

RUDNIŠKA ČETRTINKA

LETNIK XIV • ŠTEVILKA 3 • NOVEMBER 2017 • NAKLADA 5200 IZVODOV

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI RUDNIK, MOL



**Evropski teden mobilnosti in
Dan četrtne skupnosti Rudnik 2017**

**Prirediteljev ob 20 letnici
konjerejskega društva Barje**

Dogodek Vrta Galjevica - Varna pot v vrtec

Uvodnik

mag. Andreja Troppan

Vse je ena sama »kuhna«

Saj veste, da se hecam ... Zakulisne igre me namreč niso nikoli zanimale, sama pa itak ne znam drugače delovati kot pošteno, pregledno in odgovorno. Sem odkrita in povem kar mislim. Jasno in glasno.

Ampak tale naslov sem glede na sledečo vsebino kar morala zapisati, saj se mi je na samem dogodku, kar vsiljeval in me navdajal s hudomušnostjo. Svetnice ČS smo se namreč odločile, da se družimo še malo izven okvirov našega delovanja in se ob 70-letnici BIC-a prepričamo, kako prijetno in poučno je na njihovih tečajih. Rečeno – storjeno. Dogovorile smo se za obisk kulinarčne delavnice, ki je potekala v veselem, delovnem vzdušju. Pokrite s kuharskimi kapami, oblečene v predpasnike in s kuhlalicami v rokah smo bile prav simpatične. Vodja delavnice nas je podučila o nekaterih trikih, ki kuhanje zelo olajšajo, naredijo, hitrejša in uspešnejša.



Sama sem se udeležila tečaja tudi zato, ker mi je zelo pomembno, da se vedno kaj novega naučim, da se premikam naprej, da ne obtičim na mestu in da ne obdelujem le svojega vrtička. Vse to me dela živo.

Pridobivanje znanj, tkanje novih vezi, potovanja in sprejemanje drugačnosti, so kot začimbe v kulinariki. S pravilnim doziranjem hrano /življenje obogatimo, zvišamo vrednost, s pretiravanjem pa lahko vse pokvarimo, uničimo, naredimo neužitno.

Decembrski praznični čas, ki je pred nami, pa je tako ali tako čas, ko se zazremo vase, naredimo obračune in si postavimo nove cilje.

Zatorej, združimo znanja in vedenja o pripravi dobre hrane, o tem, da je manj več in to prezrcalimo v naša življenja. Poenostavimo si ga, ne zahtevajmo preveč od sebe, širimo prijaznost in svet okoli nas bo lepši.

Želim vam lepe praznike in srečno 2018.

Glavna in odgovorna »kuharica« tokratne četrtinke.

VSEBINA

| | |
|--|-------|
| Evropski teden mobilnosti in Dan četrtna skupnosti Rudnik 2017 | 4-5 |
| Dnevni center aktivnosti za starejše Rudnik | 6-7 |
| Prireditev ob 20 letnici konjerejskega društva Barje | 8 |
| Aleksandra in Aja sta na 35. Svetovnem prvenstvu v ritmični gimnastiki uspešno zastopali barve Slovenije | 9 |
| Ritmičarke Narodnega doma na Festivalu plesa Supernova | 9 |
| Ker smo del največje mladinske organizacije v Sloveniji! | 10-11 |
| Kratek pregled delovanja - ŠPORTNO DRUŠTVO BARJE | 12-13 |
| JU JITSU za mladostnike in odrasle | 14 |
| Aikido - sodobna metoda vzgoje | 15 |
| Izdelava smrečice iz papirja | 16-17 |
| Modelarski krožek v SMC Rakovnik | 18 |
| Dogodek Vrtca Galjevica - Varna pot v vrtec | 19 |

RUDNIŠKO ČETRTRINKO SO ZA VAS PRIPRAVILI

Izdajatelj:

Mestna občina Ljubljana,
Četrtna skupnost Rudnik,
Pot k ribniku 20, Ljubljana

Tel: 01/428 03 45

Faks: 01/427 33 07

e-pošta: mol.rudnik@ljubljana.si



Uredniški odbor: mag. Andreja Troppan (glavna in odgovorna urednica), Maruša Penzeš, Anton Grošel, Ana Žličar in Andreja Vrtačnik Kremžar.

Številka izdaje: Letnik XIV, številka 3, november 2017

Naklada: 5200 izvodov

Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Rudnik, MOL, brezplačno.

Rudniška Četrtna, glasilo Četrtna skupnosti Rudnik, je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi pristojno Ministrstvo RS, pod zaporedno številko 779.

Slika na naslovnici:

Foto: Katarina Juvanc Šinkovec

Jesenski Podarim dobim na Rakovniku

Martina Cevec



Skupina mamic Antonke z Rakovnika, ki se srečujemo že 5. leto v prostorih Salezijanskega mladinskega centra, smo že tretjič povrsti organizirale izmenjevalnico oblačil in drugih okrasnih in uporabnih predmetov, predvsem otroških, pa tudi za odrasle.

Letošnjega jesenskega dogodka se je v petek, 13. oktobra udeležilo več ljudi kot prejšnjič, vsakič pride še kdo, ki je o dogodku izvedel preko plakatov ali osebnih povabil. Vesele smo, da se širi miselnost, da se še uporabne in cele stvari lahko še ponosijo ali kako drugače uporabijo oziroma reciklirajo, saj to pomeni manj smeti, kosovnih odpadkov in manj kupovanja novega ter tako tudi prihranek v denarnici. Ni odveč poudariti tudi skrb za zdrav-

je, saj so že nošena in večkrat preprana oblačila bolj koži prijazna kot nova, polna kemikalij.

Izmenjevalnico praviloma organiziramo dvakrat letno, jeseni in spomladi, vstop je prost in če imate doma kaj odveč, še uporabna in čista oblačila, delujoče predmete, potem vabljeni, da jih prinesete, hkrati pa najdete tudi kaj »novega« zase. Kar je ostalo, smo predale dobrotelnim organizacijam, še vedno pa iščemo tudi ostale, ki so pomoči potrebni, da se jim na ta način pomaga. Za pomoč pri pripravi prostora in sodelovanje se iskreno zahvaljujemo kaplanu Juretu Babniku in vsem iz SMC.

Se vidimo na pomladnem Podarim dobim-u, datum pa bomo sporočile naknadno.

Nova pesniška zbirka VODOMEC

V nedeljo, 14.5. 2017 se je v cerkvi sv. Mihaela na Barju odvila predstavitev pesniške zbirke VODOMEC avtorja Martina Škafarja - Barjanskega.

Na prireditvi so sodelovali z glasbenimi točkami: študentka sopranistka Neža Vasle s spremljevalcem na orglah Tineto Becem in mladi violinist Sebastian Škoič.

Sam avtor je predstavil izbrane pesmi.

Doživeli smo en lep pesniški večer.

Za knjigo se lahko obrnete na avtorjev naslov: skafarmartin5@gmail.com



Kratko poročilo o delu Sveta ČS Rudnik

17. redna seja, 5. 9. 2017

Svet je pri prvi točki sklicane seje potrdil zapisnike 16. redne seje, 8. izredne seje ter 9. izredne seje Sveta ČS Rudnik, v drugi točki pa je obravnaval prihajajoči prireditvi Dan ČS Rudnik 2017 ter Evropski teden mobilnosti 2017. Pri naslednji točki dnevnega reda je potekala predstavitev Krajinskega parka Ljubljansko barje ter obravnava predloga umestitve slednjega v Družbeni center Barje. Sledilo je poročilo o aktivnostih na območju ČS Rudnik s sprejetjem sklepov s področja prometne infrastrukture in gospodarskih dejavnosti. Pri peti točki dnevnega reda so člani sveta obravnavali rebalans proračuna MOL za leto 2017 in spremembo proračuna MOL za leto 2018, zaključek seje pa je bil namenjen obravnavi vprašanj, pobud ter predlogov s strani članov Sveta ČS Rudnik.

10. izredna seja, 22. 9. 2017

10. izredna seja je potekala na terenu, kjer je Svet ČS Rudnik obravnaval prireditve Dan ČS Rudnik 2017. Prireditve se je udeležila večina društev, delujoča na območju ČS Rudnik, posamezne javne ustanove in službe. Izvedene so bile številne delavnice ter tekmovanje v namiznem tenisu, t.i. Palačinka turnir.

Sejo je Svet ČS Rudnik zaključil z razpravo o aktualnih zadevah.



Evropski teden mobilnosti in

Letos smo Dan ČS Rudnik združili z Evropskim tednom mobilnosti. 22. septembra smo za ves dan, za ves promet zaprli del ulice Ob dolnjiški železnici. V dopoldanskem času so za otroke iz vrtca Galjevica, učence OŠ Oskarja Kovačiča in mimoidoče društva pripravila različne predstavitve.

Popoldan smo s pomočjo društev in zavodov, ki so zopet pripravili zanimiv program, nastope, predstavitve in animacije, izpeljali tradicionalni Dan ČS Rudnik.

Nekaj fotografij si lahko ogledate v fotogaleriji, več pa jih najdete na facebooku Četrtna skupnost Rudnik.

Fotografije: Simona Križanec, Katarina Šinkovec



Dan četrtne skupnosti Rudnik 2017



Dnevni center aktivnosti za starejše Rudnik

mag. Andreja Tropan

Prav je, da spet malo pokukamo v DCA Rudnik in pogledamo, kaj se dogaja, kaj nam ponujajo.

Člani centra in posebni gostje, Klapa Gallus, so 23.10. pripravili kulturni programom in s tem obeležili četrto obletnico delovanja.

Sama se rada spomnim prvih dni in tednov novo ustanovljenega centra, ko sem se spraševala ali bo sploh kdo prišel, nas bo sploh kdo našel, tam zadaj za garažami. Bo komu sploh zanimivo priti k nam, se družiti, se učiti novih stvari, telovaditi, kolesariti, ...

Sem sem prišla brez navodil za delo, brez nekih smernic. Prvič sem se soočila z delom s starejšimi in odkrila, da so prav zanimivi, po duši mladi, a z veliko modrosti. Če me je bilo sprva malce strah, v smislu, ali bom sploh znala delati s starejšimi (ki, roko na srce, sploh niso tako zelo starejši od mene), sem ugotovila, da je najbolje, da poslušam srce in prislunem obiskovalcem, našim članom.

Skupaj z njimi sem orala ledino v tem DCA. Skupaj z njimi sem odkrivala, kaj potrebujejo. Bila sem veliko uho in imela sem odprto srce.

Zanimalo me je, kaj prinaša starost, kakšne so potrebe starejših in kako človek živi, ko ni več vpet v delovni proces.

Kaj sem spoznala? Da vsi potrebujemo prijatelja, vsi potrebujemo objem, sprejetost, razumevanje, druženje in kdaj pa kdaj

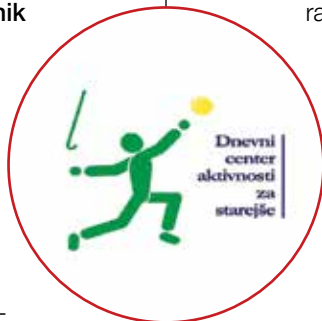
ramo, da se naslonimo. Vsi potrebujemo občutek, da smo vredni, da je nekemu mar za nas. Spoznala sem tudi, da drži, da ko si enkrat v pokoju, sploh ni važno, kaj si bil po poklicu, kaj si delal, kakšno funkcijo si imel, ampak šteje le to, kaj si naredil na ravni odnosov s svojimi najbližjimi.

Vsakodnevni klepeti ob kavi so bili kot biseri, ki smo jih nizali na skupno ogrlico. Vedno več nas je bilo tistih, ki smo živeli za jutranje klepete, druženje po vadbi, izmenjavo mnenj, kajti v DCA smo stkali nova prijateljstva, se počutili sprejete in se radi povesečili ob najrazličnejših priložnostih.

Življenje pa piše tudi svoje zgodbe ...

V drugi polovici septembra, po mojem odhodu na drugo delovno mesto, je DCA Rudnik dobil novo strokovno sodelavko, go. Tino Jerman. Nova energija, nov veter, ... Aktivnosti je veliko. Na voljo so najrazličnejša predavanja, ki so odprta tudi za ostale obiskovalce.

Vabim vas, da si ogledate urnik in pridete v DCA. Morda se bo našla kakšna aktivnost, ki bo pisana prav vam na kožo. Morda je čas, da se naučite nečesa novega. Lahko pa pridete le na kavo, čaj in klepet. Pomembno je, da se ne zapirate med štiri stene in pomembno je, da imate prostor, kamor se lahko vedno vračate, kjer se bo zagotovo našel kdo, s komer boste lahko delili svoje misli in občutke.



TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE - Pot k ribniku 3A

(Program sofinancira MOL in MDDSZEM)

| ura | PONEDELJEK | ura | TOREK | ura | SREDA | ura | ČETRTEK | ura | PETEK |
|------------------|--|----------------|---------------------------|----------------|---|----------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------|
| 7.30 8.00 | 1000 GIBOV | 7.30 8.00 | 1000 GIBOV | 7.30 8.00 | 1000 GIBOV | 7.30 8.00 | 1000 GIBOV | 7.30 8.00 | 1000 GIBOV |
| 8.00 9.00 | TELOVADBA | 8.00 9.00 | TELOVADBA | 8.00 9.00 | TELOVADBA | 8.00 9.00 | TELOVADBA | 8.00 9.00 | TELOVADBA |
| 9.15 10.45 | ZAČETNA ANGLEŠČINA | 9.15 10.15 | ABC VADBA | 9.30 10.45 | NARAVNE METODE SAMOPOMOČI in VADBA ZA ZDRAVJE | 9.15 10.15 | ABC VADBA | 9.00 15.00 | KLEPET OB KAVI |
| 11.00 12.30 | ANGLEŠČINA KONVERZACIJA | 9.00 15.00 | KLEPET OB KAVI | | | 9.00 15.00 | KLEPET OB KAVI | 9.30 11.30 | ŠPANŠČINA ZA POPOTNIKE |
| 9.00 15.00 | KLEPET OB KAVI | 9.00 11.00 | | 9.00 15.00 | KLEPET OB KAVI | 10.20 11.30 | POGOVORNA SKUPINA | 11.30 13.30 | NAMIZNI TENIS |
| 12.45 15.00 | NAMIZNI TENIS (1x mesečno do 14.30) | 11.00 12.00 | SPROŠČANJE OB MANDALAH | 9.30 11.00 | | 10.30 12.00 | ZAČETNA ANGLEŠČINA 1 | 13.30 15.00 | DRUŽABNE IGRE V BRALNEM KOTIČKU |
| 14.30 16.00 | ASTROLOGIJA (vsak 1. ponedeljek) | 13.00 15.00 | NEMŠČINA | 11.00 12.30 | TRENING SPOMINA IN LOGIKE | 12.00 13.30 | NADALJEVALNA ANGLEŠČINA | 13.30 14.30 | OSNOVE DRUŽABNIH PLESOV |
| | | 10.30 15.00 | NAMIZNI TENIS | 13.00 15.00 | JOGA | 11.30 12.30 | ZAČETNA ITALIJANŠČINA | | |
| **14.30 15.45 | RAČUNALNIŠTVO 1 | | | | | 12.30 13.30 | NADALJEVALNA ITALIJANŠČINA | | |
| **15.45 17.00 | RAČUNALNIŠTVO 2 | | | | | 13.30 14.30 | LJUDSKO PETJE | | |
| 17.00 19.00 | DRUŽABNI PLESI | | | | | 13.30 15.00 | NAMIZNI TENIS | | |

** razen 1. ponedeljka v mesecu, računalništvo poteka po naslednjem urniku: 1.skupina:15.00 – 16.00, 2.skupina: 16.00 – 17.00

* dnevni časopisi, revije, knjige, družabne igre

Delovni čas: PONEDELJEK OD 7.00 DO 19.00 OD TORKA DO PETKA OD 7.00 DO 15.00

tel.: 01/ 427 12 21 e-mail: rudnik@dca-ljubljana.org www.dca-ljubljana.org

KAKO DO NAS? LPP št.3, postajališče Rakovnik (za Mercatorjevo modro stavbo, za bloki in garažami, v nizki rjavi leseni stavbi, poleg balinišča in nogometnega igrišča) tel.št.: 01/ 427 12 21 in e-mail: rudnik@dca-ljubljana.org



Priveditev ob 20 letnici konjerejskega društva Barje



Druogo soboto v septembru smo na bivšem sejmišču Barje na Ižanski cesti organizirali veliko prireditev ob 20 letnici delovanja. KD Barje, katero je bilo ustanovljeno 22.2.1997, z namenom, da se ohrani oziroma poveča stalež konj na Ljubljanskem Barju in v Sloveniji. Vse od ustanovitve skrbimo za organizacijo tradicionalnih prireditev, posebno pozornost pa namenjamo strokovnemu izobraževanju konjerejcev.

Program sta povezovala Saša Lendero, Stane Werbole. Kulturni program prireditve so popestrili pevka Saša Lendero, Moški pevski zbor Barje, in gospodična Zala Struna s harmoniko. Predsednik KD Barje, Marjan Trček, je podelil priznanja za pomoč in sodelovanje zaslužnim članom, KGZS, MOL, Krajinskemu parku Ljubljansko barje, TIC Ljubljana, domicilnim in sosednjim društvom (Združenje rejcev slovenske hladnokrvne pasme in Slovensko združenje rejcev konj pasme posavec) ter rejcem in sodelujočim na prireditvi.

Vsi omenjeni prejemniki priznaja so se zahvalili za prejeta priznanja in ponudili nadaljno pomoč in podporo društvu.

Prireditve je popestrila velika razstava pasemskih konj, na kateri so rejci iz Barja in okolice Pristavec Izidor, Vidmar Marjan, Ja-

nežič Miran, Snoj Igor, Čož Robert, Škulj Boštjan, Gorc Anton, Trček Aleš, Trček Aljaž, Trček Marjan in Trček Alja predstavili 16 konj slovenske hladnokrvne pasme, po dva posavska, lipicanska in islandska konja. Strokovni komentar na razstavi je podal doc.dr. Matjaž Mesarič iz Veterinarske fakultete v Ljubljani. Konjereja je na Ljubljanskem barju prisotna že stoletja. Nekoč je bil konj predvsem delovna žival, za katero na Barju zaradi posebnega travniškega rastijsa ni primanjkovalo krme. Danes njihova reja pripomore k ohranjanju travnikov v sozvočju z naravo. Športni navdušenci gojijo športno jahanje, drugi pa predvsem občudujejo lepoto teh plemenitih živali.

Na prireditvi je bil prikazan tudi bogat vozni park, katerega posedujejo rejci omenjenega društva, od starega še uporabnega lojtrnika, zapravljivčkov, več namenskih kočij do slavnostne kočije Viktorije. Tradicijo konjskih vpreg neguje okrog 20 rejcev iz celotne občine, ki se vključujejo v turistično ponudbo. V letošnjem letu so s pogodbo z MOL začeli z vožnjo vpreg po nabrežjih Ljubljance, ki je popestrila turistično ponudbo v Ljubljani.

Na koncu se je predsednik k.d. Barje zahvalil in izročil priznanje vsem sponzorjem in donatorjem, ki so podprli in omogočili izvedbo prireditve.



Aleksandra in Aja sta na 35. Svetovnem prvenstvu v ritmični gimnastiki uspešno zastopali barve Slovenije

KRG Narodni dom Ljubljana



Aleksandra Podgoršek



A. Jerman, A. Salauyova, A. Podgoršek



Aja Jerman

Konec meseca avgusta je v italijanskem Pesaru potekalo Svetovno prvenstvo v ritmični gimnastiki. Aleksandra Podgoršek in Aja Jerman Bukavec, ki sta na 35. Svetovnem prvenstvu v ritmični gimnastiki zastopali Slovenijo obe iz Kluba za ritmično gimnastiko Narodni dom Ljubljana) z individualnimi sestavami, sta se zadovoljni vrnili s tega velikega tekmovanja. Aleksandra se je uvrstila v prvo polovico (44. mesto) in s tem bo pridobila perspektivni razred. S tekmovanjem na svetovnem prvenstvu pa je zadovoljna tudi Aja, saj se je predstavila z enim od svojih najboljših tekmovanj (64. mesto). S tekmovalkama je zadovoljna tudi trenerka slovenske reprezentance Alena Salauyova. Tako za Aleksandro kot Ajo je bilo to prvo tekmovanje na svetovnem prvenstvu.

Aleksandra Podgoršek, ki je pri komaj 15 letih osvojila naslov članske državne prvakinja v ritmični gimnastiki, je na 35. svetovnem prvenstvu v Pesaru upravičila pričakovanja strokovnega vodstva in izpolnila zadani cilj. Aleksandra je namreč v mnogoboju med 90 tekmovalkami končala v prvi polovici na 44. mestu, najboljši dosežek ji je uspel z žogo.

Mlada reprezentantka, ki je šele januarja prestopila v člansko kategorijo in konec julija dopolnila 16 let, je bila namreč z žogo celo 34., s kiji pa 36. Manjša nepazljivost in napaka pri obroču jo je takoj potisnila nižje; imela je 56. dosežek v tej sestavi, s trakom pa 47. Kljub temu je oba dneva kvalifikacij uspešno nastopila in pokazala, da je pred njo lepa prihodnost, da ima potencial za naprej, če ga bo le znala unovčiti.

Med posameznicami je nastopila tudi Aja Jerman Bukavec, ravno tako debitantka na SP, ki je pred dnevi dopolnila 18 let. Tudi ona se je za prvi nastop med elito dobro odrezala, skupno je končala na 64. mestu, najboljši dosežek pa je imela s trakom, kjer je bila 51.

Z obema mladima reprezentantkama, tako Aleksandro kot Ajo, ki vadita v Klubu za ritmično gimnastiko Narodni dom pod vodstvom trenerk Alene Salauyove in Alene Yakubouskaye, so bili zelo zadovoljni tudi v strokovnem štabu. "Punci sta zdržali pritisk prvega svetovnega prvenstva, za kar ju lahko le pohvalimo. Obe sta kljub mladosti in neizkušenosti svoja programa oddelali uspešno, samozavestno in izrazno," je uvodoma svoji varovanki pohvalila trenerka reprezentance Alena Salauyova.

Ritmičarke Narodnega doma na Festivalu plesa Supernova

V Supernovi na Rudniku je potekal plesni uvod v novo šolsko leto »Festival plesa«. Na dogodku so se predstavile tudi ritmičarke Narodnega doma z individualnimi in skupinskimi predstavami in navdušile občinstvo.

Z nastopi so se občinstvu predstavile večkratne državne prvakinja v različnih starostnih kategorijah in z atraktivni nastopi pritegnile veliko pozornosti publike. Obiskovalci pa so lahko izvedeli vse

o ritmični gimnastiki, poteku vadbe, katere rekvizite uporabljajo športnice in še marsikaj zanimivega.

*Klub za ritmično gimnastiko
Narodni dom Ljubljana*



Deklice in kadetinja z Ano Rebov na Festivalu plesa.



Deklice s skupinsko sestavo.



Kadetinja Anna Sitki s trakom.

Ker smo del največje mladinske organizacije v Sloveniji!



Mladi premikamo meje zmožnega in ustvarjamo zgodbe o uspehu, saj delamo s srcem tisto, v kar res verjamemo. Še lansko jesen je bila naša zgodba zgolj ideja, s kančkom vere, da lahko ustvarimo največji vseslovenski mladinski tabor. In ker je moč pozitivnega mišljenja posameznikov neustavljiva energija, je naša ideja prešla v akcijo, ki je prinesla neverjetne rezultate.

Letošnje poletje je **tabornike, največjo mladinsko organizacijo v Sloveniji**, zaznamoval ZLET (tabor vseh slovenskih tabornikov), ki je skupaj štel **več kot 1.000 mladih**. Izjemen dogodek na severni strani Velenjskega jezera je pod svoje okrilje sprejel preko 700 otrok in mladih ter jih skupaj s skoraj 300 prostovoljci popeljal skozi aktivnosti, oblikovane z željo po boljšem jutri. Metode dela, ki jih pri tabornikih izvajamo, imajo velik in širok pomen, s še posebej pestrim programom se tako mladi skozi igro in aktivnosti naučijo mnogo več, kot le bivanja v naravi.





ZLET smo začeli s **3-dnevnim pohodom** s sedmih različnih lokacij. Okoli 100 mladih na posamezni smeri pohoda (10 skupin), je tako imelo možnost spoznavati različne konce Slovenije. Tudi člani rodu Podkovani krap smo na ZLET-u 2017 v vseh možnih strukturah zastopali svoje barve. Nepredstavljivo vzdušje je, ko se po nekaj dneh vseh 1.000 tabornikov končno zbere na enem prostoru in ko se postavljanje šotorov izvaja »po vaseh« in ne le v eni ravni vrsti.

Biti del tovrstne z godbe je več kot le **aktivno preživljanje prostega časa**, je **povezovanje mladih**, spoznanje, kaj taborniki smo in znamo, raziskovanje novih kotičkov Slovenije, ozaveščanje o problematiki družbe, učenje novih veščin in predvsem spoznavanje samega sebe kot aktivnega posameznika z izkušnjami in navadami, ki so cenjene v družbi.

Rok Pandel



ŠPORTNO DRUŠTVO BARJE

Milena Japelj

LJUBLJANSKO BARJE s svojimi travniki in makadamskimi potmi vabi na sprehod v vsakem vremenu, za tiste bolj aktivne tudi s kolesom ali tekaškimi smučmi. Ponuja se čudovita narava, v kateri lahko prisluhnete neverjetni živalski pestrosti, ki je v urbanem okolju nedosegljiva.



Ljudje smo ravno zaradi vseh naravnih danosti zelo odprti, veseli družabni in polni energije. Poleg klepeta, petja domačih pesmi in ustvarjanja, nas združuje tudi šport, ki je ena najbolj priljubljenih dejavnosti med domačini.

Začetki društva segajo v sedemdeseta leta prejšnjega stoletja, najprej na domačem dvorišču pri tem ali onem sosеду. Bolj organizirano, že kar tekmovalno vzdušje, pa se je razvilo pri Zadnikarjevih na lžanski cesti (» pri Matevžku » po domače). Balinarji so se tam družili in tekmovali tedensko. Na dvorišču so uredili balinišče, ki je ustrezalo vsem tekmovalnim zahtevam. Tekmovalci pa so sodelovali v rep. ligi, kjer so bili nadvse uspešni. To druženje je pripeljalo do uradne registracije društva 07.10.1981. Nekateri balinarji, sedaj že seniorji, še danes tekmujejo po različnih društvih.

Kot življenje, je društvo doseglo svoje vrhunce in tudi padce. Najbolj boleča je bila ravno izguba oz. zaprtje Zadržnega doma na lžanski cesti 303. V veliki, lepi slavnostni dvorani so se vrstili razni dogodki od dramskih, recitatorskih, folklornih večerov, do mladinskih plesov, raznih proslav, koncertov, silvestrovanj... Športniki so se dobivali ob namiznem tenisu. Po zaprtju dvorane je delovanje društva zamrlo. Kljub temu pa so ostali še nekateri, sicer redki športni navdušenci, ki so društvu ponovno vlili upanje in življenje, ter ga tako





ohranili za potomce. Govorimo o gospodih Stanetu Zadnikarju, Stanetu Kocjanu, Marjanu Strletu in še nekaterih. Seveda pa jim nebi uspelo brez pomoči zagnanih rekreativnih nogometašev, ki že dolga leta v jesensko- zimskem času igrajo na lastne stroške v najeti dvorani tako imenovani mali nogomet. Občasno se udeležijo tudi kakšnega turnirja (Notranje Gorice, Rakitna..). V poletnem času igrajo tenis, ki ga jeseni zaključijo s turnirjem v Brestu. Nogometaši Aleš Štrumbelj, Aleš Zadnikar, Roman Belovič, Marjan Grdadolnik, Boris Rigler, Srečko Kalin in še nekateri so bili gonilna sila društva. Od l. 2013, ko se je naše delovanje ponovno začelo krepiti, smo nogometu dodali še poletne kolesarske izlete, bowling, razgibavanje za starejše iz naše okolice.

Trikrat smo na Sejmišču za staro šolo na Barju organizirali Športne igre ŠD Barje, ki pa so internega značaja. Prvo soboto v juniju si vzamemo prost dan in igramo nogomet, pikado, odbojko in

petanko. Seveda brez tekmovalnega duha ne gre, zato na koncu seštejemo točke in nagradimo najboljše. Posebne nagrade dobijo naši otroci, osnovnošolci, ki vedno z veseljem sodelujejo pri igrah.

Trenutno nas je 65 članov društva. Na žalost trenutno število članov ne more naraščati, saj smo prostorsko zelo omejeni. Društvo ima v pritličju stare šole na Barju majhno sobico, kjer se 4x tedensko odvija rekreacija za starejše. Večino športnih rekvizitov (miza za namizni tenis, tabla za pikado, krogle za petanko, velike žoge za telovadbo..)hranijo naši člani po domačih garažah.

Veseli smo, ker se lahko družimo, telovadimo predvsem pa igramo različne igre. Želimo pa si še manjšo telovadnico oziroma večnamenski prostor, ker kljub omejenim možnostim načrtujemo nove dogodke.

JU JITSU za mladostnike in odrasle

Mentor - sensei: Janez Mrak

Pričelo se je novo šolsko leto in z njim smo z aktivnostmi pričeli v »novi« sezoni tudi mi.

Na naši tradicionalni lokaciji male šolske telovadnice osnovne šole Oskar Kovačič v športni dvorani Krim, nadaljujemo s treningi za otroke in odrasle ob ponedeljkih in sredah. Prostora za vpis je še kar nekaj, tako, da vabimo vse, mlade in starejše, da se vključite v to aktivnost.

Z razgibavanjem in učenjem samoobrambne veščine Ju Jitsu, bomo z rekreacijskim pristopom poskrbeli za vaše splošno dobro počutje.

Veščina ima svoje korenine več kot 2500 let v preteklosti v starodavni Japonski in na Kitajskem. S postopnim nabiranjem znanja boste ohranili svojo vitalnost, spoznavali samega sebe, mlajši pa razvijali motoriko in se lažje spopadali s stresnimi situacijami v življenju. Znanje samoobrambe vas bo ščitilo pred morebitnimi poškodbami nepredvidenih padcev in obrambo pred napadom morebitnih napadalcev.

Za otroke imamo organizirano vadbo ob torkih tudi na podružnični šoli osnovne šole Oskar Kovačič na Rudniku.

Na osnovni šoli Škofljica so treningi ob sredah in petkih, kjer imamo prvič tudi malo šolo Ju Jitsu za predšolske otroke.

Po zelo uspešni predstavitvi demonstracijske skupine otrok učencem podružnične šole Lavrica pa sedaj zbiramo vpis v društvo, tako, da z aktivnostmi pričnemo v novembru.

S stojnico smo se predstavili na dnevu Evropske mobilnosti, z nastopom in stojnico pa na dnevu četrtnе skupnosti Rudnik. Ob te priložnosti se zahvaljujem izdajatelju revije, vodilnim četrtnе skupnosti Rudnik, ter vodilnim na osnovni šoli Oskar Kovačič in osnovni šoli Škofljica s podružnicama, da s svojim posluhom prispevajo pri razvoju popularnosti borilne veščine Ju Jitsu.

Za več informacij o društvu vas vabimo k ogledu spletne strani na facebooku:

Ju-jitsu borilne veščine - ŠRD BOBER

Informacije in prijava na:

**031 842 852 in 041 616 170
bober.jujitsu@gmail.com**

| TRENINGI: | | DAN | URA | DAN | URA |
|------------------------|--|------------|---------------|---------|---------------|
| OTROCI IN MALA ŠOLA | O.Š. Škofljica | Sreda | 15.10 - 15.55 | Petek | 15.10 - 15.55 |
| OTROCI | P. Š. Rudnik | | | Torek | 15.10 - 16.00 |
| OTROCI | Mala šolska telovadnica športne dvorane Krim | Ponedeljek | 18.10 - 18.55 | Sreda | 19.00 - 19.45 |
| MLADOSTNIKI IN ODRASLI | Mala šolska telovadnica športne dvorane Krim | Ponedeljek | 18.45 - 19.35 | Sreda | 19.45 - 20.35 |
| OTROCI | P. Š. Lavrica | | | Četrtek | 15.10 - 15.55 |



Aikido - sodobna metoda vzgoje

Boštjan Kenda



Ena najpomembnejših nalog in tako seveda vprašani naše generacije je, kaj bomo prenesli na naše otroke in mladino, katerih kvalitet naj jih naučimo, kaj je vredno, da po nas podedujejo?

Zadnji zlog -DO v besedi aikiDO, v japonščini v svojem osnovnem pomenu označuje POT. Zlog je redoma pridani številnim drugim japonskim disciplinam; karate-do, judo, kendo (pot meča), kado (aranžiranje cvetja), sado (umetnost pitja čaja), shodo (veščina kaligrafije)... kjer se njegov pomen vtke v koncept, ki leži v srčki slehrne od njih: DO je pot brez konca. Resnična vadba borilne ali katere koli druge veščine pomeni to pot življenjsko obvezo učenju. Odtod tudi vprašanje vpliva aikida na dolgoročni razvoj otroka.

Bistvena razlika med nami in Japonci je, da je pri njih učenje tradicionalnih borilnih veščin visoko cenjeno in je pristop krepko spoštljiv že sam po sebi in je to že samo po sebi vsakemu razumljivo, pri nas oziroma v "zahodnem" svetu pa je vadba bolj razumljena kot trening, kot ena izmed rekreacijskih možnosti poleg nogometa, odbojke, ping ponga...

Tako se otroci kot seveda tudi odrasli, ki se prvič srečujejo z aikidom, prvič srečujejo tudi s tem konceptom vzgoje skozi vadbo. Ta se najprej, pri najmlajših, izvaja skozi igro, ki jih popelje

v njihov svet, v stanje kjer se počutijo popolnoma naravno in doma. Takrat doseže njihova vpojnost vrh in proces učenja se lahko prične. Sprva so na vrsti osnovne gibalne prvine: sonožni poskok, pravilni počep, prava skleca, tek po vseh štirih ..., ki čez čas, ob redni vadbi seveda, preidejo v zahtevnejše elemente kot so obrat na eni nogi, preval naprej, preval nazaj, premet...

Enako se čez čas, obratno sorazmerno z rastjo zahtevnosti vadbe, spušča delež v vadbo vnešenih iger, saj so svojo nalogo v prvi fazi tega procesa že opravile. Nekatere na tej točki se počasi otroci sami začno zavedati pomena vadbe; pomembnosti umiritve pred začetkom, priklona O-senseju, sodelovanja z ostalimi učenci ..., in ker so že bili deležni napredka, tudi pomembnosti upoštevanja učiteljevih navodil. Od tu dalje pa je "rigorozna" vadba aikido tehnik stran le še lučaj ali dva.

Ta proces ne temelji ustvarjanju otrok popolne poslušnosti, čeprav bi si to prav vsi, tako učitelji kot starši najbolj želeli. Prav vsem je tudi jasno, da je to nemogoče in za otroke celo nedocela koristno. Pri učni uri aikida morejo otroci razviti svojo individualnost, seveda v kontekstu borilne veščine, in to brez objema ali pritiska staršev. Z obvladovanjem tehnik se naučijo obvladovati situacije različnih težavnostnih stopenj, tako fizičnih kot psihičnih, ki lahko udarijo naravnost ali postrani, tako z leve kot z desne, tako odspredaj kot odzadaj.



Izdelava smrečice iz papirja

Katja Benevol Gabrijelčič, Ustvarjalno društvo Poligilda, **Foto:** arhiv društva

V LETOŠNJEM LETU SMO IZVEDLI KAR NEKAJ DELAVNIC ZA ODRASLE IN NA DNEVU ČETRTNE SKUPNOSTI DELAVNICO ZA OTROKE. NAJVEČ PAČ POVEDO FOTOGRAFIJE, ZATO SI JIH OGLEDJTE IN SE PREPRIČAJTE, DA BI SE TUDI VI V NAŠI DRUŽBI DOBRO ZABAVALI. NA FOTOGRAFIJAH SO IZDELKI NAŠIH TEČAJNIC, VEČ SLIK PA SI LAHKO OGLEDATE NA FACEBOOKU POLIGILDA, DRUŠTVO USTVARJALCEV.



Naše tečajnice z veseljem spoznavajo nove tehnike, saj voščilnic ne sme nikoli zmanjkati, še lepše pa je, če so vedno drugačne.



Za učenje izdelave nakita ni nikoli prepozno. Izdelki, ki čakajo na dokončno izdelavo na delavnici izdelave nakita iz polimerne mase za začetnike.



Tehnika scrapbooking ima za marsikoga čuden naziv, a z njo lahko naredimo prelepe izdelke, ki so lahko za spomin, okras, darilo in so tudi vsakodnevno uporabni. Na delavnici smo sestavljali kuharske recepte, ki jih lahko zvežemo tudi v knjigo in dobimo lepo darilo.



Ob veliki noči je lepo, da poskrbimo tudi za majhne detajle pri okrasitvi. Polimerne masa se uporablja tudi za druge izdelke, ne le za nakit.



Materiali danes omogočajo, da tudi cvetje iz papirja daje videz pravega. Šopek na fotografiji so v celoti izdelale tečajnice, ki so se s to tehniko srečale prvič.



Delavnica na dnevu ČS Rudnik je vedno drugačna kot druge naše delavnice. Že tradicionalno se nam na delavnici pridruži Rayher s poslikavami obrazov.

Da pa ne boste rekli, da vas nagovarjamo kar tako na pamet, objavljamo teme in okvirne datume naslednjih delavnic.



ČETRTKOVE BREZPLAČNE USTVARJALNE DELAVNICE

za krajanje ČS Rudnik in Ljubljance,
MOL, ČS Rudnik, Ižanska c. 303, I. nadstropje, od 18h do 20h

Delavnice so namenjene odraslim in otrokom v spremstvu odraslih. Material boste dobili na delavnici, izdelke boste odnesli domov.

TERMINI DELAVNIC, za katere je potrebna predhodna prijava:

7. december 2017
18. januar 2018
1. februar 2018
8. marec 2018
29. marec 2018
19. april 2018

Advent malo drugače (venček iz papirja)
Zimska vasica (okraski iz polimerne mase)
Kulturni praznik (knjižna kazala na 5 načinov)
Cvetje, ki ne uvne (tehnika s krep papirjem)
Pozdrav pomladi (velikonočni izdelki)
Drugačna torbica (torbica iz kartona in blaga)

Termini delavnic se lahko spremenijo, zato preverite datum delavnice ali se naročite na prejemanje novic!



Četrtna skupnost
Rudnik
Mestna občina
Ljubljana

LJUBLJANA
Zate

Sekciji društva Poligilda



Delavnice so izvedene v okviru programa delavnic Četrtna skupnosti Rudnik

e-pošta: poligilda.slo@gmail.com
telefon: 01/428-03-45
spletna stran: www.poligilda.si
facebook: Poligilda, društvo ustvarjalcev
Četrtna skupnost Rudnik

**Če vam datumi ne ustrezajo, če vam teme ne ustrezajo,
vas bodo morda k ustvarjanju prepričala navodila za izdelavo smrečice iz papirja.**

Na fotografijah je prikazana izdelava velike smreke, ker smo jo potrebovali za okrasitev odra, vendar je velikost odvisna od vaših želja, prostora, razpoložljivega materiala in seveda tega, koliko se želite s smrečico zamuditi.



1.

Iz tršega papirja izrežemo krog, ga zarezemo do polovice in zvijemo v stožec.

Papirni krog zelene velikosti zlepimo v stožec



2.

papir za 'vejice' narežemo na trakove (mi smo uporabili odsluženi notni papir, ker je bilo treba oder okrasiti za koncert)



3.

papirne trakove zarezemo prečno do polovice



4.

in jih s škarjami ali topim nožem 'nakodramo' (kot darilni trak)



5.

stožec oblepimo z nakodranimi trakovi, začnemo spodaj



6.

stožec oblepimo do vrha

Po želji na vrh natakemo zvezdo ali drugi okrasek. Smrečico lahko popršimo z bleščicami, med 'vejice' nalepimo bunkice in jo tudi sicer okrasimo tako, da nam bo karseda všeč.

Želimo vam prijetno, zabavno in ustvarjalno novo leto!

Modelarski krožek v SMC Rakovnik

Rok Kastelic



Poleg vseh zunanjih igrišč, igral in velike igralnice imamo v SMC Rakovnik prostor namenjen ljudem, ki radi ustvarjajo – predvsem z materiali in olfa nožem. Tako v našem okviru že celo vrsto let deluje modelarski krožek, ki otroke motivira za domiselno preživljanje svojega časa in jih hkrati uči potrpežljivosti in natančnosti. Želeli bi ponuditi razvijanje teh vrlin in sposobnosti vsem tistim, ki jih tovrstne reči že sedaj veselijo, pa tudi tistim, ki česa takšnega še niso počeli, zato smo se odločili, da Vam tokrat postrežemo z intervjujem z našim mojstrom modelarjem Darjom.

Če lahko na kratko predstavite kdo ste in kaj počnete?

Smo modelarski krožek, že dobrih 10 let. Mislim, da 14 let, če smo natančni. Ampak udeleženci se menjavajo, tako da ni nikogar s tako dolgo kilometrino. Vsako leto ga obiskuje nekaj več kot 10 otrok, ki potem izdelujejo aviončke (od bolj preprostih, do zelo zahtevnih – celo takšnih na daljinsko vodenje), ladje in še kaj bi se našlo. Pri tem se otroci učijo brati načrte, uporabljati različna orodja, obdelovati raznolike materiale (les, plastične mase, kovine itd.).

Kakšni pa so načrti za to leto?

Za različne udeležence so različni načrti. Od preprostih, pa do resnično kompleksnih ... Vedno se prilagodimo posamezniku. Njegovi starosti, interesom in sposobnostim. In da ne bo narobe izpadlo, sprejemamo tako fante, kot dekleta.

Ravno to sem vas želel vprašati - kdaj ste začeli in ali se je še mogoče priključiti in do kdaj?

Začeli smo sredi septembra, ampak še vedno sprejemamo. Dobrodošli so vsi, ki bi želeli pristopiti k stvari. Seveda, boljše čim prej, ampak vrat ne bomo zaprli pred nikomer vse do konca šolskega leta.

Kdaj pa se dobivate?

Dobivamo se ob četrtek ob 18.00 in delamo do 19.30. Kot že rečeno, skozi celo šolsko leto.

Še kakšna zaključna misel?

Niti ne. Predvsem mi je pri tem krožku všeč, ker otroci veliko pridobijo na potrpežljivosti, vztrajnosti, natančnosti ... In pa rad jih vidim vesele in zadovoljne s svojimi zaključenimi izdelki. Tisti, ki vložijo več truda, so zanj bogato poplačani, saj so njihove stvaritve res zanimive in tudi dobro funkcionirajo.



Varna pot v vrtec

Vesna Podboj Panič



V vrtcu Galjevica že tradicionalno v začetku šolskega leta pripravimo **dogodek vrtca za starše in otroke "Varna pot v vrtec"**. Pripravimo številne dejavnosti in aktivnosti, ki jih izvajajo strokovni delavci vrtca z otroki iz oddelkov in v sodelovanju z zunanjimi izvajalci in inštitucijami (gasilci, reševalci, policija, Zavod Varna pot). Dogodek je namenjen ozaveščanju otrok in staršev o nevarnostih v prometu ter o spoznavanju varnih poti v okolici vrtca. Dogodek je tudi prijetno druženje in spoznavanje staršev otrok ter strokovnih delavcev vrtca.

Tudi letošnje šolsko leto 2017/18 smo se srečali 11. oktobra, 2017. **Otroci so skupaj s starši ustvarjali v delavnicah iz odpadnega materiala**, nato pa so se skupaj z otroki po varnih poteh sprehodili do enote Galjevica, kjer so si **ogledali vozila reševalcev, policije, gasilcev in se vključevali v poligone, ki jih je pripravil Zavod Varna pot**. Vzporedno smo pripravili tudi knjižni sejem in zbiralno akcijo starega papirja, kjer sta otroke animirali maskoti Kuža Pazi (Zavarovalnica Triglav) in Zmajček (Studio Hieroglif, revija Zmajček).



VRTEC GALJEVICA IN OŠ OSKARJA KOVAČIČA

VABITA OTORKE DO 2. RAZREDA OŠ NA

PRAVLJIČNI DECEMBER

V ČS RUDNIK

DVORANA KRIM,

PONEDELJEK, 11. 12. 2017

15.00 BAZAR IZDELKOV

izdelanih v vrtcu, šoli in četrtni skupnosti, pred
vrtcem Galjevica, pred in v dvorani Krim.

18.00 PRAZNIČNE ŽELJE

Predstava vzgojiteljev vrtca Galjevica
in obisk Vile Galje.

18.40 PLESNO RAJANJE

s plesno šolo Mojce Horvat.

19.00 OBDARITEV

s Četrtno skupnostjo Rudnik.



Mestna občina
Ljubljana

LJUBLJANA.
Zate.