

Šentvid na Ad Ljubljana No

Brezplačno glasilo krajanov Četrtna skupnosti Šentvid

Jesensko srečanje ČS Šentvid



*Sobota, 8. september,
na rugby igrišču Oval
med 11. in 15. uro*

SPREMNA BESEDA UREDNIKA

V času, ko berete našo skupno glasilo, bodo mladi nadobudneži že posedli v šolske klopi. V celotnem obdobju počitnic smo lahko v občilih spremljali posedanje novega državnega zbora, medtem ko je stari državni zbor še vedno sedel. Prav tako so se posedli novi ministri. Ob sledenju in doseganju lastnih ciljev bomo lahko spremljali tudi delo nove vlade. Kmalu pa se obetajo tudi lokalne volitve, kjer se bodo menjali predstavniki lokalnih oblasti.

S tem se zaključuje neko obdobje v javnem življenju. Z obveznim vrednotenjem doseženega se bo začel nov cikel, ki ga mnogi niti ne bodo zaznavali, saj tudi udeležba na volitvah kaže, da se mnogi s tem ne obremenjujejo.

Res je, in hkrati tudi pomembno, da si večina želi predvsem dostojnega in aktivnega življenja, kjer so poleg službenih obveznosti pomembne tudi priložne aktivnosti. O načinih in možnostih preživljanja le-teh lahko veliko najdete v pričujoči številki. Dogodkov in raznoraznih aktivnosti pa je še veliko več, zato vas vabimo, da izkoristite naše skupno glasilo za obveščanje o tovrstnih dejavnostih.

Odgovorni urednik Robert Ivanc



Jesenško srečanje

Četrtna skupnost **ŠENTVID**
Mestna občina Ljubljana

**Sobota,
8. september 2018
med 11. in 15. uro
na ragby 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.

IZ VSEBINE:

Uvodnik.....	2
Svet ČS Šentvid.....	3
Aktualno.....	4
Dogodki v Šentvidu.....	6
Gnezdo.....	10
Šport.....	11
Kotiček za najmlajše.....	14
Šport/kultura.....	15
Napovednik.....	16

Izdajatelj:



Mestna občina Ljubljana
Četrtna skupnost Šentvid
Prušnikova ulica 106
1210 Ljubljana Šentvid
mol.sentvid@ljubljan.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 IX.
Naklada: 5300 izvodov

Tisk: Makor, d.o.o.



Na naslovnici:
Jesenško srečanje

JESENSKO SREČANJE ČETRTE SKUPNOSTI ŠENTVID 2018

V Četrtni skupnosti Šentvid vas vabimo, da se nam pridružite na vsakoletnem srečanju društev in drugih nevladnih organizacij ter skupin – na Jesenskem srečanju ČS Šentvid. Vas zanima, kaj vse se dogaja v našem, vsaj na videz, zaspanem Šentvidu?



Potem se nam pridružite v soboto, 8. septembra 2018, 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 prisluhnili bogatemu kulturnemu programu na odru.



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



foto: arhiv ČS Šentvid

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

25. ŠENTVIŠKI DNEVI S CANKARJEM ZAPISANI V ZGODOVINO



V društvu Blaž Potočnikova čitalnica smo se v mesecu juniju s 25. Šentviškimi dnevi spomnili 100. obletnice smrti Ivana Cankarja. K sodelovanju smo povabili ustanove iz Četrtna skupnosti Šentvid, z dogodki pa so program obogatili tri osnovne šole, obe gimnaziji, tri glasbene šole, knjižnica, kulturna in športna društva, Zdravstveni dom, Kult316, posamezniki in župnija Šentvid. S Šentviškimi dnevi smo ponovno dokazali, da s povezanostjo lažje in bolje širimo zavest o lokalni in slovenski kulturni dediščini. Verjamemo, da



so dogodki, povezani z osrednjo temo, dosegli mnogo ljudi, predvsem pa so dosegli našo mlado generacijo. Fotografsko gradivo in poročila z dogodkov lahko najdete na naši spletni strani www.facebook.com/DrustvoBPC/.

Zahvaljujemo se vsem sodelujočim, posebej pa Četrtni skupnosti Šentvid, Fotu Zvone ter podjetju Inteleko d.o.o. Tema naslednjih, 26. Šentviških dni, bo 150-letnica Vižmarskega tabora. Vse, ki bi želeli sodelovati pri pripravi dogodkov, povezanih z velikim Vižmarskim taborom, naprošamo, da nam pišete na elektronski naslov društva drustvobpc@gmail.com.

Andreja Bečan

(Društvo Blaž Potočnikova čitalnica)

foto: Alojz Miklavčič, Alen Salihović, Simona Čarman

DOBRODELNE POSODICE

V lanskem šolskem letu 2017/18 smo učenci petih razredov OŠ Vižmarje-Brod sodelovali v projektu Semena sprememb, ki je del širšega projekta z naslovom Vizija Slovenije 2050 in poteka v sodelovanju s Službo Vlade RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko ter z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport. V procesu nastanka vizije, ki se je začel poleti 2015, je sodeloval tudi širok krog prebivalcev in prebivalcev Slovenije. Več podatkov o Viziji Slovenije je dostopnih na spletni povezavi www.Slovenija2050.si.

Naša naloga je bila izvedba razvojne akcije, s katero bi posegli v okolje. Skozi učne vsebine petega razreda smo se veliko pogovarjali o ekologiji in pomenu varovanja okolja in naravnih virov. Ko pa smo še sami izbrskali nekaj zanimivih in hkrati zaskrbljujočih podatkov, smo se odločili za akcijo. Izvedeli smo, da se danes po vsem svetu proizvede osem kilogramov plastike na sekundo. Najdemo jo v vodi, prsti, ribah, školjkah, pticah, soli in celo v medu. V oceanih konča kar osem milijonov ton odpadne plastike letno. Popolna razgradnja pa traja zelo dolgo, tudi do tisoč let.

Hkrati pa nas je zelo pretresel podatek, da v Sloveniji letno zavržemo okoli 150 tisoč ton hrane na leto, kljub temu da si jo mnogi zelo težko privoščijo. Odvržena hrana pa prav tako močno obremenjuje okolje.

Tako smo se povezali z mednarodno organizacijo Food for Life (Hrana za življenje Slovenija). Organizacija med drugim pomaga ljudem, ki nimajo hrane. Vsak dan razvaža obroke hrane, ki jih darujejo restavracije, namesto da bi jih zavržle. Na šoli nas je obiskal tudi njihov predstavnik in povedal, da jim primanjkuje plastičnih posodic, v katerih bi hrano lahko varno pripeljali do ljudi.

Naš razred organizira zbiranje Dobrodelnih posodic in ozavešča okolje o problemu plastičnih odpadkov in odvržene hrane, hkrati pa se veseli vsakogar, ki mu s toplim obrokom polepšajo dan. Zbiramo torej embalažo, ki nam ostane od različnih prehranskih izdelkov npr. skute, sladoleda, kislega zelja itd. Posodice morajo imeti prostornino od pol do dveh litrov, imeti morajo pokrov in morajo biti dobro oprane.

Posodice se trenutno zbirajo na OŠ Vižmarje-Brod (spet po počitnicah), Na gaju 2, v vrtcu Mravljincek na Brodu, Martinova pot 16 in v trgovini Spar na Marinovševi cesti 2, prav tako na Brodu. Akcija poteka že nekaj mesecev in želimo si, da bi lahko postala trajna.

Vse prebivalce naše četrtna skupnosti naprošamo, da se priključijo naši akciji ter embalaže ne zavržejo, ampak prinesejo na zbirna mesta. Za vse, ki bi si želeli sodelovati tudi kako drugače, pa so informacije na www.fvl.si.

Za vsako Dobrodelno posodico se Vam iskreno zahvaljujemo!

Učenci 5.b OŠ Vižmarje-Brod z učiteljico Mirjam Sedmak

OSNOVNA ŠOLA ŠENTVID PRAZNUJE 60 LET

Zgodovina Osnovne šole Šentvid sega 60 let v preteklost, v leto 1958. Sprva je bila gradnja nove šole namenjena takrat še osemletni – nižji in višji – gimnaziji. V času gradnje pa so se v šolstvu uvajale spremembe: osnovna šola je postala osemletna, gimnazija pa le štiriletna. Tako sta že od prvega dne v novozgrajeni stavbi delovali gimnazija in osnovna šola, ki se je poimenovala po narodnem heroju Alojzu Kebetu. Prvi ravnatelj šole je bil Anton Oman, ob ustanovitvi je imela šola 487 učencev v 15 oddelkih.

Število učencev je strmo naraščalo vse do leta 1973/74, ko je bilo v 37 oddelkih 983 otrok in je pouk potekal v dveh, v nižjih razredih celo v treh izmenah ter ob sobotah. Šola je bila polna od pol osmih zjutraj pa do sedmih ali pol osmih zvečer. Huda prostorska stiska se je omilila šele leta 1975 ob dograditvi nove šole na Brodu. To je omogočilo enoizmenski dopoldanski pouk, vendar pa se je prav takrat pojavila tudi zahteva po celodnevni osnovni šoli.

Nove velike spremembe je doživelo šolstvo, in s tem tudi naša šola, z osamosvojitvijo Slovenije. Ukinjena je bila celodnevna šola, leta 1992 pa se je šola tudi preimenovala – postala je Osnovna šola Šentvid.

Med prvimi smo začeli s šolami v naravi, bili smo ena prvih osnovnih šol, ki je ob obvezni angleščini uvedla fakultativno latinščino in nemščino, nenazadnje smo kot prva ljubljanska osnovna šola leta 2008 prejeli certifikat kakovosti, ki ga podeljuje Slovenski inštitut za kakovost in meroslovje (SIQ). (www.ossentvid.si)

Že od leta 2003 je šola vključena v mednarodni program EKO šol, ki smo ga z lanskim letom nadgradili s šolskim ekovrtom. Kot EKO šola v okviru programa izvajamo številne dejavnosti, ki so usmerjene v vzgojo za trajnostni razvoj, poudarek dajemo predvsem na odgovornem odnosu do okolja in skrbi za razvijanje dobrih medčloveških odnosov. Naziv VARNA ŠOLA smo prejeli leta 2007 (program je namenjen zmanjševanju medvrstniškega nasilja), od leta 2011 smo Q-šola (šola z najsodobnejšim upravljanjem) in leta 2015 smo prejeli naziv »Kulturna šola«, saj s kulturnim udejstvom sodelujemo na številnih šolskih prireditvah ter prireditvah v okviru četrtne skupnosti. Sodelujemo z društvom Tačke pomagačke; skupaj izvajamo program pes – učiteljev pomočnik, smo člani slovenske mreže Zdravih šol in uvajamo ter že tudi izvajamo učenje po novi metodi poučevanja – Storyline.

Kljub vsem spremembam in novostim pa je bila na naši šoli in še vedno je najpomembnejša skrb za dobrobit učencev ter za kvalitetno znanje. Zato je šola še vedno ostala prostor učenja, druženja, spoštovanja, prostor uspehov, razočaranja in iskrivih nasmehov, prostor, kjer se otrok prvič sreča s pravo odgovornostjo, hkrati pa začne z gradnjo temeljev za zasebno in poklicno življenje.

Učitelji imamo pri tem ključno vlogo, saj nam zaupajo tako starši kot tudi učenci. Naše vrednote so pomembne, še bolj pomemben pa je uspeh prenosa našega strokovnega znanja, sodelovalne šolske kulture, spoštljive komunikacije in pozitivne naravnosti na naslednje generacije.

Danes smo sodobno opremljena šola, ki ima v 17 oddelkih 335 učencev, še vedno pa delujemo v isti stavbi kot Gimnazija Šentvid.

»Bleščeči kocki sladkorja oz. šoli, zgrajeni iz kar pol hektarja stekla,« kot je ob petdesetletnici zapisala naša bivša učenka Tjaša Kocjan (danes Plut), smo ob njenem jubileju pripravili kulturno prireditev (pod okriljem učitelja Jožeta Skaze), ki je potekala 25. aprila v Ljudskem domu. Prireditev, ki sta se je udeležila tudi predstavnika MOL-a (podžupan Mestne občine Ljubljana Dejan Crnek in Maja Gojkovič – vodja odseka za izobraževanje na MOL-u), je povezovala Tina Lamovšek, novinarka Vala 202 in bivša učenka OŠŠ.

Skozi intervjuje in obujanje spominov je bivše učence, med katerimi so bili Viki Grošelj (učenec prve generacije učencev OŠŠ, alpinist in himalajist), Tomi Meglič (pevec in kitarist v skupini Siddharta), Boštjan Nipič - Nipke (rapper in izvajalec hip hop glasbe) ter Raiven (absolventka Konservatorija za glasbo v Mariboru (smer harfa) in pevka), vodila Petra Kovič (novinarka časnika Delo in bivša učenka OŠŠ). Zbrani so lahko prisluhnili prepevanju otroškega in mladinskega pevskega zbora OŠŠ, kvintetu Poljanec (vsi člani so obiskovali OŠŠ oz. jo še obiskujejo), Variacijam v c-molu, avtorski skladbi učenca Eneja Laha, skladbi Piknik Tomija Megliča, Noben me ne razume Boštjana Nipiča, Sijaju pevke Raiven, skladbi, nastali posebej ob tej priložnosti, Kdor poje, slabo ne misli, v izvedbi Gašperja Konca (glasbenika, skladatelja) in sester Kozlevčar (Marše, Brine in Lore – bivših učenek OŠŠ) ter učencem tretjega razreda z nekoliko prirejeno skladbo Čuk se je oženil. Poleg glasbenih točk so se učenci predstavili še kot plesalci, gimnastičarji, igralci in recitatorji: Livija Juvan (balet), Stela Zupančič, Tinkara Kogovšek, Mina Alešević, Maks Dermelj, Elizabeta Ema Kerin, Pia Pondelak (ples, joga), Ela Polak (ritmična gimnastika), Manca Boc (ritmični ples), Nejc Goršič (deklamacija), Brina Perčič, Neža Papuga, Ela Polak in Tevž Papič (dramatizacija Cankarjevih besedil). Z deklamacijo pesmi Maje Haderlap nas je v svet poezije popeljala še Barbara Cerar (igralka Drame Ljubljana in bivša učenka OŠŠ), v svet orientalskega plesa pa Vesna Jevšenak (mojstrica orientalskega plesa in terapije s plesom ter bivša učenka OŠŠ), v svet folklornega plesa pa bivši učenci OŠŠ ter člani Folklorne skupine Emona.



foto: arhiv OŠŠ

Ob tej priložnosti bi se želeli še enkrat zahvaliti vsem nastopajočim, ki so se vabilu za nastop z veseljem odzvali. Ob koncu bi želela le še dodati (poleg že vsega povedanega), da sem prepričana, da nas bosta kolektivni duh in pozitivna naravnost še naprej vodila v pravo smer ter bomo kot šola ne le služili šolskemu okolišu, temveč ga z našim delom tudi oblikovali.

Maruška Kerin, prof. OŠŠ

EKO ROBOTKI, UČENCI OŠ ŠENTVID, ZOPET USPEŠNI NA ODPRTEM EVROPSKEM PRVENSTVU FIRST LEGO LEAGUE

Za ekipo šestih učencev od petega do devetega razreda OŠ Šentvid se je tudi letos končala uspešna sezona v tekmovanju First Lego League. Za njimi je Odprto evropsko tekmovanje, ki je potekalo konec maja v Debrecenu na Madžarskem. Sodelovalo je 68 ekip iz 39 držav celega sveta. Naši učenci, Vita Angelika Wilfan, Lovro Božič, Luka Dolinar, Tevž Papič, Maj Vodopivec in Enej Lah, so kot edina slovenska ekipa pod mentorstvom Nataše Božič in Nataše Lah ponosno predstavljali Slovenijo.

First Lego League vključuje tekmovanje v robotiki, projektu in timskem delu. Tako so učenci pred sodniki predstavili svoj



projekt Water Stopper, programiranje in delovanje robota ter pokazali, kako uspešni so v timskem reševanju problema. Mednarodne ocenjevalce so prepričali izodlično predstavitev inovativne in učinkovite rešitve za nenačrtovano odtokanje vode v hiši in prejeli pokal v kategoriji Project Presentation. Več o ekipi, njihovem delu in tekmovanju si lahko ogledate na Facebook strani Eko Robotki in jih redno spremljate tudi v novi sezoni, ko bodo odpotovali v veselje.

Nataša Lah in Nataša Božič
foto: arhiv OŠ Šentvid

POLETNI GLASBENI DNEVI 2018 IN SODELOVANJENA 37. MEDNARODNEM KONGRESU WILLEMS

Letošnji julij je za nas v glasbenem centru Zvočna zgodba minil zelo hitro. Izvedli smo že 5. Poletne glasbene dneve, ki so se končali s toplo sprejetim zaključnim koncertom vseh udeležencev. Poleg tega smo se udeležili tudi Mednarodnega kongresa Willems, ki je bil v Lyonu od 16. do 21. julija.



V Lyon smo potovali kar trije učenci iz našega centra in tri učiteljice. Enega učenca je spremljala babica. Kongres je potekal v prostorih njihovega glasbenega in baletnega konservatorija. Tam so se vsak dan vrstile razne delavnice, učne ure v živo, predavanja in večerni koncerti.

Naši učenci (Andraž, Anže in Neža) so vsak dan sodelovali na učni uri 4. stopnje. Poslušali so Istrsko suito A. Kumarja in se gibali ob njej, analizirali posamezne glasbene elemente, peli melodije ... V teh urah se je premišljeno prepletalo ritmično, melodično in harmonsko delo. Učenci so pisali tudi nareke in se naučili novega kanona. Ob koncu vsake učne ure je bil tudi čas za vprašanja in komentarje, kar je bil zelo poučen del tega druženja.

V Lyonu smo si skupaj z našimi učenci ogledali tudi nekaj znamenitosti tega prelepega starega mesta in se hladili v prelepem Parc de la Tete d'Or.



Sicer pa se s septembrom začne novo šolsko leto, ki ga že težko pričakujemo in se ga veselimo. Pred nami bo spet veliko izzivov in novih ciljev. Imamo še nekaj prostih mest v skupini 5-letnikov in 6-letnikov ter v razredu kljunaste flavte, flavte in klarineta. Vabljeni k vpisu!

Ula Ulaga, ravnateljica GCZZ
foto: arhiv GCZZ

PLESNI VEČERI V LJUDSKEM DOMU ŠENTVID

»Kako lepa plesna dvorana! Pa tako plesno neizkoriščena ...« To sem pomislil, ko sem sredi lanskega poletja izvedel, da je plesni klub Bolero, dotedanji najemnik dvorane Ljudskega doma Šentvid in glavni igralec plesnega druženja na območju Šentvida in sosednjih četrtnih skupnosti, dvorano zapustil in vse dejavnosti preselil v svoje lastne prostore na Dunajski cesti. S selitvijo s(m)o številni Šentvidčani ostali brez plesnih aktivnosti na domačem dvorišču oziroma na domačem pragu.

Ker sem že vrsto let (če se nekoliko pošalim – toliko, da se sploh več ne spodobi povedati koliko) tako ali drugače aktivno vpet v družabni ples (kot udeleženelec in organizator plesnih dogodkov, udeleženelec in organizator plesnih tečajev in didžej), sem se odločil, da bom poskušal vrzel, ki je nastala z odhodom Bolera, nadomestiti in ponovno oživiti plesno kulturo na tej priljubljeni plesni lokaciji.

Naslovil sem prošnjo za najem na Četrtno skupnost Šentvid in ker je imela pozitiven odgovor, sem minulo zimo, kot nekateri že veste, v dvorani Ljudskega doma začel organizirati družabne plesne večere. Poimenoval sem jih Plesi ob nedeljah. Minulo plesno sezono (in tako bo tudi letošnjo) sem dvorano vsako nedeljo skrbno in lično pripravil za plesalce. Pričakala vas bo zračna dvorana, plesne površine 12 x 15 m², s kvalitetnim hrastovim parketom, varovana garderoba, prijetna atmosfera s prijetno osvetlitvijo, ki med plesom ne bode v oči in najpomembnejše: kakovosten izbor plesne glasbe v ritmičnih standardnih in latinskoameriških plesov, rokenrola, zavrtim pa tudi pesmi popularnih plesov, kot so plesi iz skupine disko glasbe, in pa mambo, salso, bačato in meni najljubši bluz. Po vaši želji pa lahko zavrtim tudi še kaj drugega.

In kakšni so bili vaši odzivi na prvo plesno sezono pod mojim okriljem? Bili so odlični. Nekaj jih z lahkoto obudim iz spomina:

»Pet let sva iskala plesišče, sedaj pa sva ga končno našla!« (Vlado in Marta)

»Tega vam nisva nameravala povedati že nocoj. Nisva vedela, kaj naju tukaj čaka, zato sva se odločila, da greva pogledat in – če nama ne bo všeč – po 15 minutah odideva. Sva neverjetno pozitivno presenečena. Dvorana je prekrasna. Glasba je odlična, vse je odlično. Skromno, ampak zelo plesno. Prihajala bova vsako nedeljo.« (Mojca in Jure)

»Marjan, vedno sva prihajala na tvoje plesne dogodke in še naprej bova prihajala. Izbor glasbe je zelo dober. Mojster je mojster!«

(Majda in Dolfe)

»Odlično si tole zastavil. Kar tako naprej.« (Jaka)

»Midva sva sicer šele začetnika, a se tu odlično počutiva. Bova redna gosta!« (Mirjana in Bojan)

To je le nekaj od množice izjemnih pohval. Številni ste pripovedovali, kako ste v tej dvorani plesali mnogo, mnogo let (nekateri celo že pred dvajsetimi in tridesetimi leti) in kakšno družabno-plesno praznino ste občutili, ko je Bolero odšel. Vesel sem, da to praznino lahko vsaj delno zapolnjam s svojo plesno dejavnostjo, ki je tudi meni tako ljuba in z njo živim. Še naprej bom stremel h kakovostnemu izboru plesne glasbe, kvalitetnemu ozvočenju in vsem ostalim dejavnikom, ki jih plesalci potrebujemo za dobro počutje. Ker pa prirejanje plesov ni samo po sebi umevno, ampak je povezano s stroški, delom, znanjem, izobraževanjem in izkušnjami, vse to pa stane veliko časa in denarja, se bodo lahko družabno-plesni večeri obdržali samo z vašim obiskom. Zatorej: vljudno vabljeni!

Za konec še nekaj informacij: Plesno sezono 2018/2019 bom začel v nedeljo, 7. 10. 2018, zaključil pa predvidoma konec meseca maja 2019. Če bosta obstajala vaša interes in želja, bomo plesali tudi še junija. Vsak plesalec prejme tudi plastenko vode in sladki priboljšek. Parkirnih prostorov je pred dvorano dovolj. Začnemo ob 19.00, zaključimo ob 22.00. Ker so nekatere nedelje v koledarskem letu 2018/2019 praznične, ob kakšnih drugih pa je Ljudski dom zaseden z drugimi prireditvami, vam priporočam, da se naročite/prijavite, na katerega od mojih kanalov obveščanja in se tako prepričate, da bo dotično nedeljo plesni dogodek zagotovo potekal. Na obvestila se lahko naročite na tri načine, ki so naštetih spodaj. Izberete lahko tistega, ki vam najbolj ustreza. Od obvestil se seveda v vsakem trenutku lahko tudi odjavite.

Lep plesni pozdrav, Marjan Bagari

TEDEN ANGLEŠČINE V MEDNU – ŽE ŠESTO LETO!

V Mednem je letos med 13. in 17. avgustom že šestič potekal



Teden angleščine, ki je nastal v sodelovanju z gasilskim društvom Medno.

Projekt je nastal na pobudo treh strokovno usposobljenih in nadobudnih Medank in gasilk (magistrice poučevanja na razredni stopnji z angleščino Ane Skalar in Sabine Krajnik ter Katarine Čepič, prof. pedagogike in angleščine), s skupno vizijo – na sproščen in zanimiv način približati angleščino osnovnošolcem in srednješolcem ter pokazati vse prednosti, ki jih nudi vaška skupnost.

Pouk je potekal v treh skupinah (začetna, nadaljevalna ena in nadaljevalna dva) in je poleg učenja besedišča vključeval tudi slovnico, zanimive delavnice in obisk tujcev. Otroško besedišče so dopolnili gostje iz Francije, Italije in Velike Britanije.

Poleg gostov iz tujine so bile na programu tudi delavnice

oblikovanja iz gline, umetniškega ustvarjanja, družabnih iger, impro lige, osnov gasilstva, prve pomoči in glasbene delavnice. Prav tako so učiteljice poskrbele, da smo se med učenjem tudi malo razmigali, zato smo odšli na Šmarno goro ter se ohladili in namočili pri izviru v Pirničah.

Ob vsem tem je bilo poskrbljeno tudi za lačne želodce – udeleženci so imeli na voljo malico in kosilo, za katerega so skrbeli sovaščani s pripravo in domačimi sestavinami in smo jim za pomoč zares hvaležni.



Teden angleščine se je zaključil z gasilskim poligonom in piknikom – s šmornom in sladoledom vred.

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.

Se vidimo na sedmem Tednu angleščine 2019!

besedilo in foto: Katarina Čepič, Sabina Krajnik, Ana Skalar

LETO SLONA

ali KAKO VZPOSTAVITI ZDRAVE NAVADE

Vsi "vemo", da sta uravnotežena prehrana in dnevno gibanje dobra za nas. Izboljšata razpoloženje, večata telesno odpornost, zmanjšujeta verjetnost nastanka srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni; ne le da izboljšujeta kvaliteto življenja, lahko ga tudi podaljšata. Glede na to, da za rojstni dan in novo leto drug drugemu glasno želimo "srečo, zdravje in še mnoga leta", nam zdravje očitno le nekaj pomeni. Kako to, da naša prehrana in količina gibanja ne sledita tej naši vrednoti?

Ljudje smo lahko racionalni, kar pa ne pomeni, da to tudi vedno smo.

Znanstvene ugotovitve socialne, kognitivne in nevropsihologije kažejo na to, da naše vedenje usmerjata dva sistema. Njuno delovanje bom ponazorila s starodavno metaforo slona in jezdeca, o kateri je govoril že Buda. Prvi sistem, "slon", je sistem navad in avtomatizma; deluje reaktivno – želi, kar je prijetno tukaj in sedaj. Je sedež čustvenega odziva. Se hitro splaši, če mu kaj v danem trenutku ni všeč ali mu je pretežko. Potrebuje več časa, da kaj spremeni. Deluje kot avtopilot in dokler ni zunanjih ovir, se ga pogosto ne zavedamo. Drug sistem, "jezdec", je del, ki ga doživljamo kot svojo voljo, razum. Ta sistem usmerja naše vedenje k zastavljenemu cilju, načrtuje, predvidi prihodnje dogodke in deluje po principu logike. Razume in načrtuje ugodje v prihodnosti, tudi na račun trenutne neprijetnosti. "Jezdec" se kdaj strinja z željami "slona" in takrat najdemo tehtne razloge, ali vsaj bolj ali manj prepričljive zgodbe, zakaj je točno tako ravnanje, kot ga želi naš slon, tudi pravilno. Kdaj pa se jezdec ne strinja s slonom. Takrat doživljamo, da "nimamo volje", ali da se kaj "kar samo zgodi" in iskreno ne vemo, zakaj smo pojedli že četrto vrečko čipsa, kljub temu da nam je že kar slabo.

Razlika v velikosti med jezdecem in slonom ponazarja tudi

velikost vpliva, ki ga ima posamezen sistem na smer vedenja. Jezdec mora vložiti ogromno energije (lahko tudi agresije), zato da premakne slona v levo, če ta hoče desno. Slej ko prej utrujeni popustimo vajeti in slon zdrvi tja, kamor hoče – spet posežemo po stari navadi. Pri hujšanju, na primer, si ljudje pogosto zastavijo dieto, športne aktivnosti in si po možnosti servirajo ogromno samokritike, z željo, da bi končno dosegli svoj cilj. Načrtujejo, kot da bi bilo vse odvisno le od "jezdca", in prepogosto se tovrstni poskusi izjalovijo. Samokontrola je nujna, vendar ne zadostna za uvajanje trajnih sprememb. Na svojo stran je potrebno pridobiti tudi "slona". V nadaljevanju prispevka bom uporabila primer vpeljevanja navade gibanja.



Mudra zaupanja

Vse kar smo, je rezultat naših misli
(Buda)

In kako to zgleda v praksi?

Poleg racionalnih razlogov potrebujemo tudi čustvene. Kaj je tisto, kar boste pridobili z novo spremembo? Na katera področja vašega življenja bodo imele pozitiven vpliv? Ali biti fit pomeni, da se boste lahko lažje in dlje igrali z vnuki/otroki? Ali bi večja fizična moč pomenila, da bi spet lahko počeli vam ljube aktivnosti, ki ste jih zadnja leta opustili? Koliko bi vam pomenilo, da bi vam spet bile prav tiste hlače?

Svoje cilje je potrebno tudi kar se da konkretno opredeliti (tako da jih lahko narišemo tudi slonu). Na primer zelo splošen cilj "biti fit" je zelo nejasen. "Na Šmarno goro pridem v 30 min"; "trikrat na teden bom šla na daljši sprehod, povabila bom tudi sosedo" ali "na testu vzdržljivosti, ki ga opravljajo v ZD Šentvid, bom rezultat izboljšal za 10 %" so primeri ustrežnejših ciljev.

Potem, ko vemo KAM in ZAKAJ želimo DO CILJA, se ustavimo pri KAKO

Tukaj je pomembno, da imamo dovolj informacij glede procesa spremembe – kaj je potrebno narediti, da izboljšamo kondicijo; kaj nam lahko pomaga, kaj nam lahko škodi. To je domena "jezdca". Te vsebine pa je v naslednjem koraku potrebno prilagoditi za plašnega "slona", ki se hitro upre novemu, sploh če je kratkoročno neprijetno. Cilje je potrebno zastaviti v kosih, malo po malo. Če je "trikrat na teden" preveč, premislite, ali se zdi dvakrat bolj obvladljivo. Bolje je počasi prehoditi pol kilometra, kot na hitro ostati na kavču.

Odlasjanje in iskanje izgovorov je del uvajanja sprememb. Samokritika je tukaj odveč in lahko samo še bolj splaši "slona" stran od zastavljenega cilja. Namesto tega lahko predvidimo, kaj bi nam v trenutku šibkosti lahko predstavljalo nepremostljivo oviro in jo že vnaprej zmanjšamo. Vam je naslednji dialog kaj znan? A: "Ah, dežuje! Ne morem ven!" B: "Kaj pa če bi vzel dežnik?" A: "Ne vem, kje je! Bom šel jutri ..." Če vem, da pogosto vreme vzamem kot priročen izgovor, lahko pripravim pri vходу v stanovanje dežnik, vetrovko in še kaj ter s tem povečam verjetnost, da bom sledila zastavljenemu cilju. Lahko predvidim tudi plan B: takrat, ko dežuje, sedem na sobno kolo.

Utrjevanje nove navade. Zelo pomemben del uvajanja sprememb je, da prepoznamo svoj napredek in se zanj pohvalimo. To je za tiste, v katerih je trdno zasidrano prepričanje "samohvala se pod mizo valja", lahko še posebej težko, je pa nujno za uvajanje dolgoročnih sprememb.

Samopohvala je tista, zaradi katere bo "slon" s časom samodejno,

brez posebnega napora "jezdca", sam želel postati "bolj fit". Aktivnosti bodo postale prijetne. Obratno – izdatna samokritika poveže telesno dejavnost z neprijetnim počutjem. Zato naj vsakemu vedenju, ki ga naredite v smeri doseganja zastavljenega cilja, sledi kaj prijetnega, samokritiko ob neuspehu pa pustite, da se "valja pod mizo". Lahko si v mislih rečete "uspelo mi je, sem korak bližje tistim hlačam" ali najdete kaj drugega, kar boste doživeli kot nagrado za vložen napor.

Ne uspe vse v prvo. Kdaj se nam precej časa uspe držati zastavljenega, nato pa se kaj zalomi in skrenemo s poti. Koga to tako potre, da v celoti preneha z zastavljenim načrtom. Neuspehu se ni moč popolnoma izogniti, lahko pa spremenimo, kako se nanj odzovemo. Tudi če en teden spustite vse načrtovane aktivnosti, se lahko vrnete nazaj na svojo pot k zastavljenemu cilju. Se vam zdi težko? Poglejmo na to iz drugega zornega kota. Če bi se iz Šentvida peljali na morje in bi po nesreči na avtocesto zavili v smer Gorenjske, ali bi si rekli: "Zdaj je, kar je. Zmotil/a sem se, zdaj pa nimam druge, kot da se naslednjih pet ur vozim v napačno smer." Najverjetneje bi pri naslednjem izvozu zavili iz avtoceste in spremenili svojo smer nazaj proti morju. Res je, vzelo bi vam malo več časa, kot če bi takoj zavili v zeleno smer, vendar pa boste na cilju bistveno prej, kot če bi se do Pirana vozili preko Karavank.

Vzpostavlanje novih navad je pogosteje prijetnejše, če nam ob tem kdo stoji ob strani in nas spodbuja; še lažje je, če smo obkroženi z ljudmi, ki se soočajo s podobnim. V Zdravstveno-vzgojnem centru ZD Šentvid vam lahko s pomočjo skupinskih programov, kot so Gibam se, Zdravo jem in Zdravo hujšanje pomagamo pri vzpostavljanju novih navad. Z novim sklopom delavnic začnemo v septembru. Informacije dobite na internetni strani zdravstvenega doma Ljubljana, preko referenčnih ambulant ali vašega osebnega zdravnika, lahko pa pokličete v zdravstveno-vzgojni center na tel. 01 58 37 435.

Mihaela Burina, univ. dipl. psih.
ZVC, Zdravstveni dom Ljubljana Šentvid

UTRIP DRUŠTVA DRAISS

društva radovednih, aktivnih, simpatičnih seniork in seniorjev

V društvu seniorjev DRAiSS se družijo radovedne seniorke in seniorji, ki menijo, da se je potrebno tudi ob prehodu v tretje življenjsko obdobje potruditi pri spoznavanju novih znanj in aktivnosti. Statistika pravi, da je povprečna zdrava starost v Sloveniji 59 let, potem pa se začnejo zdravstvene težave. Enim prej, drugim malo kasneje. Umske (kognitivne) in fizične sposobnosti padajo in če starejši po petdesetem letu, še posebno pa po šestdesetem, ne postorijo nič, da to upočasnijo, sledi strm padec sposobnosti.

Zanimivo, da se tega zavedajo mlajši seniorji, še posebno tisti, ki so danes še v službi, jutri pa že z upokojenskim statusom. Ti seniorji vedo, da je potrebno aktivnosti načrtovati vnaprej z izzivi radoživosti in trdim umskim delom. Morda z novimi hobiji in novimi aktivnostmi, za katere med službovanjem ni bilo časa. Prav s tem namenom upočasnitve negativnih življenjskih procesov se v DRAiSS-u družijo ljubitelji plesov in dobre glasbe, popotniki, ki klepetajo v tujih jezikih, in »telovadci«, ki se zavedajo, da telo ne funkcionira več tako kot pred nekaj leti. Z veseljem bomo sprejeli med sabo vse, ki imajo podobne ideje in vedo, da morajo za uspeh trdo, vendar po svojih sposobnostih, »delati« tudi v tem obdobju. Na junijskem predavanju v dvorani MOL-a v Vižmarjah na temo upadanja intelektualnih sposobnosti in spomina je predavateljica poudarila, da se je potrebno ukvarjati z zahtevnimi in vedno novimi izzivi. Lahkotno reševanje križank in ugank ne zadostuje. Gre za naravni proces, vendar ga je potrebno malce upočasniti.



foto: arhiv Draiss

Tem izzivom sledimo tudi v DRAiSS-u. Aktivnosti vodijo izobraženi seniorji, ki se redno izobražujejo in posredujejo članom in simpatizerjem društva nova znanja na primeren način. Vljudno vabljeni, da si ogledate naš živahen plesni nastop: ples v vrsti 8. 9. 2018 na dnevu Četrtna skupnosti Šentvid, na igrišču Oval v Guncljah in naš plesni nastop 2. 10. 2018 popoldne, na festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu.

Z druženjem v dvorani MOL-a v Vižmarjah pod klancem Na gmajni 1 (v sklopu trgovine Mercator pod klancem) začnemo 18. 9. 2018. Ta torek med 8.00 in 12.00 ter od 19.00 do 21.00 (plesno druženje) bo tudi dan odprtih vrat za vse radovedne in aktivne seniorke in seniorje.

Vljudno vabljeni.

Jaka Sadar, predsednik društva seniorjev DRAiSS

OD KOD SI, KRUHEK?

Gledališče Unikat 28. septembra 2018 začenja že svojo 31. sezono s svojo uspešnico: Od kod si, kruhek?

Prvič smo s tremo stopili pred mlade gledalce leta 1987 in od takrat smo izvedli 1765 predstav! Največ ponovitev je imela predstava Od kod si, kruhek? – septembra jo bomo odigrali 366-tič. Najdlje pa igramo predstavo Gremo na vlak – že dvajseto sezono!



30 let Gledališča Unikat, foto: Miha Fras

Gostovali smo v tujini: v Avstriji, Bolgariji, Bosni in Hercegovini, na Hrvaškem, v Italiji in Nemčiji. Dobili smo dve mednarodni nagradi: prvo nagrado žirije občinstva na 10. mednarodnem festivalu v Plovdivu v Bolgariji in nagrado Stichting Oost-Europa Projecten z Nizozemske. Posnetke naših predstav sta uvrstili v svoj program Televizija Slovenija in RAI. Besedila, ki so bila napisana za naše gledališče, so igrali tudi drugje (v Beogradu, Buenos Airesu, Skopju ...) in nekatera so bila navdih za nastanek radijskih iger in slikanic (pri založbah: Didakta, Morfem in Društvo za razvoj gledališča v izobraževanju). Pogosto nam kdo od gledalcev reče: »Gledal sem vas kot otrok, zdaj sem pripeljal pa svoje otroke!«

Vsako sezono (od septembra do marca) pripravljamo predstave enkrat mesečno v dvoranci Vižmarje-Brod (Na gmajni 1). Hvala Četrtni skupnosti Šentvid, ki nam vsa ta leta nudi dom, da lahko že enaintrideseto leto ponujamo kakovostne gledališke predstave za otroke in zapolnjujemo vrzel, ki jo puščajo institucionalna gledališča!

ustvarjalci Gledališča Unikat

SLIKARSKA KOLONIJA MLADIH V ŠTANJELU, JUNIJ 2018



Tudi to poletje se je v Unikatni Sanjalnici dihala malce boemsko, pridno slikarsko leto smo začinili z razstavo likovnih del v centru Sonček v Šiški, nato pa ob zaključku šolskega leta krenili na likovno pot v Štanjel. Za nekatere prvič, za nekatere pa mora biti skoraj vsako leto. Skupaj z gradom in posebnim mestecem smo se prebujali in odhajali spat polni vtisov. Obiskali smo grič Turn, kjer smo pozirali pred fotografskim objektivom. Grad se od letos šopiri s prenovljeno fasado. Prav z veseljem smo se pomešali med avtohtone prebivalce vasi.



V gradu smo si ogledali stalno razstavo o Maksu Fabianiju in strast ter lepote začutili v likovnih delih stalne zbirke Lojzeta Spacala. Občudovali smo lokvanje in zasledovali turkizne kačje pastirje v Ferrarijevem parku ... Atraktivna je bila tudi cerkev Sv. Danijela, kjer smo v enem izmed večerov poslušali angelski koncert vokalne skupine Vikra. Vsekakor pa smo tudi ustvarjali in se odločili, da ob letu osorej odpotujemo zopet kam na Kras.

Metka Gosar

foto: arhiv Me Vi Art

GNEZDO

VABLJENI NA PRVO OBLETNICO CENTRA SONARAVNE GRADNJE NA ŠTULI V ŠENTVIDU

Podjetje Gnezdo bo 13. septembra letos obeležilo leto dni, odkar je v Šentvidu v Ljubljani slovesno odprlo prvi specializirani center za sonaravno gradnjo v Sloveniji. Ob tej priložnosti vabi na dan odprtih vrat, ki bo ob druženju in prigrizkih okoliških eko kmetij potekal od 9.00 do 16.00. Pripravili so predstavitev naravnih gradbenih materialov s koristnimi nasveti, kako si ustvariti zdrav in prijeten dom. Sonaravna gradnja je praktično sinonim za izboljšano kakovost bivanja, saj naravni, lokalni in obnovljivi materiali zagotavljajo lepše, bolj zdravo in čisto bivalno okolje in so dobra motivacija za marsikaterega graditelja.

Organizirajo tudi predavanje o tradicionalnem lokalnem stavbarstvu in gradivih, ki so nekoč služili pri gradnji ter predavanje arhitekta o naravnosti v moderni gradnji.



Družba Gnezdo, članica Skupine JUB, na Štuli 10 v Šentvidu na enem mestu graditeljem ponuja vse naravne materiale za okolju in zdravju prijazno gradnjo in obnovo objektov, ki zajema paletu izdelkov izključno iz 100-odstotno naravnih surovin. "Pri nas vam je na voljo bogata linija naravnih zidnih barv, olj in voskov ter ilovnati in apneni materiali za gradnjo, pa tudi naravni izolacijski materiali ter leseni podi," poudarja Anton Pugelj, direktor družbe Gnezdo. "Obenem je naš Center danes prepoznaven tudi kot informativno in izobraževalno stičišče izvajalcev in uporabnikov, kjer lahko ozaveščeni graditelji ves čas spremljate novosti in spoznavate materiale za sonaravno gradnjo. Opažamo namreč, da zanimanje za naravne gradbene in izolacijske materiale ter naravne zidne barve v svetu in tudi pri nas nenehno narašča. Z izdelki iz popolnoma naravnih surovin vam v Gnezdu pomagamo ohranяти naravno okolje ter zdrav in za bivanje kakovosten življenjski prostor."

Slovenska blagovna znamka Nativa



Lani so v Gnezdu predstavili novo slovensko blagovno znamko Nativa, ki vključuje linijo naravnih barv, naravne gradbene materiale ter storitve, namenjene širšemu krogu uporabnikov. Nastala je v sodelovanju z družbo JUB, ki je z njihovo proizvodnjo obudila stare recepture izkušenih mojstrov in se z materiali za sonaravno gradnjo ponovno vrnila k svojim začetkom. "Sonaravno je namreč povezano tudi s čim krajšimi transporti in lokalnimi surovinami," poudarja Anton Pugelj, "zato je lokalna ponudba dosledno naravnih gradbenih materialov še toliko bolj pomembna. Izdelki Nativa namreč že v osnovi povezujejo naravo in tradicijo gradnje. Izdelani so iz surovin, ki ohranjajo naravno okolje, obenem pa vam zagotavljajo zdrav življenjski prostor. Pri njihovi izdelavi uporabljamo izključno naravna polnila in veziva. Vsi izdelki so polno deklarirani in ne vsebujejo skritih sestavin."

V ponudbi Centra sonaravne gradnje boste lahko izbirali med kazeinskimi notranjimi zidnimi barvami, čisto apneno barvo,

gašenim apnom, ilovnatimi barvami ter olji za zaščito notranjih in zunanjih lesenih površin. Gnezdo zastopa tudi najbolj ekološko ozaveščene proizvajalce teh materialov iz tujine, predvsem iz Nemčije (Claytec, Auro, Kreidezeit in druge). Zagotovo boste pri njih našli vse, kar potrebujete.

Širok nabor naravnih gradbenih izdelkov priznanih tujih in domačih proizvajalcev ter izdelkov lastne blagovne znamke Nativa v centru Gnezdo dopolnjujejo tudi storitve, ki jih lahko koristite na področju sonaravne gradnje. Med njimi vam ponujajo izvedbo notranjih zaključnih ometov, vgradnjo suhomontažnih ilovnatih plošč, izolacijo fasad ali izvedbo fasade na osnovi apna, sanacijo plesni, vgradnjo naravnih izolacijskih materialov, kot so konoplina, lanena ali volnena izolacija, ter izvedbo apnenih ometov, strokovno pa izvajajo tudi zahtevnejše sanacije ter obnove kulturnih in zgodovinskih spomenikov.

Arhitekti in sonaravna gradnja



V Centru sonaravne gradnje organizirajo tudi predavanja, ki se jih redno udeležujejo priznani slovenski arhitekti. Ira Zorko tako zatrjuje, da naravna gradnja na nek način pomeni tudi razumevanje samega sebe in naše vloge v svetu, ki ne pomeni prilaščanja iz izkoriščanja, pač pa dajanje in sodelovanje. Odprtje Centra sonaravne gradnje je označil "kot plod dolgih let prizadevanj in učenja ter kot enega prvih resnejših in nadvse dragocenih korakov k odpiranju priložnosti, da skozi naravne materiale znova začnemo bolj spoštljivo razmišljati o neposrednem prostoru, ki nas obdaja, ga ohranяти in se ob njem učiti in razvijati." Tudi arhitekt Jože Plečnik je v nekem trenutku svojega življenja zapisal: "Kamen hočem obdelati tako, da ne bom oskrnil njegove narave. Doslej sem delal obratno. Upam, da mislim logično – to je pravilno. Zato obljubim, da bom poskusil iz kamna potegniti dušo, ne pa dajati kamnu dušo."

Vse zainteresirane graditelje vabijo k obisku centra ter delavnic. Termine najdete na www.gnezdo.si.

Najava dogodka

1. Naslov dogodka: 1. obletnica otvoritve Centra sonaravne gradnje
2. kraj dogodka: Štula 10, Ljubljana - Šentvid
3. Datum in čas pričetka dogodka: 9h – 16h

Družba Gnezdo bo 13. septembra letos obeležila leto dni, odkar je v Šentvidu v Ljubljani slovesno odprla prvi specializirani Center za sonaravno gradnjo v Sloveniji. Ob tej priložnosti vabimo na dan odprtih vrat, ki bo ob druženju in prigrizkih okoliških eko kmetij potekal od 9 do 16h. Za vse smo pripravili predstavitev naravnih gradbenih materialov, predavanje o tradicionalnem lokalnem stavbarstvu in gradivih, ki so nekoč služili pri gradnji ter predavanje arhitekta o naravnosti v moderni gradnji.

Center sonaravne gradnje

V tednu prve obletnice Centra sonaravne gradnje od 10. do 15. 9. 2018 prebivalcem Četrtna skupnosti Šentvid pri nakupu v Centru sonaravne gradnje nudimo popust v višini 5 %.

NA ZAKLJUČKU SEZONE PRESEŽKOV TABORSKIH NOGOMETAŠEV TUDI ŽUPAN JANKOVIČ

Sezono 2017/2018 si bodo taborski nogometaši in njihovi podporniki zapomnili kot sezono presežkov. Članska selekcija je v svojem premiernem nastopu v 3. slovenski nogometni ligi osvojila tretje mesto, mladinci in kadeti so se kot prvaki medobčinske nogometne lige uvrstili v 2. slovensko nogometno ligo, s tretjim mestom in uvrstitvijo v višjo ligo se lahko ponašajo tudi starejši dečki do 15 let, enako je z osvojitvijo 2. mesta uspelo tudi mlajšim dečkom do 13 let. Uspešno so tekmovali tudi vse številčnejše mlajše selekcije.



NIPKE in otroci



Plešoče nogometašice

Uspešne rezultate in zaključek sezone so podporniki nogometašev, skupaj z nogometaši, proslavili na tradicionalnem zaključku, ki so ga letos popestrili znani slovenski raper NIPKE, znani športni novinar Anže Bašelj, komik in imitator Jure Mastnak, tekma vseh taborskih selekcij

s starši, tekma mam otrok do 12 let z mamami otrok, starejših od 12 let, na koncu pa je Taborce s svojim obiskom počastil še župan Ljubljane Zoran Jankovič, na katerega klub polaga velike upe za končno postavitev primerne nogometne infrastrukture v našem okolišu.

Nogometni klub, katerega primarni cilj je gibalni in socialni napredek otrok, v ospredju njegovega delovanja pa je lokalna družbena odgovornost in družina, tudi letos v svoje vrste vabi nove člane, zato vsi otroci, ki imajo željo do nogometa, vabljeni na preizkus naših aktivnosti.



U13

Župan v pogovoru z obiskovalci
foto: arhiv NK Tabor

Vabimo vas še, da si več o uspehih kluba z razpredelnico končnih uvrstitev 2017/2018 pogledat na www.arnetabor69.si/sl/

NK Tabor 69

Renault CLIO

Že od **8.990 €***

S paketom **COOL**
radio + klima ❄️

+

200 € za nakup
dodatne opreme**



RENAULT
Passion for life

*Cena velja za model Renault Clio Life TCe 75 s paketom Cool (klima, radio) in že vsebuje redni popust v višini 2.200 €, popust v obliki staro za novo 400 €, ter dodatni popust za nakup prek Renault Financiranja v višini 1.000 €. **Renault Financiranje ni pogoj za pridobitev bona v vrednosti 200 € za nakup dodatne opreme ali 300 € za Pony by Renault. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si.

Poraba pri mešanem ciklu 3,9 – 5,2 l/100 km. Emisije CO₂ 104 – 118 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6c. Emisija NOx: 0,0168 – 0,0458 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00019 – 0,00129 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,01 – 0,91. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Renault priporoča elf

renault.si

AVTOHIŠA
Ljubljana

MALGAJ
Ime s tradicija!

20
let

Avtuhiša Malgaj d.o.o., PSC Ljubljana, Tržaška 108, 1000 Ljubljana,
Nova vozila Tel.: 01 20 00 550, Rabljena vozila Tel.: 01 20 00 560,
Servis Tel.: 01 20 00 570, E-mail: prodaja.renault.lj@malgaj.com,
www.avtohisamalgalj.si

TAIJIQUAN ZA ZDRAVJE

Kaj je taijiquan?

Taijiquan je starodavna kitajska borilna veščina, ki jo uvrščamo med notranje borilne veščine. Te se osredotočajo na kultivacijo, ohranjanje, povečanje in usmerjanje naše notranje energije ter prožnost uma, za razliko od zunanjih, ki se osredotočajo na akcijo in reakcijo oz. bolj na uporabo zunanje moči.

Taijiquan mojstri so znani po tem, da lahko onemogočijo svojega nasprotnika, tako da se niti opazovalci niti sam nasprotnik ne zavejo, na kakšen način se je to zgodilo.



Veliki mojster Chen Xiaowang demonstrira onemogočanje nasprotnika, Kitajska
Vir: <http://www.shou-yi.org/photos-videos/chen-xiaowang-fa-jing-power-with-push>

Gibi velikih mojstrov so tako subtilni, da jih večina ljudi ni sposobna opaziti. Veliki mojstri se lahko obranijo z uporabo neznatne količine svoje energije in s tem nevtralizirajo mnogo večjo moč, ki jo izkazuje napadalec. Zunanji gibi so nežni, notranja moč pa je neverjetna. Notranja moč podpira zunanje gibanje, ki je lahko na momente tudi bliskovito.

taijiquan



qigong

**DRUŠTVO SKRITI ZMAJ ORGANIZIRA
ZAČETNI TEČAJ ZA SEZONO 2018 / 2019
V ŠENTVIDU NAD LJUBLJANO**

**PRVI TRENING
JE INFORMATIVEN IN BREZPLAČEN**

INFORMACIJE:
GSM: 030 38 22 55
www.skritizmaj.si
skritizmaj@gmail.com




Namen vadbe taijiquana je lahko samoobramba oz. borilni namen ali negovanje dobrega počutja in izboljšanje telesne pripravljenosti. Danes ljudje vseh starosti z vsega sveta odkrivajo tisto, kar so Kitajci poznali že stoletja: da dolgoročna trajnostna praksa taijiquana vodi k pozitivnim spremembam telesne in duševne blaginje, s tem pa h kakovostnejšemu življenju in dolgoživosti.

Vpliv taijiquana na zdravje

Pogoj za vzpostavitev velike notranje moči je globoka relaksacija uma in telesa oz. popolno ravnotežje, harmonija uma in fizičnega telesa, ki jo je težko opisati z besedami brez lastne neposredne izkušnje. Verjetno ni potrebno posebej poudariti, da to blagodejno vpliva na naše zdravje in počutje.

Mnogi svetovni inštituti in medicinske ustanove raziskujejo pozitiven učinek taijiquana na zdravje in počutje ljudi vseh starosti. Veščina nas namreč uči, kako ohraniti vitalno energijo in esenco, zato so jo uvedle tudi marsikatero zdravstvene ustanove kot preventivo in dopolnilo k obstoječim terapijam.



Udeleženci delavnice tradicionalnega Chen taijiquana,
OŠ Franca Rozmana - Staneta, Ljubljana Šentvid
Vir: arhiv Društva Skrity Zmaj

Raziskave so potrdile, da taijiquan pozitivno deluje na kosti in sklepe, na delovanje in prožnost tetiv in mišic, izboljšuje delovanje krvnega obtoka, regulira živčni sistem, preprečuje stres, pripomore k ravnovesju funkcij notranjih organov, metabolizma, jača imunski sistem.

Inštitut za telesno kulturo iz Pekinga je objavil raziskavo, ki jo je opravil na skupini ljudi različnih poklicev, ki je vključevala tudi športnike. Vsi so bili pod stresom. Po petih minutah vadbe taijiquana se jim je frekvenca možganskih krivulj gibala med 7 in 10 Hz, kar pa kaže na popolnoma mirno in sproščeno stanje. Takšno frekvenco imajo možgani med spanjem in počitkom.

Kitajski znanstveni inštitut je opravil mnoga testiranja, ki so pokazala, da večina uravnateži in uravnovesi funkcijo leve in desne polovice možganov, kar kaže tudi na dobro preventivo pred možgansko kapjo.

Športniki, ki so redno vadili taijiquan, so povečali svoje naravne umske in telesne sposobnosti, izboljšali so koordinacijo gibov, reflekse, moč, zdravje ... Znano je, da je na svojem vrhuncu Primož Kozmos vadil tudi taijiquan.

Na kitajskem Izbrazovalnem inštitutu Guangdong so opravili raziskavo vplivov taijiquana na fizično in duševno zdravje univerzitetnih študentov. Po 24-tedenskem treningu so ugotovitev pokazale: izboljšanje telesnega in duševnega zdravja, izboljšali so se medosebni odnosi, razpoloženje, kognitivne sposobnosti, njihova pozornost se je razširila, njihova budnost se je okrepila. Kar pomeni, da se je izboljšalo fizično in duševno zdravje ter umske sposobnosti študentov.

Mnoge raziskave na zahodu pa so pokazale, da so se starejši, ki so imeli težave pri gibanju in ravnotežju, po nekajmesečni vadbi taijiquana pričeli gibati brez problemov. Raziskave so pokazale, da se jim je popravil krvni pretok in spomin, njihovi možgani pa so postali živahnejši v mentalni aktivnosti. Vadba taijiquana koristi tudi pri mnogih kroničnih boleznih: pri bolečinah v kosteh in telesu, revmi, artritisu, Parkinsonovi bolezni, multipli sklerozi, Alzheimerjevi bolezni, raznih psihosomatskih boleznih, arteriosklerozi, senilnosti, osteoporozi, visokem holesterolu. Stanje se je opazovanim popravilo po šestih mesecih vadbe.



Mojster Chen ZiQiang s svojimi študenti, Chen vas, Kitajska
<https://www.spiraltaiji.com/people/> <https://www.spiraltaiji.com/people/>

Za zaključek

Od svojega klasičnega statusa notranje borilne veščine je z leti taijiquan pridobil tudi na prepoznavanju njegovega potenciala za izboljšanje zdravja. Vedno več biomedicinskih znanstvenih raziskav in empiričnih raziskav se opravlja na tem področju, tako na Kitajskem kot na Zahodu, kjer od petdesetih let dalje narašča popularnost in zanimanje za to starodavno veščino.

Vedno bolj se potrjuje, da ima taijiquan tudi potencial, s katerim lahko bogati in izboljšuje zdravje in počutje ljudi ter podaljšuje dolgoživost.

Ali ga bomo zato lahko dobili na zdravniški recept?

Ali bomo zato vadeči dobili popust pri zdravstvenem zavarovanju?

Irena Marčan, Društvo Skriti zmaj, www.skritizmaj.si

ŠPORTNO-REKREATIVNI CENTER ŠD ŠENTVID

Športno društvo Šentvid – Ljubljana v letošnjem letu praznuje že 110. obletnico uspešnega delovanja na področju športa in športne rekreacije. Po predstavitvi letne športne dejavnosti z lokacije sedanjega uvoza v »Šentviški tunel« ima od leta 1988 društvo svoja igrišča na prostem za športne aktivnosti in kvalitetno preživljanje prostega časa v Športno-rekreativnem centru ŠD Šentvid – Ljubljana, Bokalova ulica 14, Ljubljana Šentvid, v zimskem času pa poleg vsakoletne večmesečne postavitve šotora nad tremi teniški igrišči za vadbo mladih in tudi starejših članov društva koristimo tudi telovadnice na osnovnih šolah in gimnazijah na območju ČS Šentvid.



Leta 2013 je društvo nadgradilo tudi zimsko ponudbo vadb in športnih aktivnosti v športno-rekreativnem centru. Na košarkarskem igrišču smo postavili montažno dvorano z

ogrevanjem, kjer je mogoče igranje košarke, odbojke in badmintona ter izvedba raznovrstnih športno-rekreativnih vadb. V poletnih mesecih se objekt spremeni v pokrito igrišče z odprtimi stranskimi stenami, tako da je dvorano mogoče uporabljati vseh 12 mesecev v letu, ne glede na dež, sneg ali poletno vročino. Podobna montažna dvorana je bila postavljena v letu 2017 tudi na rokometnem igrišču in se uporablja predvsem za igranje malega nogometa. V letu 2017 smo z delno finančno podporo Fundacije za šport zgradili novo zunanje košarkarsko igrišče ter zaradi povečanega zanimanja in širjenja športne dejavnosti uredili tudi dodatna parkirišča. Poleg že omenjenih montažnih dvoran in zunanjega košarkarskega igrišča so na voljo tudi igrišča za odbojko na mivki ter teniška igrišča (9 v letni sezoni in 3 pokrita v zimski sezoni), tako da Športno-rekreativni center ŠD Šentvid – Ljubljana nudi krajanom raznovrstne možnosti športnega udejstvovanja.



Posebej pa lahko poudarimo, da je društvo uspešno tudi in predvsem na področju športa za mlade, kjer košarkarsko tradicijo društva nadaljujemo z vzgojo mladih košarkarjev in košarkaric, tudi v sodelovanju in s podporo Mestne občine Ljubljana pri izvajanju Letnih programov športa v MOL. Ponosni smo na naše mlade košarkarje in košarkarice vseh starostnih kategorij, ki že vrsto let uspešno nastopajo v državnem prvenstvu in na mednarodnih tekmovanjih, največji uspeh v zadnjih letih pa predstavlja osvojitve naslova državnih prvakov v kategoriji U15, kar je našemu društvu za razliko od ostalih uspelo z zgolj doma vzgojenimi igralci. Prepričani smo, da so omenjeni rezultati pravi pokazatelj uspešnega dela našega društva in strokovno podkovanih trenerjev z mladimi, ki jim poleg optimalnih pogojev za košarkarski napredek nudimo tudi pogoje za osebno rast. Tudi v letošnjem letu je možen vpis v košarkarsko šolo društva.



ŠPORTNA REKREACIJA ZA VSE OKUSE NA ENEM MESTU, Bokalova ulica 14

Športno društvo Šentvid – Ljubljana vsako leto na igriščih ŠRC poleg rednih strokovno vodenih vadb organizira več turnirjev v tenisu, košarki, malem nogometu, odbojki na mivki ipd., tudi v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Šentvid. V soboto, 22. septembra, bo v okviru praznovanja 110-letnice društva v Športno-rekreativnem centru na Bokalovi ulici 14, Ljubljana Šentvid društvo predstavilo športne dejavnosti društva, zato vas vabimo, da se preizkusite v igranju tenisa, košarke, odbojke na mivki in malega nogometa ter se zabavate tudi ob drugih športnih in družabnih igrah za mlade, ki jih bodo pripravili in vodili izkušeni trenerji in animatorji.

ŠD Šentvid

foto: arhiv ŠD Šentvid

KOTIČEK ZA NAJMLAJŠE

Pozdravljeni mladi bralci. Spet se vam oglašamo iz uredništva. Na vrata trkajo prvi jesenski dnevi, šola in vrtec sta že tu. Tisti najmlajši so nehali odštevati dneve, ko so se srečali z novimi in starimi prijatelji. Tisti malo večji, oh, to je pa že druga tema.

Pojdimo na pot z ugankami v mesec september.

Poveži uganko s pravilno sliko.

Merim, kažem,
zazvonim,
v ranem jutru
te zbudim.

(vir: <http://resnavihanka.blogspot.com>)

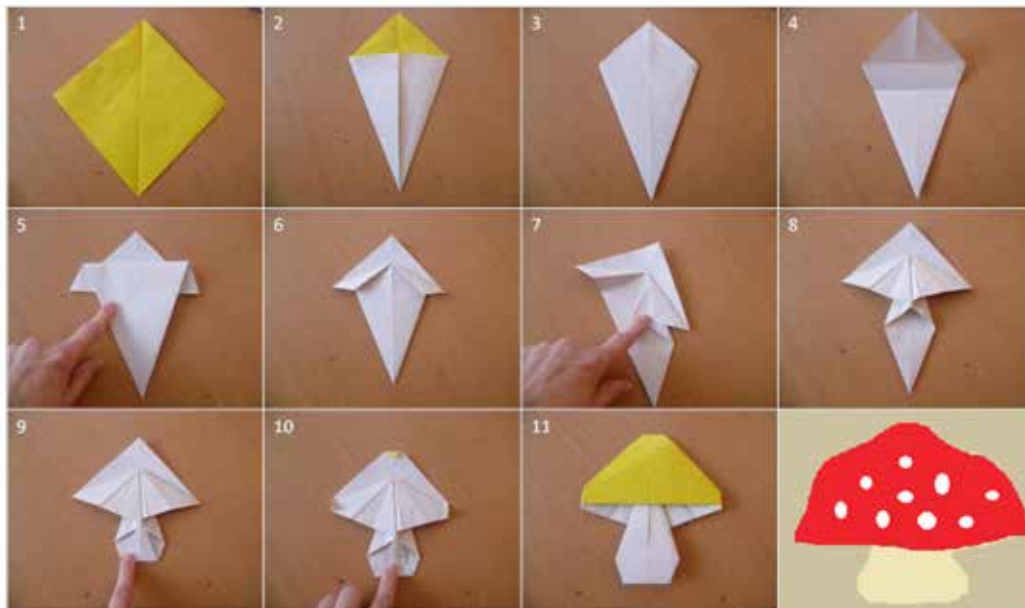
Vzela slikarka je čopič in barve,
pa je pobarvala vse naokrog,
listje z rumeno, oranžno in rdečo,
rjavo zdaj barva še polje in log.
(vir: <http://igramose.blogspot.com/p/uganke.html>,
<http://osfpmaribor.splet.arnes.si/files/2017/10/jesen-560x300.gif>)

Na tablo bele čačke z njo malček naredi,
kadar se računati in pisati uči.
(vir: <https://www.ena.com>)

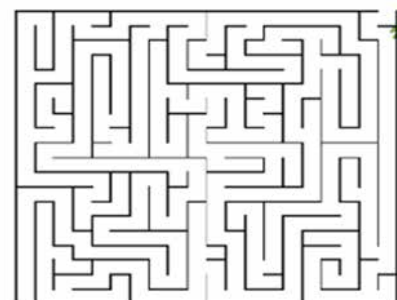
V to usnjeno »vrečo« potrebščine zložiš,
nato pa z njo na hrbtu v šolo odhitiš.
(vir: <http://www.oma.si/Ang/main.asp?id=16E2C7FF>,
<http://www.oslag.si/dobrodelna-akcija-napolnimo-solsko-torbo>)



Pred vami je že en manjši izziv. V gozdu gobic ni več, so pa tu pred vami. Naredite svojo gobico po načrtu, kot ga kaže slika.
(vir: internet)



Rešite še ta majhen labirint o jeseni. (vir: internet)



Uživajte in sprostite se. Sprehodite se po jesensko obarvanem gozdu in zadihajte življenje s polnimi pljuči. Se srečamo kmalu v našem kotičku.

Lep pozdrav iz uredništva.

Marjeta Bilban



ODBOJKARIADA

Že 7. Poletna Odbojkariada potekala v vročem poletnem vremenu in številčni udeležbi

V nedeljo, 10. junija, so mlade odbojkarice iz celotne Ljubljane in okolice ponovno uživale na peščenih in travnatih igriščih ŠRC Športnega društva Šentvid – Ljubljana, kjer se je odvijala že sedma Poletna Odbojkariada.

Dogajanje na petih peščenih igriščih, ki so jih organizatorji v času tekmovanja mlajših kategorij razdelili na še dodatne igralne površine, se je začelo s skupinskim ogrevanjem. Sledili so nastopi v dveh starostnih kategorijah, v mini in mali odbojki, za deklice letnika 2007 in mlajše oz. za odbojkarice letnika 2005 in mlajše. V boj za najvišja mesta se je pri mini odbojki podalo 11 ekip, pri mali odbojki je tekmovalo kar 29 trojk.



Ekipa v mini in mali odbojki, foto arhiv ŽOK

V popoldanskem delu tekmovanja, ki je potekalo v dvojicah, smo na igriščih spremljali obračune starejših deklic in kadetinj, torej igralnk letnika 2003 in mlajših oz. 2001 in mlajših. Skupaj se je zbralo 38 parov, priča pa smo bili zelo kakovostni odbojki z atraktivnimi točkami, veliko borbenosti in želje po igri. Odbojkariado, kjer rezultati tudi tokrat niso bili v ospredju, so že tradicionalno spremljali dobro vzdušje, glasba, srečelov in predvsem veliko lepih odbojgarskih predstav, druženja in dobre volje.

Ženski odbojgarski klub Šentvid se ob tej priliki 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.

ŽOK Šentvid

RUGBY KLUB LJUBLJANA

Podmladek Rugby kluba Ljubljana se tudi letos lahko pohvali s športnimi uspehi doma in v sosednjih državah. Sezono so junija zaključili na športnem festivalu UWG v Celovcu, kjer se je pomerilo čez 10.000 mladih športnikov s celega sveta v različnih športih. Slovenijo je zastopalo veliko klubov, tudi Rugby Ljubljana se je uspešno boril v vseh mladinskih kategorijah.

V novo sezono 2018/19 vstopamo polni pričakovanj za nove tekme. Predvsem pa komaj čakamo, da se po počitnicah spet srečamo. Na igrišču Oval v Stanežičah smo že pričeli s treningi. Septembra nas čakajo prve tekme.



Vabljeni dečki in deklice oz. fantje in dekleta od 8 do 18 let. Treningi potekajo ob ponedeljkih, torkih in četrtek od 17.00 do 18.30. V tem času se lahko oglasiš na igrišču ali pokličeš za dodatne informacije na 030 362 688. Pridi in se preizkusi v čudoviti timski igri, prvi mesec je trening brezplačen. :-). Tudi članska ekipa je začela s pripravami v Planici. S septembrom se začnejo članski treningi ob istih dnevih kot mladinski od 19.00 do 20.30.

Rugby klub Ljubljana
foto: arhiv Rugby klub Ljubljana

RAZNOLIKA GLASBENA DEJAVNOST ČLANOV ANSAMBLA SORARMONICA



Festivalu Bled v cerkvi Sv. Martina, foto: Boris Pretnar

Koncertni ansambel ustnih harmonik, ki od leta 2016 deluje kot šentviško Kulturno društvo SORARMONICA, tudi letos opravlja svoje poslanstvo v okviru različnih prireditev, tako v domačem, kot v širšem slovenskem in izvenslovenskem prostoru. Po februarjem šmarogorskem prazničnem sodelovanju s sosednjim društvom Blaž Potočnikova čitalnica in nastopu v Knjižnici Šentvid na Večeru poezije in glasbe – Ivan Cankar kot pesnik, se bo ansambel udeležil tudi letošnjega Jesenskega srečanja na ragby igrišču Oval v Guncljah, kjer je za tiste, ki jih zanima igranje na ustno harmoniko, pripravljen podati tudi individualne mini delavnice za spoznavanje z osnovnimi prvinami, kot so: ustroj glasbila, drža glasbila in telesa, oblikovanje ustnic in ustne votline, dihanje itd. (Prinesite svoje »orglice« s seboj.) Delavnice s podobno vsebino so bili skupinsko deležni sodelujoči na letošnjem festivalu Noči polnega meseca v dalmatinskem Zadru.

Letošnjo posebno zanimivost, ki zadeva dejavnost posameznih članov ansambla, predstavlja udejanjenje zajetnejše skladbe vodje ansambla Vladimirja Hrovata, Concerto S / za veliki solo in balkonski solo ustnih harmonik, 40 godal in tolkala, ki sta ga avtor in članica ansambla Simona Perme maja meseca posnela s Simfoniki RTV Slovenija pod taktirko dirigenta Simona Krečiča. Svetovna koncertna praizvedba skladbe, ki vleče korenine iz Prvega violinskega koncerta Karola Szymanowskega, bo v Celju, 23. oktobra 2018, na 1. abonmajskem koncertu Celjskega godalnega orkestra pod vodstvom Nenada Firšta. Celje ni daleč – in za glasbene sladokusce bo zanimivo slišati nekaj posebnega ... Poleg koncertov, med katerimi je bil zvokovno in poduhovljeno vsekakor izstopajoč tisti v cerkvi sv. Martina na Bledu v okviru poletnega koncertnega cikla Festivala Bled, bo ansambel s svojim celovečernim koncertom jeseni odprl še abonmajski cikel v Ipavčevi dvorani v Šentjurju pri Celju, letošnji, zdaj že 5. tradicionalni ansamblov božično-novoletni koncert v župnijski cerkvi Marijinega vnebovzvetja v sosednjih Zgornjih Pirničah, kot vedno tudi tokrat 27. decembra, pa bo vsekakor drugačen kot vsi dosedanj. Prisrčno vabljeni!

Simona Perme, Vladimir Hrovat



OD KOD SI KRUHEK ?



Petek, 28. 9. 2018, ob 18. uri v dvorani Na gmajni 1.



HALO, RDEČA KAPICA?

Petek, 26. 10. 2018, ob 18. uri v dvorani Na gmajni 1.



JAKA IN SRAKA

Petek, 30. 11. 2018, ob 18. uri v dvorani Na gmajni 1.

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

**CINDI predavanja
in učne delavnice**

september 2018



V želji po ohranjanju in krepitvi zdravlja ste vljudno vabljeni, da se udeležite brezplačnih predavanj in učnih delavnic Cindi.

- 10. 9. 2018 ob 17.00 učna delavnica Tehnike sproščanja
- 17. 9. 2018 ob 18.00 učna delavnica Šola zdravega hujšanja-vpis
- 20. 9. 2018 ob 10.00 učna delavnica Nordijska hoja
- 24. 9. 2018 od 17.00 do 19.00 učna delavnica Test hoje

Testiranje telesne zmogljivosti Test hoje poteka na terenu pri Taborski piramidi-Višmarje-Brod. Bodite primerno športno oblečeni in obuti.

Srečanja v učnih delavnicah potekajo v sejni sobi ZD Šentvid (II.nad. Levo). Individualno svetovanje za opuščanje kajenja poteka v dogovoru z udeležencem.

Informacije: tel. 01/ 58 37 435 (Petra Globočnik).



NOGOMETNI KLUB ARNE TABOR '69

VABI K VPISU
Vabljeni v najboljši društveni klub!

Mi mamó se fajn Pridi tudi ti!

Pridi in poizkusi brezplačno tudi ti.

Nogometni klub Arne Tabor 69 že več kot 45 let strmi h kakovostnemu delu z mladimi selekcijami nogometašev, pri čemer se mladim nogometašem hkrati omogočijo pogoji za osebno, gibalno in socialno rast.

Kot temeljna celica družbe je v središču delovanja kluba družina, zato imajo v klubu pomembno vlogo starši, ki s svojim prostovoljnim delovanjem sooblikujejo zdravo, naravno okolje za razvoj otrok ter tako pripomorejo k skladnosti in sožitju delovanja kluba ter lokalnega okolja.

Zagotovo boste pri nas našli prostor za vašega otroka, ob tem pa tudi primeren kotiček za vaše preživljanje prostega časa.

Več informacij:
Sandi (športni kordinator) 041 772 290, www.arne-tabor69.si

DRUŽABNI PLESNI VEČERI "PLESI OB NEDELJAH".
VSAKO NEDELJO OD 19. DO 22. URE,
V LJUDSKEM DOMU ŠENTVID, NA PRUŠNIKOVI ULICI 99 V LJUBLJANI.
041 923 210, MARJAN

DRUŠTVO SENIORJEV DRAISS			
URNIK AKTIVNOSTI 2018/2019			
TOREK	SREDA	ČETRTEK	
URA	URA	URA	
8:00-9:15	TELOVADNO Druženje	8:00-9:15	TELOVADNO Druženje
8:00-9:30	ITALIJANŠČINA KLEPET		
9:45-11:15	ANGLEŠČINA KLEPET		
9:30-10:45	TELOVADNO Druženje		
11:30-13:00	ANGLEŠČINA OSNOVE		
19:00-20:00	PLESI V VRSTI	19:00-20:10	TELOVADNO Druženje
20:30-22:00	PLESNA REKR. V parih	20:20-21:20	PLESI V VRSTI
Irenja Sadar 031 57 7744 IT., ANGL.		Jaka Sadar 030 278 480 TEL., PLESI	
e-mail: drustvo.seniorjev.draiss@gmail.com			