE V MEDNU

- ŽE PETIČ!

V Mednu je letos že peto leto potekal Teden angleščine, ki je nastal v sodelovanju z gasilskim društvom Medno, in sicer v dveh terminih: med 14. in 18. ter 21. in 25. avgustom.



Projekt je nastal na pobudo treh strokovno usposobljenih in nadobudnih Mednank (Ane Skalar in Sabine Kržišnik, ki sta magistri razrednega pouka, in Katarine Čepič, ki je prof. pedagogike in angleščine) s skupno vizijo – na sproščen in zanimiv način približati angleščino osnovnošolcem in srednješolcem ter pokazati vse prednosti, ki jih nudi vaša skupnost.



Pouk poteka v treh skupinah (začetna, nadaljevalna ena in nadaljevalna dva) in vključuje poleg učenja besedišča tudi slovnico, zanimive delavnice in obisk tujcev. Prihajajo tudi gostje iz tujine (Argentina, Alžirija, Francija), ki udeležencem približajo svojo kulturo skozi zanimiva pripovedovanja, fotografije, kulinariko (udeleženci so imeli priložnost poizkusiti pravi alžirski čaj, argentinski mate in kanadski javorjev sirup), vsekakor pa tudi jezik. Letos smo vrata odprle tudi najmlajšim, tako so drugi teden projekta napolnili otroci od 1. do 4. razreda OŠ.

Teden angleščine obiskujejo uspešni posamezniki iz neposredne okolice, ki z otroki delijo svoje izkušnje, lansko leto, na primer, družina Jurija Tepeša, ki je otrokom predstavila vrhunski šport oziroma skoke na svetovni ravni. Poleg gostov program vključuje tudi delavnice klesanja, umetniškega ustvarjanja, uvod v osnove gasilstva, prve pomoči ter pohod na Šmarno goro.



Ob vsem tem je poskrbljeno tudi za lačne želodce – udeleženci imajo na voljo malico in kosilo, ki je domače priprave in za katerega skrbijo sovaščani s pripravo in domačimi sestavinami in smo jim za pomoč zares hvaležni. Teden angleščine se zaključuje z gasilskim poligonom in piknikom – s šmornom in sladoledom vred. Letos bomo proslavile prvo petletko s srečanjem vseh dosedanjih udeležencev, druženje pa se bo nadaljevalo v večerne ure z vašim piknikom.

V prihodnosti se gasilke želimo povezati z vsemi, ki bi hoteli podoben neprofiten lokalni projekt varstva in izobraževanja organizirati v svojem kraju in bi jim ponudile vse svoje že pridobljene izkušnje.

Katarina Čepič

OSNOVNA ŠOLA FRANCA ROZMANA STANETA V PROJEKTU EU4ME



V šolskem letu 2016/17 so se učenci sedmih razredov Osnovne šole Franca Rozmana Staneta vključili v projekt EU4Me, ki ga izvajajo v sodelovanju s Fakulteto za družbene vede Univerze v Ljubljani. Cilj projekta je učenje o raznolikosti, spoštovanje večkulturnosti in večjezičnosti v Evropski uniji.

V petek, 2. 6., se je prireditve ob zaključku letošnjega projekta EU4Me udeležilo pet učenk sedmega razreda in naši mentorici. Najprej smo obiskale Hišo Evropske unije, kjer sta nam govorila tudi evropski poslanec Igor Šoltes in pomočnik poslanca Lojzeta Peterleta. Kratko sta nam predstavila svoje delo in odgovorila na nekatera zanimiva vprašanja.

V popoldanskem delu smo obiskali slovenski parlament, kjer nas je sprejel poslanec madžarske narodne manjšine Laszlo Goncza. Ogledali smo si tudi dvorano državnega zbora Republike Slovenije, še posebej pa so me v predverju pritegnile freske, ki predstavljajo zgodovino Slovencev od nastanka do ustanovitve naše države Republike Slovenije.

Tinkara Gros, 7.a

V Hiši Evrope je bil prvi govorec evropski poslanec Igor Šoltes, ki pripada skupini zelenih, ki skrbijo predvsem za okolje. Govoril nam je o svojem delu, predstavil pa nam je tudi nekaj predlogov EU. Zanimiv se mi je zdel njihov predlog, da naj bi vsak mlad državljan EU pri 18 letih dobil karto za potovanje po državah EU z vlakom.

Kiara Kirn, 7.b

Najprej smo obiskali Hišo Evrope, kjer so nas pogostili, nato smo si v predverju ogledali zanimivo predstavitev o državah EU. Ob interaktivnih info točkah smo spoznavali posamezne države EU in ob tem spoznali marsikaj novega in zanimivega. Popoldan smo si ogledali slovenski parlament. Meni je bilo zelo všeč, saj v parlament nimaš možnosti priti vsak dan.

Marija in Martina Kajzer, 7.b

Ob obisku našega parlamenta so nas najprej pregledali, da s seboj nimamo kašnega orožja ali nevarnega predmeta. To se mi je zdelo nadvse zanimivo. Potem smo si ogledali parlament. Začeli smo v dvorani Državnega sveta, kjer smo slišali pozdravni nagovor predstavnika madžarske skupnosti v obeh jezikih, saj so bili med nami tudi predstavniki dvojezične šole iz Lendave. Ta dan mi je bil zelo všeč in upam, da bom imela še kdaj priložnost obiskati parlament.

Mija Zupan, 7.a

SLIKARSKE URICE ZA OTROKE IN MLADE IN ODRASLE

Užitek je vzeti v roke svinčnik ali čopič in poskušati kaj ustvariti, a tudi izvedeti kaj o umetnosti, ki je ne poznamo, je svojevrstna radost. Samo ... včasih je treba, da te kdo pripravi do tega. Zato je v Stanežičah že dolga leta Unikatna Sanjalnica/Me Vi Art likovno društvo ter mentorica Meti, ki se močno trudi, da bi delali in razmišljali tudi na način, ki nam ni čisto domač, in da bi spoznali umetnost tudi širše. In ker se bliža čas vpisov na popoldanske aktivnosti, vabljeni k vpisu in v našo družbo.

Tokrat sem pripravila fotografsko reportažo minulih poletnih dni, kako smo se imeli radoživo in sanjavo, kako smo ustvarjali, se imeli fino, se igrali in potepali.

Bližajo se dnevi, ko bomo opravila na vrtu spravili na stran, a na platnih bodo nastajali prvi potegljaji čopiča in slikarske lopatice, na paleti pa vsi barvni odtenki mavrice.

Vsekakor se prej še srečamo na tradicionalnem Jesenskem srečanju igrišču Oval v Guncljah, kjer vam bom z velikim veseljem predstavila delovanje našega likovnega društva in slikarskih uric v ateljeju v Stanežičah.



Metka Gosar, slikarka in mentorica

SORARMONICA V VRTINCU DOGODKOV

Od zadnjega oglašanja v glasilu Šentvid nad Ljubljano je Koncertni ansambel ustnih harmonik SORARMONICA nastopal na številnih prireditvah različnega značaja, pa tudi v različnih variantah zasedb. Ne bomo vsega naštevali, a omenimo le kakšen zanimivejši novejši dogodek. Tako je na primer Sorarmonica s samostojnim 45-minutnim koncertom v ljubljanskem Gradu Tivoli počastila svetovni dan glasbe 21. junija. Potem smo se štirje člani ansambla, skupaj z drugimi udeleženci, podali na dolgo pot v Makedonijo, da bi sodelovali na velikem festivalu Slovenija na Ohridu 2017, ki je potekal med 23. in 27. junijem. Ob 450 udeležencih – treh pihalnih orkestrih, številnih pevskih zborih, raznih instrumentalnih zasedbah itd. – smo imeli čast, da smo na proslavi na predvečer slovenskega dneva državnosti v trio zasedbi Vlado-Mira-Dinko zaigrali našo lepo državno himno, Zdravljico Stanka Premrla (priredba V. Hrovat). Poleg še nekaj zaigranih skladb v kvartetu na sami proslavi smo imeli še polovični večerni koncert, obogaten s čudovito akustiko katoliške cerkve Cirila in Metoda, zadnji večer pa, poleg drugih skupin, še nastop na ploščadi na osrednjem mestnem trgu.

Jeseni nas čaka spet nekaj nastopov v Sloveniji, med 1. in 5. novembrom pa sodelujemo na Svetovnem festivalu ustnih harmonik v nemškem Trossingnu, kjer bomo tekmovali v petih kategorijah, poleg nastopov na t. i. odprtem odru smo zelo počaščeni s ponujenim samostojnim koncertom v Nemškem muzeju harmonik ob predstavitvi novo urejenega koncertnega prostora. Ob koncu si želimo že sedaj pritegniti vašo pozornost še k 27. decembru, ko bomo imeli v župnijski cerkvi Marijinega vnebovzjetja v sosednjih Zgornjih Pirničah naš tradicionalni Božično-novoletni koncert, tokrat s povabljenimi gostji, članicami mednarodno priznanega kvarteta kljunastih flaut Le Phenix.

Ansambel SORARMONICA



ŽE 6. POLETNA ODBOJKARIADA NAVDUŠILA VSE UDELEŽENCE

V nedeljo 11. junija so mlade odbojkarice iz celotne Ljubljane in okolice ponovno uživale na peščenih in travnatih igriščih v ŠRC Športnega društva Šentvid-Ljubljana, kjer se je odvijala že šesta Poletna Odbojkariada. Festival odbojke na mivki, ki je potekal v organizaciji Ženskega odbojarskega kluba Šentvid, je privabil skoraj 200 odbojkaric, njihove prijateljice in starše ter ljubitelje odbojke.

V dopoldanskem času so potekale tekme trojk v kategorijah mini in male odbojke, kjer je tekmovalo 28 ekip, v popoldanskem času pa so odlično odbojko na mivki prikazala starejša dekleta. V kategorijah parov (deklet rojenih leta 2000 in mlajše) se je za naslov najboljših na Odbojkariadi 2017 borilo kar 28 ekip. Domače šentviške odbojkarice so na veselje domačih pobrale veliko medalj v vseh kategorijah – 3 v mali odbojki, 2 v mini odbojki in srebro pri parih.

Odbojarsko dogajanje je popestril še animacijski program z zumba ogrevanjem, ter kolo sreče s prostovoljnimi prispevki, s katerim so šentviške odbojkarice zbirale sredstva za nakup novih žog.

Ženski odbojarski klub Šentvid se ob tej priložnosti tudi zahvaljuje vsem donatorjem nagrad za kolo sreče, drugim podpornikom in glavnemu sponzorju podjetju Žlindra d.o.o. in še posebej Športnemu društvu Šentvid-Ljubljana in podjetju Ten- Igra za gostiteljstvo dogodka na njihovih športnih površinah ter Četrtni skupnosti Šentvid, ki nas vsako leto podpre pri izvedbi dogodka.

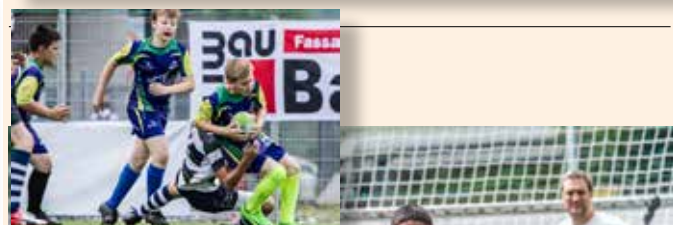


RUGBY OVAL

Mladinske ekipe Rugby kluba Ljubljana so se v mesecu juniju odlično odrezale na svetovnih igrah mladih v Celovcu. Gre za enega največjih športnih dogodkov za mlade športnike, kjer se vsako leto zbere preko 10.000 mladih s celega sveta in se pomeri v različnih športih. Rugby Ljubljana je na tekmovanje odpotoval s selekcijami U12, U14 in U18, s katerimi je zabeležil zelo dobre rezultate. Ekipa U12 je po dobrih predstavah osvojila končno 5. mesto, U18 je v izredno močni konkurenci 16 ekip zasedla končno 8. mesto. Še bolj pa so navdušili fantje iz ekipe U14, ki so edini poraz doživeli v polfinalu in nato v tekmi za 3. mesto premagali vrstnike iz Madžarske in tako zaslužno osvojili mesto na zmagovalnem odru. Po končanem turnirju so si otroci več kot zaslužili počitek, že meseca avgusta pa so se ponovno zbrali na treningih na stadionu Oval.

S pričetkom novega šolskega leta bo v klubu potekal vpis novih članov. Vabljeni vsi zainteresirani med 8. in 18. letom, da se nam pridružite na treningih na stadionu Oval.

Peter Kavčič



Pozdravljeni v kotičku za najmlajše. Počitnice so se poslovile. Pred nami je novo šolsko leto, ki ponuja veliko novih preizkušenj in izzivov. Tudi na tej strani jih je nekaj pred vami. Septembru prinaša ponovno zgodnje jutranje vstajanje, razne popoldanske obveznosti, ki poleg šole popestrijo vaš vsakdan. Nekateri se tega veselijo. Drugi pa še imate pomisleke. Misli so že usmerjene k učenju in ustvarjanju. V deželo bo prišla jesen in pregnala toplo poletje.

Najpomembnejšega pa ne pozabite! Pot v šolo in vrtec mora biti varna. Skupaj s starši ponovite pravila varne hoje v prometu in pazite nase. Ne pozabite na kresničke in druga odsevna telesa. Tako boste v prometu varni.

Malo za zabavo, malo zares, preverimo svoje znanje.

POKLICI, KI SO POVEZANI S PROMETOM:

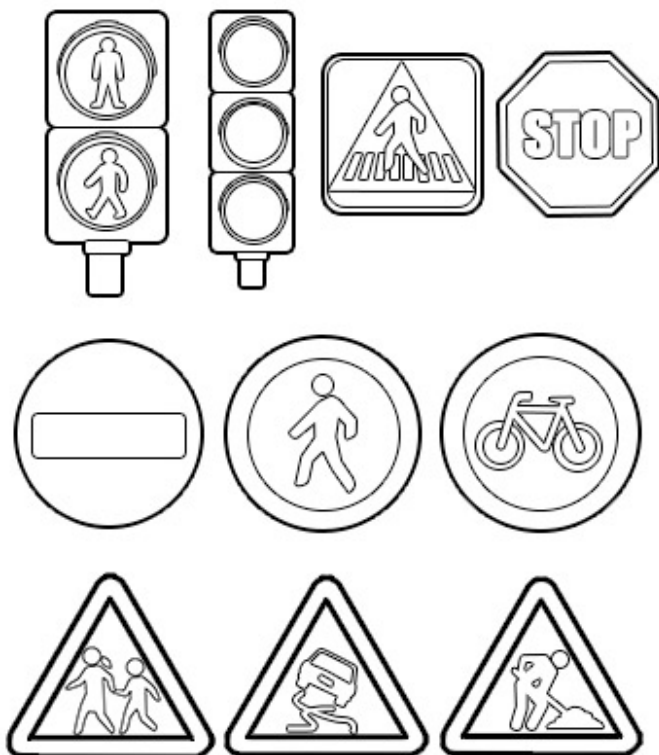
Pomagaj ljudem najti pot do svojih vozil, da bodo nemoteno opravljali svoj poklic.

(Vir: <http://www.motionkids-tv.com/wp-content/uploads/2015/02/senal-paso-peatonos-colorear.jpg>)

PROMETNI ZNAKI

Pobarvaj prometne znake tako, da bo prav.

(Vir: <http://www.motionkids-tv.com/wp-content/uploads/2015/02/senal-paso-peatonos-colorear.jpg>)



PROMETNI KVIZ:

Pobarvaj 😊 za pravilno trditev, za nepravilno pa ☹️.

POČAKAŠ ZELENO LUČ, NATO PREČKAŠ CESTO. 😊 ☹️

ČE NI PLOČNIKA, HODIŠ OB DESNEM ROBU VOZIŠČA. 😊 ☹️

V TEMI NOSIŠ KRESNIČKO IN TEMNA OBLAČILA. 😊 ☹️

V AVTOMOBILU SE VEDNO PRIPNEŠ Z VARNOSTNIM PASOM. 😊 ☹️

IGRAŠ SE V BLIŽINI PARKIRANIH AVTOMOBILOV. 😊 ☹️

Če ti delajo naloge težave, poišči pomoč pri dedkih, babicah, očku, mami ali starejših bratcih, sestricah.

Naj bo za prvič v novem šolskem letu dovolj.

Prihod jeseni naj bo lep, sproščujoč in navdihla poln. Prepustite se lepotam narave in jo raziskujte. Naj vas ne bo strah dežnih kapelj.

Iz uredništva pa vam lahko le še zaželimo obilo lepih jesenskih trenutkov.

Lep pozdrav do prihodnjič.

TEHNIKE SPROŠČANJA ZA STRES IN TESNOBO

Skrbi, stres in tesnoba so medsebojno zelo povezani pojmi. Kar povezuje ta stanja, je občutek nemira, nesproščenosti in napetosti. Vemo, da nas ta občutja vse bolj oddaljujejo od fizičnega in psihičnega zdravja.

Skrb, stres in tesnoba so popolnoma naravni občutki, ki jih doživljamo vsi. So temeljni del vsakdanjega življenja. Občasne skrbi so naš inteligenčen odziv in so dobrodošle, ker nam omogočajo, da vnaprej rešimo morebitno težavo. Ravno tako je stresni odziv telesa v nevarnostih nujen za preživetje, govorimo o koristnem stresu. Ko pa skrbi postanejo neprestana zaskrbljenost in je naše telo večino dneva v stresnem stanju, pa to lahko vodi v tesnobo, močno tesnobo, nefunkcionalnost, izčrpanost, lahko celo v fizične ali psihične bolezni.

Če je stresa toliko, da ga zmoremo obvladovati, je za nas lahko pozitivna izkušnja, saj pomeni, da spremembe lahko doživljamo tudi kot izzive. Daljša obdobja stresa lahko vodijo v prekomerno izčrpanost, boleznj srca in ožilja, raka, diabetes ter druge bolezni. Telo, ki je dolgotrajno v stresu, intenzivneje izloča stresni hormon kortizol in druge hormone, kar slabi imunski sistem, zviša krvni tlak in krvni sladkor ter znižuje dejavnost celic, ki uničujejo tujke v organizmu. Neprestane skrbi in dolgotrajni stres lahko vodijo v tesnobo ali depresijo. Tesnoba se od skrbi in stresa razlikuje po intenzivnosti in trajanju. Tesnobo navadno spremljajo povečan občutek tiščanja v prsih, močan nemir, hitrejše in močnejše bitje srca, potenje, napetost v mišicah, zardevanje, trepetanje, želodčne ali prebavne težave, tresoč glas, tiki, občutek suhosti v ustih, plitko in pospešeno dihanje, slabost, omotica ...

V osnovi ima zaščitno funkcijo in jo lahko občasno doživljamo vsi. Veliko ljudi je tesnobnih, kadar se soočajo s pritiski v šoli, službi ali družini in ko se odločajo o pomembnih življenjskih odločitvah. V primeru, da se začne tesnoba pojavljati in ponavljati brez pravega vzroka, ko začne hromiti naše vsakdanje življenje, pomeni, da je prerasla običajno tesnobo in se razvila v anksiozno motnjo, panični napad ali celo v depresijo. Ob tovrstnih težavah je nujno poiskati pomoč strokovnjakov in se naučiti pravih tehnik sproščanja. Učenje tehnik sproščanja je tudi ena od osnovnih terapevtskih tehnik pri preprečevanju stresa, napadov tesnobe in panike. Redna vadba izbrane tehnike sproščanja ima številne pozitivne učinke za posameznikovo telesno in duševno zdravje, saj zmanjšuje tesnobo in panične napade, zmanjšuje mišične napetosti, zvišuje energetski nivo in produktivnost, zvišuje koncentracijo in spomin, lajša bolečine in nespečnost, preprečuje in zmanjšuje bolezni, kot so hipertenzija, migrena, glavobol, astma, razdražljiv prebavni sistem ...

S tehnikami sproščanja umirimo in skoncentriramo svoj um, si nabere nove zaloge energije, kar vpliva na izboljšanje psihofizičnega počutja. Sproščeno stanje telesa in duha namreč upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni pritisk ter tako pospešuje prekrvavitev večjih mišic in zmanjšuje njihovo napetost. Prav tako upočasnjuje dihanje ter izboljšuje koncentracijo. Posledično smo bolj sproščeni, imamo občutek večjega nadzora nad lastnim življenjem, lažje in bolj učinkovito se soočamo z vsakodnevnimi izzivi, smo bolj samozavestni in zadovoljni sami s sabo. Poznamo različne tehnike sproščanja: dihalne vaje, meditacija, avtogeni trening, tehnika postopnega mišičnega sproščanja, vizualizacija ...

Sproščajo nas tudi vse tiste dejavnosti, ob katerih se umirimo in ki nas okrepijo s svežo energijo, npr. vroča sproščujoča kopel, masaža, savna, tek, sprehod, dobra družba, glasba, petje, ples ... Vsak izmed nas si lahko najde svojo sprostitveno tehniko, ki bo zanj najbolj učinkovita. V Zdravstveno-vzgojenem centru Zdravstvenega doma Šentvid v okviru Cindi delavnic brezplačno izvajamo učno delavnico

Tehnike sproščanja. Skozi izkustveno učenje spoznamo in preizkusimo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacija pomirjajočega kraja).

1.) Dihalne tehnike

So najpogostejši in najbolj praktičen način sproščanja napetosti.

Uporabljamo jih lahko kjerkoli in kadarkoli.

Pomembno je zavedanje in način dihanja! Večina nas pogosto diha samo prsno, pozablja pa na poglobljeno trebušno dihanje, ki je ključ do dobre preskrbe telesa s kisikom.

2.) Postopno mišično sproščanje

Gre za zatezanje in sproščanje mišic: pri tej tehniki se skoncentriramo na posamezno mišično skupino in jo najprej stisnemo, počakamo nekaj sekund in nato počasi sprostimo.

3.) Vizualizacija pomirjajočega kraja

Oblika mentalnega predstavljanja: predstavljamo si lahko pomirjajoč kraj, doživljanje pomirjajočih podob in zaznav z vsemi čuti.

Pri vseh tehnikah smo ves čas pozorni na občutke v telesu. Za redno izvajanje v domačem okolju izberemo tisto tehniko, ki nam je bila ob učenju najbližja. Redna vadba nam bo prinesla sproščenost in notranji mir, lažje reševanje in razumevanje izzivov v življenju.



Petra Globočnik, dipl.med.sestra

DRUŠTVO SENIORJEV DRAISS

URNIK AKTIVNOSTI

TOREK	URA		SREDA	URA	
	8:00-9:15	TELOVADBA			
	8:00-9:30	ITALIJANŠČINA KLEPET			
	9:30-10:30	PLESI V VRSTI ZAČETNI			
	9:45-11:15	ANGLEŠČINA KLEPET			
	11:00-13:00	PLESNA REKREACIJA			
	11:30-13:00	ANGLEŠČINA ZAČETNA		19:00-20:10	TELOVADBA
				20:20-21:20	PLESI V VRSTI
	20:00-21:15	JOGA in OSEB. RAST			

AKTIVNOSTI BODO POTEKALE V PROSTORIH MOL, NA GMAJNI 1, OB TRGOVINI MERCATOR

ZAČETEK AKTIVNOSTI 12. 9. 2017

KONTAKTI:

DRAISS (društvo radovednih, aktivnih in smelih seniorjev)
Janja Sadar 031 577 744
Jaka Sadar 030 278 480
e-mail: drustvo.seniorjev.draiss@gmail.com





**ZDRUŽENJE BORCEV ZA VREDNOTE
NARODNOOSVOBODILNEGA BOJA LJUBLJANA ŠENTVID**



VABI V SREDO, 25. OKTOBRA 2017, OB 17. URI
V LJUDSKI DOM V ŠENTVIDU NA
SPOMINSKO SLOVESNOST OB DNEVU MRTVIH.

ZDL Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana
Enota Šentvid
Ob Zdravstvenem domu 1, 1000 Ljubljana
Zdravstveno vzgojni center Šentvid



Program učnih delavnic in predavanj Cindi

September 2017



*Vsak tiho zori, počasi in z leti,
a kamor že greš,
vse poti je treba na novo začeti.*
(Tone Pavček)

11. 9. 2017	ob 18.00h	učna delavnica	Šola zdravega hujšanja
15. 9. 2017	ob 10.00h	učna delavnica	Telesna dejavnost – gibanje
18. 9. 2017	ob 16.00h	učna delavnica	Tehnike sproščanja
25. 9. 2017	od 17.00-19.00	učna delavnica	Test hoje – testiranje telesne zmogljivosti
27. 9. 2017	ob 10.00	učna delavnica	Tehnike sproščanja

Vsa predavanja in učne delavnice se začnejo v sejni sobi ZD Šentvid (II. nad. levo) in so brezplačne. Test hoje je v Vižmarjah–Brod, start pri Taborski piramidi. Individualno svetovanje za opuščanje kajenja poteka v dogovoru z udeležencem.

Vljudno vabljeni!

Informacije: tel. 01/ 58 37 435 (Petra Globočnik, dipl. med. sestra)

ABONMA ŠODRČEK 2017/2018

	<p>11. 10. 2017 PEPELKA – čisto prava pravljica Pepelka pride med nas, če resnično verjamemo v pravljice. In mi verjamemo vanje! Sledimo ji povsod ...</p>		<p>14. 2. 2018 ŠKRATKA NA DELU – nagajiva škratastična dogodivščina Jole in Bole sta dva čisto navadna, radoživa in nagajiva škrate. Prvi je tiskarski, drugi gozdni ...</p>
	<p>15. 11. 2017 POJTE, POJTE DROBNE PTICE – ljudske pesmice na gledališki način ... od žetve na polju, do mlinarja in semenjskih norčij ...</p>		<p>14. 3. 2018 PRAVLJICA O ZLATEM LONČKU – in o skrivnosti razvrščanja odpadkov Nekoga dne Kaja in njen bratec Rok na izletu najdeta izgubljeni zemljevid do omenjenega zaklada ...</p>
	<p>13. 12. 2017 REDO IN LJUBA ZA MIZO – slastna predstava o bontonu pri jedi ... Kaj ni čudno, da nekateri še kar ne znajo držati vilic, juho glasno srebajo, poleg tega pa se zmrdujejo nad zeleno solato? ...</p>		<p>11. 4. 2018 TINKO POLOVINKO – nepozaben izlet z junakom Janeza Bitenca Tinko je poseben fant, ki si zjutraj obleče samo eno hlačnico, en rokav, eno nogavičko in en čevljev ...</p>
	<p>17. 1. 2018 PIKA IN CENE V PRAVLJICI – predstava o res zelo pomembni stvari Nekoč sta šla Pika Nogavička in Lump Cene skupaj v pravljico ...</p>		<p>16. 5. 2018 ČUDEŽNI PRALNI STROJ – o najboljših prijateljih in sprejemanju drugačnosti ...Postal je čudežni pralni stroj, ki z vsakim pranjem Polonci pričara drugega pravljичnega junaka ...</p>

Več o abonmaju na <http://www.sodr-teater.com>