

30. – JUBILEJNI ŠENTVIŠKI DNEVI –
LETO IVANA TAVČARJA (20. 5. DO 25. 6. 2023)



SPREMNA BESEDA UREDNICE

Berem. Branje me osvobaja, svet tam nima meja, sanje so dovoljene, domišljija je neskončna. Včasih se sicer počutim kot želva, ko pride obdobje počasnega branja in se zdi, da bodo minili meseci, preden se prebijem skozi knjigo. Vsak večer preberem samo eno stran, ki jo navadno naslednji večer preberem še enkrat, ker ne vem, katera beseda me je prejšnji večer zazibala v sen. Spet drugič se lahko primerjam z ribo, ko skozi knjigo lahkotno plavam, navadno kar hitro. Danes pa sem se počutila kot moj sin. Ko njega knjiga zgrabi, ga ne zanima tudi sedem čudes sveta, pa čeprav bi stal pred njimi (ogled omenjenih čudes je ena od njegovih želja). Nikoli se mu nisem nehala čuditi, kako lahko hodi po cesti, parku, stezici, se vozi v avtu in bere ter se ne meni za svet okoli sebe. Danes sem bila jaz on, hodila sem po centru naše prestolnice, se nekje v mislih trudila, da ne bi zamudila na dogovorjeno kosilo in zraven brala zadnje strani res čudovite knjige. Nasmihala sem se sama pri sebi, sem ter tja s pogledom ošinila okolico, da ne bi povzročila kakega neljubega dogodka, in kot riba plavala med stranmi lepih in polnih besed.

Branje ima res poseben čar, zato so knjige naše neprecenljive spremljevalke, ki nam ponujajo zabavo, modrosti in znanje, z njimi se ne počutimo sami. Knjige so vir navdiha, ki nas obogati in oplemeniti naše misli. Prav zato so knjige čudovito darilo, saj tisti, ki jo podari, nemalokrat izroči svojo najljubšo in tako nekaj svoje ljubezni prenese na obdarovanca. Drobna čarovnica z močnim učinkom.

Smo na pragu poletja in če se med letom dostikrat zalotimo, da ne beremo, ker pregovorno ni časa, naj bodo pred nami ležerni meseci, ko si bomo privoščili poleg skoka v morje tudi skok v zgodbe, ki nam jih ponujajo knjige. Dobro, lepe, poučne, sproščujoče, navdihujoče in zabavne zgodbe ne pozabimo deliti tudi med druge. Z delitvijo knjig ne osrečiš le drugih, z delitvijo dobiš nazaj nova znanstva in prav posebna prijateljstva.

Mateja Brus,
odgovorna urednica

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

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



IZ VSEBINE:

Gostitelji in gosti projekta Erasmus +.....	4
Haiku letni časi.....	4
Rozke na predstavitvi knjige.....	5
Ženski pevski zbor Rozka Usenik.....	6
Pomen gozda v predšolskem obdobju.....	7
Mednarodno srečanje v vrtcu Šentvid.....	6
Zdravilne rastline.....	8
30. Šentviški dnevi.....	9
Socialni praktikum.....	10
Člani DU Guncleje - Male Vižmarje vedno aktivni.....	11
Poletna varstva.....	11
Ritmična gimnastika pomembna za razvoj deklet.....	12
Halo Lingaling.....	13
Stran za najmlajše.....	14
Poletje v knjižnici.....	14
Poskusna Mepi odprava.....	15
Najava dogodkov.....	16
Veselica.....	16

Izdajatelj:



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

Odgovorni urednik:
Mateja Brus

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

Lektoriranje:
Maruška Kerin
Oblikovanje:
Marko Vertačnik

Številka 2. Leto izdavanja XIV.
Naklada: 5300 izvodov
Tisk: Makor, d.o.o.

ISSN Številka 2385-9458; C507-2530



Na naslovnici:
Poletje
foto: Aleksandr Eremin

DELO SVETA ČETRNE SKUPNOSTI ŠENTVID



Za nami je prvih šest mesecev delovanja Sveta Četrtna skupnosti Šentvid v novi sestavi.

V tem času se je Svet sestal na petih sejah; treh rednih in dveh izrednih.

Prva, pa tudi večji del druge seje, je bila namenjena vzpostavljanju potrebne strukture za delovanje Sveta, naslednje pa so bile bolj delavne. Izvoljena sta bila podpredsednika Sveta, Jože Sever in Srečo Orsag, imenovan je bil uredniški odbor glasila ČS Šentvid, Šentvid nad Ljubljano. Odgovorna urednica ostaja Mateja Brus, člani uredniškega odbora pa so: Matija Jutraž, Doroteja Mlakar, Jože Sever in kot zunanja (dolgoletna) članica Andreja Bečan. Imenovana je bila tudi Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja, in sicer v sestavi: Mateja Brus – predsednica, člana Janez Cedilnik in Doroteja Mlakar.

Na drugi redni seji je Svet Četrtna skupnosti Šentvid sprejel tudi Izvedbeni finančni načrt za leto 2023 s planom malih del. Tudi v novi sestavi Svet ostaja zavezan vzpodbujanju delovanja lokalnih društev skozi izvedbo skupaj dogovorjenih programov, ki po drugi strani prinašajo tudi vrsto zanimivih dogodkov in prireditev. V Četrtni skupnosti Šentvid se lahko pohvalimo z zelo pestro dejavnostjo društev, saj Svet redno sodeluje s preko tridesetimi društvi s področja športa, rekreacije, kulture, požarne varnosti, druženja in drugih dejavnosti občanov. Prepričani pa smo, da na področju naše četrtna skupnosti deluje še kar nekaj društev, s katerimi še nismo prišli v stik. Žal, se obseg proračunskih sredstev, ki so na razpolago za izvajanje programov četrtna skupnosti, že vrsto let ni bistveno spremenil. Tako je vedno težje vključevati nove programe v finančni načrt, ne da bi okrnili že tako razmeroma skromna sredstva, namenjena obstoječim.

Kot je v navadi, smo na tretjo sejo povabili našega rajonskega policista, Petra Kovača – vodjo policijskega okolišja pri policijski postaji Ljubljana – Šiška, ki pokriva področje Četrtna skupnosti Šentvid. Pogovorili smo se o najbolj perečih varnostnih težavah, ki jih zaznavamo v naši četrtni skupnosti. Izpostavljeni so bili požigi avtomobilov in vrtnih ut pri naselju Zvezda, skoraj redni vandalizmi v zgodnjih nedeljskih urah in neurejene razmere na parkirišču P & R Stanežiče, ki je v zadnjem času postalo, poleg osnovne funkcije, prizorišče številnih dogodkov, ki pa s seboj prinašajo prometne zagate, neurejene higienske razmere, pa tudi škodo okoliškim kmetom.

Z veseljem ugotavljamo, da je bila odločitev Sveta Četrtna skupnosti Šentvid za leti 2023 in 2024, da se opremi pritlični prostor v prostorih Službe za lokalno samoupravo MU MOL, Kosijeva 1, ustrezna, saj bo tako mogoča postavitev razstave likovnih in drugih umetniških del. Po zaslugi zavzetih članov Društva Blaž Potočnikova čitalnica je prostor zaživel z novimi vsebinami, ki so bile deležne številnih pohval obiskovalcev. O načrtih za delovanje galerije do konca letošnjega leta si lahko preberete v članku o galeriji.

V mesecu aprilu smo organizirali vsakoletno čistilno akcijo, odpravili pa smo se tudi po tretji etapi pohodniške poti »Krona Slovenije«. Tokrat nas je pot pripeljala do Škofja Loke. Več o pohodu izveste v posebnem članku v nadaljevanju.

Za zaključek vas vabimo, da spremljate dogajanje v naši četrtni skupnosti na spletni strani ČS Šentvid: <https://www.cs-sentvid.si/>.

3. POHOD PO KRONI SLOVENIJE

V četrtni skupnosti Šentvid smo 22. aprila organizirali in izvedli že tretji pohod po krožni poti Krona Slovenije. Kljub temu da je bil pohod zaradi slabega vremena prestavljen za en teden, se ga je udeležilo veliko število udeležencev. Razlog za dobro udeležbo se najverjetneje skriva tudi v tem, da nam je uspelo ujeti najlepši dan v letošnjem nepredvidljivem aprilu.



Zbirno mesto v Guncljah - Foto: Damijan Volavšek

Zbrali smo se na že tradicionalnem mestu, pred informativno tablo Krona Slovenije, na parkirišču pred golf in rugby centrom v Guncljah. Avtohiša Malgaj je prijazno poskrbela za prevoz udeležencev do gostišča Legastja v dolini Ločnice, kjer smo končali lansko drugo etapo in začeli letošnji pohod.

Po prijetni poti smo se dvignili tristo višinskih metrov do planinskega doma na Govejku, kjer smo si ob pogledu na zasneženo panoramo Kamniških Alp privoščili krajši počitek. Pot smo nadaljevali do zaselka Govejk, od koder smo se dvignili do najvišje točke te etape, 858 metrov visokega Osolnika. Sledil je počitek, klepet in razmišljanje o tem, kako se imamo lepo. Prišlo je tudi do pobude, da bi lahko organizirali dva pohoda po Kroni na leto. Razgledni spust skozi gozdove in travnike proti Škofji Loki nas je v tem razmišljanju le še utrjeval.



Na cilju v Škofja Loki - Foto: Damijan Volavšek

Na trgu pod gradom smo ob pici in pijači zaključili štiriurni pohod. Predstavniki Avtohiše Malgaj so poskrbela za prevoz udeležencev nazaj do izhodišča, mi pa smo se, prijetno utrujeni in zadovoljni, razšli v upanju, da morda že jeseni s potjo po Kroni Slovenije nadaljujemo. Vsi zainteresirani pohodniki boste o pohodu pravočasno obveščeni.

Damijan Volavšek

GOSTITELJI IN GOSTJE ERASMUS+ PROJEKTA

V času med 20. 3. 2023 in 24. 3. 2023 je na OŠ Šentvid potekala četrta izmenjava v okviru projekta Erasmus+ z naslovom »Strategije za izboljšanje prisotnosti in zmanjšanje izostanka«. Skupaj z gostujočimi učitelji iz Srbije, Italije, Severne Makedonije in Turčije smo delili znanje in dobre prakse o vključevanju STEAM (S – science/znanost, T – technology/tehnologija, E – engineering/inženiring, A – arts/umetnost, M – mathematics/matematika) projektov v pouk.

Gostujočim smo predstavili lepote naše dežele (Ljubljana, Bled z otokom, Postojnska jama, Piran), ga. Andreja Bačnik iz Zavoda RS za šolstvo je predstavila delovanje STEAM projektov v Sloveniji, predstavnica Tehno parka Celje pa nas je postavila v vlogo aktivnih slušateljev STEAM projekta. Bili smo navdušeni.



Skupina Erasmus izmenjave v Sloveniji, na Bledu (marec 2023), Vir: Arhiv šole

V aprilu, natančneje od 17. 4. 2023 do 21. 4. 2023, je potekala peta in hkrati zadnja izmenjava učiteljev v okviru projekta Erasmus+. Naša gostiteljica je bila osnovna šola I. C. »Molise Altissimo« Carovilli v Italiji, kjer smo izvajali učne ure biologije in geografije v četrtem in petem razredu.

Veseli, da smo ponovno skupaj, je ves čas spremljala misel, da je to konec našega čudovitega potovanja in spoznavanja čudovitih oseb. S solzami v očeh smo se poslovili in si obljubili, da se še vidimo.

Z nepozabnimi spomini zaključujemo projekt Erasmus + in se veselimo novih Erasmus izzivov.

Mihaela Ulčar



Skupina Erasmus izmenjave v Italiji (april 2023), Vir: Arhiv šole

HAIKU LETNI ČASI

POMLAD

Pomlad je prišla,
ptički se oglašajo,
listje zeleni.

POLETJE

Gremo na morje,
poleti se kopamo,
vroče je zelo.

JESEN

Dnevi so krajši,
pobiramo pridelke,
listje odpada.

ZIMA

Zunaj je mrzlo,
zapade sneg in piha,
delam snežaka.

Pesmi ustvarili učenci 2.a:

Maria Karabasheva
Manca Koprivec
Tej Kužnik
Maj Naglič
Tristan Petronijević



ŽENSKI PEVSKI ZBOR ROZKA USENIK JE SODELOVAL NA PREDSTAVITVI KNJIGE MARIJE MOJCE PETERNEL



Ženski pevski zbor Rozka Usenik je 19. 5. 2023 sodeloval na predstavitvi knjige z naslovom »Ljubiteljem kranjskih Alp!« kranjska podružnica Nemškega in avstrijskega planinskega društva, ki je bila v Planinskem muzeju Mojstrana. Omenjeno znanstveno monografijo je napisala dr. Marija Mojca Peternel, lektorica za nemški jezik na Oddelku za zgodovino na Filozofski fakulteti v Ljubljani, zgodovinarica in docentka za področje slovenske in obče zgodovine 19. stoletja, obenem pa tudi krajanka Šentvida in dolgoletna članica našega zbora.

Po besedah Janeza Mlinarja delo izpostavlja pretirano enoznačno interpretacijo delovanja Kranjske podružnice nemškega in avstrijskega planinskega društva, ki so ga smatrali predvsem in izključno kot enega izmed stebrov nemštva na Kranjskem. »Na osnovi do sedaj še neznanega arhivskega gradiva, shranjenega v innsbruškem arhivu, avtorica opozarja na potrebo po presejanju obstoječe stereotipne dihotomije ter na novo osvetljuje vlogo podružnice v razvoju planinstva na Slovenskem in tudi širše v srednjeevropskem prostoru ob koncu 19. in v začetku 20. stoletja«.

Planinstvo sodi v slovensko narodno identiteto in je del slovenske kulture, zato predstavlja knjiga pomemben prispevek k poznavanju razvoja planinstva na Slovenskem.

Ženski pevski zbor Rozka Usenik bo v juniju sodeloval na prireditvi



Šentviški dnevi, zato vas pevke prijazno vabijo, da pridete na letni koncert, ki bo v soboto, 17. 6. 2023 ob 19.30 uri v Ljudskem domu v Šentvidu.



Zapisala Barbara Jama Živalič

Slike: arhiv zbora.

VOZILA DACIA

DACIA

PREPROSTO VSE

ŽE ZA

13.590 €*

6 let jamstva**

Pogodba o vzdrževanju***

*Cena velja za Novi Dacia Sandero Essential 1.0 TCE 90. Navedena začetna cena je priporočena maloprodajna cena (MPC) in je neobvezujoča ter še vključuje 22-odstotni DDV in DMV. **V obdobju 3 let od nakupa vozila velja tovarniška garancija. Po pretenu tovarniške garancije za 4, 5 in 6 let sledi 3 leta popolnoma brezplačnega jamstva Dacia 02.100.000 km, kar koli se zgodi prej. ***Pogodba o vzdrževanju brezplačno za obdobje treh let oziroma 60.000 km (kar koli se zgodi prej) in velja ob nakupu z Dacia Financial Services. Poraba pri mešanem ciklu: 4,8 - 7,8 l/100 km. Emisije CO₂: 118 - 145 g/km. Emisijska stopnja: EURO6dFull. NOx: 0,0095-0,03549 g/km. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo standardu meritev WLTP. Ogulikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povznanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika avtomobila je simbolična. GA Adriatic d.o.o., Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana.

Dacia priporoča Castrol.

@DACIA.SI

Avtohiša REAL

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

Simon Blaznik, 041 601 750 | Peter Koci, 051 319 186

POMEN GOZDA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Predšolsko obdobje je izjemno pomembno za pozitivno naravnost otrok do učenja. Želja po raziskovanju je otrokov prvinski vzgib, je želja po razumevanju sveta, ki ga obdaja, to pa mu v največji meri lahko nudi prav odprto učno okolje. Otroci skozi proces raziskovanja spoznavajo sebe, druge otroke in odrasle ter imajo možnost okrepiti zaupanje vase ter v svoje vrstnike. Poleg tega spoznavajo tudi svoje sposobnosti, s pomočjo katerih sami ali v sodelovanju s preostalimi posamezniki izmenjavajo mnenja in sooblikujejo ideje.



Gozd s svojo prostornostjo, svežim zrakom, z raznolikostjo in razgibanim terenom na eni strani ter s skrivnimi kotički, pomirjajočimi barvami in tišino na drugi strani na otroke deluje sproščeno, raziskovalno, ustvarjalno in pomirjujoče. Vse naštetu pozitivno vpliva na razvoj njihovega mišljenja, govora in socialnih odnosov. Lahko bi rekli, da je gozd odličen »vzgojitelj«, ki nudi otrokom vedno nove miselne in gibalne izzive. V otrocih prebuja samoiniciativnost, ustvarjalnost in hkrati tudi čute, da lahko v danem trenutku z otroško vznesenostjo vpijajo vse, kar jim gozd ponuja. Gozd nas vzgaja v ljudi z občutkom za sočloveka in naravo, v neodvisno misleče posameznike, opazovalce in raziskovalce. Prav z omogočanjem raziskovanja otroku sporočamo, da je radovednost zaželeno. Na tak način lahko pri otroku najlažje ohranimo raziskovalnega duha in pripravimo dobre pogoje za vseživljenjsko aktivno učenje. Gozd sam je navdih za vse nas in hkrati soustvarjalec vzgojnega in učnega procesa. Menim, da se lahko prav vsa področja dejavnosti, ki so naštetu in opredeljena v Kurikulu za vrtce, enako oziroma bolj kvalitetno izvajajo v gozdu kot naravnem prostoru, kjer so otroci sproščeni, motivirani, željni novih dogodivščin in spoznanj.



Gozd je pomemben razbremenilni in povezovalni element za otroke. V gozdu je zaznati manj konfliktov med otroki, več sodelovanja, več strpnosti in več spoštovanja. Odnosi med otroki ter otroki in odraslimi so zelo sproščeni. Vse to se izrazito kaže tudi v oddelkih, v katere

so vključeni otroci različne starosti ter vedenjskih in/ali razvojnih posebnosti. Dejavnosti se v gozdu lažje prilagaja glede na razvojne in posebne potrebe otrok. Otroci, ki imajo nekatere posebnosti v razvoju, se lažje in pogosteje vključujejo v igro ostalih otrok ter ponujene dejavnosti. V vrtčevski igralnici je pri omenjenih otrocih zelo pogosto opaziti napetost, begavost, nepripravljenost za sodelovanje in umik. Gozdno okolje briše meje in pomaga tako enim kot drugim pri strpnosti in sprejemanju.

Strokovne delavke zaznavamo prepotrebno razbremenitev s strani gozdnega okolja. V gozdu se počutimo sproščeno, ustvarjalno, varno in igrivo. Skupaj z otroki raziskujemo in se z njimi igramo. Smo opazovalke, povezovalke in občudovalke. S pomočjo gozda navadno okrepimo zaupanje v otroke, saj jih zaradi njihove večje samoiniciativnosti in ustvarjalnosti uzremo v popolnoma novi luči. Ob vsem tem je čutiti, da se v gozdnem okolju krepijo dobri odnosi tudi med odraslimi, v tem primeru sodelavci, kar je z vidika dela z otroki izredno pomembno tako za neposredno delovanje kot tudi za dober zgled otrokom.

Gozd otroke na nek način uravnoteži, tako fizično kot psihično, saj vsakemu posamezniku nudi natančno tisto, kar potrebuje. Menim, da današnja potrošniško usmerjena družba v želji po »vedno boljšem, višjem, hitrejšem in močnejšem« otroke sili v prezgodnje odraščanje, kar je v nasprotju z naravnim tokom zorenja. Gozd jih vabi v svoj objem iskrenosti, prvinskosti, pristnosti in spontanosti. Nudi jim prostor, v katerem se notranje umirijo. Otroci, ki začutijo gozd, bodo poznali eno od možnih oblik sprostitve. To pa je temelj, s pomočjo katerega se bodo lahko v vseh življenjskih obdobjih zatekali vanj, se sprostil, nabrali življenjsko energijo in se razvedrili.

Zapisa: Anja Starman
Vrtec Šentvid - Enota Mravljinček
Fotografije: Arhiv vrtca

MEDNARODNO SREČANJE V VRTCU ŠENTVID



V mesecu marcu smo v Vrtcu Šentvid gostili 10 vzgojiteljic partnerskih držav mednarodnega projekta Kids in Nature (Otroci v naravi). Udeleženske so prihajale iz 5 evropskih držav: Litve, Latvije, Turčije, Bolgarije in Romunije.

Ogledale so si Enoto Mravljinček na Brodu in Enoto Sapramiška v Šentvidu. Sprejeli so jih otroci, ki so jim skupaj z vzgojiteljicami pripravili prisrčen nastop, v katerem se predstavili s slovenskimi otroškimi pesmimi, deklamacijami in rajalnimi igrami.

Ob sprejemu smo jim ponudili sveže pečen kruh s soljo. Sledil je nagovor ravnateljice, ogled vrtčevskih prostorov in seznanitev s slovenskim šolskim sistemom. Oddelki, ki aktivno sodelujemo v projektu, smo pripravili raznovrstne aktivnosti, povezane z naravo. K aktivnemu sodelovanju smo povabili tudi gostje. Kljub jezikovnim razlikam otroci niso imeli težav z navezovanjem stikov. Pripravili smo čaj iz posušenih rastlin, ki smo





jih nabirali preko leta v naravi, slikali pomladno cvetje z različnimi tehnikami, sadili medovite rastline, oblikovali glino, ob opazovanju risali mrest in paglavce ter s plesom ponazarjali gibanje dreves. Skupaj smo obiskali bližnji gozd, kjer smo raziskovali naravo z ogledalci, iz naravnih materialov ustvarjali talne slike in reševali delovne liste, ki so spodbujali pozorno opazovanje.

Na slovenskem večeru nam je mladinska folklorna skupina iz Mengša predstavila narodne noše različnih slovenskih pokrajin ter zaplesala tradicionalne plesse. Udeleženske smo popeljali tudi na ogled Ljubljane, Postojnske jame, Pirana in Bleda.



Glede na njihove odzive sta jim Vrtec Šentvid in Slovenija ostala v lepem spominu. Vzgojiteljice so se v svoje vrtece vrnila polna novih idej.

Besedilo in fotografije Anja Vrhovnik



RAZSTAVE V GALERIJ GUNCLJE

Večnamenskemu prostoru na Kosijevi ulici v Guncljah, v objektu, v katerem domujejo vrtec, Spominska mizarnica in gostinski lokal, smo že lani novembra z razstavo fotografij in skulptur avtorja Francija Zavodnika dodali novo vsebino.

Prostor, poimenovan Galerija Gunclje, ki je v lasti Mestne občine Ljubljana, z njim pa upravlja Četrtna skupnost Šentvid, je z dokupom razstavne opreme obogaten za kulturno dogajanje v Guncljah. Društvo Blaž Potočnikova čitalnica v okviru svojega kulturnega programa izvaja in koordinira razstavni program s predstavitvijo umetniških dosežkov, kar pa ni le kulturni dogodek z instrumentalnim ali pevskim nastopom, ampak predstavlja tudi obogatitev večnamenskega ambienta, kjer delujejo ostale dejavnosti v okviru Četrtna skupnosti Šentvid.

8. februarja 2023 je arhitekt in ljubiteljski slikar Tadej Žugman predstavil portrete pod naslovom Portret duše. Portretiranci na platnih zaživijo, saj so z avtorjevimi potezami (z oljem ali s svinčnikom) skoraj absolutni prenosni resničnosti. Upodobljen je vsak detajl, celo vsak las. Umetnik tenkočutno s filigransko natančnostjo uresničuje notranje razpoloženje portretiranca. Odpertje razstave so sooblikovali nastopajoči iz družine Čampa; mati Alenka s predstavitvijo avtorja ter sinova Janez in Andrej z recitalom.



Del razstavljenih portretov avtorja Tadeja Žugmana
foto: Franc Velkavrh

13. aprila 2023 je bila odprta razstava akademskega slikarja Marjana Zaletela Janča (1944–2020), rojenega Gunceljčana, ki je živel in deloval v stari Rajšpovi hiši s freskami iz leta 1877. Za slikarstvo ga je že kot otroka navdušil sosed, akademski slikar Janez Bernik. Po diplomi pri mentorju prof. Maksimu Sedeju je učil likovni pouk v OŠ Vodice in OŠ Šentvid. Udeleževal se je številnih likovnih kolonij ter bil mentor na slikarskih krožkih. Najljubši slikarski tehniki sta bili olje na platnu in lopatica. Tudi grafiko in akvarele je obvladal, kot ljubitelj narave je z ilustracijami opremljal planinske priručnike.

Njegovo delo in osebnost sta ob odprtju razstave predstavila prof. Danilo Cedičnik Den, slikar, ter ljubiteljski slikar Bogdan Breznik, član likovnega društva UKC Lj In Medicinske fakultete Ljubljana. S klavirskim duetom sta odprtje popestrili učenci 5. razreda Glasbene šole Matije Tomca iz Zavoda sv. Stanislava v Šentvidu, Manca Kermavt in Pelagija Osterman (mentorica prof. Mateja Valič Presetnik).



Občudovalci Jančevih del
Foto: Miha Benedičič

Napoved razstav do konca leta 2023

8. 6. 2023 ob 18. uri razstava slik slikarja prof. Danila Cedičnika Dena pod naslovom Strmim v strmine

6. 9. 2023 ob 18. uri retrospektivna razstava pokojnega akad. slikarja Janeza Bernika, otvoritev bo na dan njegove 90-letnice.

Zapis pripravil: Franc Velkavrh, maj 2023

ZDRAVILNE RASTLINE IZ PRED DOMAČEGA PRAGA

dr. Tina Mele

Narava nam ponuja veliko možnosti, kako nas lahko podpre in mnogo njenih darov nas čaka pred domačim pragom. Na sprehodu po lokalnem okolju povprečno »srečam« nekje od 12 do 15 zdravilnih rastlin. Gre za čisto običajne in pogoste rastline, ki jih večinoma poznate vsi, a ne veste, kako se jim reče in kako zelo so uporabne. V članku bom na kratko predstavila tri, da vam bodo naslednjič, ko se boste odpravili na sprehod, »skočile« v oči in morda tudi kakšno nabereite in uporabite.



Šentjanževka

ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*) – sončna roža, zaklad poletja

Šentjanževko prepoznamo po sončnih, rumenih cvetovih, ki nam, če jih pomencamo, prste obarvajo rdeče vijolično. Na listih ima prazne žleze in ko list šentjanževke pogledamo proti svetlobi, izgleda kot bi imel luknjice.

V današnjem času je šentjanževka postala skoraj sinonim za zeliščno zdravljenje depresije in potrtosti, vendar pa je šentjanževka mnogo več kot to. Med drugim učinkovito

lajša bolečine živčnega izvora (išijas, vkleščeni živci idr.), obnavlja in zagotavlja optimalno delovanje živčnega sistema, preprečuje in odpravlja izbruhe herpesa (na ustnicah, pasavec), spodbuja delovanje jeter, pospešuje uriniranje ter zmanjšuje vnetja.

V te namene je najbolj priporočena uporaba tinkture (zelišče namočeno v alkohol) sveže rastline. Ker lahko šentjanževka vpliva na delovanje določenih zdravil, se je ob sočasnem jemanju potrebno posvetovati z izkušenim strokovnjakom.

V obliki olja, ki ne sme manjkati v nobeni domači zeliščni lekarni, pa je uporabna pri raznoraznih težavah, kot so: izpuščaji, vnetja, opekline (sončne in tudi tiste malo hujše), brazgotine, piki insektov, suha in razpokana koža, hemoroidi, boleče mišice, išijas in vkleščeni živec.

Čeprav zasledimo, da po mazanju s šentjanževim oljem ne smemo iti na sonce, dejansko obstajajo izjemno redki zapisani primeri, kjer so opazili kakršnekoli škodljive učinke na koži. Možno je, previdnost tako ni odveč, je pa mnogo zeliščarjev, ki šentjanževino olje uporabljajo tudi namesto sončne kreme.

Priprava šentjanževinega olja je res zelo enostavna (in poceni). Celoten recept si lahko prenesete preko spletne strani: <https://thegreenwitch.si/wp-content/uploads/2023/05/Sentjanzevo-olje-recept.pdf> ali pa mi pišete na info@thegreenwitch.si in vam ga pošljem.



Rman

RMAN (*Achillea millefolium*) – šopek rmana na dan prežene zdravnika stran

Za rman lahko rečemo, da ima tisoč vrtilin. Uspeva praktično po vsem svetu, ljudje pa ga v zdravilne namene uporabljajo že več deset tisoč let.

Njegovi listi dajejo vtis, kot da bi bili sestavljeni iz tisoč lističev, socvetja pa ima v obliki koškov. Nabiramo rastline z belimi ali rahlo roza cvetovi.

Že tisočletja se je rman uporabljal za celjenje ran in

zaustavljanje krvavitve, saj nam nudi cel komplet, ki je potreben za celjenje poškodb: ustavlja krvavitve, deluje protimikrobno (in tako preprečuje infekcije) ter pospešuje celjenje.

Rman ima res široko uporabo in se poleg celjenja ran uporablja tudi pri prehladih in gripah, pri vnetjih sečil, za podporo prebavi ter za raznorazne »ženske težave«. Odličen je tudi za ustno zdravje, saj deluje krepčilno na dlesni ter lajša vnetja.

Mlade liste rmana lahko uporabljamo tudi v kuhinjski, v zdravilne namene pa iz listov in cvetov pripravljamo čaje ali tinkture (zelišče namočeno v alkohol).



Črna detelja

ČRNA DETELJA (*Trifolium pratense*) – deteljice niso samo za srečo

Detelje so poznane predvsem kot štiriperesne detelje, ki nam prinašajo srečo, a se vsekakor splača navadno, običajno črno deteljo (ki pa ima roza cvetove) spustiti v naša življenja še na druge načine.

Črna detelja je zadnje čase priljubljeno zelišče za ženske v perimenopavzalnem obdobju, in sicer predvsem za tiste, ki doživljajo oblike in druge hormonske spremembe. Tudi tradicionalno se črna detelja priporoča pri mnogih hormonskih nepravilnostih pri ženskah, vključno pri neplodnosti ter predmenstrualnem sindromu.

Črna detelja deluje tudi kot alterativ – premika stvari na bolje (včasih so rekli »čisti kri«) in se jo uporablja za podporo zdravemu limfnemu pretoku.

Uporabljam jo v obliki čaja, dolgotrajnega namoka ali kot tinkturo.

Črna detelja je tudi kuhinjsko zanimiva rastlina, saj je izjemno bogata s hranili, veliko ima proteinov, vitaminov in mineralov. Cvetove in mlade liste lahko uporabljamo surove v solatah, juhah, prikuhah, celo rastlino pa lahko namočimo v kis, ki iz detelje učinkovito »potegne« minerale. Z vsakodnevno uporabo takega kisa (uporabljamo kot običajni kis) obogatimo našo prehrano z nujno potrebnimi minerali, ki so čisto naravni, naše telo pa jih z lahkoto izkoristi.

Za več informacij o naravnih zakladih izpred domačega praga vas vabim, da si ogledate mojo spletno stran <https://thegreenwitch.si/>, kjer lahko izveste še marsikaj zanimivega.

30. – jubilejni Šentviški dnevi

DATUM	URA	DOGODEK	LOKACIJA	V ORGANIZACIJI
20. 5.–25. 6. 2023 (pon-pet)	od 8.00 do 19.30	Razstava ilustracij Marjana Mančka iz knjige Ugibanica, avtorja Ambroža Kvartiča	Knjižnica Šentvid	Knjižnica Šentvid
2. 6. 2023	19.30	Gledališka predstava »Jaz sem pa tako fina«	Ljudski dom	Gledališče Vidovo
3. 6. 2023		»Jaz pa pojdem na Gorenjsko« izlet	Radovljica z okolico	Društvo BPČ društvo@bpcc.com
5. 6. 2023	19.00	Zaključni nastop pianistov	dvorana doma sv. Vida	Glasbeni center Zvočna zgodba
8. 6. 2023	18.00	Odprtje razstave likovnih del Danila Cedilnika Dena	Galerija Gundlje	Društvo BPČ
8. 6.–28. 6. 2023 (čet)	od 17.00 do 19.00	Ogled razstave likovnih del Danila Cedilnika Dena	Galerija Gundlje	Društvo BPČ
9. 6. 2023	19.30	Večer slovenske glasbe	Ljudski dom	Ženska vokalna skupina Brinke
12. 6. 2023	18.00	Zaključni nastop pihalcev	dvorana doma sv. Vida	Glasbeni center Zvočna zgodba
15. 6. 2023	18.00	Zaključni nastop godalcev	dvorana doma sv. Vida	Glasbeni center Zvočna zgodba
17. 6. 2023	16.00	Zakonci jubilanti	cerkev sv. Vida	Župnija Lj.-Šentvid
18. 6. 2023	9.00	Slovesna sv. maša na Vidovo nedeljo, druženje	cerkev sv. Vida	Župnija Lj.-Šentvid
25. 6. 2023	20.45	Pozdrav domovini	trata za cerkvijo sv. Vida	Društvo BPČ
Pokrovitelja 30. Šentviških dnevov:		Mestna občina Ljubljana Četrtna skupnost Šentvid		

leto Ivana Tavčarja

ŠENTVIŠKIM DNEVOM NA POT

Leto 2023 je posvečeno pisatelju Ivanu Tavčarju, saj se spominjamo 100-letnice njegove smrti. V Društvu Blaž Potočnikova čitalnica smo se zato odločili, da letošnje Šentviške dneve posvetimo prav njemu, slovenskemu pisatelju, velikemu domoljubu, priznanemu odvetniku, poslancu v Deželnem zboru Kranjske, poslancu v avstrijskem parlamentu, pomembnemu



članu Slovenske matice, Kmetijske družbe, Dramatičnega društva, soustanovitelju Mestne hranilnice ljubljanske in Ljubljanske kreditne banke ter dolgoletnemu ljubljanskemu podžupanu in županu Ljubljane.

Še veliko več bomo o njem izvedeli na akademiji **POZDRAV DOMOVINI, v nedeljo, 25. 6. ob 20.45, na trati za cerkvijo.**



Sam Ivan Tavčar nam bo predstavil pestro in zanimivo življenjsko zgodbo, in sicer od otroških dni, ki jih je preživel v Poljanah, preko mladostniških let, ko ga je pot vodila iz Ljubljane in Novega mesta na Dunaj, do zrelih let, ko je bival v Kranju in se nato vrnil v Ljubljano, kjer si je ustvaril družino in odprl uspešno advokaturu ter se končno ustalil na dvorcu Visoko v Poljanski dolini. Tam sta nastali njegovi najpomembnejši deli, Visoška kronika in najlepša slovenska povest Cvetje v jeseni.

Prireditev bodo popestrili zanimivi dramski in glasbeni vložki.

Predsednik BPČ
Brane Kopač

Vir fotografij: poljanskadolina.com, n1info.si

SOCIALNI PRAKTIKUM ZA DIJAKE ŠKOFIJSKE KLASIČNE GIMNAZIJE

Dijaki tu prejmejo pristno hvaležnost in spoznanje, da je življenje vredno živeti.

Eden pomembnih poudarkov na vzgojni poti dijakov Škofjske klasične gimnazije Ljubljana Šentvid je spoznavanje njihove širše socialne okolice, kar jim omogoča tudi tridnevni socialni praktikum. Njegov namen je, da si dijaki pridobijo izkušnjo srečanja z osebami, ki jih v svojem vsakdanjem življenju običajno nimajo priložnosti spoznati. To so starostniki, mladostniki in odrasli z lažjo ali težjo motnjo v duševnem razvoju, osebe v azilu, bolni otroci, vrstniki iz socialno ogroženih okolij, mamice v materinskem domu in brezdomci. Tako se učijo tudi novih veščin sporazumevanja in pristopa k osebami s posebnimi potrebami ter razvijajo osebno odgovornost. Šolski uspeh sam po sebi ne pomeni veliko, če zadostimo samo vsebinam izobraževalnega programa, zato je še danes aktualna vizija škofa Jegliča, da je poslanstvo gimnazije tako vzgoja značaja kot izobrazba razuma, saj je »lahko kdo velik v kraljestvu znanosti, pa je neznačajan človek.«

Letos je praktikum potekal v pomladnih dneh že trinajsto leto in je obvezen za vse dijake 2. letnika. Pri njem šola sodeluje z najrazličnejšimi ustanovami po celi državi. Ta čas je tudi priložnost za spoznavanje različnih poklicev, predvsem tistih, ki vključujejo delo z ljudmi. Iz spodnjega zapisa lahko razberemo, kako preko omenjenega projekta z mladimi dobesedno spreminjamo svet.

Priprava na šoli in šele nato delo v ustanovah

Dijaki si vnaprej izberejo eno izmed približno petnajstih ustanov, ki jo bodo obiskali. Pred obiskom imajo na šoli delavnice, kjer spoznajo ustanovo, značilnosti oseb, s katerimi se bodo srečali, ter naravo dela v prihodnjih dneh. Prav vsi udeleženci – dijaki, učitelji spremljevalci, osebje ustanov in gojenci poudarjajo, da je skupen čas izjemno dragocen. To je namreč priložnost, ki omogoča pogled v drugačen svet, svet, ki spreminja pogled na naš vsakdan.



Ko se svet postavi na glavo in je tako prav

V teh dneh dijaki spoznajo, da ni nič samoumevno. Ne zdravje, ne streha nad glavo, ne topel dom, ne varna država, ne ljudje, ki jih vsak dan srečujemo. Dijaki se učijo drugačnih vrednot in služenja v hvaležnosti, da imajo blagoslov srečati take ljudi. Vez do vsakega človeka je sporazumevanje in ta je bila v enem izmed centrov za usposabljanje, delo in varstvo nadvse raznolika in svojevrstna; »od sporočanja preko računalniške tablice, do veselega kriljenja z rokami in komaj opaznega nasmeha na obrazih varovancev.« S svojo neposrednostjo in spontanostjo so varovanci hitro dali čutiti dijakom, da so dobrodošli in so veseli njihove družbe. Nenazadnje so v centrih dijaki opazili tudi izjemne učiteljice; nasmejane, navdihujoče in neskončno potrpežljive. Kakšna popotnica za morebitnega bodočega učitelja!

Krepitev osnovnega človeškega čuta do soljudi

Danes bolj kot kdaj koli prej občutimo pomanjkanje empatije in uvida v sočloveka. Dijaki na socialnem praktikumu spoznavajo ravno nasprotno, in sicer pomembnost izkušnje v stiku z bližnjim in njegovim svetom, v katerem se lahko skriva nepoznano bogastvo. O tem je svoje vtise strnila spremljajoča učiteljica: »Očarala me je energija med dijaki in nebogljenimi ljudmi na drugi strani. Fantje so zaigrali venček domačih, igrali šah in se pogovarjali. Težko je opisati sij

v očeh ostarelih, hkrati pa je ganljiv odnos dijakov do tistih, ki jim je bila pozornost namenjena.«



Drugačno okolje, drugačni odzivi dijakov

Okolje, ki ga nudijo tovrstne ustanove, je povsem drugačno od šolskega, kar lahko pri dijakih spodbudi nenadejan odziv. Nekateri izmed njih, ki potrebujejo znatno spodbudo za delo v razredu, so tu »samostojno in z navdušenjem sodelovali pri poteku delavnice za

osebe z motnjami v duševnem in telesnem razvoju. Z uporabniki so se celo dopoldne pogovarjali, z njimi opravljali ročna dela in ob prostem času spili kavo ali odigrali partijo ročnega nogometa,« piše eden od učiteljev spremljevalcev, ki se je na obisk odpravil s skupino samih fantov. Lepo je opaziti tudi odprtost dijakov, ki so že po enodnevnem druženju v novem okolju praviloma sproščeni in uživajo v novi vlogah, so zavzeti in srčni.

Strah in pogum

Stopiti iz cone udobja in se približati drugačnim ni enostavno. Dijake je opogumljala misel, da si mnogi od teh ljudi sami ne izbirajo svojih usod in nanje nimajo vpliva. Srčnost človeške družbe se kaže v tem, da ljudem olajšamo življenjsko situacijo, v kateri so se znašli. Učitelj, ki je dijake spremljal v azilni dom, je opazil, da se jih je najbolj dotaknil prihod avtobusa z migranti, saj so lahko v živo videli, kako so cele družine z majhnimi otroki skoraj brez osebne lastnine prišle v zanje popolnoma neznan kraj. Na poti so bili običajno že več tednov in vse, kar so imeli s sabo, je bilo shranjeno v dveh nahrbtnikih. To je za dijake neprecenljiva izkušnja, ki je ne nudi noben šolski predmet.



Namesto konca – žalost in ...

Dijaki so pripovedovali o srečanju z žalujočim gospodom v hospicu, ki mu je pred tremi meseci umrla žena. »Skupaj z njim smo jokali in ga poslušali, da je lahko povedal, kar čuti in doživlja. Poudaril je, da so v življenju najpomembnejši odnosi. To edino ostane takrat, ko ljubljene osebe ni več in ta odnos ostane za večno. Vse ostalo mine – položaj v službi, materialne dobrine, kariera, ostanejo samo odnosi in spomini na skupno preživet čas.«

... smeh: »Kje pa je Jerca danes?«

Učiteljica, ki je bila z dijaki v podjetju za zaposlovanje oseb z motnjami v duševnem razvoju, pravi, da se tam čas ustavi. »Vzdušje je sproščeno, življenje je enostavno.« Po enem dnevu sobivanja so se varovanci in dijaki že poznali po imenu in ko je dijakinja Jerca drugi dan zamujala, so se varovanci spraševali med sabo: »Kje pa je Jerca? A Jerca danes pride?« Kakšno veselje je zavladovalo, ko je Jerca prišla!

Med sabo se znajo tudi dobrovoljno pošaliti, življenje ni vedno smrtno resno. Gospod, ki se je pred kratkim poročil z varovanko v drugem podobnem podjetju, precej pogosto ponosno pokaže svoj poročni prstan. Odziv sodelavcev je ob tem rahlo zbadljiv: »Kaj pa ti stalno vrtiš ta prstan?«

Hvala Bogu za tovrstno veselje! In pripravljenost ustanov, ki vsako leto odprejo vrata dijakom in jim s tem omogočijo pogled v življenje, ki bi bilo sicer več ali manj skrito. Samo če lahko nekaj (s)poznamo, lahko to tudi vzljubimo. Na ta način družba pomembno dopolnjuje prizadevanja učiteljev, predvsem pri sprejemanju različnosti in preseganju lastnega egoizma. Ljudi utrjuje v zavedanju, da imamo vedno nekaj, kar lahko drugemu podarimo.

Lily Schweiger Kotar, prof.
pomočnica ravnateljica na Škofjski klasični gimnaziji,
Fotografije: Arhiv ŠKG

ČLANI DU GUNCLJE MALE VIŽMARJE VEDNO AKTIVNI

Društvo upokojencev Gunclje Male Vižmarje se je tudi letos udeležilo čistilne akcije, ki jo vsako leto organizira Četrtna skupnost Šentvid. Veseli in ponosni smo bili, ker smo počistili našo okolico. A, žal, veselje ni trajalo dolgo. Razočarani smo že čez nekaj dni opazili, da smeti ponovno ležijo povsod. Ne razumemo, kako so nekateri ljudje lahko tako neodgovorni.

V okviru društva upokojencev Gunclje Male Vižmarje smo se udeležili enodnevnega izleta v Vipavo, Ajdovščino in na Vipavski Križ. Res smo se imeli lepo, dobra volja, nasmejani obrazi, prijetno druženje. Imamo še ogromno idej za naslednje izlete, ki se jih zelo veselimo.

S predavanji naših sovaščanov, pohodnikov, zeliščarjev idr. ponovno začnemo v jeseni.

Lepo poletje vsem
Društvo upokojencev Gunclje Male Vižmarje

POLETNA VARSTVA IN USTVARJANJA V SLIKARSKEM ATELJEJU UNIKATNA SANJALNICA

Že kot veleva tradicija mnogih let, tudi letos poleti organiziram poletna varstva za otroke in mlade.

Pričnemo z mesecem julijem, in sicer v ponedeljek, 3. 7. 2023, končamo pa 31. 8. 2023. Po dogovoru s starši si boste lahko izbrali ustrezne termine (od ponedeljka do petka, 3. 7.–7. 7., zjutraj se srečamo 8.00–9.00, varstvo poteka do 16. ure oz. po dogovoru). Termini so sledeči: 10. 7.–14. 7., 17. 7.–21. 7., 24. 7.–28. 7., 31. 7.–4. 8., 7. 8.–11. 8., 14. 8.–18. 8., 21. 8.–25. 8., 28. 8.–30. 8.).

Ustvarjalni tedni bodo napolnjeni z veliko energije, ki se bo pretakala v likovno delo. Otroci si bodo lahko izdelali uporabne predmete, slikali na platno, poslikali tekstil, majico ali čevlje, izdelali nakit, sestavili mozaik. Vmes bo tudi čas za sprehode do Save ali v gozd proti Bormesu in Slavkovemu domu. Morda si bomo ogledali tudi kakšno galerijo (odvisno od števila prijavljenih).

Pa še kakšno presenečenje in poletje bo kar prehitro minilo.

Vse informacije prejmete na metkagosar1@gmail.com, 031 533 280.

Vljudno povabljeni v veselo družino, kjer sanje postajajo resničnost.

Besedilo in fotografije: Metka Gosar, mentorica in slikarka



RITMIČNA GIMNASTIKA POMEMBNA ZA RAZVOJ DEKLET

Klub za ritmično gimnastiko Šiška, ki že vrsto let deluje na območju četrtna skupnosti Šentvid, si v največji meri prizadeva k množični vadbi tako prečudovitega in koristnega športa, kot je ritmična gimnastika. Ritmična gimnastika predstavlja izjemno pomembno športno dejavnost za otrokov celostni razvoj. Vadba ritmične gimnastike v zgodnjem otroštvu ne le pozitivno vpliva na gibalni razvoj, ampak tudi spodbuja internalizacijo športnih vrednot in navad, kar prispeva k oblikovanju zdravih, odgovornih in samozavestnih deklic. Poleg tega ritmična spodbuja razvoj otrokove izraznosti in ustvarjalnosti s poudarkom na občutku za ritem in glasbo.



Poleg vpliva na gibalni razvoj, spodbujanje športnih vrednot, samozavesti in ustvarjalnosti, ima ritmična gimnastika še mnogo drugih pozitivnih strani:

1. **Koordinacija in ravnotežje:** Vadba ritmične gimnastike zahteva natančno koordinacijo telesnih gibanj in razvija sposobnost vzdrževanja ravnotežja. To izboljšuje motorične sposobnosti otrok in njihovo sposobnost obvladovanja telesa.
2. **Prožnost:** Redna vadba ritmične gimnastike pomaga razvijati prožnost telesa. Raztezanje in fleksibilnost sta ključna elementa v tej športni disciplini, kar lahko pozitivno vpliva na otrokovo zdravje in preprečuje morebitne poškodbe.
3. **Koncentracija in fokus:** Med izvajanjem sestavov in vaj morajo ritmičarke ohraniti visoko stopnjo koncentracije in fokusa. To spodbuja otrokovo sposobnost osredotočanja, kar lahko koristi tudi pri učenju v šoli in drugih aktivnostih.
4. **Disciplina in delovne navade:** Ritmična gimnastika zahteva redno vadbo, vztrajnost in disciplino. Otroci se naučijo postavljati cilje, se zavezati k rednemu treniranju ter razvijati delovne navade in odgovornost.
5. **Timsko delo:** V ritmični gimnastiki se tekmuje tudi v skupinskih sestavih, kjer se otroci učijo sodelovati z drugimi člani in se prilagajati skupinskemu cilju. To spodbuja razvoj socialnih veščin, kot so komunikacija, sodelovanje in podpora.
6. **Umetniški izraz:** Ritmična gimnastika združuje elemente gibanja, plesa in izražanja. Otroci se naučijo izražati svojo kreativnost skozi izvajanje elegantnih in estetskih sestavov, kar prispeva k razvoju umetniškega izraza.
7. **Samozavest:** Vadba ritmične gimnastike, ki zahteva izvajanje nastopov pred občinstvom, spodbuja razvoj samozavesti pri dekletih. S pridobivanjem novih veščin, izboljševanjem svojih sposobnosti in uspehom na tekmovanjih se lahko dekleta počutijo samozavestnejša v svojem telesu in svojih sposobnostih.
8. **Obvladovanje treme:** Tekmovanja in javni nastopi so sestavni del ritmične gimnastike. Ko se dekleta soočajo s tovrstnimi izzivi in se učijo obvladovati tremo, se razvija njihova samozavest. Premagovanje strahu pred javnim nastopanjem krepi samozavest in vzpostavlja notranjo trdnost.
9. **Zdrav življenjski slog:** Vadba ritmične gimnastike spodbuja zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano in skrb za dobro počutje. Dekleta se učijo pomembnosti telesne aktivnosti za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

V zadnjih letih smo priča naraščajočemu številu otrok, ki se soočajo z nepravilno razvitimi stopali in izrazito ukrivljeno držo.

Številni dejavniki, kot so nepravilna obutev, pomanjkanje telesne aktivnosti in nezadostna skrb za pravilno držo, vplivajo na omenjene težave. Ritmična gimnastika igra pomembno vlogo pri izboljšanju teh težav.

Ritmična gimnastika se namreč izvaja bosih nog na posebnem tepihu in ima zato pozitiven vpliv na stopala otrok. Vadba brez obutve ima namreč več prednosti:

1. Močnejše mišice stopal: Gibanje brez čevljev omogoča naravno delovanje mišic stopal. Otroci se morajo zanašati na mišice stopal, da ohranjajo ravnotežje in izvajajo različne gibe. To krepi mišice stopal in prispeva k boljši stabilnosti stopalnega loka.
2. Boljša propriocepcija: Propriocepcija je sposobnost zaznavanja položaja telesa v prostoru. Vadba bosih nog spodbuja občutek za tla in izboljšuje proprioceptivne sposobnosti stopal. To pomaga pri razvijanju koordinacije in boljši nadzor nad gibanjem.
3. Pravilen razvoj stopalnega loka: Pri otrocih se stopalni lok še razvija in vadba bosih nog omogoča naraven razvoj tega loka. Sproščeni in prilagodljivi stopali se lažje prilagajata različnim površinam ter absorbirata in prenašata obremenitve med gibanjem.
4. Prezentiva pred deformacijami stopal: Uporaba obutve lahko vpliva na obliko stopal in povzroči nepravilnosti kot sta sploščenost stopal ali deformacija prstov. Vadba bosih nog pomaga pri preprečevanju takšnih težav in spodbuja naraven razvoj stopal.

Vadba ritmične gimnastike lahko pomaga izboljšati pravilno držo na več načinov:

1. Krepitev mišic hrbta in trebuha: Pri izvajanju gibov in elementov ritmične gimnastike se aktivirajo mišice hrbta in trebušne mišice. Redna vadba prispeva k razvoju moči teh mišic, kar pomaga pri ohranjanju pravilne drže. Močne hrbtne mišice podpirajo hrbtenico in zmanjšujejo tveganje za ukrivljenosti.
2. Izboljšanje telesne drže: Pri vadbi ritmične gimnastike je velik poudarek na pravilni telesni drži. Trenerji kluba za ritmično gimnastiko Šiška nenehno spodbujamo otroke, da ohranjajo pokončno držo in pravilno poravnavo hrbtenice med izvajanjem gibov. Z vztrajnim ponavljanjem pravilnih drž posegov in korekcij s strani trenerjev se otroci naučijo vzdrževati pravilno držo tudi izven vadbenih ur.
3. Razvijanje ravnotežja: Vadba ritmične gimnastike vključuje številne ravnotežne elemente, kot so: enonožna ravnovesja, piruete in ravnotežni koraki. Redna vadba teh elementov krepi sposobnost vzdrževanja ravnotežja in pomaga izboljšati pravilno držo telesa.
4. Fleksibilnost in mobilnost: Ritmična gimnastika vključuje tudi elemente, ki spodbujajo raztezanje in povečanje gibljivosti. Raztezanje mišic in sklepov pomaga zmanjšati napetost in omejitev gibanja, kar lahko prispeva k bolj pravilni drži telesa.
5. Ozaveščanje o pravilni drži: Vadba ritmične gimnastike v našem klubu KRG Šiška vključuje individualne korekcije in usmerjanje s strani trenerjev. Ti opozarjajo na pravilno držo telesa, usmerjajo otroke pri popravljanju nepravilnosti ter jim pomagajo razumeti pomen pravilne drže za zdravje in izvedbo elementov ritmične gimnastike.

Vse te pozitivne strani ritmične gimnastike prispevajo k celostnemu razvoju otrok in jim lahko pomagajo pri razvijanju pomembnih življenjskih spretnosti.

Vaša deklica ima možnost, da prvič spozna ritmično gimnastiko na brezplačnih počitnicah Hura prosti čas, ki jih organizira naš klub KRG Šiška. Počitnice se bodo odvijale na Osnovni šoli Franca Rozmana Staneta v Šentvidu, in sicer od 28. avgusta do 1. septembra med 9. in 12. uro.

Na Hura prosti čas ponujamo raznolike aktivnosti. Vsak dan se bomo na zabaven način spoznavali s športi, kot so: odbojka, košarka, gimnastika, ritmična gimnastika, ples, balet, akrobatika in atletika. Poleg tega bomo ustvarjali in se pri tem noro zabavali. Lani nas je obiskala Ela Polak, domačinka in prizadevna učenka Gimnazije

Bežigrad. Ela je članica Kluba za ritmično gimnastiko Šiška, kar 6-kratna državna prvakinja in dvakratna udeleženka mladinskega evropskega prvenstva. V maju se je prvič preizkusila na evropskem prvenstvu v članski kategoriji. Ela je slovenske barve odlično zastopala in se v Bakuju predstavila v sestavi z obročem in trakom.

Pridružite se nam na Hura prosti čas, kjer se boste naučili nove veščine, se zabavali in spoznali vrhunske športnice, kot je Ela Polak. Ne zamudite te edinstvene priložnosti za brezplačne počitnice polne športa, ustvarjalnosti in zabave.

Ob zaključku šolskega leta naš klub, Klub za ritmično gimnastiko Šiška, pripravlja že 18. Prijateljski turnir v ritmični gimnastiki. Gre za mednarodni turnir, na katerem se predstavijo vsa dekleta iz našega kluba. Starejše deklice nastopajo kot tekmovalke, medtem ko mlajše deklice skupaj s trenerko pripravijo posebne in edinstvene nastope za svoje starše in druge gledalce. Turnir bo potekal v soboto, 17. junija in nedeljo 18. junija, v Gimnastičnem centru Ljubljana.

Na tem izjemnem dogodku boste imeli priložnost videti vrhunske ritmične gimnastičarke, ki so s svojim trudom in predanostjo dosegale izjemne rezultate na tekmovanjih. Tekmovalni del turnirja bo prikazal njihovo odličnost, spretnosti in umetniško izražanje skozi izvedbo zahtevnih elementov.

Obenem pa bodo mlajše deklice s pomočjo svoje trenerke pripravile posebne nastope, ki bodo namenjeni predvsem zabavi in razvedrilu. Ti nastopi bodo zagotovo navdušili starše in ostale gledalce ter jim pričarali edinstveno in nepozabno doživetje.



Foto: Arhiv društva KRG Šiška

Prijateljski turnir v ritmični gimnastiki bo priložnost, da se vsi skupaj zberemo in proslavimo dosežke in trud naših deklet. Veselimo se vaše prisotnosti na tem čudovitem dogodku, ki združuje šport, umetnost in prijateljstvo.

Želiš postati ritmičarka? Vpis v naš klub, Klub za ritmično gimnastiko Šiška, je mogoč skozi celo leto. Za več informacij in vpis nas lahko kontaktirate na e-poštni naslov krg.siska@gmail.com ali pa nas pokličete na številko 051211047. Nahajamo se na več lokacijah, med njimi tudi na Osnovni šoli Franc Rozman Stane v Šentvidu.

Pri KRG Šiška dajemo velik poudarek kvaliteti dela. Vsako vadbeno skupino, ki običajno šteje približno 10 deklet, vodita kar dva trenerja. S tem zagotavljamo individualen pristop in lahko se v celoti posvetimo vsaki deklici, kar omogoča napredek na vsakem koraku. Naše vadbe potekajo pod strokovnim nadzorom usposobljenih trenerjev, pri čemer pa vedno postavljamo dobro fizično in čustveno počutje vseh naših deklet na prvo mesto.

Pridružite se nam v klubu KRG Šiška in se potopite v svet ritmične gimnastike. Skupaj bomo gradili moč, izraznost, koordinacijo in samozavest. Ne glede na starost ali predhodne izkušnje vam zagotavljamo prijetno in spodbudno okolje, kjer se lahko razvijate in uresničujete svoje sanje. Ne odlašajte, temveč stopite v korak k uresničitvi svojih ritmičnih potencialov že danes.

Marjan Stankov – KRG Šiška

HALO LINGALING



Foto Ana Kregar

Lingaling je osebna trenerka, učiteljica in krotilka stolov, ki je nekoliko iz »forme«. Živi v malem kovčku nekoliko obledele vinske barve, pošvedranih robov, posutim z redkimi neti, ki ga držijo skupaj. Ročaj je mehak, usnjen, nekoliko obrabljen. Ob pozornem pogledu je dobro vidno, da je bil narejen po visokih standardih kakovosti proizvodnega obrata, ki je nekoliko izgubil na svojem dobrem glasu, saj so tam delali nekoliko nemotivirani delavci, ki so imeli nekoliko nizke plače.

Bodimo pošteni: glede na pogoje je kovček odličen, a hkrati nekoliko obrabljen. Deluje prašen in nekoliko star. Čeprav ni. Ne prašen in ne star. Pravzaprav je bil še nedavno skoraj nov. Bilo bi ga nemogoče najti v modni trgovini, saj je nekoliko nemoden. Za ponovno uporabo bi ga bilo škoda, saj je še vedno nekoliko uporaben.

Kovček ima na zgornji strani majhno, nekoliko zarjavelo ključavnico, a se je njen ključ že davno izgubil. Pravzaprav sta bila ključa dva, a sta se žal oba že zdavnaj izgubila. No, po resnici povedano, so bili trije, vendar je raztresen trgovec prvega založil, še preden je bil kovček prodan. Verjetnost, da je bil tudi lastnik nekoliko raztresene sorte, je velika, saj je nenavadno, da od treh ključev ni več nikjer nobenega. Sicer pa to ni tako pomembno, saj se je tudi lastnik kovčka medtem že nekoliko izgubil. Tako je kovček že nekaj časa brez lastnika.

Transport kovčka je enostaven, edina njegova pomanjkljivost je, da je malce težji od 50 kilogramov in prevelik, da bi ga lahko prijaviteli kot osebno prtljago. Sicer pa to tako ali tako ni pomembno, ker potuje kovček po navadi sam, brez spremstva. To je sicer nenavadno, vendar ne nemogoče.

Vsebinsko je kovček paket učnega programa. Učni program je Lingaling. Lingaling je torej poosebljena učna snov. Nekoliko stara, a vendarle poživljajoča.

Iz nekoliko bolj profesionalnega zornega kota gledano, je Lingaling učiteljica na klic, kovček, v katerem živi, pa je paket vašega, tokrat malce bolj uspešnega učnega programa.

Kjerkoli je potrebno karkoli učiti, se pojavi Lingaling iz ekspresno dostavljenega kovčka. Pride z rahlo zamudo, a vedno pride. Za boljše predstavo: Če ste kdaj videli škatlo, iz katere skoči klovn, je kovček z Lingaling podobna stvar, le da so vzmeti pri Lingaling nekoliko zarjavele. Nič zato. Namesto amortizerjev uporabi Lingaling tudi palico in glas, morda celo včasih prepogosto.

Lingaliga uči po najnovejših pedagoških postopkih, a vas kljub temu hitro nauči discipline in dobre volje. Dobra volja pa je kar nekoliko potrebna za dobro učenje, mar ne?

Sicer boste morda kako stvar vzeto po učnem načrtu pozabili, vendar bo to postalo nepomembno ob izkušnji, ki jo boste doživeli z Lingaling. Zato ne premišljujte predolgo. Prijavite se na svoj tečaj angleščine, zgodovine, kvantne fizike, mahatma joge, vrtnarjenja ali pletilstva. Prihod Lingeling je zagotovljen, čeprav nekoliko neprijeten.

Vprašanje se glasi: ne, koliko vse to stane, temveč kaj lahko s tem pridobim.

Društvo za sodobno klovnovsko umetnost

NOVI RENAULT AUSTRAL

8 let jamstva*

že za 190 €/mesec**

*V obdobju 2 let od nakupa vozila velja tovorniška garancija. Po preklicu tovorniške garancije sledi 3 leta podaljšane jamstva Renault (oz. 100.000 km, kar koli je zgodil prej, ter nato dodatno 3 leta podaljšane jamstva Real Garant odroma 150.000 km, kar koli je zgodil prej, skupaj prejme dodatno 3 leta podaljšane jamstva Real Garant samo ob nakupu vozila z Renault Financial Services.
**Mesečni obrok velja za model Renault Austral equilibria mild hybrid 140 in začetna cena 27.900 €. Navedena začetna cena je pripravljena maloprodajna cena (MPC) in jeno obvezujeta ter še vključujeta 22-odotoni DDV in DMV. Informativni izračun mesečnega obroka je narejen na dan 1. 4. 2023 za skupni znesek kredita v višini 4.021,97 €, za dobo odplačila 48 mesecev in tipična nespremenljiva obrestna mera 0,49 % in položaj v višini 12.407,93 €. EMN je 7,52 % in lahko se spremeni, če se spreminjajo cenilni elementi izračuna. Kresilto jamstvo sme biti 2-48 mesečnih obrokih v višini 190 € in z zadnjim povzemanjem obrokom v višini 14.870,70 €. Skupna finančna obveznost, ki jamara odplača ostli redni tojen obrok, brez vsakega plačila anega plačila, znaša 24.465,44 €, od tega znašata zavarovalna premija 125,74 € in strošek odobritve kredita 249,00 €. Plačila kolikor je pogojena s sklenitvijo obveznega insovnega kakega zavarovanja vozila za celotno dobo finančnega prireditelja od sklovenskih zavarovalnic. Kupno lahko obliko finančnega izračuna možnost preloži vozila končni smrti, ki mu je prodal vozilo, po vnaprejšnjem običnih pogojih. Ponudba velja ob nakupu vozila z Renault Financial Services. Poraba pri mešanem ciklu: 4,9-5,0 l/100 km. Emisija CO₂: 104-149 g/km. Emisija NOx: 0,018-0,029 g/km. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrežajo standardu meritev WLTP. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije CO₂ se izražajo v gramih na kilometer. Pridržujemo si pravice do napak. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Slika je simbolična. GA Adriatic d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča **Castrol**
renault.si

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

Simon Blaznik, 041 601 750 | Uroš Hočevar, 041 306 620 | Peter Koci, 051 319 186

Matematična križanka:

6 + = 7
 + +
 + = 2 2 + = 6
 + =
 4 + 3 =
 = + 2 =
 + = 7
 + 7 + = 9
 = + 5 =
 5 + =
 + 3 2 + =
 1 + +
 = + = 7
 + =
 + = 8

O, ti zmeda;

Le kateri noj ima glavo v pesku?



Med slikama ja kar nekaj razlik. Jih najdeš?



Uganka:

Črtasta srajčka

in drobcena krila –

v lonček iz voska

bo med natočila.

Čebela

POLETJE!

Le kdo ne uživa v tem letnem času? Vsi že nestrpnost pričakujemo oddih in lepo vreme. Številni se bomo odpravili na počitnice ob morju in uživali v pihljanju vročega vetra. Mnogi bodo pohajali po hribih in se hladili v gorskih potočkih ali pa potovali po naši in tujih deželah. Nekateri boste najbolj uživali v zavetju svojega doma. Vsem pa nam je skupno, da bomo uživali s knjigo, našo nepogrešljivo spremljevalko. V papirnati ali elektronski obliki. Ste vedeli, da si lahko pri nas izposodite tudi bralnik?

Da boste lahko med počitnicami uživali z vašimi najljubšimi knjigami, vam svetujem, da si pred potovanjem še pravočasno rezervirate gradivo in obiščete knjižnico.

Knjižnica bo od 26. junija 2023 do 25. avgusta 2023 obratovala po poletnem obratovalnem času:

Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota
8.00–15.00	12.30–19.30	8.00–15.00	12.30–19.30	12.30–19.30	Zaprto



Za vas smo, tako kot vsako leto, pripravili vrečke presenečenja »Mačke v zaključku«, kjer smo vam knjižničarji skrbno pripravili izbrano gradivo. Seveda pa smo vam vedno na voljo za svetovanje ali pomoč pri izbiri.

Začela se bo tudi velika poletna akcija namenjena mladim bralcem Poletavci – poletni bralci in Najpoletavci. Poletavci lahko postanete otroci med 7. in 12. letom, ki vsaj 30 dni vsak dan pol ure berete karkoli: knjige, stripe, časopisne članke, revije, recepte. V knjižnici si lahko vzamete bralno knjižico, v katero boste vpisovali prebrano. Na zaključni prireditvi, ki bo v jeseni, boste prejeli majico in priznanje, ter sodelovali v nagradnem žrebanju za lepe nagrade. Najpoletavci – ste najstniki, ki v času počitnic preberete vsaj 3 knjige, nato pa njihove naslove ter avtorje skupaj s svojimi podatki oddate v spletnem obrazcu. Več o projektu najdete na: www.poletavci.si in www.najpoletavci.si. Brž v knjižnico ali na Biblos.si in si izberite tri knjige, ki vam bodo bogatile svetle in vroče poletne dni.

Dragi bralci, naj bo poletje vaš čas. Čas, ki si ga obogatite z dobro knjigo.

Želim vam prijetne počitnice, polne novih doživetij! Se vidimo v prijetno ohlajeni knjižnici.



Knjižnica Šentvid
Mestna knjižnica Ljubljana | Knjižnica Šentvid | Prušnikova 106 | 1210 Ljubljana Šentvid
T: +386 (1) 308 52 10 | M: +386 (31) 311 498 | www.mkj.si



POSKUSNA MEPI ODPRAVA

V petek, 2. 6. 2023, se je 9 članov mednarodnega projekta za mlade MEPI, ki se v letošnjem šolskem letu že četrtrič izvaja na OŠ Šentvid, odpravilo na dvodnevno odpravo. Prvi dan jih je pot vodila izpred šole do Toškega čela in mimo Topol v Hrastenice. Po gozdnih poteh in travnikih so prehodili 12 km, med potjo preučevali sestavo gozda in starostno populacijo mimoidočih, se borili s komarji in težkimi nahrbtniki ter uživali v skupnem druženju in delu. Ob prihodu v Hrastenice so si na travniku gospoda Janeza postavili šotore, skuhali kosilo, zakurili taborni ogenj, spekli penice, podoživljali pot, preizkusili vzdržljivost šotorov v nevihti in se veliko smejali. Dan je bil po njihovem mnenju kar prekratek.



Naslednje jutro so se prebudili v moker in deževen dan, saj je vso noč deževalo. Pripravili so si zajtrk, izmenjali doživetja pretekle noči (neprijetnost spanja na kamnih, bliskanje) ter pospravili svoj kamp. Nahrbtniki so bili kmalu spakirani, boleče noge pozabljene, zemljevidi in kompasi pa pripravljani. Pot so nadaljevali proti Belem, Gontam, Grmadi, domu na Ravneku ter avtobusni postaji v Polhovem Gradcu, kjer je bil cilj odprave. Na poti do cilja jim ni bilo postlano z rožicami, saj jih je pot vodila kar precej navkreber, teren je bil moker in blaten, bolela so jih ramena in prsti... A vse te prepreke so uspeli z nasmehom na obrazih in pesmijo premagati; presegli so sami sebe in uspešno prestali poskusno Mepi odpravo.



16. in 17. 6. se bo 9 devetošolcev OŠ Šentvid ponovno podalo na pot. Tokrat bodo odšli na kvalifikacijsko Mepi odpravo, ki jih bo prav tako vodila po Polhograjskih Dolomith, a po drugih poteh. Verjamemo, da jim bo uspelo.

Iza, Pika, Lea, Zarja, Maša, Aljaž, Rok, Kaja in Ava, ponosni smo na vas.

spremljevalci odprave:
Simona, Janko in Maruška



ZAVOD SV. STANISLAVA

NAJAVA DOGODKOV

Pogovor z akademikom Andrejem Jemcem, sreda, 14. junij, ob 17. uri, Dvorana Matije Tomca

V sodelovanju s Slovensko matico v **sredo, 14. junija, ob 17. uri** pripravljamo v Dvorani Matije Tomca **pogovorno srečanje z akademikom Andrejem Jemcem**, slikarjem in grafikom, ob njegovem bližajočem se osebnem jubileju in izidu monografije *Slike: Andrej Jemec*.

Razstava likovne šole in delavnic grafičnega oblikovanja dijakov Škofijske klasične gimnazije, 1.–23. junij 2023, Zavod sv. Stanislava, Kregarjev atrij

Antični motivi v slikarstvu Staneta Kregarja (1905–1973), razstava ob 50-letnici slikarjeve smrti; 4. 9.–1. 10. 2023, Zavod sv. Stanislava, Kregarjev atrij

Razstava grafik Janeza Bernika (1933–2016), razstava ob 90-letnici slikarjevega rojstva; 28. 8.–24. 9. 2023, Zavod sv. Stanislava, Meršolov atrij

Hommage Milanu Butni (1923–1999), spominska razstava ob 100-letnici slikarjevega rojstva; 5. 10.–5. 11. 2023, Zavod sv. Stanislava, Kregarjev in Meršolov atrij

Predstavitve razstav in aktualne informacije: <https://www.stanislov.si/dejavnosti/galerija-staneta-kregarja/>

Poletni jezikovni teden angleškega jezika za starejše osnovnošolce

Zavod sv. Stanislava, 3.–9. julij 2023

Podrobnejše informacije in prijave: www.stanislov.si/poletni-jezikovni-teden/

Poletna šola Minecraft in Virtualna resničnost za starejše osnovnošolce in dijake

Zavod sv. Stanislava, 21.–25. avgust 2023

Podrobnejše informacije in prijave: www.stanislov.si/poletna-sola/

PROSTOVOLJNO GASILSKO DRUŠTVO GUNCLJE - MALE VIŽMARJE



Kosijeva ulica 13
1210 Ljubljana – Šentvid
e-mail: pgdgunclje@gmail.com
ID za DDV: 39523233
TRR: SI56 0208 5001 9213 446

VABILO NA GASILSKO VESELICO Z ANSAMBLOM DONAČKA

Vljudno vabljeni
na gasilsko veselico PGD Gunclje – Male Vižmarje,
ki bo v petek 30. 6. 2023, z začetkom ob 19. uri na zelenici gasilskega
doma v Guncljah (Kosijeva ulica 13, Gunclje).
Za zabavo po poskrbel
Ansambel Donačka.

V pričakovanju vašega obiska vas pozdravljamo z gasilskim pozdravom
NA POMOČ!



Ženski pevski zbor
Rozka Usenik
vabi
v soboto 17. junija 2023
ob
19.30 uri
v
Ljudski dom v Šentvidu
na
letni koncert Zbora

Galerija  Gunclje
BLAZ POTOČNIKOVA ČITALNICA
PRESEDEK OB ŠENTVIDU LJUBLJANA

VABIMO VAS NA ODPRTJE RAZSTAVE LIKOVNIH DEL
DANILO CEDILNIKA
DENA
ČETRTEK 8. JUNIJA 2023
ob 18. uri



RAZSTAVA BO ODPRTA
ob ČETRTEKIH med 17. in 19. URO do 28. JULIJA 2023
IZVEH TEGA TERMIHA PA PO DOGOVORU Z AVTORJEM NA TEL. 031 66 28 27

GREC JAF STARMAN  BLAŽIČ