

RUDNIŠKA ČETRTINKA

LETNIK V • ŠTEVILKA 1 • MAREC 2008 • NAKLADA 4500 IZVODOV

GLASILO ČETRTNE SKUPNOSTI RUDNIK, MOL



Rudnik po rudniku?

Čas je za akcijo, očistimo barje!

Brezplačne ustvarjalne delavnice

Uvodnik

mag. Andreja Troppan, glavna urednica

V tokratni številki vas bomo na kratko popeljali skozi zgodovino našega kraja, vam morda vzbudili kakšno skomino po tistih časih, ko je bilo okoli nas predvsem veliko narave in vam predstavili nekaj novosti in programov, ki se dogajajo v naši neposredni bližini.

Poskrbeli bomo za vašo dobro telesno pripravljenost s pomočjo zapisanih vaj, namig o dolgem življenju pa boste dobili v članku o našem stoletniku. Taborniki vam bodo povedali zakaj je pomembno gibanje na svežem zraku, ob tem pa vas bomo povabili tudi na čistilno akcijo - s tem bomo združili prijetno s koristnim.

Na koncu pa vam bomo, tako kot vedno, postregli s tekočimi informacijami o raznih akcijah in prireditvah.

Prijetno prebiranje naše prve številke v tem letu!



Z ustvarjalnih delavnic.

OBVESTILO

Uredniški odbor obvešča bralce, da bomo v tem letu izdali tri številke našega in vašega glasila Rudniška Četrtnika. Pripombe in pohvale pošljite na sedež četrtne skupnosti.

V času do izida naslednje številke Rudniške Četrtnike, vam bomo aktualne novice še vedno pripravljali v oglasne vitrine na lokacijah:

- križišče Dolenjska cesta - Galjevica (samostoječa vitrina neposredno v križišču pri ZD Rudnik);
- križišče Peruzzijska cesta – Ižanska cesta (na objektu ZD Barje);
- pred vhodom na sedežu ČS Rudnik, Pot k ribniku 20;
- pred pošto (oglasna tabla) v poslovno trgovskem centru Mercator, Dolenjska cesta 43.
- na objektu Dolenjska cesta 115a.

VSEBINA

Delo Sveta Četrtne skupnosti Rudnik v letu 2007	3
Četrtna skupnost nekdaj in danes	3
Stoletnik	4
Akcija slovenska zastava na vsaki hišici	4
Rudnik po rudniku?	5
Gibanje na svežem zraku	6
Mednarodna Jakobova pot v Sloveniji	7
Brezplačne ustvarjalne delavnice v Četrtni skupnosti Rudnik	8
Odmevi na delavnice	9
Pospravimo smeti preden narava ozeleni!	9
Vadbeni program s kolecnico	10
Moj prvi športni dan na Pokljuki	11
Trgovinica Slapek	12
Letna varnostna ocena za leto 2007 za VII. PO – Rudnik	12
Športna dvorana Krim, dvorana na Galjevici	13
Uspešno zaključen projekt Otroci in barje	14
Čas je za akcijo, očistimo barje!	14
Novi posestniki in urbanistični posegi na Ljubljanskem barju resno ogrožajo kulturo krajine	15
Obvestila Športne zveze Ljubljana	16
Kako si sami pomagajte pri bolečinah v vratu	17
Delavnice za starše	18
Križanka	18
Obvestila	20

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@siol.net



Uredniški odbor: mag. Andreja Troppan (glavna in odgovorna urednica), Gregor Verbinc, Katarina Juvanc Šinkovec, Metodij Rigler in Helena Židanek.

Številka izdaje: Letnik V, številka 1, marec 2008

Naklada: 4500 izvodov

Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva v Četrtni skupnosti Rudnik, MOL, brezplačno. Rudniška Četrtnika, glasilo Četrtne skupnosti Rudnik, je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo RS, pod zaporedno številko 779.

Slika na naslovnici: Izdelki z ustvarjalnih delavnic (Foto: KJŠ)

Delo Sveta Četrtna skupnosti Rudnik v letu 2007

Za svet ČS Rudnik: **Robert Okorn**

Svet Četrtna skupnosti Rudnik je imel od pričetka delovanja v decembru 2006 pa do konca leta 2007, 6. rednih, 4. izredne in 2. dopisni seji. Na sejah smo se ukvarjali z raznovrstno problematiko, ki večinoma izhaja še iz daljne preteklosti in je do danes ni bilo moč rešiti.

V začetku mandata smo kot prioritete obravnavali naslednje naloge:

- izgradnja komunalne infrastrukture v naselju Vinterca
- vzdrževanje obcestnih jarkov in vodotokov
- dokončanje pločnika in JR na desni strani Dolenjske ceste
- ureditev MPP na območju ČS Rudnik; podaljšanje proge 19 do Hauptmanc ter izgradnja končnega obračališča, rešitev MPP po Jurčkovi cesti
- ponovno odprtje ginekološke ambulante v ZD Rudnik
- ureditev križišča Ižanska cesta-Peruzzijska z izgradnjo dodatnega voznega pasu
- ureditev enovitih oglaševalnih tabel
- obnova mrliške vežice in razširitev pokopališča Rudnik
- rekonstrukcija Ižanske ceste
- ureditev stanja objekta Ižanska cesta 305
- rekonstrukcija Peruzzijske ceste
- projekt Krajinski park Ljubljansko barje
- izgradnja prizidka k OŠ Oskarja Kovačiča in problem stanovanja v podružnični šoli Rudnik
- ureditev ulice Ob dolenjski železnici
- nadaljevanje izgradnje komunalne infrastrukture v območje cest Rudnik I, II, III

Tem nalogam se je pridružila še problematika prometne ureditve nakupovalnega središča, ki svojim hitrim razvojem prehitve ureditev okoliških cest.

Na podlagi novega Odloka o financiranju četrtnih skupnosti v Mestni občini Ljubljana smo za leti 2008 in 2009 pripravili tudi plana manjših del, ki jih bo izvedel pristojni oddelek MOL. Plana vključujeta predvsem postavitev količkov, ki preprečujejo parkiranje, postavitev cestnih ogledal, smetnjakov, ipd.



Pločnik pred TPC Rakovnik, kjer bodo v tem letu postavljeni količki za preprečevanje parkiranja (Foto: IM)

Prepričani smo, da bomo s tako direktno usmeritvijo finančnih sredstev končno vsaj deloma uredili nekatere kritične točke v četrtini skupnosti, ki ne potrebujejo prav velikih posegov.

Četrtna skupnost nekdanj in danes

Vse bralce vabimo, da pogledajo v svoje predale, omare, skrinjice,... in nam pošljejo oz. dostavijo fotografije naše četrtne skupnosti iz »daljnih časov«. Fotografije bomo objavili skupaj z današnjimi posnetki istega območja. Pošiljatelje naprošamo, da fotografije pošljejo na naslov



Danes (Foto: KJŠ)

Četrtna skupnost Rudnik, p.p. 24 45, 1001 Ljubljana. V kuverti navedite tudi svoj naslov, da vam bomo fotografije vrnili! Seveda za vsak primer ne pozabite zapisati, kaj je na sliki, saj so se nekatera območja z desetletji precej spremenila. Vsem pošiljateljem se najlepše zahvaljujemo!



Pogled z Golovca leta 1930

Stoletnik

Olga Kavšek

Pisalo se je leto 1907. 4. novembra je na svet privekal deček, ki so mu dali ime Anton. Ja, pravilno ste prešteli, prav sto let je minilo od takrat.

Gospod Anton Pintar se je rodil kot šesti otrok od dvanajstih. Samo prva dva otroka te družine sta se rodila v Sloveniji, ostali pa v Avstriji, saj je njegov oče kopal karavanški predor. Po drugem porodu se je na Avstrijsko Koroško, v kraj Šempeter, priselila še mati in tam se je rodilo ostalih deset otrok.

Anton je pri trinajstih letih končal šolanje v domačem kraju in odšel v Rute služiti kot pastir. Stanoval je v šoli, tam se je izučil za krojača.

Treba si je bilo služiti lastni kruh. S trebuhom za kruhom se je odpravil v Celovec. Stanovanje je našel pri organistu, ki je igral pri jezuitih, ti pa so ravno iskali krojača. Tako je dobil prvo službo. Kasneje je bil zaposlen tudi v Benediktinskem samostanu v Lobodski dolini, v Lafentalu. Kot zanimivost naj omenim, da je prav tu deloval tudi škof Anton Martin Slomšek.

Nekaj časa pa je bil celo brezposeln, saj se je namenil, da gre za bratom v Kanado. Ker pa se ni vse izšlo po načrtih, je odšel v Jugoslavijo. V Zagrebu je delal v tiskarni jezuitov in menda prav tam še poglobil veselje do knjig. Branje mu še danes zapolnjuje precejšen del časa.

Vedno je prihajal na obisk v Slovenijo, k sorodnikom, ki so stanovali na Rudniku pri Žulovi lvanki. Ti obiski niso bili zaman, saj je tam spoznal Urško, ki je leta 1940 postala njegova žena.

Urška je gospodinjala, on pa je šival in tako preživel družino. V zakonu se jima je rodilo šest otrok: 1941 Micka, 1942 Stanka, 1944 Jože, 1947 Dinka, 1950 Zalka in 1953 Janez. Življenje

ju je z ženo najbolj preizkusilo, ko sta izgubila Zalko.

Vsem otrokom sta pomagala, da so uspešno prišli do poklica.

Leta 1985 je Antonu umrla žena Urška. Treba je bilo živeti naprej. Vse do devetdesetega leta je živel sam v stanovanju. Otroci z družinami so ga obiskovali in mu pomagali, če je kaj potreboval. Potem se je preselil k najmlajšemu sinu in njegovi družini.

V vseh letih pa je bil najbolj vesel novih družinskih članov. Dedek je postal enajstkrat, pravnukov je že štirinajst, petnajsti pa na poti.

Gospod Anton je še vedno zelo aktiven. Dolga leta je pripravljaval program za molitveno skupino. Vsako nedeljo gre k sveti maši, vsak dan bere in spremlja dogodke doma in po svetu. Prav zdaj mu veliko časa vzame spremljanje predsedniške kampanje. Do nedavnega je še kaj postoril po vrtu. Najbolj pa se mu obraz raztegne v nasmeh, ko pestuje malo pravnujino Zalo.

Naj končam z modrostjo stoletnika:

Kdor vztraja v svojih naporih, resnično ljubi življenje. Ljubiti življenje v delu, v naporih, pa je isto, kot biti najtesneje povezan z notranjo tajno življenja.

Pintarjev ata, želimo vam še mnogo zdravih, prijetnih trenutkov z vašimi najdražjimi!

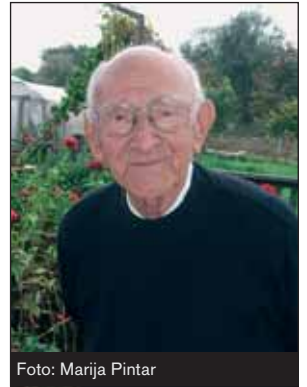


Foto: Marija Pintar

Akcija »slovenska zastava na vsaki hiši«

Člani Četrtna skupnosti Rudnik, MOL opažajo, da le redki krajanji ob praznikih obešajo zastavo Republike Slovenije. Z namenom, da bi bila obešena zastava bolj pogost pojav v naši četrti skupnosti, so se odločili, da nabavijo sto zastav in poklonijo sokrajanom. Tako vse krajanje obveščamo, da lahko zastavo RS prevzamete na sedežu Četrtna skupnosti Rudnik, Pot k ribniku 20, Ljubljana v času uradnih ur, t.j.:

• v ponedeljek od 8.00 do 12.00 in od 13.00 do 15.00

• v sredo od 8.00 do 12.00 in od 13.00 do 16.00

• v petek od 8.00 do 12.00.

Pohitite, kajti zastavo brezplačno prejme le prvih sto krajanov!

Za vse tiste, ki boste na ta način prejeli zastavo ter ostale, ki jo že imate pa ni odveč dodati nekaj besed o obešanju zastave iz Zakona o grbu, zastavi in himni RS ter o slovenski narodni zastavi.

Na kakšen način se zastava RS obeša?

Če je zastava izobešena na drogu, morajo biti barve zastave razporejene od zgoraj navzdol po temle vrstnem redu: bela, modra, rdeča; grb mora biti, gledano od spredaj, na levi strani zastave v levem zgornjem delu.

Ob katerih praznikih se zastava RS obeša?

Zastava RS se obeša ob sledečih praznikih Republike Slovenije:

- 8. februarja; Prešernov dan, slovenski kulturni praznik
- 27. aprila; dan upora proti okupatorju
- 1. in 2. maja; praznik dela
- 25. junija; dan državnosti
- 26. decembra; dan samostojnosti

Rudnik po rudniku?

Helena Židanek

Od kod izhaja ime naše četrtne skupnosti?

Večina naših mlajših ali pa na novo priseljenih prebivalcev ne ve, da je bil včasih na območju Golovca rudnik črnega premoga. Rudnik se je imenoval **pri Kleni pod Orلامي**. Tam so črni premog kopali od leta **1978 do 1947** in ga od leta 1924 izkopal okoli 10.000 ton. (podatek iz Geologije v Kramerjevi monografiji o Ljubljanskem barju, Glasnik slovenske matice 2005/20-07 št. 1-3)

Po tem bi lahko sklepali, da je Rudniku dobil ime po rudniku, ampak ime Rudnik naj bi omenjala dva vira v gradivu zgodovinsko topografijo Slovenije že pred letom 1500, kasneje leta 1787 pa se je ime utrdilo tudi v novo nastali Župniji Rudnik.

Leta 1893 je nastala **samostojna občina Rudnik**. Zajemala je območje Dolenjske ceste (desna stran) od nekdanje gostilne pri Bausu (TPC Rakovnik), naselje Rudnik (danes imamo Gornji Rudnik, Spodnji Rudnik in Rudnik) ter naselja Daljna vas, Srednja vas, Babna Gorica, Lavrica in Orle (te so sedaj v Občini Škofljica). V letu 1931 je Občina Rudnik obsegala 1489 ha in 1226 prebivalcev.

Občina je v tem obsegu delovala do konca 2. svetovne vojne. Ponovno je nastala po letu 1955 (v večjem obsegu) in delovala do leta 1961, ko se je združila z Občino Vič in je nastala nova **Občina Ljubljana Vič - Rudnik**, ki je delovala do uvedbe lokal-

ne samouprave in združitve petih ljubljanskih občin v Mestno občino Ljubljana.

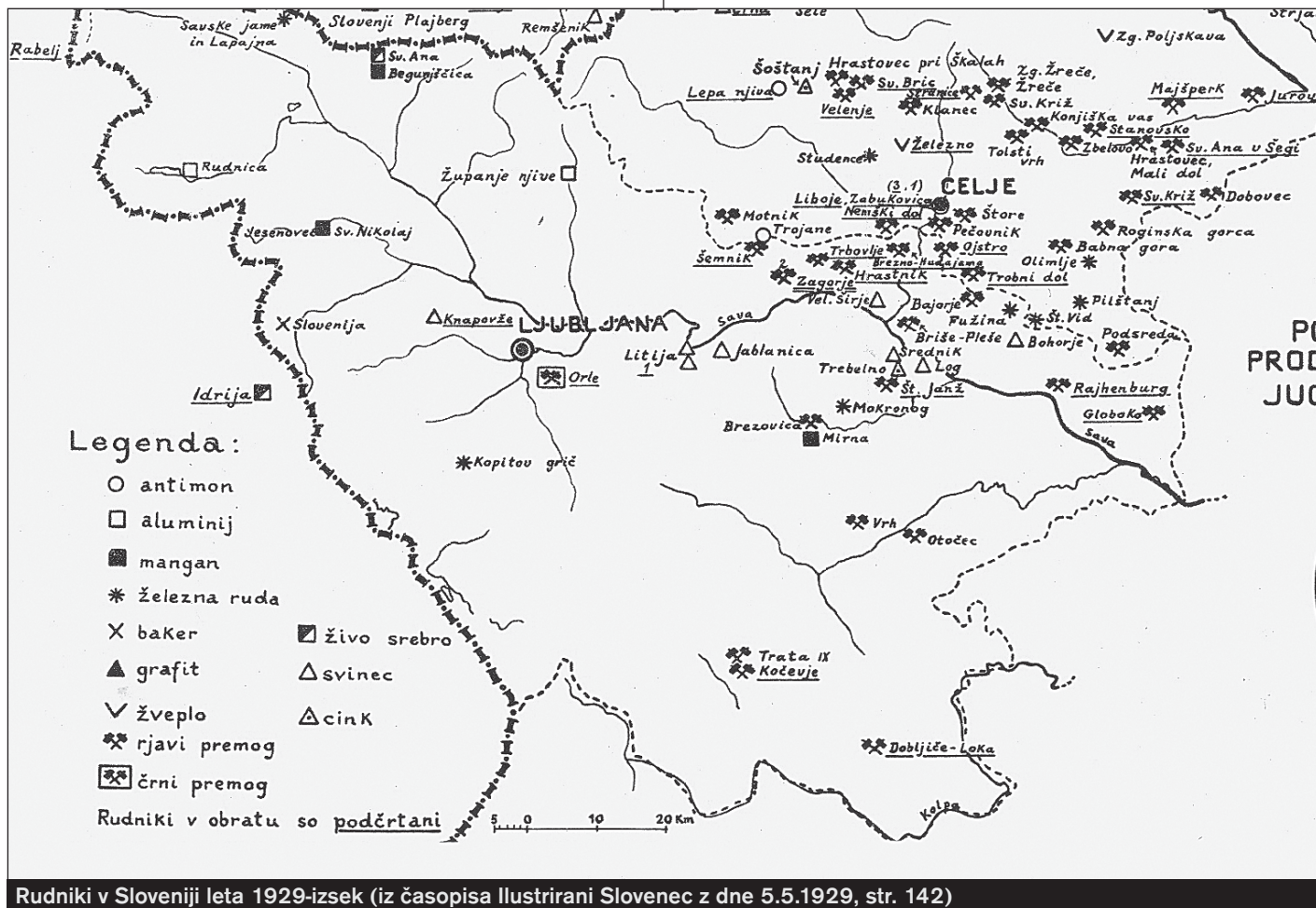
(Pregled uporabe imena je povzet iz knjige »V službi ljudstva že 80 let Gasilsko društvo Ljubljana-Rudnik«, ki jo je izdalo Gasilsko društvo Ljubljana-Rudnik.)

Že prej se je v okviru bivše Občine Vič - Rudnik ponovno pojavilo ime Rudnik ob ustanovitvi Krajevne skupnosti Krim Rudnik leta 1963. Zaradi različnih potreb posameznih delov se je leta 1978 odcepil del teritorija - nastala je Krajevna skupnost Barje, leta 1980 pa so temu sledila še druga območja. Dobili smo pet krajevnih skupnosti: Barje, Krim, Rudnik, Peruzzi in Galjevico.

Leta 2000 so (oz. ste) krajani z območja sedanje Četrtna skupnosti Rudnik, ki obsega vseh pet navedenih krajevnih skupnosti, odločali oz. podali svoje mnenje tudi na referendumsko vprašanje:

Ali ste za to, da se na našem referendumskem območju ustanovi četrtna skupnost z imenom RUDNIK? 76,13% volilcev je glasovalo ZA.

Tako smo leta 2001 na območju nekdanje Krajevne skupnosti Krim-Rudnik, ponovno dobili skupnost z novim nazivom **Četrtna skupnost Rudnik**. Naša četrtna skupnost sedaj obsega 2548 ha, v njej pa živi 11.986 prebivalcev.



Gibanje na svežem zraku

Špela in Živa

Vedno manj se gibamo na svežem zraku. Otroci so vedno bolj nerazgibani. Kako naj tudi ne bi bili. Starši pridejo domov, so utrujeni od izčrpavajoče službe in ves ostali čas preživijo v zaprtih prostorih pred televizijo, otroci pa jih posnemajo. Včasih, ko so starši bili več okoli hiše, smo otroci posneli njihovo vedenje in nam niti na pamet ni prišlo, da bi šli sredi dneva v hišo. Kako pomembno pa je gibanje na prostem? Otrok ima več prostora, razgiba več mišic kot pa v hiši pred televizorjem. Je na svežem zraku.

Današnja hrana, vsaj nekateri tako pravijo, je boljša, bolj energijska. Pa sploh rabimo takšno hrano? Da – za delo z možgani. Kaj pa naše gibanje, ki ga je vedno manj. Nam taka hrana res pomaga ali se nam samo kopiči v zadnjici in trebuhu? Otroci kar naenkrat nimajo moči v rokah in nogah. Ne znajo narediti kolesa, stoje. Kam je šlo vse tisto brezskrbno gibanje na svežem zraku in neškodljive norčije?

Zanimivost iz neke raziskave:

Ker so otroci in mladostniki veliko na svežem zraku, dobi njihova koža do 18. leta približno petino celotne sevalne obremenitve, kar je tudi dobro: UV svetloba stimulira telo, da proizvede vitamin D3. Ta skrbi za čvrste kosti in zvišuje proizvodnjo belih krvnih teles, ki poskrbijo za aktiviranje našega imunskega sistema. Poleg tega se poveča tudi produkcija hormonov, zaradi katerih se počutimo bolje.

Ali postaja gibanje na svežem zraku res samo še poletna stvar. Ali otrokom tega res ne moremo več omogočiti. Pokaže se **še ena prednost tabornikov - gibanje na svežem zraku!**

Da bi potrdili to trditev, smo se taborniki rodu Podkovani krap odpravili na več izletov. Čeprav je bilo novembrsko dopoldne hladno, smo se vseeno odpravili ven - za začetek v center Ljubljane, kjer se je odvijala Fotoorientacija (orientacija po centru mesta s pomočjo fotografij). Tokrat so z nami sodelovali tudi starši, ki so sestavili kar tri ekipe. Kljub njihovem pomanjkljivemu taborniškemu znanju so se odrezali zelo dobro!

Drugič smo mrazu kljubovali v okolici Domžal na adrenalinskem taborniškem triatlonu. Najprej smo si ogledali zbirko hroščev v jamarskem domu in se kasneje napatili v Železno, za njo pa še v zloglasno Babjo jamo, kjer je bila najdena piščal iz prazgodovinskega časa. Od Babje jame nas je pot vodila do gradu Krumperk. Da bi jo malo popestrili, smo je spremenili v kratko orientacijo. Zadnja panoga triatlona pa je zahtevala kar veliko mero poguma, saj se nad reko spuštiti po vrvi ni mačji kašelj. Je pa to doživetje boljše od vseh adrenalinskih toboganov v Gardalandu!

Tretji dokaz za potrditev zgornje trditve je bil izlet na Polhograjsko grmado v malo prezgodnjem, a vseeno čudovitem pomladanskem vremenu. Da pa izlet ne bi bil le suhoparna hoja po hribu gor in dol, smo mu dodali še kotaljenje po travnatih pobočjih, pika na i pa je bil čudovit razgled z vrha.

Več informacij in slike z akcij najdete na naši internetni strani <http://rpk.rutka.net> ali na telefonski številki 031 210 769 (Anja), svoja vprašanja pa lahko pošljete tudi na e-mail naslov rpk@rutka.net.

Z naravo k boljšemu človeku!



Foto: Blaž Verbič



Foto: Špela



Foto: Špela



Foto: Špela

Mednarodna Jakobova pot v Sloveniji

Metodij Rigler

Društvo prijateljev poti svetega Jakoba v Sloveniji, ki ima sedež v naši četrtini skupnosti, je bilo ustanovljeno leta 2001 po vzgledu drugih narodov in držav v Evropi z namenom oživljanja tradicije slovenskih srednjeveških romanj in potovanj po poteh, ki vodijo v Kompostelo.

»Marsk'teri romar gre v Rim, v Kompostelje« pravi Prešeren v svojih sonetih in s tem verzom oživlja romarski spomin naših prednikov, ki so romali v davnih časih na grob apostola Jakoba v Španijo, v daljno Galicijo. Po izročilu je na Jakobov grob na polju posijala zvezda, tu so zgradili cerkev sv. Jakoba, ki je bila posvečena 25. julija 816, in kristjani so začeli romati k sv. Jakobu Komposteljskemu. Jakobova pot.- camino de Santiago, ji pravijo Španci je postala tretja božja pot kristjanov, takoj za Jeruzalemom in Rimom. V srednjem veku so vodile poti v Kompostelo iz vseh delov Evrope, prepredenost evropskih poti je razvidna iz zemljevidov tistega časa. Za romarje je bil napisan tudi prvi turistični vodnik na svetu. Ob starih rimskih in novih cestah so za romarje zgradili cerkev, kapele, trdnjave, gostišča, mostove, ob caminu, kot pravijo Španci romarski poti so nastala tudi nova mesta. Kasneje je pot izgubila svoj pomen, a nikoli ni zamrla. Ponovni razcvet se je začel v drugi polovici 20. stoletja, v letu 2006 je bilo po statistiki, objavljeni v španski reviji Peregrino 100.377 romarjev, v svetem Jakobovem letu 2004 pa celo 179.944 romarjev prišlo v Kompostelo.

Svet Evrope je leta 1985 proglasil to edinstveno pot za prvo kulturno pot združene Evrope. V srednjem veku so romali po tej poti tudi naši predniki. Največ jih je bilo med 10. in 15. stoletjem. Med najzgodnejšimi se omenja romarka Rikarda Lavantinska, žena grofa Sigfrida Spanheimskega, ki je v Kompostelo romala konec 11. stoletja. Za najbolj slavnega kompostelskega romarja iz naših krajev velja grof Ulrik II. Celjski. O njegovem romanju v letu 1432 v Komposteli je zapisano v Španski kroniki kastiljskih kraljev, ki je shranjeno v španskih arhivih. Na poti je mladega grofa spremljalo šestdeset konjenikov, potovanje je imelo religiozni in politični pomen. V Celjski kroniki njegovo romanje ni omenjeno, pri izkopavanju v Knežjem dvoru v Celju so bile najdene črepinje skledice, ki izhaja iz prve polovice 15. stoletja iz okolice Valencije iz Španije. Domneva se, da je posodica spominek z romanja Ulrika II. v Santiago de Compostelo. V arhivu RS pa hranijo zadolžnico za 37.000 srebrnikov. Znan je podatek, da se je leta 1444 v Kompostelo odpravil Filip, sin Mateja iz Socerba in da je prav tako v 15. stoletju romalo v Kompostelo osem piranskih meščanov. Leta 1476 je Štefan, imenovan Dardi vel di Pola, v svojo oporoko vnesel legat za romanje v Kompostelo in je za izpolnitev tega določila ukazal prodati svojo drugo hišo v Piranu. 2. oktobra leta 1602 je ljubljanski škof Tomaž Hren izdal priporočilno pismo za romanje k svetišču sv. Jakoba v Galicijo, romarju Pankraciju Koretu iz Stične.

Spomin na srednjeveška romanja naših prednikov je ohranjen v slovenski ljudski pesmi. O čudežu govori pesem Komposteljska romarja, pejssem S. Jakuba apostelna. En lejv exempel od enga očeta inu sina, kir sta v Galicijo sv. Jakoba grob častit šla inu na poti ta sin je biv nadovžno smrt sturu namejst očeta. Na vižo »Avčica zgubljen« so jo očitno tudi peli. Pesem je bila zapisana okoli leta 1796 in objavljena 1939 leta. Vsebinsko čudeža je upodobil neznani slikar leta 1524 tudi na freski na severni zunanji steni

ladje cerkve sv. Lenar-ta v Bodešičah pri Bledu. Slabše je ohranjena še freska na Hajdini in na oltarnem antependiju iz 19. stoletja v cerkvi sv. Jakoba starejšega na Petelincu pri Medvodah. Zanimiva je pesem s Štajerskega, ki našteva nošo komposteljskih romarjev; šolne, hlače, srajco, telovnik, suknjo, klobuk in palico in je objavljena v



Označitev Jakobove poti

Štrekljevi zbirki Slovenske narodne pesmi. Sodobni romar, če ne ve, kako na pot naj se samo zgleduje po tej stari romarski pesmi. Dr. Ivan Pregelj je spisal pevsko igro v treh dejanjih Komposteljski romarji, izdano leta 1925, ki je libreto p. Hugolina Sattnerja opere »Tajda«.

Vsi ti zgodovinsko-arhivski dokumenti in literarnih sledi romanj Slovencev v Kompostelo so vodile in še vodijo člane društva prijateljev poti svetega Jakoba, da po vzoru španskega camina, odkrivamo slovensko Jakobovo pot.

Mednarodni vodnik evropskih poti, ki so vodile v srednjem veku v Kompostelo, izdan v okviru programa kulturnega itinerarija - kulturnih poti Sveta Evrope v Parizu leta 2002 opisuje pot iz Zagreba do Parme, ki poteka po slovenskem ozemlju. Vodnik usmerja popotnika po avtocesti, delno po regionalnih cestah. Opis poti je bil podlaga za iskanje »stezic, ki so včasih bile«, kjer so hodili naši predniki v Kompostelo. Marsikatero stezo, pot so prekrile asfaltne ceste, stezice je preraslo grmovje in trave. Člani društva so v prostem času hodili in iskali poti in steze Jakobove poti, po katerih se novodobni popotnik in romar umakne cestnemu in vsakodnevnemu trušču.

Jakobova pot v Sloveniji se prične pri mejnem prehodu Obrežje. V bližini, v Slovenski vasi sprejme romarja po enourni hoji že prva cerkev posvečena sv. Jakobu starejšemu ob Jakobovi poti. Pot se nadaljuje do Kostanjevice s cerkvijo sv. Jakoba in je vključena v mednarodno pot transromanike, nato do kartuzije Peterje, ki jo je ustanovil celjski grof Herman II., do dolenske metropole Novega mesta in nato preko Stične do Ljubljane. Pot iz Ljubljane vodi čez Ljubljansko barje mimo Blatne Brezovice do Vrhnike in Logatca in nato po »Jamborski« cesti do Studenega in do Predjamskega gradu. Po vzponu na Nanos se spustimo v Vipavsko dolino in ponovno vzpnemo na Štjak in Avber. Od tu se spustimo do Tomaja in že se približamo srednjeveškemu romarskemu svetišču Repentabor, ki je še na italijanski strani. Mimo Občin se spustimo skoraj do pristanišča, kjer nad njim stoji mogočna cerkev sv. Jakoba. Tu je naš cilj, pot pa se nadaljuje po slovenskem etičnem ozemlju Stivana.

Društvo poti svetega Jakoba v Sloveniji želi, da Slovenija kot članica Evropske zveze v letu 2008, ob predsedovanju Slovenije Evropski zvezi predstavi Evropi del svoje zgodovine z oživitvijo starodavne poti, ki je del evropske kulturne poti.

Brezplačne ustvarjalne delavnice v Četrtni skupnosti Rudnik

Katarina Juvanc Šinkovec

Morda se ne spomnite, vendar pred letom dni, v prvi številki Rudniške Četrtnike novega mandata sem pod mojimi željami, kaj bi naredila v ČS izrazila željo, da bi ČS omogočila, da bi mladi in tudi manj mladi imeli možnost, da bi se zbirali na dejavnostih, ki bi bile brezplačne.

Vesela sem, da so svetniki ČS soglasno podprli mojo idejo o **ustvarjalnih delavnicah za občane** in se jim na tem mestu še enkrat najlepše zahvaljujem. V svojem imenu in imenu občanov, še najbolj mlajših.



Pustna skupinska

Z ustvarjalnimi delavnicami smo pričeli konec novembra, na ponedeljek, ko smo Irena, Tina in jaz čakale na prve ustvarjalce ... pa jih ni bilo. Takoj smo ugotovile, da med tednom ne bo pravi čas za to. Tako smo bile nato na predzadnjo soboto v novembru izredno vesele prvih obiskovalcev! Tema delavnic je bila »izdelovanje čestitk«. Mladina, med katerimi so prevladovala dekleta, je bila skoraj neopazna. Delali pa so tako hitro in zagnano, kot zmorejjo le mladi. Pa ne mislite, da je bila naš obiskovalec samo mladina. Bili so vsi mladi po srcu, ki radi dajo prosto pot svoji domišljiji in prstom!!!! Sicer pa vemo, da ustvarjanje ni samo za solarje, mar ne?

Tudi naslednje prednovoletne delavnice so bile lepo obiskane in v veselje nam je bilo z družbo, ki nas je obiskovala, delati še nove čestitke, obeske za smrečico in darila.

Čeprav se je leto končalo, to ne pomeni, da so se končale naše ustvarjalne delavnice. Nekako smo se odločile, da jih bomo imele 1x mesečno, na soboto, če pa bo velik interes, imamo lahko delavnico tudi med tednom.



Velikonočna delavnica

Tako smo januarja imeli delavnico s pustno temo, malo pa smo se dotaknili tudi Valentina, saj veste, da imajo dekleta rada srčkaste stvari?! Februarja smo že izdelovali velikonočne zadeve ter nekaj darilc za 8. marec. Vsekakor smo se na vsaki delavnici imeli zelo prijetno in nekatera dekleta so jo že vzela »za svojo«.

Delavnice bodo potekale ob sobotah, med 10h in 13h. V tem terminu ima največkrat res največ časa mladina, a vabljeni ste tudi tisti, ki ste mladi po srcu in radi ustvarjate. Obveščamo vas, da je možnost izvedbe delavnice tudi med tednom proti večeru, po predhodnem dogovoru in ob vsaj petih udeležencih.

Naslednje delavnice bodo:
5. 4. – izdelava iz das mase
19. 4. – pomlad - poletje

V pomladno – poletnem času bomo z delavnicami prekinili in z njimi nadaljevali jeseni.

Vsa podrobnejša kasnejša obvestila o temah delavnic bodo objavljena na **spletni strani ČS** http://www.ljubljana.si/si/mol/cetrtna_skupnosti/rudnik/novice/default.html, na vseh **oglasnih deskah ČS** (v križišču Galjevica-Dolenjska cesta, v vitrinah Pot k ribniku 20, Dolenjska cesta 115/a in Ižanska cesta 305), na drugih oglasnih deskah (»plavi stavbi« pri pošti, na Strelišču, v trgovini Tuš, preko letakov v papirnici, zdravstvenem domu, knjižnici Prežihov Voranc, ...)

Za vse informacije lahko pokličete na 041 750 794 oz. pišete na ustvarjajmo@gmail.com



Novoletne čestitke



Iz novoletnih delavnic



Novoletni okraski

Odmevi na delavnice

Zveseljem sva se odzvali povabilu Četrtna skupnosti na brezplačne ustvarjalne delavnice, saj nama je uspelo izdelati prav zanimive izdelke.

Ana in Eva, 12 let

Zelo lepo sem se imela in bi bila tam vsak dan. Nič se nisem bala in nič nisem jokala, čeprav nisem nobene učiteljice poznala. Slikali, risali, strigli in lepili smo voščilnice. Pa še domov smo lahko odnesli. Še bom prišla, pa tudi sestrico Nino bom pripeljala naslednjič.

Tea, 5let (op.: oči pisal po nareku)

Delavnice obiskujem že od začetka. Na delavnicah se sprostim; ker pa še posebej rada ustvarjam, me to zelo veseli. Ne smem pa pozabiti na animatorke, s katerimi smo se odlično razumeli.

Za vsako delavnico sta bili pripravljene dve temi, na kateri smo

ustvarjali.

Na sredini sobe je bila postavljena miza, na kateri je bilo več vrst materialov.

Izbrali smo si temo, vzeli material in začeli z ustvarjanjem. Včasih je bilo težko izbrati stvar, ki bi jo naredili, pa smo odprli Unikat, pogledali ideje in ga spet zaprli. Pri izdelavi različnih izdelkov, so nam pomagale tudi animatorke.

Ob koncu delavnic se težko ločimo od še malce prostega časa in ustvarjanja, ker moramo domov.

Komaj čakam naslednje delavnice, da jih spet obiščem!!!

Lučka, 10 let

Fantov je bilo na delavnicah žal bolj malo. Ne vem zakaj a zgleda, da jih to ne zanima. Sam sem preživel nekaj prijetnih sobot, saj rad kaj novega naredim. Najbolj sem užival pri izdelavi pustnih mask!

Tilen, 12 let

Pospravimo smeti preden narava ozeleni!

Drago Stanovnik, TD Lokvanj, Društvo za Ljubljansko barje in barje.net

Čeprav je stanje v naravi in okolju, po zaslugi dosedanjih akcij že veliko bolje, vas kljub temu vabim, da čim bolj koristno izrabimo svoj prosti čas in naredimo lastne sosesčine še bolj urejene, varne in prijazne za vse. Tudi v prihodnje vabim skupaj z vsemi dosedanjimi akterji, k urejanju naravnega okolja preden narava ozeleni. V aprilu in maju pa bo čas za urejanje naselij in varnih poti. Vsak naj poskrbi za urejenost lastnega okolja, saj je ta pokazatelj kulture ljudi, ki tam prebivate. Res je bil letošnji 15. marec dan spomina oziroma vrhunec EKO akcije STOP divjim odlagališčem!, vendar pa moramo dogajanja v okolju nadzirati in ukrepati takoj, ko se pojavi nevarnost ogrožanja vsak dan v letu.

Veliko je že narejenega, za kar zaslužijo vso pohvalo občine Ljubljanskega barja z zaledjem in vsi, ki na katerikoli način pomagata.

Ta akcija je sestavni del »Projekta prenove naselij in požitve zaupanja med ljudmi«, ki od 1990 dalje med drugim vse spodbuja k: 1. Urejenemu okolju, 2. Prepoznavnosti zaselkov in 3. Varnim povezavam. Uspeh vsakega predela je največ odvisen od tam živečih ljudi. Zato vabimo vse, da se organizirate in za skupne površine skrbite podobno, kot za lastno hišo in dvorišče. V projektu vedno sodelujemo tudi s stroko ter državnimi in lokalnimi ustanovami.

1. Urejeno okolje: Nabrano sortirajte in odlagajte v kontejnerje na ekoloških otokih. Če je kontejner poln, nabrano odložite v kontejner na sosednjem ekološkem otoku. V primeru, da so kontejnerji polni in nabrano sortirano v vreče in te postavimo pri posameznem kontejnerju ter sporočite g. Kralju (041 391 693) na JP Snago lokacije, da jih prednostno izprazni.

2. Prepoznavnost zaselkov: Ne uničujemo naravne in kulturne dediščine, pač pa me pokličete (051 344 688), da skupaj s stroko damo temu novo vrednost. Zelo koristno je vsako medsebojno druženje. V Ašičevem domu so vse pogostejša, saj se v njem srečujemo z ljudmi iz vseh koncev Slovenije.

3. Varne povezave: V tem mesecu je bil storjen velik korak naprej na področju med MOL in Občino Brezovica, saj se je premaknilo pri urejanju varnih poti pod Dolgim mostom (LJ – zahod) in pri vodovodnem mostu čez Ljubljano (LJ – jug). Prav tako sta MOL in MOP nadgradila mojo pobudo glede železnice. Verjamem, da se premakne tudi pri poteh čez Drobotinko in Borovnišči. Prav tako vas vabim, da skupaj s svojo ČS in občino izboljšamo varne poti v lastnem okolju, saj je to dobro najprej za nas same.

V veliko pomoč nam je elektronska tehnika, kjer lahko na enostaven način vse shranimo pred pozabo in internet, ki nam pomaga pri medsebojnem spodbujanju. S tem namenom vas tudi spet vabim na spletno stičišče <http://sdrago.blog.si>, ki je povezano na vse strani in na katerem ste dobrodošli vsi.

Na 37. SOSEDOV DAN bo naša domovina torej zagotovo še lepša predvsem po zaslugi spoštovanja modrosti naših dedkov in babic ter varnejša tudi za prihodnje rodove.

V imenu vseh se vam zahvaljujem za vaš prispevek in vse lepo pozdravljam.

Vadbeni program s kolebnico

Tomaž Škorjanc

Vadbeni program vam pomaga, da dosežete želeni cilj. Ti cilji pa so lahko različni:

- Izguba telesne teže
- Povečanje mišične mase
- Povečanje fleksibilnosti
- Ohraniti zdravje in pridobiti kondicijo

Najpomembnejši dejavnik celega telesa je prav fleksibilnost. Treningi za fleksibilnost vam pomagajo ohraniti gibčnost mišic, izboljša se gibljivost, pomaga vam pri vsakodnevnih naporih, oblikuje vam telo, premaguje stres in ohranja pravilno držo telesa.

UVOD

Skakanje s kolebnico je lahko zelo naporno za osebe, ki niso v dobri kondicijski pripravljenosti. Če niste še nikoli skakali s kolebnico ali pa vsaj ne že 1 leto, se pred pričetkom dobro pripravite kot imate prikazano v tretjem poglavju. Ko ste enkrat pripravljeni z osnovnim skakanjem, lahko pričnete s svojim lastnim programom ali z programom, ki je opisan v poglavju štiri.

OPREMA

- Kolebnica
- Brisača

PRIPRAVE

Kolebnico, ki vam bo ustrezala izberite na sledeč način: stojte z eno nogo na sredini kolebnice in držite ročaja. Ročaje potegnite proti vašemu obrazu, ki naj bi segli do sredine vašega vratu. Če sežejo višje, skrajšajte kolebnico. Če morate skrajšati

kolebnico, odvijte pokrovček, ki je na koncu ročaja (uporabite ključ ali kovanec). Potisnite ven vrv, odstranite žico in odrežite vrv po lastni želji. Ponovno pritrdite žico na koncu vrvi in pritrdite nazaj pokrovček. Da se prepričate, če je vrv v pravi poziciji, držite ročaj in rahlo potegnite vrv, da bo žica padla v vrat ročaja.

TRENING

Drugačnost – to je ključ do uspešnega vadbenega programa in prav to program predstavlja. Izberite si svoj cilj in vaš najljubši vadbeni program in skupaj boste dosegli zaželeni cilj.

Program vam ponuja izvrsten vadbeni trening, ki se osredotoča na treh glavnih področjih: moč mišic, kardiovaskularni fitnes in fleksibilnost. Program za moč vam pomaga, da dosežete svoj cilj in ga tudi obdržite. Vseeno je ali je vaš cilj pridobiti moč v mišicah ali postati močnejši – program za moč vam ponuja vse težavnostne stopnje.

Pomagate si lahko tudi z razpredelnico, da ugotovite sebi primerno težavnostno stopnjo. Tako boste lažje dosegli svoj cilj.

TERMINOLOGIJA REEBOKA ZA MOČ IN VADBENE TEHNIKE

FAZA PRIDOBIVANJA IZKUŠENJ

Začnite brez uporabe kolebnice. Skačite dol in gor ter se odrinite z nogami. Prepričajte se, da se odbijete le enkrat od tal. Nadaljujte z skakanjem medtem, ko razgibavate roke. Roke imejte v pravem položaju in naj bodo ob telesu (približno pod kotom 45°).

Zdaj vključite v vadbo tudi kolebnico. Vstavite oba ročaja v eno roko in zavihljajte vrv pred sabo (vrv vihtite nad sabo, tukaj še

		1. CILJ Izguba teže	2. CILJ Povečanje mišične mase	3. CILJ Povečanje fleksibilnosti	4. CILJ Povečati zdravje&fitnes
FITNES STOPNJA 1	Kardio	3x tedensko 20-30 min	3x tedensko 20 min	3x tedensko 20 min	3x tedensko 20-30 min
	Moč	2x tedensko 20 min	3x tedensko 20 min	2x tedensko 20 min	2x tedensko 20-30 min
	Fleksibilnost	3x tedensko 10 min	3x tedensko 10 min	3x tedensko 20-30 min	3x tedensko 20-30 min
FITNES STOPNJA 2	Kardio	4x tedensko 30-40 min	3x tedensko 20 min	3x tedensko 20 min	4 tedensko 30 min
	Moč	3x tedensko 20 min	4x tedensko 20-30 min	3x tedensko 20 min	3x tedensko 20-30 min
	Fleksibilnost	4x tedensko 10 min	3x tedensko 10 min	4x tedensko 20-45 min	4x tedensko 20-45 min
FITNES STOPNJA 3	Kardio	5x tedensko 30-60 min	3x tedensko 30 min	3x tedensko 30 min	5x tedensko 30 min
	Moč	4x tedensko 30 min	5x tedensko 30 min	3x tedensko 20 min	4x tedensko 20-30 min
	Fleksibilnost	5x tedensko 15 min	3x tedensko 15 min	5x tedensko 20-60 min	5x tedensko 20-30 min

ne skačete). Ko začnete skakati se ne pozabite skoncentrirati na pravo nogo.

Zdaj poskusite skakati z vrvjo, ki jo držite v obeh rokah. Začnite vrteti vrv in skakati. Prepričajte se, da skočite le toliko, kolikor je dolga vrv. Ko osvojite to tehniko, lahko začnete z lekcijo 1.

OGREVANJE

Kot z vsako vadbo je tudi tukaj pomembno, da se dobro ogrejete, da se izognete poškodbam. Ogrevanje naj traja od 8 – 10 minut. Začnite z korakanjem na mestu od 3 – 5 minut, da se vam začne pretakati kri, nato pa prestopite na raztegovanje. Bodite prepričani, da ste si razmigli kite v podkolenskem zgibu, vrat in hrbet.

1. KORAK

Vrtenje vrvi – držite kolebnico v eni roki in jo vrtite pred sabo. Naredite 8 obratov in vsakič, ko se kolebnica dotakne tal skočite.

(OPOMBA: to je samo vaja in v resnici še ne skačete čez vrv.)

Prestop – primite kolebnico in stopajte čez njo z vsako nogo posebej. Vrtite vrv nad glavo, dokler ne pristane pred vami na tleh. Ponovite vajo še enkrat, vendar tokrat z nasprotno nogo. Nadaljujte in si izmenjujte noge.

Preskok – neprestano vrtite vrv nad vašo glavo. Ko pride vrv naokrog jo preskočite v enem skoku. Izmenjujte skoke naprej.

2. KORAK

Osnovno skakanje – vrtite vrv nad vašo glavo in skakajte čez. Med skakanjem imejte rahlo upognjena kolena.

Troskok – vrtite kolebnico nad vašo glavo. Skočite na eno nogo in nato obrnite kolebnico in skočite na drugo nogo. Kolena pa naj bodo rahlo upognjena.

Jogging skakanje – vrtite kolebnico nad vašo glavo ter menjajte nogo v istem tempu. Kolebnica naj bo blizu tal in naj se vrtil v naravnem ritmu. Izogibajte se, da gredo noge za vami.

Troskok – vrtite kolebnico nad vašo glavo in preskakujte z ene noge na drugo. Ponavljajte vaje na eni nogi in jo nato zamenjajte z drugo.

3. KORAK

Dvojni skok – vrtite kolebnico nad vašo glavo in preskakujte z ene noge na drugo. Ponavljajte vaje na eni nogi in jo nato zamenjajte z drugo.

Smučarski skok – vrtite kolebnico nad vašo glavo. Držite noge skupaj, ko skačete na desno in levo stran vašega telesa. Kolena naj bodo rahlo upognjena.

Jack skok – vrtite kolebnico nad vašo glavo in skačite dvojne skoke v enem obratu kolebnice. Enkrat skačite z razširjenimi nogami, drugič pa z nogami skupaj.

Visoki jogging – medtem, ko vrtite kolebnico nad vašo glavo, dvignite kolena in skočite. Vendar pa naj vaše telo ostane na istem mestu.

Hitro tekanje – tecite, ko vrtite kolebnico ter ne dvigujte kolen, medtem ko se premikate. Prepričajte se, da so vaše roke nizko spuščene in ob telesu.

OHLADITEV

Ko ste enkrat naredili vse vaje, je pomembno, da se ohladite. To vam bo pomagalo pri ohlajevanju, preoblikovanju mišic in tako se tudi izognete poškodbam.

Začnite z hojo na mestu (za približno 3 minute), dokler vam srce spet normalno ne utripa in se nato še dobro raztegnite. Vsako vajo se razgibavajte minimalno 20

ČESTITAMO!

Prišli ste do konca vašega vadbenega programa.

OPOZORILO!

Vse vadbe niso primerne za vsakogar tako, da vseeno lahko pride do poškodb. Takrat takoj prenehajte z vadbo. Prenehajte tudi, če začutite bolečino ali neudobnost ter se takoj posvetujte z zdravnikom. Vendar vedite, da navodila in nasveti še vedno ne nadomestijo zdravnika.



Moj prvi športni dan na Pokljuki

Freia Verbinc, 1.C OŠ Oskar Kovačič

En dan prej sem imela veliko tremo, pa me je mamica pomirila in komaj sem čakala, da mine noč.

Zjutraj me je stric peljal na igrišče. Tam sta bili moji dve učiteljici. Potem smo šli vsi skupaj na avtobus. Z mojo prijateljico Julijo sva se pogovarjali o njenem potovanju po Tajschem.

Pobrali smo še učence iz podružnice in potovanje se je začelo. Bilo mi je slabo.

Ko smo prišli na cilj, nas je čakala malica in cel kup učencev iz prvih razredov. Eni so se sankali, eni pa smo se smučali.

Nič nisem padla na rito, eni pa so in celo so se zaletavali v ograjo.

Po smučanju smo se preoblekli in se odpeljali nazaj v Ljubljano, kjer so nas čakali mamice in očki, babice in dedki ter tetke in strici.

Bilo je zelo lepo. Komaj čakam naslednji športni dan.

Letna varnostna ocena za leto 2007 za VII. PO – Rudnik

Blaž Jaklič, vodja policijskega okoliša

Varnostna ocena za VII. Policijski okoliš Rudnik (PO Rudnik) zajema obdobje od 1.1.2007 do 31.12.2007 v in sicer za krajevne skupnosti Barje, Krim, Galjevica, Peruzzi in Rudnik. Pri izdelavi varnostne ocene smo se osredotočili predvsem na hujša kazniva dejanja (vlomi v objekte, vozila, tatvine vozil, ropi, ipd), prometne nesreče in kršitve javnega reda in miru.

KRIMINALITETA:

Leta 2007 smo obravnavali skupaj 200 kaznivih dejanj velikih tatvin, kar je za 65 manj od leta 2006. Od tega smo obravnavali 99 vlomov v vozila, kar je za 67 manj od leta 2006, 52 vlomov v stanovanja, kar je za 46 manj od leta 2006, 22 tatvin vozil, kar je za 4 več kot leta 2006 in 6 ropov, kar je za 3 več kot leta 2006.

Ugotovljeno je, da se je število velikih tatvin leta 2007 zmanjšalo za 65 v primerjavi z letom 2006. Opažamo, da je leta 2007 upadlo število vlomov v vozila in objete, povečali pa so se ropi in tatvine vozil.

Pri tem občutno izstopa nekdanja KS Peruzzi z vlomi v vozila v nakupovalnem središču Rudnik in sicer v času, ko je pred trgovskimi centri parkirano veliko število vozil. Število vlomov v vozila na tem območju je v povprečju 5 vsak mesec.

PROMETNA VARNOST:

V letu 2007 smo policisti PP Ljubljana Vič obravnavali skupaj 33 prometnih nesreč od tega 20 I. kategorije (materialna škoda) in 10 II. Kategorije (lahka telesna poškodba), ter 3 s smrtnim izidom, v katerih so umrle 3 osebe in sicer kolesarka, motorist in voznik osebnega avtomobila pri trčenju z vlakom na železniškem prehodu. Vzroki so: vožnja z neprilagojeno hitrostjo, neupoštevanje pravil prednosti, varnostna razdalja, premik z vozilom in vožnja pod vplivom alkohola. Največ prometnih ne-

sreč se je pripetilo na Dolenjski cesti, Jurčkovi cesti in Ižanski cesti. Prometne nesreče s smrtnim izidom so se pripetile na Jurčkovi cesti (kolesarka), Hladnikovi (motorist) in Knezovem štradonu (voznik osebnega avtomobila) in na Južni obvoznici (voznica osebnega avtomobila) in sicer meseca aprila 2007, maja 2007, julija 2007 in novembra 2007.

JAVNI RED IN MIR:

Policisti PP Ljubljana Vič smo v letu 2007 obravnavali skupaj 84 kršitev javnega reda in miru, kar je za 8 manj kot leta 2006, od tega 62 kršitev javnega reda in miru na javnih krajih in 22 kršitev javnega reda in miru v zasebnih prostorih. Opažamo rahel upad kršitev. Po Zakonu o prometu in proizvodnji s prepovedanimi drogami pa smo obravnavali 14 kršitev, kar je za 6 manj kot leta 2006. Kršitev Zakona o tujcih na območju PO Rudnik v letu 2007 nismo beležili. Kršitve javnega reda in miru so razporejene čez celotno območje PO.

Ocenjujemo, da je varnostna ocena na VII. PO Rudnik, glede na celotno mesto Ljubljana, primerna.

Obveščamo vas, da so se z dnem 1.3.2008 spremenile uradne ure policijske pisarne Rudnik na naslovu Pot k ribniku 20 v Ljubljani in sicer so po novem:

V SREDO med 17.00 in 19.00 uro

V nujnih primerih in dneh, ko ni uradnih ur pokličite na OKC PU Ljubljana tel. št. 113 ali Policijsko postajo Ljubljana Vič na tel. 01/470-09-60.

Hvala za razumevanje!



Trgovinica Slapek

Tatjana Šček Prebil, ravnateljica

Prijazna prodajalka in prodajalec streže v trgovnici SLAPEK na Ižanski cesti 10 v Ljubljani različne vrste kruha in slaščic, pripravljenih v šolskih delavnicah. Poleg redne prodaje sprejema tudi naročila po Vaših željah.

Kaj je kvaliteta naše ponudbe?

Izdelki so pripravljani brez uporabe aditivov (umetnih dodatkov), estetsko oblikovani in cenovno sprejemljivi.

Obratovalni čas ob delavnikih: 7.00 – 16.30
sobota: 7.00 – 12.00

Veselimo se Vašega obiska, da se prepričate o naših ugodnostih.



Športna dvorana Krim, dvorana na Galjevici

Katarina Juvanc Šinkovec

V zadnjem času srečujem vedno več ljudi, ki začudeno sprašujejo, kaj se je zgodilo z Zvezo športnih društev Krim. Na tem mestu vas tako obveščam, da se je ZŠD Krim s 1.1.2008 reorganizirala in sicer od tega dne dalje ni več upravitelj Športne dvorane Krim.

Na podlagi odloka Mestne občine Ljubljana sprejetega dne 20.12.2007, se je upravljanje športnih objektov s 1.1.2008 združilo v Zavodu Tivoli. Tako je tudi Zveza športnih društev Krim prenesla dejavnost, ki jo je izvajala, v Zavod Tivoli. Enota Krim, kakor se sedaj imenujemo, pa še vedno nudi enake storitve, kot jih je prej in tako se za zunanje uporabnike ni nič spremenilo.

V Dvorani Krim še vedno trenirajo isti klubi (rokomet ženske in moški, ritmična gimnastika, namizni tenis, badminton, jadranje, veslanje), ki vas, predvsem mlade, vedno z veseljem sprejmejo v svoje vrste.

Obenem vas v spomladanskem času vabimo na dve veliki prireditvi:

- **11. – 13. aprila 2008 -16. mednarodno mladinsko prvenstvo Slovenije v namiznem tenisu**
- **26. aprila – 1. maja 2008 - 19. mednarodne salezijske igre, Mladinski festival športa, kulture in vere,**

Ogled tekem je brezplačen.

Točen urnik prireditev, kot tudi vse ostale novice lahko preberete na www.zveza-zsdkrim.si

Ali pišete na zsd.krim.katarina@siol.net oz. pokličete na 01 420 16 60.

V DVORANI KRIM IMAMO DEFIBRILATOR

V preteklem letu je bilo veliko obveščanja, da je defibrilator tisti pripomoček, ki rešuje življenja ob zastoju srca. Zato smo se v Dvorani Krim konec lanskega leta odločili in s pomočjo donatorjev napravo kupili. Na tem mestu se zato vsem donatorjem še enkrat najlepše zahvaljujemo.

Donatorji:

Dramacom d.o.o.

Elpra d.o.o.

Eurolux d.o.o.

In. Facto d.o.o.,

Klančar Simona s.p.

MRNTZ Ljubljana

NTK Olimpija

NTK Veteran

RK Krim Mercator

Skupina Kastelic

Skupina Mihevc Marjan

ŠD Rokometni klub Krim

TB Športna oprema d.o.o.

Trako d.o.o.

Varnost Vič d.d.



**DRUŠTVO ZA LJUBLJANSKO BARJE OBVEŠČA, DA JE
INFORMACIJSKA PISARNA LJUBLJANSKO BARJE ODPRTA:**

Vsak torek med 16.00 in 19.00 uro in vsako soboto med 09.00 in 13.00 uro

Lokacija:

Zadružni dom Barje, lžanska cesta 305/1, Ljubljana, ob končnem postajališču proge LPP 19 v smeri Barje

Dodatne informacije:

++386 1 427 25 35 in ++386 41 806 525 v odpiralnem času;

e naslov: info@ljubljskobarje.si; www.ljubljskobarje.si

Uspešno zaključen projekt Otroci in barje

Uredništvo portala www.barje.net

Spletni portal www.barje.net je v februarju uspešno zaključil projekt z naslovom *Otroci in barje*, pri katerem so k sodelovanju povabili barjanske osnovne šole. Najboljših petnajst je nagrade prejelo na zaključnih prireditvah po končani vsebarjanski čistilni akciji 15. marca.

S projektom so želeli pokazati, kakšno je Ljubljansko barje skozi oči najmlajših. Otroke so pozvali, da narišejo Ljubljansko barje, kot ga vidijo sami. V uredništvu so bili navdušeni nad velikim odzivom, saj so dobili več kot sto različnih slik in risb barja. Njihove likovne stvaritve so pokazale, da osnovnošolci vidijo barje kot del narave, kjer živi veliko število različnih živalskih in rastlinskih vrst.

Med prejetimi deli so v uredništvu izbrali petnajst najizvirnejših. Avtorji petih najboljših del (med njimi sta bila tudi devetošolca Tim Zrimšek in Rexhepi Arbnore iz OŠ Oskarja Kovačiča) so bili nagrajeni s poletom z balonom nad Ljubljanskim barjem z Balonarskim centrom Barje, njihova dela pa so bila objavljena



tudi na gigant panojih. Deset osnovnošolcev pa je prejelo še knjižne nagrade.

Nagrade so bile podeljene na zaključnih prireditvah v posameznih občinah po končani sobotni vsebarjanski čistilni akciji z nazivom *Stop divjim odlagališčem*, ki jo je spletni portal www.barje.net v sodelovanju z vsemi sedmimi barjanskimi občinami in lokalnimi društvi letos pripravili že drugič. V »spomladanskem čiščenju« Barja je sodelovalo vseh sedem občin, ki pokrivajo območje Ljubljanskega barja: Borovnica, Brezovica, Ig, Ljubljana, Log – Dragomer, Škofljica, Vrhnika.

Namen tovrstne čistilne akcije je sicer predvsem čista, urejena in prijazna okolica bodočega krajinskega parka, pa tudi povečanje okoljevarstvene ozaveščenosti in informiranje o problematiki divjih odlagališč. Kot novost so letos pri izvedbi akcije pozvali še k ločevanju odpadkov že med samim pobiranjem smeti in tako opozorili na kulturo recikliranja.



Čas je za akcijo, očistimo barje!

Jože Kernc, predsednik Društva za Ljubljansko barje

Spoštovane sokrajanke, sokrajani, prebivalci Ljubljanskega barja!

Leto je naokoli in zima se poslavlja.

Letošnja zima je bila s snegom skromna, tako da zimske idile ni bilo opaziti. Opaziti pa je bilo kupe smeti in divjih odlagališč gradbenih odpadkov, katerih število se dnevno povečuje.

Nekateri so tudi v zimskem času v svoji želji po čistem domu, delovišču odvažali odvečno ropotijo in gradbene ostanke na Ljubljansko barje ter s tem izkazovali svoj mačehovski odnos do edinstvene naravne in kulturne dediščine, ki smo jo prejeli od naših dedov v vzdrževanje, ne pa v uničenje.

Namen tega prispevka ni lepopisni članek, temveč je to klic k udeležbi na čistilni akciji, ki se bodo v imenu različnih organizatorjev izvajale na Ljubljanskemu barju v mesecu marcu in aprilu. Pozivam vas, da se jih v svojem okolju udeležite v čim večjem številu in tako tudi vi prispevate k čistemu barju. Lokacije smetišč, odlagališč javljajte organizatorjem akcij, društvom ali uradom lokalnih skupnosti.

Za čisto barje pa lahko tudi sami marsikaj storite.

Pridružite se vse večjemu številu ljudi, ki so prepričani, da je preživetje edinstvenega ekološkega sistema Ljubljanskega barja tudi naše preživetje.

Novi posestniki in urbanistični posegi na Ljubljanskem barju resno ogrožajo kulturo krajine

Jernej Korenčič, Z O L B



Pogled na koruzni »krajinski park«.



Močvirski tulipan v borbi za življenje.

Poleg nasipavanja barjanskih travnikov, odlaganja smeti in odpadkov, težnje po urbanizaciji, nepremičninskega lobija ter porasta agresivnih neavtohtonih rastlinskih vrst, trenutno naravno barjansko okolje najbolj ogroža intenzivno kmetijstvo novodobnih posestnikov.

Vlažna tla, uporaba kemikalij, razvoj kmetijske mehanizacije, subvencije in ceneni opuščeni barjanski travniki, privabljajo vse več posestnikov, ki kot novi lastniki ali najemniki, z razmeroma malo truda (brez namakanja), dosegajo precejšnje donose, predvsem pri poljščinah koruze, krompirja in zelja.

Domačini (Barjani) so večinoma opustili kmetovanje, nekateri še vztrajajo pri konjereji, njihove travnike skupaj z jelševimi in brezovimi mejicami pa obdelujejo novi lastniki ali najemniki, ki se žal ne ozirajo na ohranitev naravne in kulturne dediščine Ljubljanskega barja. Malo mar jim je do okolja in več stoletnega prizadevanja domačinov do ohranitve naravnih vrednot, habitatov, biotske raznovrstnosti in sožitja z naravo. Barjanski travniki z značilno, v evropskem merilu ogroženo, floro in favno se požigajo, z rovokopačem se nenadzorovano podirajo drevesa (osamelci), kopljejo se kanali, uničujejo se mejice ..., in vse to v največji meri za pridelavo silažne, verjetno tudi že gensko spremenjene koruze in drugih kmetijskih pridelkov.

Preoran barjanski travnik, prepojen s pesticidi in herbicidi, ki se jih uporablja v intenzivnem kmetijstvu (integrirani ali ekstenzivni pridelavi), je v naravovarstvenem smislu za vedno izgubljen.

Za ohranitev biotske pestrosti, v kar nas zavezuje tudi evropska direktiva Natura 2000, ter smislu ustanovitve Krajinskega parka Ljubljansko barje, je nujno potrebna ohranitev še obstoječih neokrnjenih barjanskih travnikov, z značilno botaniko, živalstvom in povezano verigo biotskega sistema.

Obdeluje naj se torej že »degradirana« področja – obstoječe njive, in ne travnike z bogatim rastlinstvom, ki je tudi v evropskem in svetovnem merilu ogroženo.

Ker naravovarstveni režim še ne deluje in ni ažurnega registra uporabnega potenciala posameznih parcel, ni informacij o pogojni rabi kmetijskega prostora in tudi ni pravega sodelovanja med kmetijskimi pospeševalci in stroko, ki naj bi skrbela za varstvo okolja. Zato je ohranitev naravne dediščine Ljubljanskega barja v tem trenutku odvisna samo od ozaveščenosti posameznih uporabnikov kmetijskih zemljišč.

V sklopu prizadevanja za ustanovitev Krajinskega parka Ljubljansko barje, katero uredbo naj bi sprejeli v letošnjem letu, je bilo opravljenih kar nekaj akcij, delavnic v smislu ozaveščanja prebivalstva o skrbi za zdravo okolje, pomembnosti neokrnjene narave in o sožitju ter o razvojni priložnosti za prebivalce.

Kot je videti, je bilo večino časa in sredstev za ta namen porabljeno za prepričevanje že prepričanih.

Če se je stanje v lanskem letu nekoliko popravilo na področju nelegalnih gradenj, nasipov in odlagališč smeti ter odpadkov, se sedaj nevdržno poslabšuje poseganje v barjanski prostor z legalno strnjeno gradnjo individualnih stavb, ki predvsem v Črni vasi arhitektonsko in urbanistično onesnažujejo kulturo barjanske krajine.

K temu svoj delež prispevajo tudi novodobni kmetijski posestniki, ki prihajajo večinoma z južnega obrobja ljubljanske kotline in Posavja, saj legalno posegajo v neokrnjene barjanske travnike in jih spreminjajo v koruzna polja.

Zmaguje torej kapital v interesu nekaj deset fizičnih in pravnih oseb, ki s sebičnim namenom svoje eksistence, ogrožajo naravo oz. okolje ter s tem življenje tisočih današnjih in bodočih prebivalcev Ljubljanskega barja.

Obvestila Športne zveze Ljubljana

Žiga Černe, Športna zveza Ljubljane

Center za univerzitetni šport je v poslanem dopisu podal naslednjo obrazložitev bodočega sodelovanja: "Univerza v Ljubljani je leta 2005 ustanovila CUŠ kot odgovor na izzive visokem šolstvu, ki jih narekuje Bolonjski proces. Z uvajanjem študijskih programov, skladnih z načeli Bolonjskega procesa, predmet Športna vzgoja v visokošolskih in univerzitetnih programih izgublja status obvezne sestavine študijskih programov. V skladu s spremembo statusa športne vzgoje, je potrebno na Univerzi v Ljubljani reorganizirati športno dejavnost."

"Reorganizacijo športne dejavnosti na Univerzi v Ljubljani gre razumeti kot priložnost za reorganizacijo športne dejavnosti študentov, ki bo omogočala predvsem boljše možnosti, višji nivo programov, večjo in bolj raznovrstno izbiro programov, predvsem pa bo vsem študentom omogočala enake možnosti za ukvarjanje s športom, ki ne bodo odvisne od znanja, sposobnosti in motivacije izvajalcev športne vzgoje na posameznih članicah Univerze v Ljubljani."

"Osnovno poslanstvo CUŠ-a je zagotavljanje pogojev za razvoj športne dejavnosti študentov na Univerzi v Ljubljani, in sicer predvsem tistih segmentov te dejavnosti, ki omogoča čim širšo vključenost populacije študentov."

"Tako sta dve osnovni funkciji CUŠ-a v sistemu organizacijske študentske športne dejavnosti: zagotavljanje široke in raznovrstne ponudbe športno-rekreativnih programov za študente Univerze v Ljubljani, ustvarjanje strokovnih podlag in standardov ter organizacijske, kadrovske, finančne in materialne podstrukture za realizacijo kreditno ovrednotenih športnih programov."

"Razmerje med ponudbo in povpraševanjem po športnih programih s strani študentov kaže, da CUŠ s svojimi kadrovske in materialne zmogljivostmi ne more zadostiti potrebam vseh zainteresiranih študentov po športno-rekreativnih programih. Strateški cilj CUŠ-a je v športno-rekreativne programe privabiti 50% študentov (29.000)."

CUŠ bo lahko cilje na področju zagotavljanja široke in raznovrstne ponudbe športno-rekreativnih programov uspešno uresničeval le v sodelovanju z že obstoječimi ponudniki športnih programov v Ljubljani (športnimi društvi, zvezami športnih društev, zasebniki v športu). Ponudniki športno-rekreativnih programov v Ljubljani (še posebej športna društva) lahko postanejo izvajalci določenih programov za študente."

Predstavnik najemnikov MOL-ovih športnih objektov je Miklavž Sever

S strani izvajalcev letnega programa športa je bil v Svetu Zavoda Tivoli torej izbran Miklavž Sever, ki ga zanesljivo čaka precej zahtevno delo usklajevanja in zastopanja naših skupnih interesov, kamor sodijo predvsem ugodni delovni in finančni pogoji ter seveda tudi določanje urnikov. Mestna občina Ljubljana pa

je določila še tri svoje predstavnike, ki so: Marija Fabčič, načelnica oddelka, kamor zaenkrat še sodi tudi šport, Aleš Kardelj, upokojeni direktor Radia Glas Ljubljane, danes mestni svetnik, tretji pa je podžupan Jani Moederndorfer.

Skratka: "naš" predstavnik Miklavž Sever je za pobude in vprašanja ter kasnejše odgovore dosegljiv po e-pošti info@szlj.si. Pričakuje, da ga boste z vprašanji kar zasuli...

Korak pred drugimi

S pomočjo partnerskega podjetja ESC je Športna zveza Ljubljane vzpostavila sodoben informacijski sistem, ki je društvom, klubom, športnim zvezam in drugim organizacijam, ki so povezane s športom, omogoča brezplačen vpis podatkov o vadbi, prireditvah, raznih dogodkih, s sistemom pa so povezani in ga povzemajo (ali celo citirajo) tudi največji in najpomembnejši mediji: Delo, Val 202, Teletekst TVS, Lisa, Planet...

Prednosti novega informacijskega sistema so njegova lahka in enostavna uporaba, hitra dostopnost ter ne nazadnje tudi enostavno vnašanje podatkov o športu, kar bo še posebej dobrodošlo za ponudnike športnih programov. Gre za samostojen sistem, kjer uporabniki (športniki, rekreativci, novinarji...) lahko najdejo (skoraj) vse o športu - ne le v Ljubljani, ampak po vsej Sloveniji. Vse pa je seveda odvisno od posameznega ponudnika športnih programov, to je društva, kluba, zasebnika... Podatke zbiramo na enem spletnem mestu www.sportnicenter.si, zanima pa nas čisto vse: od športnih prireditev vrhunškega nivoja, do rekreativnih prireditev, raznih drugih dogodkov (občni zbori, športne konference, športni seminarji...), možnosti za športno vadbo, pa naj bo ta vodena ali pa prosta...

Za projekt Razgibajmo Ljubljano letos 15.000 evrov

Že lani je Fundacija za šport del denarja, pridobljenega od iger na srečo, namenila programu »Šport v četrtih skupnostih«. Bilo ga je ravno toliko, da smo (sicer še z dodatno pomočjo Mestne občine Ljubljana, Zavoda za turizem Ljubljana, Želve in pokrovitelja Becel), tudi na Rudniku lahko speljali obnovo nekdanje trim steze, danes pa dobro obiskane Srčne poti Becel (za rakovniško cerkvijo), dodatno pa smo s Športnim društvom Rudnik in drugimi rudniškimi društvi, pripravili prvi Rudniški športni dan. Tudi letos ga bomo, saj so na FŠO spet prepoznali perspektivnost usmeritve spodbujanju lokalnega prebivalstva k rekreaciji. **Prireditve je predvidena na dan športa, to je v soboto, 31. maja, o programu pa vas bomo še obvestili.**

Kako si sami pomagate pri bolečinah v vratu

Blanka Koščak Tivadar, dipl. fiziot.

Vas je že kdaj bolel vrat, ste imeli morda prometno nesrečo in imate zato težave z vratom (pa ne samo zaradi zavarovalnice)?

Vratno hrbtenico sestavlja sedem vretenc obdanih z ligamenti in mišicami. Vratna hrbtenica je v svojem delu vbočena (vratna lordoza). Zaradi različnih vzrokov (slaba drža v adolescentni dobi ali kasneje v odraslem obdobju, poškodbe vretenc, nepravilnih oblik vretenc,..) se krivina lahko poravna ali izgine. Včasih pride tudi do stranskega odklona (skolioze), največkrat kot posledice prekomerne izbočenosti (kifoze) v prsnem delu hrbtenice. Poleg sprememb na kostnem delu vratne hrbtenice nam težave lahko povzročajo tudi preslabe, prehitro utrudljive mišice ali psihična napetost, katere posledica je dvig ramen, zakrčenost ramenskega obroča, vratnih mišic in mišic glave.

Bolečino in napetost v vratnem delu morate najprej umiriti. Pomagate si s toplimi obkladki, v primeru akutne bolečine lahko tudi hladite, z masažo, zavestnim sproščanjem. Lahko si namestite tudi protibolečinsko električno napravo če jo imate, toda pozor, razni stimulatorji namenjeni stimulaciji trebušnih mišic v ta namen niso primerni. Jakost ne sme biti prevelika, delovati mora blagodejno. Če si boste nastavili preveliko jakost, ne boste nič prej zdravi (tudi najesti se ne morete enkrat na mesec za cel mesec...), ravno obratno, lahko še dodatno nadražite prizadet predel. Ko bolečina malo popusti je potrebno pričeti z izvajanjem vaj. Najbolje je da vaje delate sede, če se da pred ogledalom.

Fizioterapija Mediko poleg ambulate s koncesijo v Višnji Gori odpira 25.03.08 samoplačniško ambulanto na Dolenjski cesti 156b v Ljubljani.

Za vas,

- ki ste poškodovani,
- ki imate bolečine pri gibanju,
- ki ne morete več dvigniti roke,
- ki ste preboleli možgansko kap,
 - ki imate slabo držo,
- ki ne morete čakati 6 mesecev,
 - fizioterapija na domu,
 - ki želite biti na vrsti ob uri,
- je pred ambulanto parkirni prostor,
- ker vi zaslužite kvalitetno obravnavo.

Mediko d.o.o.

Fizioterapija, kozmetika, pedikura
Dedni dol 33, Višnja gora
tel + 386(0)1 78 84 631, +386(1) 78 03 069
Dolenjska cesta 156b, Ljubljana
tel +386(0)1 427 31 29
www.mediko.si, e-mail: mediko@siol.net

POZNAMO TRI SKLOPE VAJ.

1. Izometrične vaje

Pri vajah napnete mišice, vendar ne naredite giba (ne premikate).

Sedite vzravnano, obe roki sklenete in ju položite na čelo, nato ob izdihu hkrati potisnete glavo naprej, roki pa nazaj. Mišice se napnejo, vendar ni giba.

Ponovite vaje tako, da postavite roki za glavo in izmenoma na levo oziroma desno stran.

2. Vaje za gibljivost

Sedite vzravnano. Vdihnite in ob izdihu potisnite rami nazaj in hkrati sklonite glavo naprej na prsnico. Gib naredite počasi, dokler ne začutite zadaj v vratu raztega. Z vdihom se vrnite v začetni položaj.

Vaje nato ponovite tako da nagnete glavo levo in desno, oziroma glavo obrnete v levo in desno stran.

3. Raztezne vaje

Delajte počasi, nežno in brez nihanja.

Sklenete obe roki za glavo (roki položite za glavo čisto navrh glave), vdihnite in ob izdihu sklenete komolce in narahlo potegnite glavo navzdol (zadaj na vratu čutite razteg). Z vdihom se vrnite v začetni položaj.

Nato desno roko položite preko glave na levo uho, narahlo potegnite glavo na desno stran. Vdihnite in ob izdihu potisnete levo ramo navzdol proti tlom. Ponovite vajo še v levo stran.

Na začetku naredite 4-5 ponovitev, kasneje zvišajte na 8-10 ponovitev. Najbolje je vaditi vsak dan ali vsaj 3 krat tedensko. Ob redni vadbi se bodo vaše težave zmanjšale, se ponavljale manj pogosto ali celo izginile. Latinski pregovor pravi, da ni nič težko tistemu, ki hoče.

Obilo sreče pri vadbi.

Delavnice za starše

mag. Andreja Troppan, Zavod Tamal-a

Postati starš je v sodobni družbi postalo pravi izziv. Nelahka je že sama odločitev o načrtovanju družine, predvsem za bodočo mamico, saj je vsaj v prvih letih precej bremena na njej, ob starševstvu pa se pojavijo izzivi, ki so se v zadnjih desetletjih precej spremenili. Potrebe mladih družin, ki smo jih zaznali skozi dosedanje aktivnosti zavoda preko pogovorov in evalvacij, kažejo na pomanjkanje veččin predvsem v smislu delitve vlog med staršema že kmalu po porodu, pa vse do odraslosti, izzivi pri srečevanju s socialnimi razlikami, različnimi vrstami razvajanosti, problemi v puberteti, vloga starša v šoli in podobno. V ta namen smo v našem zavodu pripravili sklop različnih delavnic, na katere ste vljudno vabljeni.

GLAVNE VSEBINE PROGRAMA:

1. NOV DRUŽINSKI ČLAN IN DELOVANJE RAZŠIRJENE DRUŽINE
2. POPORODNO OBDOBJE
3. MATERINSTVO
4. BABY HANDLING
5. MASAŽA DOJENČKA
6. NOVA KOMUNIKACIJA V SPREMENJENEM PARTNERSTVU
7. TIPI DRUŽIN IN NJIHOVA RAVNANJA
8. VZGOJA ZA DANAŠNJI ČAS
9. RAZVOJ IN VZPODBUJANJE OTROKOVE SAMOZAVESTI
10. POSTAVLJANJE MEJA, NAGRAJEVANJE IN KAZNOVANJE, RAZVAJENOST
11. POMOČ PRI UČENJU
12. SPREMEMBE, KI JIH PRINAŠA PUBERTETA IN KOMUNIKACIJA S PUBERTETNIKI

Termini delavnic bodo objavljeni na naši spletni strani www.zavod-tamala.si

Na delavnice se lahko prijavite preko e-maila info@zavod-tamala.si ali po telefonu 051 369 900, 040 523 537.

Prav tako pa še vedno vabimo mamice z dojenčki, da se nam pridružijo vsak ponedeljek med 10.00 in 11.30 na vadbi, ki poteka pod strokovnim vodstvom psihologinje in vaditeljice pilatesa. Poleg tega da se malo razgibate, se naučite pravilnega rokovanja (baby handlinga) dojenčka in vzpodbujate otrokov telesni razvoj. Po vadbi pa imate možnost izmenjati izkušnje z ostalimi mamicami in prisluhniti ter se pogovarjati s psihologinjo o razvoju in vzgoji otrok.

MDDSZ in MOL pa sta nam lani omogočila nudenje podpore na domu mamicam po porodu. Ta program še vedno izvajamo. Če se po porodu znajdete v stiski, pokličite da se dogovorimo za pomoč na vašem domu.



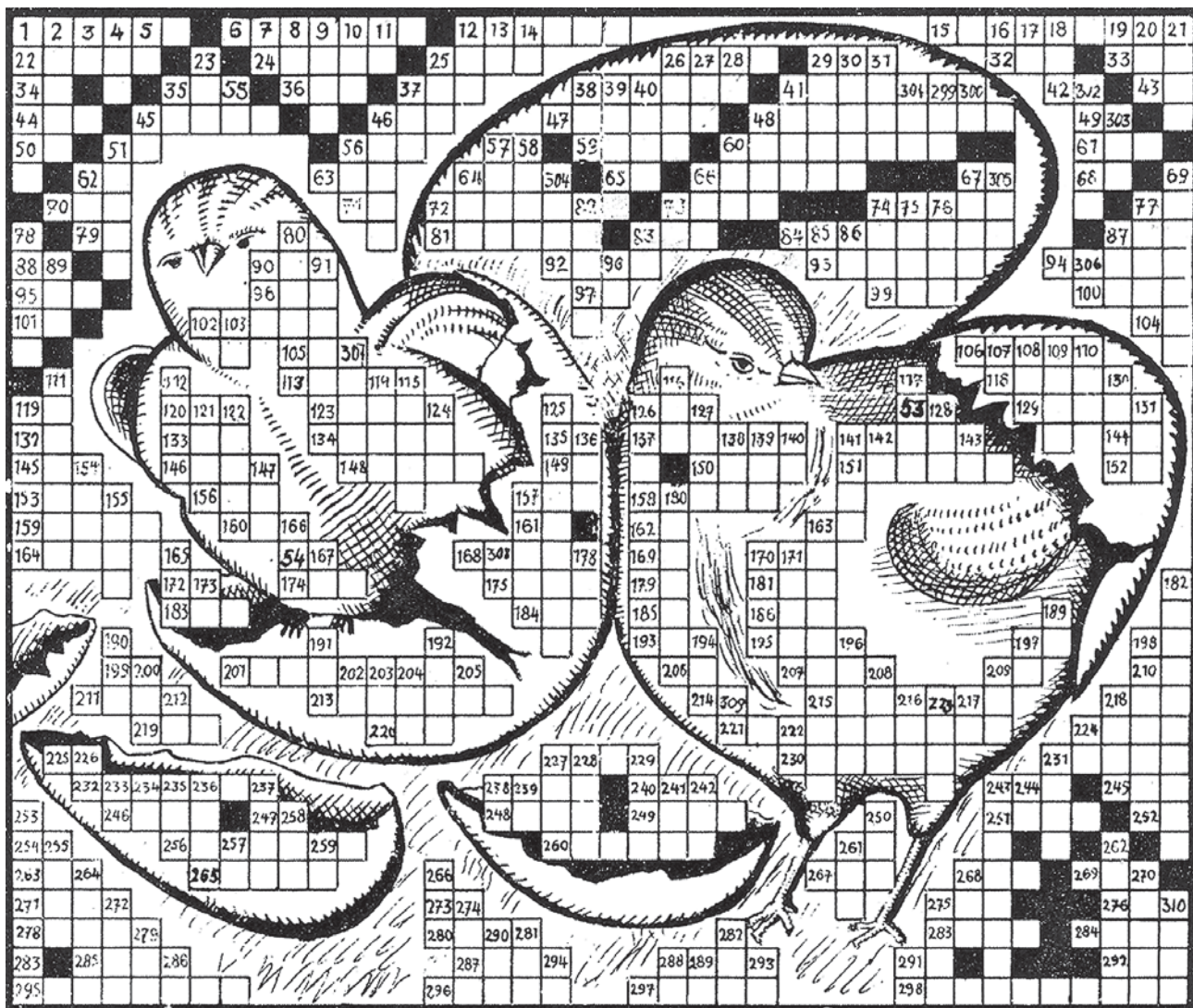
Križanka

Za čas velikonočnih praznikov smo v časopisu Ilustrirani Slovenec iz leta 1929 poiskali prav posebno križanko. Vsebuje polno starih izrazov, zato iskreno čestitamo vsem, ki jo boste uspeli rešiti!

VODORAVNO:

1. kača, 6. drevo, 12. divja zver, 15. zdravilo zoper glavobol, 22. zagrebški dnevnik, 24. ponarejevalec denarja, 25. reka v Sloveniji, 26. domača žival, 29. moško ime, 32. ptič, 33. človeški organ, 34. kratica pri podpisih, 35. kaznivo dejanje, 36. naselbina, 37. vodi v rudnik, 38. dobro ime in slava, 41. mesto v Dalmaciji, 42. trdilna členica, 43. ploskovna mera, 44. glas, 45. vas nad Ljubljano, 46. denemo okrog vratu, 47. to si ti 48. meso v Palestini, 49. grška črka, 50. kljuka, 51. kratica častnega naslova, 56. premik uda, 57. pripis (kratica), 59. mesto v Arabiji, 60. se rabi za: počasi v srb.hrv. 61. grška črka, 62. nikalnica, 63. stročnica, 64. kos suhe robe, 65. števnik, 66. zgodovinski kraj v Italiji (fonetično), 67. predlog, 68. izraz začudenja, 70. ima očeta, 71. kratica pri podpisih, 72. rana na našem narodnem telesu, 73. mera v načrtu, 74. izraz žalosti, 77. stari izraz za kalij, 79. kazalni zaimsek, 81. drhal, 83. okusna jed, 84. znan vojskovodja, 87. dolina, 88. igralna karta, 90. iztisnemo iz sadja, 92. moško ime, 93. razgledna točka v Splitu, 94. nerodna zadeva, 95. ima žaga, 96. vzklik, 97. 2 n, 99. del aeroplana, 100. prvi človek, 101. avtomobilska znamka, 102. število s katerim lahko spremenimo naravni logaritem v Briggsovega, 104. iz-

raz začudenja, 105. struja, 106. gonilno sredstvo, 113. grič v Beogradu, 118. ptič, 119. časovna kratica, 120. kratica turist. društva, 123. omaka, 126. izumrla ptica, 53. predlog, 129. naš operni pevec, 132. izraz pri kartah, 133. vzklik, 134. točka nad nami, 135. značka za nemško zračno ladjo, 137. kontinent, 141. moško ime, 144. osebni zaimsek, 145. doba, 146. kazalni zaimsek, 148. lij, 149. kazalni zaimsek, 150. Amerikanec, ki je letel na severni tečaj, 151. znan slo. Žel. Strokovnjak, 152. ploskovna mera, 153. pesek, 156. prislov kraja, 157. leščilo, 158. livada, 159. noju podobna žival, 160. najlepše prebivališče, 161. vzklik, 162. egiptovsko božanstvo, 163. tujka, ki služi mesto: pa, 164. reka v Srbiji, 54. osebni zaimsek, 168. pri parnem stroju, 169. kratica, 170. kratica filmske firme, 172. nada, 174. slabše kot dež, 175. nam služijo v snegu, 179. vstavi: VG. 181. število, 183. dvoživka, 184. škoduje železu, 185. italijanska členica, 186. del oleandra, 193. pečina, 195. vstavi: rams, 197. osebni zaimsek, 198. rojstno mesto Abrahama, 199. rtič, 201. praznik, 206. trdilna členica, 207. telefonski klic, 209. vzklik (začudenje), 210. osebni zaimsek, 211. kras, 213. znano ozvezdje, 214. dolžinska mera, 215. prijatelj »duhana«, 218. glavni junak v znani povesti o sužnjih, 219. značka za Amerikanca, 220. ime naše filmske igralke, 221. mnogoženstvo, 224. moško ime, 225. kem.znak, 227. žensko (jud.) ime, 230. član znanega kluba, 231. heretik (znan), 232. znan politik, 238. ime sluge v G. »Revizorju«, 240. shramba za puščice, 243. število, 245. praviš otroku, da zaspi, 246. prehod čez reko, 247. it. Članica, 248. nuja, 249. ploskovna mera, 251. redek element, 252. tujka za: k točki, 254. enota el.upora, 256. gorkota, 260.



divan, 261. os. zaimek 263. vzklik, 265. moško ime, 267. domača žival, 271. bog vojske, 273. neprijeten mrčes, 275. ime črke, 276. doba, 278. nebeško telo, 280. moško ime, 283. žensko, 284. kazi obleko, 285. žensko ime, 287. je v osrčju zemlje, 288. čreda, 291. predlog, 292. prevaja vodo, 295. vsi ljubimo, 296. enota teže, 297. žila, 298. velika športna tekma

NAVPIČNO:

1. mesto v Dalmaciji, 2. delno odplačilo, 3. juridična kratica, 4. suženj, 5. ploskovna mera, 7. nota, 8. prevaja plin, 9. polet, navdušenje, 10. Nемеc gotovega plemena, 11. števnik, 12. ptič, 13. izraz bolečine, 14. predlog, 16. egipčosko božanstvo, 17. ploskovna mera, 18. mesec, 19. predlog, 20. reka v Rusiji, 21. Ibsenova drama, 23. vodi elektriko, 25. brez nje je še krop slab, 26. rimsko napadalno orožje, 27. doba, 28. nota, 29. kinč, 30. spakedranka za poslednje bivališče, 31. zelena, 35. izraz pri kartah, 55. kratica pri naslovih, 37. otok v Jadranu, 38. poželenje, 39. blago, 40. žival, 41. naselbina, 301. del leta, 299. glina, 300. nikalnica, 302. borišče, 45. tuja kratica za »gospoda«, 46. streljamo z njimi, 48. svetopisemski prerok, 303. moško ime, 51. je sveta vladar, 56. pri nogometu važno, 57. rabi vsak pisar, 58. telovadni ukaz, 60. filmski komik, 62. se rabi pri šivanju, 64. vodi v rudnik, 304. vstavi: atal, 66. del cerkve, 67. je v zraku kadar treska, 305. časovna mera, 69. velik modrijan, 72. mera za energijo, 82. grška boginja, 73. relativni zaimек, 74. vas pri Medvodah, 75. tekočina, 76. Shakespearjeva tragedija, 77. verska knjiga, 78. je na njivi, 80. pol sveta, 83. kemični znak, 85. vstavi: AM, 86. veznik, 87. stari oče, 89. riba, 90. ima drevo, 91. znak prometa, 98. osebni zaimек, 306. vstavi: FA, 103. vzklik, 307. vodi el. Tok. 107. kemični znak, , 108. struja, 109. nasip,

110. vodi v rudnik, 111. kontinent, 112. rastlina, 115. spev, 114. ne letos, 116. nedeljska zabava, 117. pijača, 130. merska palica, 119. varna shramba, 121. ograja, 122. najprijubljenější denar, 124. oče, 125. obhajamo sedaj, 126. znameniti kipar, 127. vstavi: ARBA, 128. iz opeke, 131. oteklina, 136. starinsko orožje, 138. vstavi: OIT, 139. »deda«, ded, 140. kraticе akcijske družbe, 141. jajce od žabe, 142. vstavi: RL, 143. nikalnica, 154. moderen ropar, 147. žensko ime, 155. moderen ropar, 157. moško ime, 180. revija (v Ljubljani), 166. izraz žalosti, 163. težka veda, 165. oteklina, 167. predlog, 308. kemični znak, 178. ime filmske igralke, 170. vstaja, 171. poljedelec v Egiptu, 173. veznik, 182. žalostinka, 189. veznik, 190. dragocena tekočina, 191. znano mesto, 192. ptič, 194. huda kožna bolezen, 196. edinost, 197. vzklik, 198. roman o idealni državi, 200. kratica turist. kluba. 202. stara kratica za kalij, 203. vprašalna členica, 204. v šivanki, 205. rečemo namesto da pokažemo nekому figo, 208. obrežje, 209. predplačilo, 212. dva a, 309. kratica pri podpisih, 216. vstavi: AMA, 223. dež (hr.), 217. vzklik, 218. sorodnica, 222. označka zračnih ladij (nemških), 224. reka v Italiji, 226. kljuka, 227. žitnica (moderna), 228. cerkveni dostojanstvenik, 229. najmanjši del materije, 231. avto znamka, 233. avto znamka, 234. grška črka, 235. kovina, 326. ostanek posekanega drevesa, 237. smoter, 238. ima voz, 239. kemični znak, 241. bojni krik, 242. rastlina, 243. firma žarnic, 244. črka 2 r, 253. ustanovitelj nove veroizpovedi, 250. divja zver, 255. morje (srb-hr), 257. veznik, 259. kazalni zaimек, 261. apetit, 261. slovensko mesto v Italiji, 264. spev, 266. riba, 268. tvrdka ur v Lj., 270. mejaš, 272. naselbina, 274. smešnica, 275. oboževana stvar, 310. pijača, 279. se rabi pri vodovodu, 290. vladar, 281. prva žena, 282. cesta, 286. nikalnica, 294. vstavi: AT, 288. kazalni zaimек, 293. veznik, 291. predlog, 289. dva r.

Obvestila

Urnik kosovnega odvoza

Krim - 26.5.2008

Rudnik - 27.5.2008

Peruzzi - 28.5.2008

Barje - 29.5.2008

Galjevica - 2.6.2008

Sortirane kosovne odpadke je treba na pločnik ob cesti odložiti najkasneje do 6. ure zjutraj na dan odvoza, vendar ne več kot 24 ur pred dnevom odvoza!

AKCIJA »ZA LEPŠO LJUBLJANO« OD 22.3.2008 DO 22.4.2008!

Vse občane obveščamo, da tako kot vsako leto v Ljubljani poteka akcija za čisto in lepšo Ljubljano. V tem času lahko na sedežu ČS Rudnik prejmete rokavice in vrečke za smeti, društva z našega območja (taborniki, TD barje), pa pripravljajo tudi organizirane akcije. Pridružite se jim, da skupaj očistimo Četrtno skupnost Rudnik!

V okviru akcije delavci Snage med 22. marcem in 15. majem zagotavljajo brezplačen odvoz zelenega odreza, za odvoz listja pa je v okviru akcije predviden termin med 1. oktobrom in 15. novembrom. V času akcije lahko občani brezplačen odvoz odreza ali listja naročijo na telefonski številki 01/ 477 96 32, brez predhodnega naročila namreč Snaga odvoza ne zagotavlja.

Dan športa na Rudniku

bo v soboto, 31. maja, o programu pa vas bomo še obvestili.

Turistično društvo Barje vabi na:

- čistilno akcijo, ki bo v soboto 12. aprila 2008 ob 9. uri, zbor na sejmišču Barje;
- pohod po barju, ki bo v soboto 17. maja 2008 med 8. in 9. uro, zbor na sejmišču Barje;
- predstavitve razvoja podeželja, ki bo v nedeljo 25. maja 2008 ob 8. uri na Ljubljanskem Gradu;
- žabarije, ki bodo v soboto 21. junija 2008 na sejmišču Barje s pričetkom ob 9. uri;
- Barjansko noč, ki bo v soboto 21. junija 2008 na sejmišču Barje s pričetkom ob 20. uri.

(Informacije na tel.: 041/286 064 - Darinka Berdajs)

Konjerejsko društvo Barje vabi na:

- predstavitve intervencijskih skupin, ki bo v soboto 19.4.2008 ob 10. uri na sejmišču Barje

(Informacije na tel.: 041/60 22 11- Marjan Trček)

ZBIRNI CENTER (na odlagališču Barje) je odprt:

- od 1. aprila do 31. oktobra: od ponedeljka do sobote med 6.00 in 20.00;
- od 1. novembra do 31. marca: od ponedeljka do sobote med 6.00 in 18.00.

Kaj lahko oddate v zbirnem centru?

1. nevarni gospodinjstvi odpadki - 9 posod (motorna, strojna in mazalna olja; jedilna olja in maščobe; barve in laki; topila; pesticidi, fungicidi, zdravila in kemikalije; čistila; baterije, fluorescentne, halogenske in varčne žarnice; akumulatorji)
2. barvne kovine (kablji, vodovodne armature, lita platišča, bakreni žlebovi, medenina, svinčene cevi ...)
3. masivno železo (radiatorji, bloki motorjev, jekleni profili, masivni kosi in litine)
4. in 5. kovinska embalaža (sodi, ročke, kantice, konzerve, pločevinke ...)
6. trda plastika (gajbice)
7. plastična embalaža (nosilke, ročke, platenke, ovitki CD in kaset)
8. elektronska oprema – zasloni (monitorji, TV),
9. elektronska oprema (radio, računalniki, telefoni, ...)
10. biološki odpadki
11. bela tehnika (hladilniki, štedilniki, pralni in pomivalni stroji, gospodinjstvi aparati, bojlerji)
12. pločevina (pokrovi motorjev, bojlerji, pocinkana pločevina, kolesa)
13. lesena embalaža (gajbice in zaboji, palete)
14. pohištveni les (omare, pohištvo, stoli)
15. mešani komunalni odpadki – manjše količine
16. zeleni odrez (vejevje, ostanki košnje, listje)
17. gradbeni odpadki (opeka, omet, ploščice, sanitarna keramika, manjši kosi betona)
18. avtomobilске gume
19. azbestni odpadki
20. steklena embalaža (steklenice, embalažni kozarci)
21. ravno steklo (ne sprejemamo lepljenega, armiranega stekla in ogledal)
22. stiropor (bel, čist)
23. električna oprema
24. embalaža (platenke, pločevinke in votla embalaža)
25. bombaž
26. oblačila in obutev
27. mešani komunalni odpadki
28. in 29. kartonska embalaža in papir
30. PE, PP folija, prozorna in čista

IZVEDBENI PROSTORSKI PLAN MESTNE OBČINE LJUBLJANA

bo razgrnjen tudi na sedežu ČS Rudnik, predvidoma v času
od 22.4.2008 do 22.5.2008.

Datum še ni potrjen, zato spremljajte obvestila na naši
spletni strani ali v oglašnih vitrinah.

Vabimo vas na ustvarjalne delavnice,

ki bodo na sedežu ČS Rudnik:

5. 4. – izdelava iz das mase in 19. 4. – pomlad - poletje

Informacije na tel.: 041/ 750-794

Zavod Tivoli, enota Krim vabi na:

- 11. – 13. aprila 2008 -16. mednarodno mladinsko prvenstvo Slovenije v namiznem tenisu
- 26. aprila – 1. maja 2008 - 19. mednarodne salezijske igre, Mladinski festival športa, kulture in vere, v dvorani Krim na Galjevici.