



SKUPAJ PIŠEMO ZGODBE NAJLEPŠEGA MESTA

DORA KAŠTRUN

NAVIJANJE DRUG ZA
DRUGEGA JE POMEMBEN
DEL SKUPNOSTI.

Ljubljana

**JESENSKO VREME NAS JE ZVABILO NA SPREHOD PO MESTU. MED DRUGIM SMO SI
OGLEDALI NAJOŽJO HIŠO. EKIPA CENTRA ROG JE ZAČELA URESNIČEVATI DOBRE IDEJE.
Z OBLEKO IN MAKEUPOM PO ŽELJI SPREMINJAMO SVOJO PODOBO, VSAJ ZA NEKAJ UR.
DRUŽILI SMO SE S FACAMI IN SE OD NJIH NAUČILI VELIKO NOVEGA.**

**06 Police, polne zgodb**

Na Trubarjevi cesti se je odprla LUDa knjigarna.

07 Skrivnostni Ljubljančani

Pokukali smo v gnezdo netopirjev.

08 O marija, kako dobra kava

Na tržnici smo spili kavo pri Treh Marijah.

09 Na cilju so vsi zmagovalci

Na letošnji Volkswagen Ljubljanski maraton se je prijaviло rekordno število otrok in mladih.

10 Komaj čakamo

Avtobusna in železniška postaja bosta predvidoma leta 2025 dobili novo podobo.

12 Poženi do Roga in izdelaj sam

V novem Centru Rog lahko svoje ideje uresničite v izdelke.

16 Ogrevali se bomo ceneje

Račun za ogrevanje z zemeljskim plinom bo že ta mesec nižji.

17 Sijaj, sijaj, sončece

Na nekatere objekte MOL bomo namestili sončne elektrarne za samooskrbo z električno energijo.

18 Z veseljem vsak dan v vrtec

Letos sta novo podobo in več prostora za otroke dobili enoti Kekec in Čurimuri.

20 Pravilno poskrbimo za svoje odpadke

Nekateri odpadki iz naših domov so še uporabni ali pa zahtevajo posebno ravnanje.

22 Ljubljanka

Doro Kaštrun lahko najdete za risalno mizo ali pa v skejt parku Fabiani, kjer na kotalkah izvaja vratolomne trike.

26 Hitro je lahko hitro prehitro

Za večjo varnost vseh udeležencev v prometu je ob mestnih cestah že 17 ohišij za naprave za merjenje hitrosti.

27 V kraljestvu preobleke

Burleska, kabaret in travestija so nepogrešljivi del zdrave in zrele družbe. Toplo so sprejeti tudi v našem mestu.

30 Nasmehi in druge pozornosti

Milica Kotur je iz Kruševca prišla v Ljubljano in si tu ustvarila uspešno diplomatsko kariero.

31 Hiša, ki povezuje

V najožji hiši v mestu je dovolj prostora za udobno bivanje.

32 Darujemo

Z darovanjem organov lahko osmim ljudem ohranimo življenje.

34 Face menjajo znanje za znanje

Na spletni platformi FACE si upokojenci izmenjujejo svoje znanje, izkušnje in družbo.

36 Preveč zategnjeni za jogo?

Nekdanja rokometašica Kim Majoranc je jogo začela poučevati na Špici ob Ljubljani.

38 Slabo vreme je slab izgovor

Po Ljubljani se je lepo sprehajati tudi v deževnem vremenu.

40 Galerije na svežem zraku

Med pohajkovanjem po mestu si oglejte še razstave na prostem.

42 Zdrava duša v zdravem telesu

Športno društvo Narodni dom letos praznuje 160 let svojega delovanja.

47 Zelena luč za pogovor ob pijači

V lokal Pr' Semaforju se ne pride klepetat, ampak pogovarjat.

Ljubljana

november 2023

**Izdajatelj**

Mestni svet Mestne občine Ljubljana, Mestni trg 1

Zanj

župan Zoran Jankovič

Uredniški odbor

Marjan Sedmak (predsednik), Manuela Ela Piškur (podpredsednica), Maruša Babnik, dr. Tina Bregant, Boštjan Koritnik

Odgovorni urednik

Nenad Senič

Pomočnica odgovornega urednika

Nina Kožar

Oblikovna zasnova

Špela Pfeifer

Izvedbeno oblikovanje

Maja Petrovič

Foto na naslovnici

Jernej Lasič

Tisk

Salomon, d. o. o.

Naklada

129.740 izvodov

Predloge, pohvale, kritike ali le pozdrave pošljite na: revija.ljubljana@ljubljana.si

Glasilo Ljubljana

Mestni trg 1

1000 Ljubljana

Natisnjeno na okolju prijaznem papirju. Glasilo brezplačno prejme vsako gospodinjstvo v Mestni občini Ljubljana.



ISSN 1318-797x



JAKA JAKOPIČ

podpredsednik društva OnkoMan

Da vas ne preseneti sranje

Movember. Zanimiva beseda, ki je zavoljo treh entuziastov iz Avstralije postala prepoznava blagovna znamka. Blagovna znamka za zdravje moških. Gre za sestavljenko, nastalo iz besedne zveze »moustache in november« oziroma brki v novembru. Zagotovo boste v Ljubljani, tako kot v vseh večjih mestih po svetu, ta mesec srečali večje število moških z brki – brki kot znamenjem ozaveščanja o moških boleznih. Ti moški za mesec dni postanejo malo drugačni, malo posebni in marsikdo se jim posmehuje, dokler sami ne razložijo, zakaj imajo brke. Potem se smeh v večini primerov spremeni v resen pogled, pospremljen z občudovanjem njihovega poguma in poslanstva. Kar naenkrat brki naredijo čudež na obeh straneh. Tako moški nosijo brke v mesecu novembru, kot so ženske nosile roza pentlje v mesecu oktobru.

Sam menim, da je zaradi pogledov in opazk drugih še vedno zelo malo moških, ki se odločijo nositi brke, pa naj bo zato, ker se ne zavedajo višjega cilja, ker morda dajo več na mnenje drugih, in morda zato, ker jim je vse skupaj odveč. Kot jim je odveč oditi na pregled k zdravniku. Vsaj enkrat na dve leti, če ne opazimo kakšnih sprememb, je priporočljivo obiskati osebnega zdravnika.

Kar je pri večini moških najbolj ironično, je to, da vsako leto

hočejo biti prvi v vrsti, ko se menjajo pnevmatike na avtu. Zagotovo tudi sami stojite v vrsti ali iščete vulkanizerja, ki bi vam najhitreje zamenjal pnevmatike. Mimogrede, ko to berete, ste že skoraj prepoznani.

Upam, da ste skoraj prepoznani zgolj za menjavo pnevmatik. Žal svojega življenja ne morete zamenjati. Ker je eno in edinstveno. A večini moških je odveč oditi na preventivni pregled. Se pretipati po modih, kar jim vzame 30 sekund na mesec, ali vsake toliko pogledati svoje blato.

Ker so preveč moški? Menim, da ravno nasprotno. In ker sem sam kot poklicni športnik pred 20 leti zbolel za rakom, se še kako zavedam, da se moramo imeti radi in se pregledovati. Nisi frajer, če ne greš k zdravniku, ko opaziš spremembe na telesu. Zaradi tega tudi ne postaneš pravi moški, si le nekdo, ki se nima rad. Nekdo, ki misli, da bo minilo. Ne bo. Razširilo se bo, in potem nastane sranje. In prav sranje ste verjetno že srečali na plakatih po ljubljanskih ulicah, kjer v mesecu novembru ozaveščamo o raku prebavil.

Zato postavite sebe na prvo mesto, saj tudi avto potrebuje svojega voznika, kljub rednemu servisiranju in novim pnevmatikam. Pa srečno vožnjo na poti življenja, saj ni poti do sreče, temveč je sreča pot.

Nepremično premoženje Mestne občine Ljubljana

Pri razpolaganju z nepremičnim premoženjem in njegovem upravljanju je treba ravnati v skladu z veljavno zakonodajo, ki ureja to področje, ter v skladu z načeli ravnanja s stvarnim premoženjem države in samoupravnih lokalnih skupnosti. MOL vsem zainteresiranim omogoča vpogled v načrtovane prodaje in oddaje nepremičnin, ki so v njeni lasti, in sicer prek spletne aplikacije Nepremičnine MOL (ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/nepremicnine-mol), kjer je tudi v celoti opisano ravnanje z nepremičnim premoženjem. DDV ni vključen v ceno.

PRODAJA POSLOVNEGA PROSTORA

Izključna cena: 2.260.000 €

Prostori v stavbi št. 1725-466 na Resljevi cesti 14, in sicer v 2., 3., 5., 6., 7. in 8. etaži, v skupni izmeri 1250,11 m²

PRODAJA ZUNANJIH DRVARNIC

Zunanja drvarnica velikosti 3,6 m² (ID oznaka 2679-1012-12) na Tržaški cesti 27

Izključna cena: 2160 €

Zunanja drvarnica velikosti 3,9 m² (ID oznaka 2679-1012-13) na Tržaški cesti 27

Izključna cena: 2340 €

PRODAJA VEČ KLETI

Klet velikosti 9,9 m² (ID oznaka 1725-593-31) v Vošnjakovi ulici 4a

Izključna cena: 11.880 €

Klet velikosti 6,3 m² (ID oznaka 1725-593-33) v Vošnjakovi ulici 4a

Izključna cena: 7560 €

Klet velikosti 2,7 m² (ID oznaka 1725-593-39) v Vošnjakovi ulici 4a

Izključna cena: 3240 €

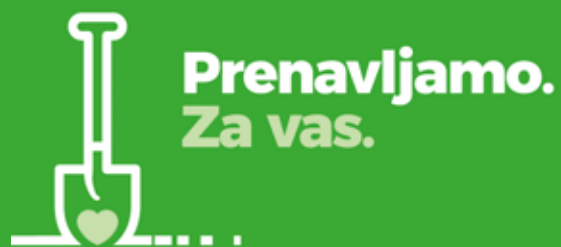
Klet velikosti 7 m² (ID oznaka 1725-593-28) v Vošnjakovi ulici 4b

Izključna cena: 8400 €

Klet velikosti 9,9 m² (ID oznaka 1725-593-37) v Vošnjakovi ulici 4b

Izključna cena: 11.880 €

Cena ne vključuje dvoidstotnega davka na promet nepremičnin, ki ga plača kupec.



Prenavljamo.
Za vas.

REKONSTRUKCIJA LINHARTOVE CESTE

Do predvidoma septembra prihodnje leto bo potekala rekonstrukcija Linhartove ceste, s katero bomo zagotovili kakovostnejše prometne povezave in prijaznejši javni prostor. Dela smo začeli na odseku od Dunajske do Matjaževe ceste. Pozor! Do konca tega leta bo promet oviran na odseku med Dunajsko in Železno cesto.

O spremembah prometne ureditve zaradi zapor bomo obveščali sproti in informacije objavljali tudi na portalu PromInfo na prominfo.projekti.si/web. Udeležence v prometu, uporabnike prostora in okoliške stanovalce prosimo za razumevanje, strpnost in upoštevanje prometne signalizacije.



Spoštovane krvodajalke, spoštovani krvodajalci mesta Ljubljana!

Vljudno vas vabimo, da darujete kri za zdravje in življenje soljudi. Pokličite 051/389 270, 051/671 147 ali 030/716 796 in se naročite na odvzem. Krvodajalski akciji bosta 17. in 24. novembra 2023 na Zavodu RS za transfuzijsko medicino v Šlajmerjevi ulici 6. Več informacij na ztm.si.

Hvala, ker darujete kri za življenje.

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana

Spoštovane Ljubljančanke, spoštovani Ljubljančani!
Z odločitvijo o darovanju organov in tkiv po smrti lahko rešite mnogo življenj, a morate o tem humanem dejanju po smrti razmišljati za časa življenja in v krogu najbližjih. Za darovanje organov in tkiv po svoji smrti se lahko odloči tudi mladoletna oseba po dopolnjenem 15. letu starosti. Pristopno izjavo za darovanje organov in tkiv lahko izpolnite na spletnem mestu e-uprava.gov.si (z elektronskim podpisom) ali pri pooblaščenih osebah na RKS – Območnem združenju Ljubljana na Tržaški cesti 132, in sicer po predhodnem dogovoru na telefonski številki 01/620 72 90 in 040/943 937 ali s sporočilom, poslanim na e-naslov kaplja@rdcikrizljubljana.si. Izpolnjena pristopna izjava se posreduje zavodu Slovenija-transplant, ki vas nato vpiše v register darovalcev organov in tkiv po smrti.



Ljubljana znova z najboljšimi trajnostnimi praksami v turizmu

Ljubljana se je že devetič uvrstila na seznam Green Destinations Top 100 Stories. Ta lestvica v ospredje postavlja uspešne prakse trajnostnega in odgovornega turizma z vsega sveta, ki služijo kot zgled drugim destinacijam, organizatorjem potovanj in popotnikom. Mednarodno žirijo je naše mesto letos prepričalo s kreativnimi rokodelskimi delavnicami oziroma butičnimi doživetji, v katerih udeleženci aktivno spoznavajo še obstoječe tradicionalne obrti v Ljubljani.

Slovenska prestolnica se je med najboljše trajnostne prakse letos uvrstila s kreativnimi rokodelskimi delavnicami oziroma osmimi butičnimi doživetji. Udeleženci se seznanijo s tradicionalnimi obrtmi, kot so dežnikarstvo, zlatarstvo, lončarstvo, tkalstvo in tiskarstvo; ker delavnice potekajo v majhnih skupinah, pa omogočajo butično doživetje. Obiskovalci rokodelce obiščejo v delavnicah in ateljejih, spoznajo njihove zgodbe, jih opazujejo pri delu in se v ročnih spretnostih preizkusijo tudi sami. S tem prispevajo tako k ohranjanju tradicionalnih obrti kot k preživetju lokalnih mojstrov.

Kreativne rokodelske delavnice so v Turizmu Ljubljana zasnovali v sodelovanju z obrtniki, Oddelkom za kulturo MOL in društvom Rajzefiber by Hiša! ob pomoči študentov, vključenih v pilotni razvojni program Študentski studio za trajnostni razvoj in inovativnost v turizmu Fakultete za turistične študije – Turistice Univerze na Primorskem.

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Stoletje izkušenj za zdravo prihodnost

S cepljenjem lahko zmanjšamo možnost okužbe dihal

V jesensko-zimskem času je kroženje respiratornih virusov večje. Virusi, ki povzročajo akutne okužbe dihal, se prenašajo s kužnimi kapljicami ob kihanju, kašljanju, glasnem govorjenju na razdalji do enega metra.

Pomembno je, da zaščitimo skupine ljudi, pri katerih lahko posledice okužbe dihal potekajo težje (oskrbovanci domov za starejše občane, starejše osebe, kronični bolniki, majhni otroci, nosečnice, osebe z izjemno povečano telesno težo).



Cepljenje proti covidu-19, gripi in pnevmokoknim okužbam je najbolj učinkovito, varen in preprost način preprečevanja bolezni in njenih posledic. Priporočljivo je predvsem za prebivalce z večjim tveganjem za težek potek bolezni, cepljenje proti gripi pa je priporočljivo tudi za vse ostale, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo.



Zapisniki in magnetogramski zapisi sej Mestnega sveta MOL so objavljeni v rubriki Seje Mestnega sveta na ljubljana.si.



Police, polne zgodb

NINA KOŽAR

V času, ko bralci vztrajno izumirajo, je vsaka nova knjigarna v mestu kot vrhovodec med dvema nebotičnikoma. Nor podvig, pa vendar želimo, da bi uspel. Na Trubarjevi cesti 51 se je odprla LUDa knjigarna, nekakšen kabinet čudes s policami, polnimi zgodb. Nekatere so v zanimivih knjigah neodvisnih založnikov, druge pa v uporabnih in neuporabnih predmetih, ki so kot pasti za zvedave razvrščeni po policah. »To je sicer knjigarna, je pa tudi prostor za pogovore o knjigah in druženje,« nam je povedala Veronika Šoster, predsednica Literarno-umetniškega društva Literatura in koordinatorka programa v knjigarni. Ta je že za dva meseca vnaprej poln dogodkov, ki jih ne smete zamuditi.



Skrivnostni Ljubljančani

SIMON ZIDAR

Tako so v Slovenskem društvu za proučevanje in varstvo netopirjev poimenovali nočne živali, sosede, ki jih nepozorni meščani le redko opazijo. Na njihovih dogodkih, ki jih napovedujejo na spletni strani sdpvn-drustvo.si, lahko edine leteče sesalce spoznate povsem od blizu. Tudi to jesen so radovedneže povabili na pregled netopirnic, na drevesa nameščenih lesobetonskih hišic, ki jih redno pregledujejo in predramijo v njih speče stanovalce – najpogosteje za palec velike drobne netopirje, eno od 22 vrst ljubljanskih netopirjev. S spremljanjem so ugotovili, da se vanje redno vračajo, najraje jeseni, ko se v njih pariyo. Saj že veste, da se ne zapletajo v lase in ne pijejo krvi, kajne?



O Marija, kako dobra kava!

NINA KREUZER

Na osrednji tržnici stoji prikolica z napisom Tri Marije, iz katere diši po kavi in pecivu. Tja sta jo postavila Luka Poznič in Roman Križanič, ki sta tako poklicno kot ljubiteljsko prava svetovna popotnika. Poleg vodenja agencije za avanturistična potovanja ju je že od nekdaj povezovalo tudi zanimanje za posebne načine priprave kave. Prikolico sta poimenovala po ozvezdju Orion, ki je v Južni Ameriki znano pod imenom Tres Marias. V njej izkušeni bariste iz kave vrste arabica ustvarjajo popolno harmonijo okusov in arom, ob tem pa pripovedujejo o njenem popotovanju od plantaže do lončka. Oglasite se kdaj pri njih, saj je dobra kava boljša ob prijetnem klepetu.



Na cilju so vsi zmagovalci

MARUŠA PENZEŠ

Oktober se skozi mesto vijeta dve reki, poleg Ljubljanice še reka tekačev, udeležencev Volkswagen Ljubljanskega maratona. Letos je bilo prijavljenih 22.500 iz 68 držav. Na maratonski razdalji sta zmagala Kenijec Edmond Kipngetch in Etiopijka Zinash Gerado Senbeta. A v cilju so roke v znamenje zmage dvigovali mnogi – najstarejši tekač s 86 leti, otroci z Inštituta Zlata pentljica, za katere so tekači zbirali sredstva, celo skupina bradatih barbik. Priče smo bili tudi zaroki. Posebej pa navdušuje rekordno število 8500 prijav na otroške in šolske teke. Največja skupina je prišla z Gimnazije Poljane in za to prejela nagrado – športni dan v enem od objektov, ki jih upravlja Šport Ljubljana.



Komaj čakamo

P

redvidoma dobri dve leti se bo urejal Potniški center Ljubljana z okolico, ki naj bi tako že leta 2025 postal osrednja prestopna točka za potnike, ki uporabljajo javni prevoz. Na MOL so načrt te ureditve že predstavili, zdaj pa potrpežljivo čakamo še uresničitev že desetletja zaželene posodobitve ljubljanske avtobusne in železniške postaje. Gre za izjemno zahteven projekt, v katerega so vpeti številni partnerji, lastništvo zemljišč je namreč razdrobljeno na zasebno in javno.

Širše območje avtobusne in železniške postaje bo dobilo povsem novo podobo, nove zelene površine ter nove, varnejše prometne površine. Projekt v celoti upošteva smernice trajnostnega razvoja mestne mobilnosti; vse širitve in nove ureditve cest

so načrtovane izključno zaradi javnega potniškega prometa – to pomeni, da se ne bo nobena cesta razširila zaradi osebnih avtomobilov – zasnovane pa so tako, da bodo avtobusi iz središča mesta po najkrajši in najhitrejši poti prišli do obvoznice. Načrt prenove območja v ospredje postavlja tudi kolesarje in pešce, za katere so predvidene nove površine, ki bodo zagotavljale večjo varnost vseh udeležencev v prometu.

Kako bo urejen javni potniški promet? Ceste, ki so na širšem območju potniškega centra predvidene za rekonstrukcijo – Trg OF, Masarykova, Šmartinska, Vilharjeva, Železna, Topniška in Linhartova cesta – bodo dobile dodaten, rumeni pas, ki bo rezerviran za vsa vozila javnega potniškega prometa. S tem bodo pospešili

in zagotovili zmogljivejši javni prevoz potnikov, uskladili bodo vozne rede, izboljšali preplet različnih oblik mobilnosti ter skrajšali potovalni čas potnikov. Ob tem bodo medkrajevni in mednarodni avtobusni promet od glavne postaje po najkrajši poti usmerili proti obvoznici, brez kroženja po mestu. Stičišče linij mestnih avtobusov, ki je trenutno na Bavarskem dvoru, bodo premaknili pred železniško postajo, na Trg OF oziroma na Masarykovo cesto.

Na MOL še poudarjajo, da se zavedajo pomena mestnih dreves, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja in blažijo posledice podnebnih sprememb, zato ob vseh prenovah cest vedno zasajajo nova drevesa in ozelenjujejo okolico. Tudi v okolici Potniškega centra Ljubljana bo tako. Vzpostavili

bodo več kot 17.000 kvadratnih metrov novih zelenih površin, kar pomeni, da jih bo skoraj še enkrat več kot zdaj.

Tudi ob Linhartovi cesti, kjer se je že začela prva faza prenove, bodo uredili nov drevored. V prvi fazi bodo na novo posadili 117 dreves, 78 jih bodo ohranili, 51 odstranili, 25 pa presadili na druge lokacije. V drugi fazi bodo na novo posadili 97 dreves, 45 pa jih bodo presadili.

Terminski načrti posameznih gradenj in rekonstrukcij se sicer še usklajujejo. Obnova železniškega nadvoza na Dunajski cesti se je že začela, prihodnje leto sledi širitev nadvoza oziroma podvoza na Šmartinski cesti in prenova Šmartinske ceste od križišča z Vilharjevo cesto do Njogošve ceste. Vzporedno z gradnjo te infrastrukture bodo Slovenske železnice

zgradile novo avtobusno postajo ob Vilharjevi cesti in nato porušile obstoječo, prav tako se bodo v tem času gradili objekti zasebnih investitorjev. Celoten projekt naj bi bil končan leta 2025, odvisno tudi od zasebnih investitorjev in pridobitev gradbenih dovoljenj za posamezne enote.

Zaradi celovitega urejanja območja bo v prihodnjih letih več zapor cest in javnih površin, zato je v tem času na širšem območju pričakovati večjo gnečo. Na MOL zato že zdaj vse udeležence v prometu prosijo za strpnost in razumevanje, saj je cilj tega projekta bistveno izboljšati trenutno stanje prometa, predvsem javnega potniškega, pa tudi razmer za kolesarje in pešce, obenem pa vzpostaviti kakovosten javni prostor, poskrbeti za boljšo varnost v prometu in dostopnost za vse.

Poženi do Roga in izdelaj sam

Novi Center Rog na Trubarjevi 72 Ljubljančane vabi, da svoje ideje »poženejo« v izdelke. V stavbi, ki jo ljubljanski staroselci pomnijo kot tovarno kulturnih Rogovih koles, je oktobra svoja vrata odprlo veliko družabno in predvsem kreativno središče. Meščanom ponuja možnost izdelave lesenih, kovinskih, steklenih, keramičnih in tekstilnih izdelkov ter tudi nakita, pa uporabo 3D-tiskalnika, sitotiska, foto- in videotehnologij ter prostor za pridelavo hrane in kuhanje.

ŠPELA ZAKOTNIK

Z delavnicami se lahko postopoma spoznavate do konca leta, saj se oprema še preizkuša, januarja pa bo v polnem zagonu še zadnja, lesarska.

Zamisel je, da karkoli že potrebuješ, izdeláš sam, na vseh točkah procesa pa so za usposabljanje v vlogi mentorjev na voljo specialisti za posamezno dejavnost. Poleg teh znanj je glavna dodana vrednost centra oprema. V devetih proizvodnih laboratorijih, na kratko imenovanih labi, najdemo vse od tradicionalnih ročnih orodij do najsodobnejših strojev in tehnologij. Tudi ali pa predvsem takšne, do katerih posamezniki v glavnem nimamo enostavnega dostopa, kot so specializirani stroji za obdelavo lesa, kovin in tekstila, orodja za izdelavo nakita pa keramičnih, glinenih in steklenih izdelkov ter tudi 3D-tiskalniki.

»Vabljeni najprej na praktično usposabljanje za uporabo treh različnih vrst 3D-tiskanja, FMD, SLS in SLA, ki jih boste lahko nato sami uporabljali. Ob tem se bomo naučili tudi 3D-modeliranja, kar je osnovni pogoj za 3D-tiskanje. Material, ki se tiska v 3D, je plastika, ustvarite pa lahko najrazličnejše stvari, od igrač, stojal, rezervnih delov do oblikovalskih izdelkov, karkoli pravzaprav, če je le plastika pravi material za vaš izdelek,« razlaga Tomo Per, mentor v fablabu v pritličju stavbe. Poleg tiskalnikov fablab ponuja še reciklirnico za plastiko in razdelek, namenjen elektroniki, kjer so na voljo spajkalne postaje, merilni instrumenti in mini CNC-stroj ter »pick and place« stroj za izdelavo tiskanih vezij.

Le nekaj korakov stran je tekstilni lab, kjer bodo uporabniki lahko »tkali, pletli, varili šive sintetičnih materialov, tiskali na tekstil ... Kar si lahko zamislite iz tekstilnega sveta, bo tu mogoče izdelati,« pojasnjuje vodja laba Uroš Topić. Mogoče bo tudi kaj popraviti in delati z zahtevnejšimi materiali, kot je usnje. Za uporabo vse opreme v tekstilnem in tudi vsakem drugem labu bodo pripravili usposabljanja, ki jih bodo izvajale tam navzoče tehnične ekipe. »Osnovna ideja je, da se naučimo pravilno in varno izdelati najrazličnejše stvari in obenem spoznamo, koliko časa in materiala se ob tem porabi. S tem privzgjajamo drugačen pogled na to, kaj zares zavreči in kaj je mogoče še predelati,« razlaga direktorica centra Renata Zamida.

Center Rog, najpomembnejša dediščina industrijske kulture 20. stoletja v Ljubljani, tako ohranja tradicijo obrtniškega in proizvodnega prostora ter spodbuja izdelovalništvo, oblikovanje in uporabne umetnosti. V teh dejavnostih lahko sodelujejo vsi in souporabljajo sodobne proizvodne zmogljivosti. Za letno članarino, ki znaša 15 evrov, za študente, mlade do 25 let, starejše od 65 let, brezposelne in prosilce za azil pa 10 evrov, uporabniki prejmejo člansko izkaznico, ki omogoča vstop v labe in eno brezplačno usposabljanje. Nato lahko zakupijo uporabniški paket (petdnevni, mesečni, letni zakup) ali vodena izobraževanja po izbiri. Slednja so s člansko izkaznico ugodnejša, sicer pa je možen tudi nakup brez članstva.

V drugem nadstropju centra so za brezplačni najem na voljo tudi delovni studii za posameznike in kolektive, ki delujejo na področjih, kot so urbano rokodelstvo in obrt, produktno in modno oblikovanje, arhitektura in inženirstvo ter uporabne umetnosti. Prostorji so v krožni rabi za omejeno obdobje in jih je v uporabo mogoče pridobiti na podlagi prijave na razpis, ki je odprt do 27. novembra.

»Upam, da bo ta hiša v prihodnje vrvela od ustvarjalnosti in da bodo vanjo vstopali obiskovalci iz Ljubljane in širše ter se tu dobro počutili. Do konca leta načrtujemo veliko brezplačnega dogajanja za spoznavanje centra, redno delo v delavnicah pa se začneja postopoma, saj opremo še preizkušamo. Za samostojno delo bodo pripravljene z novim letom. Večina prostorov bo tako zaživela v prihodnjih tednih in mesecih, meščani pa so že dobrodošli,« vabi direktorica centra. Meščani so torej že toplo vabljeni na vodene ogledne centra, k obisku knjižnice in na ogled fotografske razstave v prvem nadstropju. Podrobnejše informacije o vsem dogajanju v centru so na spletnem mestu center-rog.si.

Pred vhodom v Center Rog 8000 kvadratnih metrov zelenih površin sestavlja Park Izbrisanih, posvečen več kot 25.000 ljudem, pred dobrimi tremi desetletji izbranim iz registra stalnih prebivalcev Republike Slovenije. V parku so posajena različna užitna drevesa – v kratkem bo zasajen tudi sadovnjak – in postavljene visoke grede, ki jih lahko uporabljajo vsi meščani tako za vrtnarjenje kot tudi za uživanje pridelkov.



V veliki dvorani v prvem nadstropju je na ogled fotografska razstava Rog avtorjev Branka Čeka in Jureta Horvata, ki sta v objektiv ujela več kot dvoletno preobrazbo nekdanje tovarne.



Olga Košica, vodja laba za nakit, in mentor Peter Dragolič za mizo za izdelovanje nakita

Tomo Per, mentor v fablabu, ob 3D-tiskalniku



V Centru Rog deluje devet proizvodnih laboratorijev, katerih rdeča nit je prepletanje tradicionalnih obrti z novimi tehnologijami. Na sliki sta kovinarski in v ozadju lesarski lab, sicer pa so na voljo še tekstilni, steklarski, keramičarski, zeleni in kuharski lab pa lab za nakit ter fablab (za 3D-tiskanje in elektroniko). V njih bodo potekala usposabljanja in izobraževanja, ko boste osvojili dovolj znanja za uporabo orodij in strojev, pa tudi samostojno delo.

V prvem nadstropju stavbe je že odprta Knjižnica Rog, ki deluje v sklopu Mestne knjižnice Ljubljana. Poleg knjižnice bo kmalu zaživela tudi kavarna s teraso, v pritličnem delu stavbe pa še restavracija, bistro in manjše trgovine.



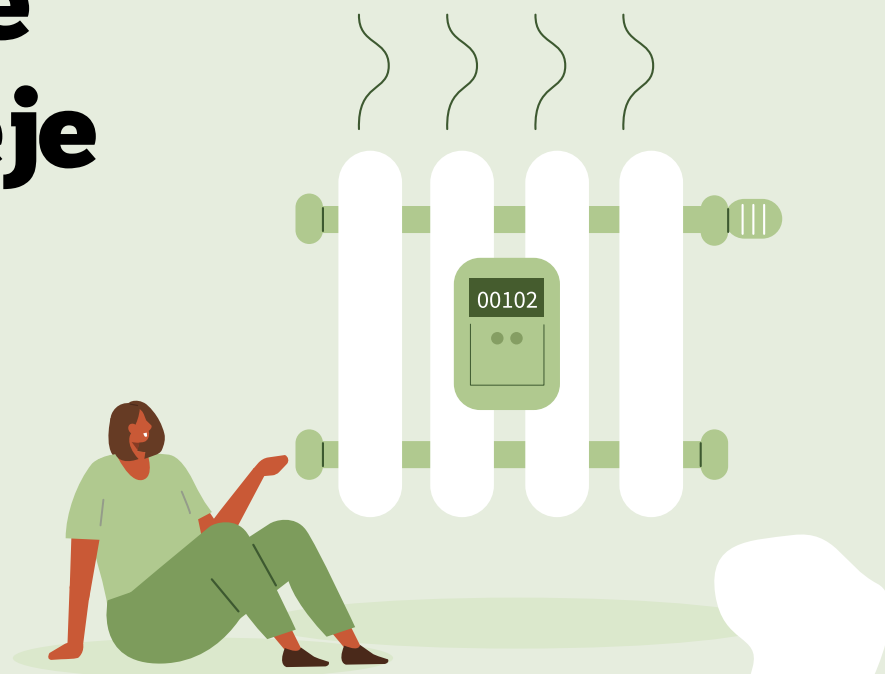
V lesarskem labu je mogoče ustvariti pohištvo ali drug večji ali manjši lesen izdelek in seveda tudi popraviti kak star kos. »Dogajala se bo lahko široka paleta projektov, saj je delavnica dobro opremljena z najrazličnejšimi sodobnimi stroji za obdelavo lesa,« razlaga vodja laboratorija Jaka Gubanc.



Uroš Topić, vodja tekstilnega laba, in Lea Kirstein, tekstilna oblikovalka iz Hamburga, ki je prva rezidentka v enem od petih bivalnih studiev v Centru Rog, namenjenih bivanju in delu tujih gostov

Ogrevali se bomo ceneje

Ob začetku ogrevalne sezone nas je Energetika Ljubljana razveselila z dobro novico. Cena zemeljskega plina se je za njene odjemalce zaradi ugodnih tržnih okoliščin in nižjih nabavnih cen že oktobra znižala za 11 odstotkov, cena toplote za daljinsko ogrevanje pa ostaja enaka. Po zagonu nove plinsko-parne enote bo primarni energent postal zemeljski plin, premog pa bodo uporabljali le še v enem od proizvodnih blokov, skupaj z lesno biomaso. Torej se ne bomo ogrevali le ceneje, ampak tudi okolju prijazneje.



Regulirana cena plina za gospodinjstva (brez DDV):

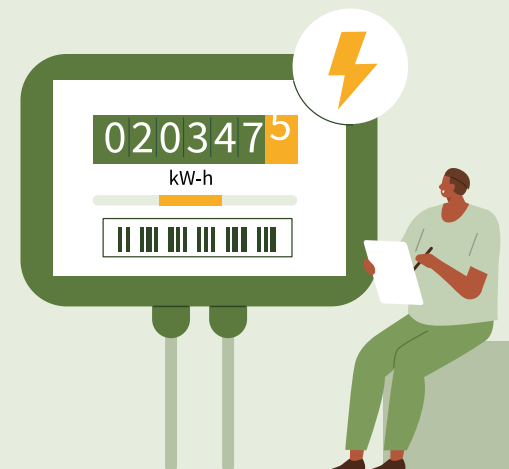
0,07300
evra na kilovatno uro

73 evrov
za megavatno uro

Cena plina za gospodinjstve odjemalce Energetike Ljubljana (brez DDV):

0,06497
evra za kilovatno uro

64,97 evra
za megavatno uro



Energetika Ljubljana je uporabnikom, ki so bili prizadeti v poplavah, do konca leta znižala ceno elektrike in plina na en evro za megavatno uro oziroma 0,001 evra za kilovatno uro (brez DDV).



Za koliko se bo gospodinjstvom znižal mesečni strošek za porabo plina?

Za stanovanje v velikosti 70 kvadratnih metrov bo nižji za okvirno štiri evre in bo znašal **47 evrov** (z vsemi dajatvami in DDV).

Za hišo v velikosti 200 kvadratnih metrov bo nižji za okvirno 10 evrov in bo znašal **111 evrov** (z vsemi dajatvami in DDV).

Sijaj, sijaj, sončce

V času okoljske, gospodarske in politične negotovosti moramo razmišljati o samooskrbi na različnih področjih, tudi pri pridobivanju energije. Na MOL so se zato skupaj z zasebnim partnerjem lotili gradnje več sončnih elektrarn, s katerimi bodo zagotovili lasten vir pridobivanja električne energije.

KAJA BENKO

Na MOL izvajajo številne projekte, s katerimi si prizadevajo za razvoj mesta po trajnostnih načelih, pri čemer sta v ospredju blaženje podnebnih sprememb in doseganje ogljične nevtralnosti. Skupaj z zasebnim partnerjem, konzorcijem podjetij RESALTA, RES ERP in Energetika Ljubljana, so sredi oktobra zagnali projekt Zelena energija na površinah in objektih MOL, v okviru katerega bodo zgradili sončne elektrarne na strehah nekaterih osnovnih šol, vrtcev, zdravstvenih domov ter športnih in kulturnih objektov. Na stavbe, ki imajo dovolj velike strehe, da lahko prenesejo dodatno težo, bodo namestili 51 sončnih elektrarn, katerih zagotovljena letna proizvodnja bo presegala 5200 megavatnih ur elektrike.

Elektrarne bodo najprej začeli nameščati na strehe osnovnih šol Valentina Vodnika, Savsko naselje, Oskarja Kovačiča in Miška Kranjca, na enoto Živ žav vrtca Otona Župančiča, enoto Saprarniška vrtca Šentvid, enoto Viških vrtcev na Jamovi cesti, na športno dvorano Krim in Center Rog. Namestili jo bodo tudi na streho novega Športnega centra Ilirija, ki bo tako postal eden izmed energetsko najbolj učinkovitih športnih objektov pri nas. Zagotovljena letna proizvodnja sončne elektrarne na strehi Ilirije bo namreč znašala



682.355 kilovatnih ur, pričakovana letna poraba pa slabih 400.000.

Energijo za toploto in hlajenje bazenskega kompleksa bodo pridobivali s toplotno črpalko voda/voda (kombinirano grelna-hladilna naprava), izvor toplote energije bo podzemna voda iz vrtin, elektriko za napajanje toplotnih črpalk pa bo proizvajala sončna elektrarna na strehi.

Energetska upravljavka Petra Šeme, ki vodi projekt na MOL, poudarja, da gre za dober zgled sodelovanja javnega in zasebnega sektorja. »Verjamem, da nam bodo sledili tudi drugi, saj bomo skupaj lahko znatno povečali delež energije, proizvedene iz obnovljivih virov energije, v Sloveniji in izpolnili cilje zelenega prehoda.«

Gre za zelo inovativen projekt, saj bo kar 47 od 51 sončnih elektrarn povezanih v eno skupnost, Petra Šeme pa je prepričana, da bodo po tej poti zagotovo nadaljevali na drugih primerljivih objektih in površinah, vključevali pa bodo tudi druge inovativne tehnologije.

V okviru projekta bo MOL od zasebnega partnerja dobila celovito storitev: zeleno energijo, proizvedeno s sončnimi elektrarnami,

upravljanje in vzdrževanje naprav ter dobavo mankov električne energije. Zasebni partner bo v 17 letih, kolikor traja koncesijska pogodba, odgovoren za nemoteno delovanje naprav, nato pa bodo sončne elektrarne prešle v last MOL.

Zmanjšujemo vpliv na okolje

Z energijo, proizvedeno s prvimi 51 sončnimi elektrarnami, bomo v Ljubljani prihranili več kot 2500 ton ekvivalenta ogljikovega dioksida. To je količina, ki jo prečisti približno 95.000 povprečno velikih dreves. Dodano vrednost prinaša tako imenovani net billing mesečni obračun električne energije, ki bo omogočal, da bo MOL proizvedene presežke energije porabila v tistih mesecih, ko bo energije primanjkovalo, za dobavo in proizvodnjo pa bo poskrbel zasebni partner.



Z veseljem vsak dan v vrtec

KAJA BENKO

Ljubljanski vrtci so vedno polni otroškega živčava, na MOL pa z investicijami in drugimi ukrepi skrbijo, da otroci dneve preživljajo v kakovostnem, sodobnem in spodbudnem okolju. Letos sta novo podobo ter več prostora za otroke dobili enoti Kekec in Čurimuri, prenove pa bodo nadaljevali tudi prihodnje leto.

V enoti Kekec vrta Mojca so med drugim preuredili in povečali večnamenski prostor ter terase za otroke prvega starostnega obdobja. Večnamenski prostor so povečali za kar 80 odstotkov, z 39 na 70 kvadratnih metrov, z novimi večnamenskimi ureditvami pa so pridobili še dodatnih 200 kvadratnih metrov igralnih površin. Za kar štirikrat so povečali tudi zunanje igralne površine

(s 46 na 200 kvadratnih metrov). Pred prenovo je notranja igralna površina v tej enoti znašala 515 kvadratnih metrov, kar je pomenilo 2,83 kvadratna metra na otroka. Po novem pa ta površina znaša 746 kvadratnih metrov, kar pomeni 4,1 kvadratnega metra na otroka in s tem presega določbe pravilnika o normativih, ki znaša tri kvadratne metre.

Tudi enoto Čurimuri vrta Otona Županciča so prenovili in ji dozidali večnamenski prostor, povečali in posodobili so igralnice ter uredili zunanje površine. Notranja igralna površina v tej enoti je pred prenovo znašala 959 kvadratnih metrov, kar pomeni 4,92 kvadratna metra na otroka, zdaj pa znaša 1109 kvadratnih metrov oziroma 5,69 kvadratnega metra

na otroka. V obeh enotah so izboljšali tudi potresno in požarno varnost, v okviru javno-zasebnega partnerstva energetske prenove objektov MOL pa so ju še energetsko prenovili.

Novosti so veseli tako otroci kot njihove vzgojiteljice ter preostale sodelavke in sodelavci vrtecev. Vzgojiteljica iz vrta Otona Županciča Anela Blagajčević je navdušena: »Dočakali smo dan, ko smo vstopili v našo prenovljeno enoto. Takoj nas je prevzelo igrišče, ki je prečudovito, nova igrala, zunanji glasbeni instrumenti, s katerimi se otroci radi igrajo. Dobili smo novo, veliko telovadnico z različnimi rekviziti, s katerimi krepiamo gibalne sposobnosti. Predvsem pa nam je všeč, da imamo za starejše otroke večje

igralnice. Tudi vezni hodnik je velika pridobitev. V novi prenovljeni enoti nam je prijetno in počutimo se odlično.«

Na MOL bodo prenove vrtecev nadaljevali tudi v prihodnjih letih, ko so med drugim v načrtu širitve vrta Galjevica, rušitev in novogradnja vrta Trnovo, prenova enote Kostanjčkov vrtec Mladi rod ter dozidava prostorov za štiri nove oddelke in večnamenski prostor v vrtcu Zelena jama, enota Vrba. Do konca tega leta bo končana tudi prenova enote vrta Miškolin v Sneberjah, ki so jo prizadele avgustovske poplave.

Pravilno poskrbimo za svoje odpadke

Naše mesto ima med vsemi prestolnicami evropske sedemindvajseterice najboljši sistem ravnanja z odpadki, saj dosegamo največji delež ločeno zbranih odpadkov v gospodinjstvih. V letu 2022 je znašal kar 70 odstotkov vseh komunalnih odpadkov. Nekateri odpadki iz naših domov zahtevajo posebno ravnanje, če so še uporabni, pa bodo morda prišli prav komu drugemu, zato bi jih bilo škoda zavreči. Zbrali smo nekaj najznačilnejših reči, ki ne sodijo v nobenega od petih zabojnikov.

NINA KOŽAR

Oblačila, obutev in gospodinjski tekstil

Rabljena oblačila, ki so vam premajhna, prevelika ali niso ravno v vašem stilu, lahko očiščena podarite humanitarnima organizacijama Rdeči križ Slovenije ali Slovenska karitas. Na spletnih straneh rdcikrizljubljana.si (rubrika Humanitarna dejavnost – delitev in sprejem donacij) in karitas.si (rubrika Doniraj) najprej preverite, katere vrste oblačil trenutno zbirajo. Uporabna oblačila lahko oddate tudi v Centru ponovne uporabe v Povšetovi ulici 4 ali v zabojnike Humana, zemljevid lokacij si ogledate na spletni strani humana.si. Odeje, brisače in rjuhe lahko izključno po predhodnem dogovoru na info@zavetisce-ljubljana.si odnesete v Zavetišče Ljubljana na naslovu Gmajnice 30. Strgana, obrabljena, zastarela in neuporabna oblačila, obutev in gospodinjski tekstil pa odložite v zabojnike za mešane odpadke.



Jedilno in motorno olje

Odpadno jedilno olje maši odtočne cevi ter moti delovanje čistilnih naprav in centrov za predelavo odpadkov. Ena kapljica lahko onesnaži do tisoč litrov vode, saj na površini vode tvori neprepusten film, ki onemogoča kroženje kisika. Jedilnega olja zato nikakor ne zlivajte v kanalizacijski sistem ali v zabojnike za odpadke, ampak ga zbirajte v steklenici, plastenki ali posebnih posodah, ki so na voljo v spletni trgovini vsezaodpadke.si. Nato ga oddajte v zbirnih centrih ali premični zbiralnici gospodinjskih odpadkov. Motorno olje in njegovo embalažo pa lahko oddate na bencinskih črpalkah.



Zdravila

Nepravilno odvržena odpadna zdravila lahko v stiku s površinskimi ali podtalnimi vodami resno ogrozijo zdravje ljudi in živali, zato moramo biti pri njihovem odlaganju posebno pozorni. Neuporabljeni zdravila, ki jih ne potrebujete več, lahko v originalni, nepoškodovani in čisti ovojnjini vrnete v lekarno in specializirane prodajalne ali pa jih kot nevarne odpadke odložite v zbirnem centru oziroma premični zbiralnici. Embalažo iz kartona in navodila za uporabo odvrzite v zabojnik za papir, prazne pretisne tablete za tablete in nepoškodovane tube odložite v zabojnik za embalažo, prazne stekleničke sirupov pa v zabojnik za steklo.



Računalniška oprema in mali gospodinjski aparati

Še delujočo in nezastarelo računalniško opremo, mobilne naprave in male gospodinjske aparate do velikosti sesalnika lahko oddate v Centru ponovne uporabe Ljubljana, kjer jim bodo poskušali poiskati nove lastnike. Manjšo odpadno električno in elektronsko opremo, kot so kartuše, monitorji, tipkovnice, miške, elektronski mediji, odsluženi telefoni, električne igrače in plinske sijalke, pa prinesite v premično zbiralnico JP Voka Snaga, ki spomladi in jeseni po urniku, objavljenem na spletni strani mojiodpadki.si, stoji na več kot 40 lokacijah v Ljubljani in primestnih občinah. Nikar pa jih ne odlagajte med mešane odpadke, saj lahko baterije vsebujejo kadmij, krom in nikelj, litij-ionske polnilne baterije pa med predelavo odpadkov celo zagorijo.



Avtomobilske pnevmatike

Vsako leto do 15. novembra moramo na svoje avtomobile namestiti zimske pnevmatike, zato se v tem času občutno poveča količina odpadnih letnih gum, ki so dočakale konec svoje življenjske dobe. Specializirana podjetja rabljene pnevmatike, ki so izdelane iz približno 200 različnih materialov, predelujejo v granulato, iz njega pa nastajajo ceste, letalske steze, športna igrišča, varnostne podlage otroških igrišč, zaščitne ograje, tesnila, predpražniki in nove pnevmatike. Za varno odlaganje rabljenih pnevmatik poskrbijo vulkanizerji, en komplet z rezervno gumo na leto pa lahko odložite tudi v najbližjem zbirnem centru.



Zeleni odrez

Jesen je čas, ko vrt pripravljamo na zimski počitek, pod drevesi pa čistimo tudi odpadlo listje. Manjše količine zelenega odreza oziroma listja, vej in trave lahko odložite v rjave zabojnike. Večje količine pospravite v 50- ali 100-litrsko tipizirane vreče JP Voka Snaga, ki jih lahko kupite v spletni trgovini vsezaodpadke.si. Največ pet tipiziranih vreč, od katerih vsaka tehta do 10 kilogramov, na dan odvoza bioloških odpadkov postavite poleg rjavega zabojnika. Do 1,5 kubičnega metra zelenega odreza lahko brez dodatnih stroškov odložite tudi v zbirnih centrih Barje in Povšetova, za večje količine pa naročite plačljiv odvoz na spletni strani mojiodpadki.si.

Kam z odpadki?

Zbirni center Povšetova
Povšetova ulica 2
Delovni čas: od torka do sobote med 11. in 18. uro

Zbirni center Barje
Cesta dveh cesarjev 101
Delovni čas: od ponedeljka do sobote med 6. in 18. uro

Premična zbiralnica
Urnik in lokacije premične zbiralnice si ogledate na spletni strani mojiodpadki.si.

Center ponovne uporabe Ljubljana
Povšetova ulica 4
Delovni čas: od torka do sobote med 9. in 16. uro
Tu zbirajo še uporabne predmete, kot so pohištvo, računalniška oprema, oprema za dom in prosti čas, športna oprema, knjige, kolesa, oblačila, gospodinjski aparati in igrače. Več informacij poiščite na spletni strani cpu-reuse.com.

Dora Kaštrun je tako kot naslovni junaki njenih dveh stripovskih albumov Žabci dvoživka: ilustratorka oziroma striparka in kotalkarica. Kot striparka dela duhovite salte, s katerimi obrača na glavo utečene pomene, kot kotalkarica pa kolesa brez rok. Na obeh področjih je zagnana in vztrajna, predvsem zato, ker v obojem neizmerno uživa.

MAŠA OGRIZEK

L J U B L J A N Č A N K A

Današnji najstniki se na TikToku navdušujejo nad kotalkanjem, tam je pravi hit. Kdaj pa ste vi začeli kotalkati?

Pri 23 sem preklpila z rolerjev na kotalke. Kakšno leto sem potrebovala, da sem se na njih počutila zares varno, zdaj po cesti kar drvim. Včasih za adrenalin tudi vijugam med ljudmi po ulici, Čopovi denimo. *(smeh)* Sicer kotalkam predvsem v skejt parku pod Fabianijevim mostom, kjer lahko vadim skoke, poskusila sem delati tudi salto naprej, eden od mojih najljubših trikov pa je kolo, ki ga narediš brez rok.

Pokazali ste mi video, na katerem kotalkate na rampi. Videti je kar divje in tudi kondicijsko zelo zahtevno. Ste se že pred kotalkanjem ukvarjali s kakšnim športom?

Oba moja starša sta športna pedagoga. Oče je bil tudi na olimpijskih igrah, kot kombinatorc – skoki na smučeh in tek na smučeh. Tako sta me oba že v otroštvu zelo spodbujala pri športu. Kot deklica sem trenirala gimnastiko, atletiko in karate.

Kakšen tip treninga oziroma kondicije pa potrebuješ za kotalkanje?

Pri kotalkanju potrebuješ tako koordinacijo kot moč. Zelo dobrodošla je tudi gibljivost. Tisti, ki so prej trenirali denimo gimnastiko, napredujejo veliko hitreje. Na začetku zelo trpijo noge, predvsem stegna, potem pa se sčasoma utrdiš. Fino se mi zdi, da se natreniraš z nečim, kar ti je obenem zabavno početi.

Ste tudi ilustratorka oziroma striparka, avtorica dveh odličnih strip albumov z naslovom Žabci. Na prvi pogled sta ti področji – ilustriranje in kotalkanje – zelo različni. Bi lahko potegnili tudi kakšno vzporednico med njima?

Če sem kdaj znervirana ali slabe volje, grem kotalkat, saj moram biti pri kotalkanju povsem osredotočen. Če ne želiš pasti po betonu, ne smeš razmišljati o nobeni drugi stvari. Zato je to fin odklop, pri katerem se fizično izmučiš, obenem pa se ti sprazni, očisti tudi glava. A zdaj ko razmišljam o vzporednicah, je morda močna koncentracija skupna obema dejavnostma. Vsaj v začetni fazi ilustriranja, ko načrtuješ, moraš biti zelo zbran in ne moreš zraven razmišljati o drugih stvareh. V drugi fazi, ko dodelujem svojo ilustracijo ali le barvam, takrat pa si dam glasbo. Tudi ko grem kotalkat po mestu, si dam glasbo na ušesa in »pičim«. Kadar sem v skejt parku, pa moram biti fokusirana, saj bi bilo drugače nevarno.

Omenili ste pomen zbranosti. Česa vas je še naučilo kotalkanje, kar vam pride prav tudi na drugih področjih življenja?

Sploh na začetku je kotalkanje predvsem vaja iz padanja. In sprejemanja teh padcev. Voziš se denimo po Ljubljani in se spotakneš na tlakovcu pred množico ljudi. Seveda se na začetku pojavi stiska. A ko se nekajkrat soočiš s takšno situacijo, se naučiš vzdržati v njej. Druga zelo pomembna stvar, ki te jo nauči kotalkanje, pa je premagovanje strahov. Ko počasi napreduješ, delaš čedalje zahtevnejše trike, ki so tudi čedalje bolj nevarni. Tako moraš pogosto iti prek sebe, prek svojega odpora in strahu, ter početi nekaj, kar



»LJUBLJANA JE KOT KAVČ. KO SE USEDEŠ NANJ, JE Z NJEGA TEŽKO VSTATI. TOREJ UDOBNA IN RAVNO PRAV VELIKA.«

je kontraintuitivno. Na začetku me je bilo veliko bolj strah. Zdaž že vem, da se bo najverjetneje vse dobro končalo. Ko pa se prvič spustiš v rampo, je zelo strašno. Kadar imamo nove tečajnike, jim najbolj ploskamo, ko jim uspe prvi spust.

Se vam zdi pomembno, da obstaja takšna skupnost, ki se med sabo podpira, bodri, si izmenjuje izkušnje?

Pomen skupnosti sem najbolj doživela v nekdanjem Rogu, kjer je bil največji pokriti skejt park pri nas. Tja so hodili zelo različni ljudje, največ na skejtilih in rolerjih, nekateri tudi na kolesih BMX, manj na skirojih. Ustvarila se je skupnost, ki ti je, kadar ti je uspel trik, s katerim si se ubadal, spontano ploskala, skejtariji pa so prijeli svoj skejt in tolkli z njim ob tla. To je bilo zame neverjetno doživetje. V športih, ki sem jih trenirala pred tem, nisem nikoli doživela, da bi ljudje tako goreče navijali drug za drugega. To je velik in zelo pomemben del te skupnosti.

To je še posebej dragoceno v času, ki ga zaznamujeta individualnost in tekmovalnost.

Ja, starši vpisujejo otroke v športe, kjer so zelo kmalu tekme. Če denimo treniraš atletiko, imaš skupino, s katero treniraš, ampak na koncu tekmuješ proti njim. Kotalkanje kot šport pri nas niti ni tako razvito in ni veliko tekmovanj. Zato je pri njem bolj v ospredju, da pomagamo drug drugemu, da se podpiramo, da pazimo drug na drugega. Mlajšim generacijam predstavimo

pravila, kako se vesti v skejt parku – da si denimo pozoren, ali se že kdo spušča, da ne gresta dva naenkrat in se zaletita.

Pa obstaja tudi rivalstvo med različnimi skejt skupnostmi? Nekdanja Rog in skejt park Urban Roof sta imela vsak svoj način delovanja. Urban Roof je bil v Šiški in na parkirišču v Mostah, kjer so imeli dnevno vstopnino. Veliko nas, ki se resneje ukvarjamo s kotalkanjem in skejtanjem, si želi trenirati večkrat na teden, tako da se potem kar nabere. V Rogu pa ni bilo vstopnine, le prostovoljni prispevki. Tam je nasploh vse potekalo na prostovoljni bazi – vse so sami zgradili, bili so domenjeni, kdo je dežuren, da pride odklenit in zaklenit, kdo skrbi za pospravljanje in podobno.

Omenili ste dva različna modela skejt parkov, ki ju ni več. Kako pa deluje Fabiani Skate Park?

Zgradila ga je MOL, Športno-kulturno društvo Rollera je tja preneslo nekaj svojih objektov iz Roga, eno manjšo leseno rampo pa so zgradili na novo. V Fabianija so vložili veliko svojih sredstev in ne nazadnje tudi časa. Tam zdaj organizirajo vadbe, kjer poučujejo rolanje, kotalkanje, skejtanje, vožnjo z BMX in skirojem. V zadnjem letu se jim je nabralo že toliko tečajnikov, da morajo imeti že dva vaditelja na skupino, v kateri je po 15 otrok.

Se vam zdi to dober model – sodelovanje med MOL in civilno iniciativo?

Mislím, da ja. Vaditelji za svoje delo dobijo plačilo, meščani pa dobijo še veliko več: možnost brezplačne in varne vadbe za svoje otroke.

»VADITELJI V SKEJT PARKU POD FABIANIJEVIM MOSTOM ZA SVOJE DELO DOBIJO PLAČILO, MEŠČANI PA MOŽNOST BREZPLAČNE IN VARNE VADBE ZA SVOJE OTROKE.«

Je kotalkanje pod strokovnim vodstvom varen šport tudi za otroke?

Začne se zelo počasi. Kot vaditelj si pozoren, kje so meje posameznega tečajnika. In mu svetuješ, katere stvari že lahko poskusi in katerih ne. Ne vem, ali si starši to želijo slišati, ampak otroci so trpežni, vsaj kar se padcev tiče. *(smeh)* Mislím, da moramo otrokom zaupati in jih obenem naučiti, kako paziti nase, pa tudi na druge.

Včasih smo govorili, da je treba otroke spraviti z ulice, zdaj pa jih skušamo zvabiti nazaj ven, stran od zaslonov.

Rada opazujem otroke v Fabianiju, kjer ure in ure vadijo svoje trike. Zanimivo je, da je kotalkanje oziroma skejtanje individualen šport – kadarkoli greš lahko tja in vadiš. A obenem ni samotnen oziroma samotarski šport, saj boš tam vedno koga srečal.

Prihajate z Gorenjske, a že od študija dalje živite v Ljubljani. Se počutite kot Ljubljančanka?

Pred časom sem na radiu slišala, da je eden od tujcev, ki se je priselil sem, za Ljubljano rekel, da je kot kavč. Ko se usedeš nanj, je z njega težko vstati. Udobna in ravno prav velika. Se kar strinjam s takšno formulacijo. Zelo rada imam naravo, a živim raje v mestu, kjer lahko grem na kavico s prijatelji, ki vsi živijo tu.

Kaj pa vam je v Ljubljani všeč kot kotalkarici in česa si še želite?

Tu je dovolj asfaltiranih površin, po katerih lahko kotalkam. Ali pa grem v skejt park. Želim pa si več gladkega betona in manj površin s tlakovci.

»NA ZAČETKU JE KOTALKANJE PREDVSEM VAJA IZ PADANJA.«

Hitro je lahko hitro prehitro

KAJA BENKO

Ljubljana je ravno prav velika, da jo lahko prekosarimo, prepešavimo ali se odpeljemo z mestnim avtobusom. Kljub temu pa je v mestu tudi veliko avtomobilov, pri čemer nekateri vozniki radi pozabijo, da v prometu nismo nikoli sami. V bližini so tudi otroci, ki lahko nepazljivo in razigrano skočijo na cesto, pa starejši in gibalno ovirani, starši z otroškimi vozički, ki za prečkanje ceste potrebujejo malce več časa, ter številni drugi udeleženci v prometu, zato je treba biti zares previden in upoštevati omejitve hitrosti. Ne zaradi nevarnosti, da nas bo ujel radar, ampak zaradi varnosti vseh, ki smo na cesti.

Robert Štaba, predsednik Zavoda Varna pot, kjer ponujajo pomoč žrtvam prometnih nesreč ter izvajajo številne preventivne in izobraževalne aktivnosti s področja varnosti v cestnem prometu, zelo dobro ve, kakšne krute posledice ima prevelika hitrost na cesti: »Hitrost – prevelika, neprilagojena,

agresivna – vedno povzroča tragiko. Filma takrat ne moremo več zavrteti nazaj. Ko se tega ne zavedamo sami, ne upoštevamo priporočil, znakov, nas na to spomnita radar in položnica. Sami smo si izbrali ta davek, ki se mu vedno lahko izognemo. Seveda ob razumevanju, da varujemo svoje in tuja življenja v naseljih.«

In ravno varnost na cesti ter varovanje najranljivejših udeležencev v prometu je temeljno vodilo MOL pri nameščanju ohišij za naprave za merjenje hitrosti. Na različnih lokacijah po Ljubljani, predvsem v okolici šol in vrtcev ter na drugih varnostno izpostavljenih mestih, je postavljenih že 17 ohišij, med katerimi so jih pet postavili pred kratkim. Po eno ohišje so namestili ob Zaloški, Dunajski in Šmartinski cesti, dve pa so postavili ob cesti Črna vas, dolgi ravni cesti sredi naselja hiš, ki lahko voznike hitro premami k premočnemu pritisku na pedal

za plin. V ohišja izmenično nameščajo šest samodejnih naprav za merjenje hitrosti, dozdajšnji rezultati pa kažejo, da ta ukrep pozitivno vpliva na umirjanje hitrosti voznikov.

Pri izbiri lokacij, kjer potekajo meritve hitrosti, na Mestnem redarstvu upoštevajo tako predloge meščanov kot tudi lastna opažanja o prometu na posameznih ulicah in cestah. Nekatere lokacije pa nas opominjajo tudi na hude prometne nesreče iz preteklosti, v katerih so umrli mladi ljudje, polni sanj in načrtov, ki jih je v trenutku kruto presekala prevelika hitrost. To sta na primer ohišji, ki stojita na Celovski in Slovenčevi cesti.

Vsi si želimo, da bi se naše poti in poti tistih, ki jih imamo radi, vedno končale srečno. Za varnost na cesti smo odgovorni vsi, zato vozimo odgovorno in se držimo omejitev povsod, ne samo tam, kjer nas lahko ujame radar.



Nove generacije kraljic preobleke ohranjajo stik s svetovnimi trendi in se trudijo poiskati svoj izrazni pristop. S predstavo *Eat Your Makeup* so nastopile na festivalu Platforma malih umetnosti, ki ga je v začetku tega meseca zavod Emanat že šesto leto organiziral v sodelovanju s Slovenskim mladinskim gledališčem.

V kraljestvu PREOBLIKE

Burleska, kabaret in travestija so začimbe sleherne kulture, saj skozi hudomušno originalnost rušijo tabuje in postavljajo ogledalo družbi. V njih svoj navdih iščejo modna, glasbena, literarna, filmska in gledališka umetnost, ki so hrana naše biti.

TOMAŽ MIHelič

Tzjemni ameriški ustvarjalec RuPaul Andre Charles je v eni od svojih najbolj citiranih izjav povedal vso resnico, ko je dejal, da se rodimo goli, vse preostalo pa je drag oziroma travestija. S to besedo označujemo izrazno smer preoblačenja v nasprotni spol, ki se je oblikovala v gledališkem miljeju 19. stoletja.

Takrat so v ženskih vlogah velikokrat še vedno nastopali moški v glamuroznih, razkošnih dolgih oblekah. Ker so jih vlačili za sabo, se je porodila ideja za poimenovanje ene najbolj kontroverznih umetniških zvrsti, ki je do danes doživela številne razburljive preobrate. Svoje zatočišče je našla v burleski in kabaretu, saj skupaj tvorijo mogočno platformo za izpostavljanje vsega, kar je človeško. Moralno etičnih odmikov, čustvovanja, tolerantnosti in spolnosti, predvsem pa skozi humoren, grotesken in senzibilen pogled osvetljujejo pomanjkljivosti neke civilizacije. Zato so tako zelo pomembna komponenta zrele in zdrave družbene ureditve, ki jo sooblikujejo s kritičnim mnenjem. Najbolj udobno se je travestija ugnedzila v subkulturi velikih mest in tudi Ljubljana se lahko pohvali, da ima ugodne pogoje za razvoj enega od stebrov vsake sodobne kulture. Miselnost, da gre za nekaj obscenega, celo prepovedanega, je osvobajajoči se umetnosti, ki je gorivo strpnosti in harmonije sobivanja, povzročila globoke rane. A bolj ko se udriha po kraljicah in kraljih preobleke, več je inspiracije za nove stvaritve in projekte.

Največji paradoks je, da nam za prve odmevne poskuse preoblačenja moških v ženske like sploh ni treba kukati v kletne prostore kulture stavbe na Kersnikovi ulici 4. Po klubu K4 se bomo še sprehodili, najprej se ustavimo na nekdanji Moše Pija-dejevi, danes poznani kot Kolodvorska ulica 2-4. Tam je sedež nacionalne RTV Slovenija, kjer je pred kamerami v različnih ženskih podobah kraljeval Mito Trefalt. Zaradi komične narave dela je bilo njegovo preoblačenje za javnost lažje sprejemljivo, čeprav je šlo za isto umetniško zvrst. Podoben odziv je kmalu zatem doživel vrhunski akademski igralec Ivo Godnič, ki je zaslovel v vlogah Jovanke Broz, zamejske žurnalistke Vesne Malalan in nedeljskih oddajah Maria Galuniča ter Arabelle v neponovljivem istoimenskem kabaretskem muzikalu, ki je sredi devetdesetih vabil množice na vogal hotela Union. V tamkajšnji kavarni na Miklošičevi cesti 1 je svoj dom našel Café Teater. Vanj bi zlahka umestili multiinstrumentalista in bravuroznega interpreta Boštjana Gombača, ki se je natanko deset let kasneje proslavil v spektaklu Patty Diphusa. S tenkočutnim falzetom nam je ob spremljavi kontrabasista Žige Goloba in bobnarja Sergeja Randeloviča skozi songe domiselno predajal bizarno duhovite in provokativne erotične zgodbe španskega režiserja Pedra Almodovarja. Gombačeva Patty je v nadaljevanju pomolila svoj nos še v politiko in priljubljenemu liku dodala avtorski sloj.

Ljudje si želimo tovrstne sprostitve, bodisi kot opazovalci bodisi kot protagonisti, da lažje premagujemo vsakodnevni stres in že sicer zahtevne izzive. Obenem pa se v preoblačenju v nasprotni spol

skriva nekaj freudovskega. Četudi gre za zabavo, smeh, ni naključje, da si ogromno klenih heteroseksualnih moških za maskare natika najlonke in se skuša vživeti v predstavnice najstarejše obrti. S tem potrjujejo osnovno pravilo, da obleka ne naredi človeka, še najmanj pa spol, kar je poglobljena ideja te umetniške zvrsti, ki se je iz kluba na Metelkovi, tudi po zaslugi pojoče skupine Sestre, katere član sem bil tudi jaz, razširila v vsako slovensko vas. Po zmagi na EMI 2002 je pesem Samo lju-bezen postala himna razumevanja in hrepeneče ideje o strpnem narodu. Kakor neuničljiv požar sožitja so se po Sloveniji razširili imitatorski šovi,

Sestre smo slovensko različico travestije iz Ljubljane ponesele na veliki evrovizijski oder in se z romantično podobo zasidrale v slovenska srca.



Salome med pripravami na enega svojih prvih nastopov v klubu K4, ko je njen misteriozni odsev v ogledalu ujel Denis Sarkić. Kmalu zatem je zaslovela po vsej deželi in postala sinonim dobre zabave.

kjer so se vsi preoblačili v tri romantične rdeče stvarcase, od najmlajših iz vrta pa do najstarejših iz doma starostnikov. Pokazalo se je, kakšno moč ima v resnici sproščujoča, norčava in neobsojajoča prelevitev v ženske like, naj bo to ob osebnih praznikih, zaključkih šolskega leta, snubitvah ali porokah, skratka ob trenutkih čistega veselja in sreče. Po ljubljanskih ulicah je zapihal svež, obetajoč veter in nas dvignil na nevidna krila medsebojnega spoštovanja: na življenje vendarle ni vredno gledati tako presneto resno, saj je prekratko za izgubljanje časa in energije, da bi s prstom kazali za drugimi.

In ko že ravno navajamo travestitsko obarvane gledališke presežke, ne smemo spregledati genialne različice Cankarjevega Pohujšanja v dolini šentflorjanski. Tudi takrat se je v žensko prepričljivo vživel Ivo Godnič, celotna uprizoritev pa je Slovenskemu mladinskemu gledališču leta 2011 prinesla dve Borštnikovi nagradi. Da so v tem inovativnem ljubljanskem teatru naklonjeni različnim žanrom, potrjujejo s festivalom Platforme malih umetnosti, ki ga organizirajo z zavodom Emanat. Letos so ga naslovili Preobleka, kabaret

Nihče ne zmore bolj suvereno združiti humorja in igre spolov, kot to počne Ivo Godnič, pa najsi bo to skozi zgodovinske osebnosti najsi povsem izmišljene like. V ženski vlogi je nastopil tudi v gledališki predstavi Pohujšanje v dolini šentflorjanski Slovenskega mladinskega gledališča.



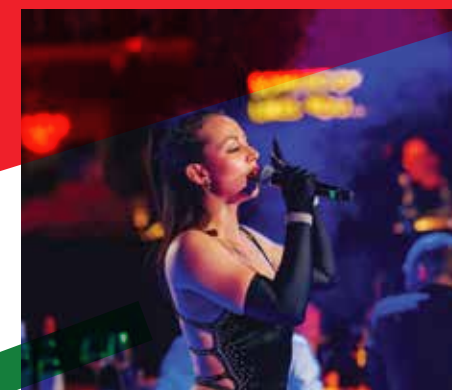
in neoburleska. Poleg gostujočih zasedb iz tujine so prvi novembrski vikend ponudili prostor domačim drag ustvarjalcem. Pri mlajših generacijah je sicer občutiti močan komercialni vpliv ameriške scene, saj se je po vzoru valentinovega in noči čarovnic zdaj še televizijski fenomen RuPaul's Drag Race, to je franšizno tekmovanje kraljic preobleke, razpasel po vsem svetu. Lokalni performerji so hitro podlegli kopiranju newyorškega pristopa, s čimer sta se izgubila avtentičnost in vpliv domačega okolja na tovrstno izraznost. Na to nakazuje že izbor njihovih imen, ki eksplicitno koketirajo s kolegicami z drugega konca Atlantika. Vendarle si nove sile zaslužijo spodbudo za angažiranost, da mestni družabni vrvež zavzeto posipavajo z bleščicami in perjem. Za lahkotnejši burleskni dovtip pa je dovolj, da se povzpnete v Nebo na Tomšičevi ulici 2, kjer so v program show restavracije prinesli že preverjeno ponudbo kulinarike, plesa in petja, skratka vsega, kar nahrani naše dragocene čutnice.

Boštjan Gombač si je izbral eno težjih nalog, ko je sprejel odločitev, da kot Patty Diphusa vso predstavo govori v falzetu. Na generalki so ga sprva malce čudno pogledali, nato pa mu priznali odličnost, da je s feminizacijo glasu eksplicitnemu besedilu vnesel mešanico cinizma in miline.



Iz Nenada Salome

Mešanico uporništv, feminilne estetike in svobode izražanja je konec osemdesetih v Ljubljano prinesla Salome. Danes vse to podoživlja v avtorskem standup kabaretu, do katerega jo je vodila trnova pot. »Bilo je katarzično pred polnim klubom K4 uresničiti otroške sanje in začutiti olajšanje, da mi svojega bistva ni treba več skrivati. Vedno znova so me preplavljali občutki sreče, veselja, izpolnjenosti, ko se je notranost izenačila z zunanjo podobo,« pripoveduje pionirka travestije v prestolnici, ki je orala ledino in pripravila teren za naslednje rodove. Tudi za zasedbo Sestre.



Ljubljanska show restavracija Nebo je edini slovenski ponudnik celostnega doživetja, kjer vam bodo hvaležni usta, ušesa in oči, ko boste med večerjo usmerjali pogled na oder in v mične podobe iz burleske. Ena najbolj priljubljenih zvezd tam je pevka in plesalka Astrid.



Nasmehi in druge pozornosti

V soboto se rada odpravi na tržnico, najprej gre po rože, nato po nakupih v pokriti del, sledi obvezen postanek na kavici, ki včasih preraste tudi v kozarec vina in resnejše druženje, v smehu pove Milica Kotur, mlada diplomatka, ki dela na ministrstvu za zunanje in evropske zadeve. Rojeno v Srbiji jo je k nam pripeljalo izobraževanje, Ljubljana pa je nato postala njen dom. Pravi, da za vedno.

ROBERT REBOLJ



Rojeni ste v Kruševcu v Srbiji, kako ste prišli v Ljubljano?

Moje prvo slovensko mesto je bil Maribor, na II. gimnazijo sem kot 16-letna dijakinja prišla v program mednarodne mature. Nato sem šla študirat v Ljubljano. Iz študentskega življenja se spomnim številnih prijetnih občutkov in klasičnih žurerskih postaj, kot so bili Klub mariborskih študentov, Global, Companeros ... (smeh) Ljubljano sem začutila takoj. Do zdaj sem živela v petih mestih, po Kruševcu, Mariboru in Ljubljani še v Bruggeu in Bruslju v Belgiji. A le Ljubljano še danes čutim kot svoje mesto.

Celo v primerjavi z rojstnim Kruševcem?

Da. Seveda se je vedno lepo vrniti domov, obiskati družino in srečati ljudi iz soseske, kjer sem začela šolanje. A v nobenem drugem mestu nimam tako razvejenega družabnega življenja in nikjer drugje nisem bila tako osmišljena v svojih ciljnih in željah, od kariernih izzivov do prijateljskih in partnerskih odnosov. Tu živim vse svoje odraslo življenje in Ljubljano bom vedno iskala, tudi če se bom zaradi kariere še kam preselila. Zakaj? Zaradi pripadnosti, ki je eden ključnih dejavnikov, da se lahko v življenju počutiš dobro. Ko greš enkrat od doma in zapustiš svoje okolje, želiš ta občutek čim hitreje spet najti. To je zgodba vseh nas, migrantov. Jaz sem pripadnost

našla v Ljubljani in jo bom obdržala, tudi če bom šla živeti še kam drugam.

Če sodi ta pojem v domeno abstraktnega, filozofskega, pa bodiva še malo bolj konkretna, s čim vas je Ljubljana najbolj očarala kot mesto?

Zaradi svoje velikosti je zelo prijetna, obvladljiva. Rada hodim peš in tudi tako brez težav dosegam ciljne točke. Če se iz Šiške odpraviš do centra, hitro prideš do Tivolija, se vmes ustaviš v Lepi žogi na kavici, potem pa si že skoraj v središču mesta. Da si nato lahko že v nekaj minutah v pravem gozdu na Golovcu, pa je nekaj neverjetnega. Če to ni kakovost življenja na najvišji ravni?!

Druga stvar, ki naredi mesto, pa so ljudje. In tu sem spoznala krasne ljudi zelo različnih značajev, poklicev, zanimanj. Glede tega sem imela izjemno srečo. Ker se rada družim, sem veliko v mestu, udeležujem se kulturnih prireditev, ki jih je v Ljubljani v izobilju. V letih zabave so bile moje najljubše točke trendovski Bikofe, Tozd, Kino Šiška, Metelkova, klub K4, danes, ko živim mirneje, pa raje zavijem v Platano, Cukrarno, vinski bar Šuklje na Bregu, med službo pogosto jem v Zanoodlu. V primerjavi z New Yorkom, kjer si na ulici le eden od številnih prebivalcev, ki hitijo po opravkih in se sploh ne zmenijo za okolico, si tu deležen nasmehov in številnih drugih malih pozornosti, ki mi veliko

»TU SEM SPOZNALA KRASNE LJUDI ZELO RAZLIČNIH ZNAČAJEV, POKLICEV, ZANIMANJ.«

pomenijo. Ljubljana je prijazno mesto in tudi tujci, ki jih gostim, bodisi zasebno bodisi službeno, so navdušeni nad njo. Ta ljudski obraz Ljubljanec je verjetno tisto, kar me najbolj navdušuje.

Ste ena redkih oseb, ki je Organizacijo združenih narodov videla od znotraj. Ste optimistka glede prihodnosti. Bomo narodi zmogli preseči razlike?

To je res težko vprašanje. Ko prideš v palačo narodov, se sožitje narodov zazdi preprosto, ker tam delajo ljudje z vsega sveta. V tem mikrookolju res živijo to idejo enotnosti in povezanosti, kjer razlike nimajo tako pomembne vloge. Žal pa smo vseeno priča degradaciji mednarodnih institucij in globalne ureditve. Vse aktualne vojne in konflikti nas opozarjajo, da svet ni v najboljši formi. Po naravi sem sicer optimistka in tudi zato delam v diplomaciji, kjer se trudimo, da bi svet ves čas napredoval in da bi čim več ljudi živelo čim bolje. A zato moramo biti gonilo sprememb vsi in se vsak zase v svojem okolju aktivno truditi za napredek. Samo čakati, da nas bodo voditelji in institucije potegnili naprej, ni dovolj.

Hiša, ki povezuje

MATEVŽ GRANDA

V našem mestu stoji hiša, ki je prava mala znamenitost, čeprav je ne boste našli v turističnih vodičih. Kljub temu se marsikateri pozorni sprehajalec ustavi ob njej in za trenutek občuduje njeno posebnost.

Težko pravzaprav rečemo, da gre za hišo, saj nima niti svojih nosilnih sten. Zgrajena je bila med dvema stavbama z začetka 20. stoletja, med katerima je bil 3,4 metra širok prehod na dvorišče. Arhitekt Janez Vrhunc, ki je v začetku 60. let študiral v Ljubljani, je v presledku med hišama videl priložnost, da reši svoj stanovanjski problem. Če bi med obstoječe zidove vgradil etažne plošče in zasteklil ozko fasado, ki gleda na ulico, bi dobil dovolj prostora za štiri stanovanja, velika 34 kvadratnih metrov. Z idejo je navdušil še nekaj kolegov in kmalu je bila z vsemi dovoljenji in papirji zgrajena najožja hiša v Ljubljani.

Hiša še vedno zagotavlja streho nad glavo številnim zanimivim ljudem. Lahko si mislimo, da je bila zaradi svoje nenavadnosti posebej privlačna tudi za druge študente arhitekture. Tako je nekaj let v njej živel Tadej Glažar, ki je danes profesor na ljubljanski fakulteti za arhitekturo. Povedal mi je, da je hiša na poseben način povezovala svoje prebivalce. Majhne obnove in skrbni popravki so bili skupno opravilo. Tako so se stanovalci med sabo dobro spoznali in nastala je povezana skupnost.

Kljub temu, da je hiša zelo ozka, pa bivanje v njej nikakor ni utesnjeno. Florisna zasnova je zelo premišljena. V vsaki etaži je po eno stanovanje, ki se odpira proti severu in jugu. Dvojna osvetlitev ustvarja občutek prostornosti in zračnosti. Ko vstopite v stanovanje, imate zaradi steklene stene na jugu občutek, da se bivalni prostor konča šele nekje pod gradom.

Takšen način gradnje danes ne bi bil mogoč. Zapletena zakonodaja ne bi dopustila sicer pragmatične, a povsem samosvoje rešitve. V preteklosti, ko so bolj varčevali z materiali in prostorom, pa je bil tak pristop povsem normalen. Najožja hiša tako povezuje dve različni dobi: prostorsko je hiša historična, vendar pa se obnaša povsem sodobno.

Ko boste prihodnjič šli po Slomškovi ulici, se za hip ustavite pri številki 13a. Hiša, ki jo boste ugledali, je edinstvena. Je časovno-prostorski unikum. In morda vas bo nagovorila. Mene je.

ČEPRAV JE HIŠA ZELO OZKA, PA BIVANJE V NJEJ NIKAKOR NI UTESNJENO.





KATJA SVETLIN PIŠČANEC

prejemnica organa

Zelo veliko srce imate ...

... in s takim srcem je težko živeti. Tako neka-ko so zveneče besede zdravnice po moji prvi magnetni resonanci srca, na katero so me napotili po obisku na urgenci. Zdravniki so mi po diagnozi predlagali transplantacijo srca. Do takrat sem o transplantacijah razmišljala le kot morebitni darovalec. V svojih poznih dvajsetih sem v denarnici nosila tisto prvo rdeče-modro-belo kartico, na katero si napisal svoje podatke in je pomenila, da si po smrti darovalec organov.

Po 20 letih takega razmišljanja sem bila sama potrebna takšne pomoči. Popolnoma nič nisem oklevala. Pomislekov, da morda tako ogromnega daru ne bi hotela sprejeti, nisem imela. Od začetka sem bila odločena, da bo vse steklo tako, kot mora, da grem na to pot ne glede na ovire in odrekjanja. Odločila sem se, da bom nadaljevala svoj način življenja in v svojih najljubših vlogah: kot mama, žena, sorodnica, prijateljica.

SPREMENI TE ZAVEDANJE, DA SI OD DAROVALCA DOBIL NAJLEPŠE DARILO V ŽIVLJENJU: ŽIVLJENJE.

Z odločitvijo je raslo upanje. Upanje, da ne bo prepozno, da se bo našlo srce, da ne bom predolgo časa v bolnišnici, da se bodo doma znašli brez mene. Ob upanju se je pojavila strašanska moč. Počutila sem se nepremagljivo. Nisem se ukvarjala s pomisleki, da bi bilo lahko kaj narobe. Popolnoma sem zaupala ekipi strokovnjakov.

Na presaditev sem čakala dobra dva meseca. V bolnišnici sva dneve preživljali s Tadejo, še malo mlajšo od mene. Spodbujali sva se, se veselili, včasih jokali. Dogodki z roba življenja so zgodbe o povezanosti, iskrenem prijateljstvu, učenju sprejemanja in odpuščanja. Veva, da nama je ta izkušnja prinesla drugo drugo. In veva, da vsi tega ne zmorejo.

S svojimi izkušnjami in znanjem zate skrbi, te čuva, tolaži, spodbuja in opogumlja ekipa imenitnih oseb, odličnih strokovnjakov, ki so ti vedno na voljo, kadar imaš pomisleke ali vprašanja. Tudi takrat, ko ti pridejo povedat najbolj veselo novico. Da se je zate našlo srce.

Priprave na operacijo so potekale zelo hitro, med njimi pa me je prevzela neskončna euforia. Domačim sem obljubila, da bo z mano vse v redu, naj mislijo na dobre reči in naj jih ne skrbi preveč. Tik preden so me uspavali, sem razmišljala, da se mi življenje začneja spreminjati na bolje. Pomislila sem na srce. Mojo darovalko, za katero v resnici sploh ne vem, ali je ona ali on, mlajša, starejša, kaj se ji je zgodilo ... Nič od naštetega ti iz etičnih razlogov nikoli ni znano.

Zbudila sem se v majhnem prostoru. Zavedala sem se, da diham, čutim, mislim, premikam roke in noge in da v meni bije srce. Pozdravila sem ga, bilo je dobrodošlo. Neskončno sem bila hvaležna za ta dar. In za srečo, da se je oseba, ki se je odločila za darovanje, zavedala pomena darovanja organov in priložnosti za ohranjanje življenja drugim. Moje bolno srce sem v mislih pokopala v medicinske namene. Rada si predstavljam, da so se študentje medicine iz njega kaj naučili. Ne morem iz svoje kože, sem pač učiteljica, ki nenehno rada soli pamet drugim.

Srečna sem, da sem posvojila srce. Če me vprašate, ali sem ista oseba, nisem. Spremenila sem se. Bolj sem močna, bolj vem, kaj je prav, in to glasno zagovarjam, bolj sem občutljiva za krivice, diskriminacijo in izkoriščanje. Drugačen postaneš zaradi izkušenj: skrbi, nape-rosti, strahu, pričakovanj, spoštovanja, hvaležnosti, odgovornosti.

Spremeni te zavedanje, da si od darovalca dobil najlepše darilo v življenju: življenje. Boljša sem, pogumnejša, močnejša. Tudi zato, da lahko opogumljam in spodbujam druge, ki jih čaka taka pot. Da le ne bi bilo prepozno za njih. Veselim se za vsakogar, ki lahko zaživi novo življenje.



ANDREJ GADŽIJEV

direktor zavoda Slovenija-transplant

Najprej žalovanje, nato odločitev

Z donorsko-transplantacijsko dejavnostjo sem se osebno srečal kot mlad zdravnik po končanem sekundariatu. Med čakanjem na specializacijo sem moral celo na zavod za zaposlovanje, saj takrat nismo vsi dobili zelene službe. Tako mi je očetov kolega, abdominalni kirurg primarij Dragan Stanislavjevič, omenil, da obstaja skupina mlajših kirurških specializantov, ki delajo kot koordinatorji za transplantacije. Z opravljanjem tega dela naj bi imel večje možnosti za službo, kar se je nazadnje tudi res zgodilo.

Kot centralni koordinator za transplantacije sem ostal pogodbeno zaposlen tudi po opravljeni specializaciji iz travmatologije, saj sem imel v času svojega koordiniranja resnično številne pozitivne izkušnje. Še najtežji so bili pogovori s svojci, ki zahtevajo ogromno znanja, tudi s področja psihologije. Ze sama situacija je izjemno stresna, saj gre za sporočanje smrti svojcem, temu pa sledi še pogovor o darovanju, kar številni težko povezujejo. Da nekdo lahko ravna altruistično v imenu umrle osebe, mora po tako hudi novici najprej začeti žalovati, potem pa se kasneje dovolj zbrati, da nas koordinatorje lahko sliši, se počuti razumljenega, sprejetega in varnega ter sprejme odločitev, ki je kasneje ne bo obžaloval. V tistem trenutku samo koordinatorji vemo, koliko ljudem bi v primeru privolitve lahko pomagali, in vsako zavrnitev sprejmemo s cmokom v grlu, čeprav včasih enostavno ne gre drugače. Vsako dokončno odločitev moramo namreč spoštovati in tako ravnati tudi v praksi.

Kot direktor Slovenija-transplanta sem odgovoren tudi za ozaveščanje splošne javnosti, kamor sodi spodbujanje opredeljevanja o darovanju ter vpisa v nacionalni register darovalcev organov in tkiv po smrti. Po številnih zahtevnih preizkušnjah, ki sem jim bil izpostavljen med pogovori s svojci, se

osebno močno zavzemam za popolnoma transparentno poročanje o vseh področjih naše dejavnosti, pri tem pa računam, da nam bodo ljudje na podlagi preverjenih informacij zaupali in se lažje odločali za darovanje. Brez zaupanja namreč tak način zdravljenja sploh ni mogoč.

V vlogi koordinatorja za transplantacije sem se večinoma srečeval le s svojci umrlih v času pogovora po dokazani možganski smrti. Bolniki, ki čakajo na zdravljenje s presaditvijo, nas, koordinatorjev, ne poznajo. Poznajo zdravnike, ki skrbijo zanje pred presaditvijo in po njej, ter kirurge, ki jim presadijo podarjeni organ. Kljub temu je po vsaki uspešni koordinaciji občutek, da si nekomu pomagal ubezati prezgodnji smrti, nepopisno dober. Tudi koordinacije so polne adrenalina, saj si po uspešnem pogovoru s svojci dogodki sledijo izjemno hitro in natančno, da je končni rezultat po presaditvi čim boljši. Pogosto se vse skupaj odvija kot v kakšnem trilerju, s številnimi telefonskimi pogovori, prevozi po zraku in po tleh, sodelovanji z različnimi ekipami in nočnim delom do trenutka, ko še zadnji organ uspešno potuje h končnemu prejemniku.

V SLOVENIJI IMAMO IZJEMEN SISTEM ZDRAVLJENJA S PRESADITVIJO.

Zdaj kot direktor Slovenija-transplanta včasih kar pogrešam takšno akcijo. Se pa pogosteje srečujem s predstavniki društev pacientov, ki nam pomagajo pri ozaveščanju tako splošne kot tudi strokovne javnosti s predstavitvijo svojih zgodb, osebnih izkušenj. Tako jih spoznavamo tudi mi, nekdanji in zdajšnji koordinatorji, čeprav se sicer z njimi ne srečujemo kot lečeči zdravniki.

Za konec lahko rečem, da imamo v Sloveniji izjemen sistem zdravljenja s presaditvijo in da je naše glavno mesto lahko upravičeno ponosno tako na Slovenija-transplant kot odgovorno in povezovalno institucijo kot na našo glavno bolnišnico UKC Ljubljana, edini prejemniški in transplantacijski center za vse prebivalce Slovenije, ki potrebujejo tak način zdravljenja.



NINA ŽITEK

vodja Slovenskega društva Transplant

Podarjeno novo življenje

Bil je turoben petek zvečer, ko se oglasi mobilnik. Pogledam nanj, številka, ki je nimam shranjene v imeniku, me bode v oči. »A je to to?« se vprašam. Srce mi preveč razbija in roke se tresejo. Dvignem, na drugi strani pa glas: »Ste vi gospa Žitek? Kličem iz kliničnega centra, imamo jetra za vas.« Vihar misli v meni, ničesar več nisem slišala in razumela. V ozadju besede klicatelja in moj ples razbijajočega srca. »Kako se počutite?«

»Kaj?« se zdrznem pri sebi. »Dobro sem, v šoku. Prihajam, hvala.« Za hip pomislim, kako butasto zveni odgovor »dobro sem«, ko pa sem tako nabita s čustvi, da je beseda dobro ena krepka laž in zaušnica sami sebi. V meni nekaj minut divja strašanski orkan vseh mogočih misli in čustev. Kot da bi mi nekdo vbrizgal pospeševalec čustev, naredil nekakšno limonado strahu, zmede, žalosti, jeze, dvoma, pričakovanja, nemoči. Bilo me je preprosto strah. Hkrati sem vedela, da gre zdaj čisto zares. Neštetokrat sem si poskušala predstavljati, kako se bom počutila, ko me pokličejo iz bolnišnice. Tega si ni mogoče zamisliti vnaprej, ko se to dejansko zgodi, se svet za nekaj minut ustavi. Vsaj zame se je.

Ta zapis, ki ste ga pravkar prebrali, sem napisala kmalu po transplantaciji jeter. Od tega mineva že devet let. Spomini pa so še kako živi. Ne mine dan, ne da bi s hvaležnostjo pomislila, da mi je bilo podarjeno novo življenje. Brez transplantacije ne bi preživela. Zavedam se, da del nekoga, čigar življenje se je zaključilo, živi v meni. Po transplantaciji je moje življenje veliko bolj kakovostno, kot je bilo prej. Živim zares polno in z zavedanjem, da ni čisto nič samoumevno.

Letos sem prevzela vodenje Slovenskega društva Transplant, ki je bilo ustanovljeno leta 2000. V njem so se povezali ljudje s presajenimi

organi, njihovi svojci in strokovnjaki s področja transplantacij. To povezovanje je pomenilo začetek ozaveščanja o darovanju organov, v katerem sodelujejo tudi pacienti po presaditvi, ki drug drugemu ponujajo podporo in pomoč. Vemo, kako dragoce- ne so izkušnje vseh nas, ki smo to pot že prehodili, od priprav na transplantacijo, čakanja na organ in do rehabilitacije po presaditvi. Te naše osebne zgodbe prenašamo naprej, da bi podprli in okrepili tiste, ki se srečujejo s transplantacijo in morda ravn- o čakajo na klic, ki je priložnost za novo življenje.

Lani smo v sodelovanju s Slovenija-transplan- tom in fotografom Miranom Juršičem pripravili razstavo umetniških fotografij aktov oseb s presa- jenimi organi z naslovom Moja brazgotina, moje življenje. Razstava potuje po vsej Sloveniji in je zelo odmevna. Enajst ljudi je pogumno poka- zalo svoje brazgotine, ki so nastale zaradi pre- saditve organov.

EN DAROVALEC LAHKO REŠI ŽIVLJENJE OSMIM LJUDEM.

S tem, ko glasno govorimo o transplantacijah, darovanju, opredelitvi za darovalca, prispevamo k razbijanju mitov, ki še vedno obstajajo. Treba je govoriti, razširjati zgodbe in vabiti ljudi, da o tem spregovorijo v krogu svoje družine. Najprej pa začnimo pri sebi, vprašajmo se, kaj čutimo ob misli, da bi se opredelili za darovalca, in potem zaupajmo to svojim najbližjim.

Če se dotaknem statistike, je trikrat večja verje- tnost, da bomo sami potrebovali zdravljenje s pre- saditvijo, kot da bomo po smrti darovali organe. Veste, en darovalec lahko reši življenje osmim lju- dem. Veliko ljudi v tem trenutku čaka na klic, ki jih bo odrešil negotovosti in strahu ter jim omogočil kakovostnejše življenje s presajenim organom. A brez darovanih organov to ni možno. Podariti živ- ljenje, postati darovalec je brezpogojna ljubezen, ki ne pozna imena in priimka, a je močnejša od smrti. Je lahko kaj še večje in močnejše od tega? Razmisli, opredeli se za darovalca.

Mnenja avtorjev ne izražajo nujno stališč MOL in uredništva glasila Ljubljana.

V okviru Centra aktivnosti Fužine je leta 2021 nastala spletna platforma, ki že s simpatičnim imenom FACE veliko pove. Na njej upokojenci ponujajo najrazličnejša znanja, od izdelave nakita, tečaja petja, slikanja z akvareli pa do peke potice, zvočne kopeli z gongi in branja tarota. V zameno si ne želijo finančnega povračila. Svoje aktivnosti bi raje menjali za nova poznanstva in znanja - tako, kot se je to že nekoč počelo.

ŠPELA ZAKOTNIK

Center aktivnosti Fužine (CAF) – Središče družjenja in aktivnosti za starejše že 14. leto deluje v okviru Doma starejših občanov Fužine. Deloma ga sofinancira tudi MOL. Mladim upokojencem ponuja najrazličnejše športne, izobraževalne in ustvarjalne aktivnosti. »Že dolgo ne govorimo več le o treh življenjskih obdobjih, temveč štirih,« razlaga vodja CAF Monika Šparl. »Mladi upokojenci so tisti med 65. in 75. letom, tretja generacija, poznamo jih tudi kot babyboomerje. Po svojih značilnostih se razlikujejo od četrte generacije, to so tako imenovani vojni veterani. Mladi upokojenci so pred kratkim zaključili delovno obdobje in njihove kognitivne in fizične zmogljivosti so še vedno velike. Da se takšne osebe lahko v celoti počutijo izpolnjene, je poleg obiskovanja aktivnosti zanje zelo pomembno tudi vračanje družbi. Videli smo, da je veliko naših članov polnih različnih znanj in izkušenj in da jih želijo prenašati naprej. Da bi jim to omogočili, smo leta 2021 ob pomoči donacije Modre zavarovalnice zagnali spletno platformo FACE.«

Na spletni strani mismoface.si je trenutno na voljo 10 aktivnosti z možnostjo izmenjave: ustvarjalnica nakita, pevski nastop, vzdrževalna dela v hiši in okolici, učne urice domače kuhe,

izdelava natalne astrološke karte, 15-urni tečaj tarota, pilates, zvočna gong kopel, slikanje z akvareli in izdelava mila po svojem okusu. Nekateri od ponudnikov so zapisali tudi, kaj si želijo v zameno, ali pa ostajajo odprti za predloge. V izmenjavi lahko sodeluje vsakdo in ni nujno, da pripada starejši generaciji. »Gre za nekakšno borzo izmenjave znanja in izkušenj in uporabnik teh je lahko prav vsak. Pred časom smo s plakati po mestu Ljubljancane seznanili s platformo in odzvalo se je na primer veliko študentov, ki so jih tovrstne aktivnosti zanimale, hkrati pa jim je bil zelo všeč sistem vračanja s svojimi znanji,« pravi vodja CAF. Ponudniki znanj in veščin na platformi pa so vedno upokojenci, saj je prav s tem namenom nastala, ni pa pogoja, da so tudi člani Centra aktivnosti Fužine ali oskrbovanci Doma starejših občanov Fužine. »Lahko se vključi vsak mladi upokojenec; naj nas kontaktira in skupaj bomo oblikovali ponudbo njegove aktivnosti ter jo objavili. Ko bo interes, ga bomo o tem tudi obvestili in skoordinirali vse potrebne zadeve, da se izmenjava izvede,« pojasnjuje vodja CAF.

»V tem trenutku iščemo tudi novo finančno injekcijo za platformo, da bo ta lahko v prihodnje



zaživela še širše, z večjo koordinatorsko ekipo in trženjem,« napoveduje Monika Šparl. »Gre za unikaten projekt v Sloveniji in tudi v svetu. V prihodnje bi želeli idejo razširiti tudi na mednarodno izmenjavo. Morda se bo nekoč nekdo na Japonskem želel naučiti klekljanja idrijske čipke.« Prenos dragocenih znanj in izkušenj s starejših generacij na mlajše je zaradi hitrosti življenjskega ritma in vse bolj digitalizirane komunikacije vse manjši. To je za družbo velika škoda in tega se prave face, ki ta tok prenosa že danes krepijo, zelo dobro zavedajo.



Face menjajo znanje za znanje

Postanite FACE!

Upokojenci, vabljeni, da svojo aktivnost objavite na platformi FACE ter ponudite svoja znanja in izkušnje v zamenjavo za nekaj, kar potrebujete sami. Za objavo se dogovorite po e-pošti caf@dso-fuzine.si ali na 051/441 791. Vsi Ljubljanci pa toplo vabljeni k preizkusu katere od ponujenih aktivnosti na mismoface.si.

Preveč zategnjeni za jogo?

ROBERT REBOLJ

Če ste se kakšno popoldne v bolj sončnem in toplem delu leta sprehajali mimo Špice, ste lahko ugledali skupino mlajših in starejših žensk, ki so se zavzeto raztegovale na lesenih podestih tik ob Ljubljani. Joga v vseh svojih različicah je že lep čas ena bolj priljubljenih in razširjenih psihofizičnih vadb pri nas, skupine, ki bi jo izvajale v mestu pod milim nebom, pa kljub vsemu še niso postale del vsakdanjih prizorov, ki bi jih bili meščani vajeni. Zato so pritegnile marsikateri pogled. Ideja je namreč krasna, četudi se je Kim Majoranc, nekdanji celjski rokometiški, danes pa psihologinji in učiteljici joge, porodila bolj kot izhod v sili.

»Zaradi jogističnega izobraževanja sem potrebovala ure prakse, nisem pa še imela svojih učencev in studia, saj še nisem imela licence,« opisuje začarani krog. »Zato sem k vadbi pritegnila nekaj prijateljev in jih začela poučevati brezplačno. Ta del mesta poznam, leseni pomoli ob Špici so se mi zdeli primeren, simpatičen kotiček, lahko pa bi šli tudi na Koseški bajer ali v Tivoli. A smo poskusili tu, in ker nam je bilo všeč, smo nadaljevali. Moram pa priznati, da kmalu nismo bili edina skupina,« pripoveduje Kim.

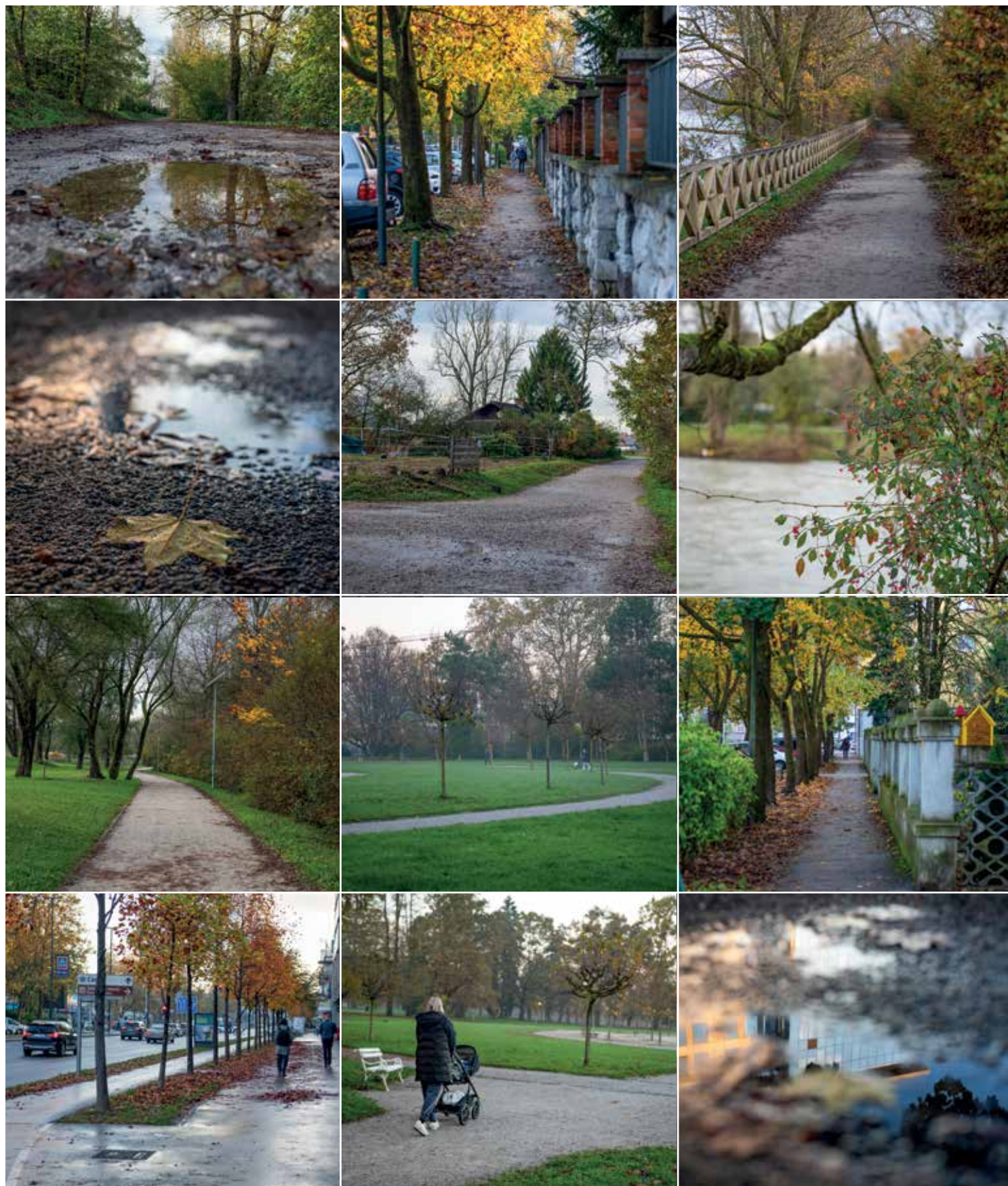
S to izkušnjo je veliko pridobila. Nekaj let kasneje je namreč postala certificirana učiteljica joge, lastnica znamke Body & Mind Institute, ki večino skupinskih in individualnih praks joge izvaja v butičnem Glowin Studiu na Šmartinski 56b. Kljub temu pa je v poletnih mesecih v dogovoru z MOL ohranila tudi vadbo na Špici. »Seveda, ljudje so radi zunaj, pod soncem, v naravi. Čeprav toliko, kot sem letos preverjala radarsko sliko padavin, je nisem še nikoli v življenju,« se zasmije ob spominu na res mokro poletje.

Kako pa se vadeči spopadajo z vsemi motečimi elementi, od vročine in številnih mimoidočih do mrčesa, ki ga ob vodi v toplih dneh ne manjka? Kim pravi, da se »preveč ukvarjamo z zunanji dejavniki, od tega, kje smo, kako čista in hrupna je okolica, kako smo oblečeni in na kakšnih podlagah izvajamo vadbo. Treba je sprejeti izziv in se prilagoditi, ker idealnih razmer ne bo nikoli. Tudi to je zelo koristen del treninga. Če se samo spomnim, v kakšnih razmerah smo vadili v Indiji!« V še eni primerjavi s tujino pove, da pogreša več moških udeležencev. »V tujini so jogo namreč tudi gospodje že sprejeli kot odlično vadbo, ki v formi ohranja tako telo kot duha, pri nas pa žal še ni tako.« In zakaj s(m)o moški bolj zadržani? »Največkrat slišim odgovor: Ne morem, preveč sem zategnjen! In še: Kaj bodo pa drugi rekli, ko bodo videli, kako zakrčen sem! Kar seveda ne drži, ker so pri jogi vsi osredotočeni nase in ne opazujejo in ocenjujejo okolice. In ravno zaradi vadbe boš postal bolj gibčen,« meni naša sogovornica.

Kaj torej potrebujete, če želite trenirati jogo? »Predvsem voljo in željo po treningu in učenju, pa seveda potrpežljivost in vztrajnost. Spemembe se ne zgodijo čez noč, tudi sama nikoli ne obljubljam hipnih rezultatov. Se bo pa vztrajnost zagotovo obrestovala, saj se boste ob boljšem fizičnem počutju naučili osredotočiti nase in posledično lažje obvladovati vsakdanji stres ter najti bistveno več svojega miru.« V teh časih se to zdi kar precej.

Več informacij o vadbah joge s Kim Majoranc najdete na spletni strani body-mind-institute.com.





REKREACIJSKE IN IZOBRAŽEVALNE POVRŠINE OB REKI SAVI

Lepo urejen RIC Sava nam poleg pešpoti ponuja tudi kolesarske in konjeniške dejavnosti, piknik prostor, igrišče na mivki (za odbojko, rokomet in nogomet), otroško igrišče in malo živalsko farmo. Območje se razteza od Tomačevega do Sneberij in obsega 144.618 kvadratnih metrov. Vsak lahko tam najde nekaj zase. Tukaj lahko kakovostno preživimo svoj prosti čas v naravi, stran od mestnega vrveža.

POT SPOMINOV IN TOVARIŠTVA

V Ljubljani smo vedno blizu vsaj delčka Poti spominov in tovarištva, dobro označene večinoma peščene rekreacijske poti, ki obkroža mesto. Nastala je v spomin na obroč iz bodoče žice, s katero je okupator med drugo svetovno vojno obdal mesto, zato jo poznamo tudi pod imenom Pot ob žici. Ni treba, da prehodimo vseh 32,5 kilometra, dovolj bo, kolikor nam pač ustreza. Zelo primerna je tudi za sprehode v toplih mesecih, saj ob njej raste okoli 7400 dreves.

PLEČNIK TUDI ZUNAJ CENTRA MESTA

Čudovita dela arhitekta Jožeta Plečnika lahko zasledimo tudi na poteh zunaj središča Ljubljane. Na sprehodu skozi Bežigrad lahko denimo poleg Plečnikovega stadiona le streljaj od hrupne Dunajske ceste, na Vodovodni, skrito med okoliškimi stavbami občudujemo župnijsko cerkev sv. Cirila in Metoda s precej zanimivo zgodovino. Cerkev, ki je bila zgrajena po načrtih Jožeta Plečnika, so zaradi širitve Gospodarskega razstavišča porušili in pod budnim očesom Plečnikovega učenca arhitekta Antona Bitenca ponovno sezidali na mestu, kjer stoji še danes.

Slabo vreme je slab izgovor

Dnevi, ki so pred nami, nas morda bolj vabijo k počitku kot pa k sprehajanju z dežnikom v roki. Čeprav ne bo nič narobe, če malo upočasnimo, naj nam vreme in tema ne bosta izgovor, da ves prosti čas preživimo na kavču. Hoja prinaša številne prednosti in Ljubljana nam s svojimi različnimi možnostmi ponuja, da jih izkoristimo tudi ob slabem vremenu.

INGA BATUR

Junaki, ki jih pri aktivnostih na prostem vreme ne ustavi, so sprehajalci psov in starši z majhnimi otroki. Otroci, obuti v dežne škornje, z nasmehom na obrazu slabo vreme jemljejo za zabavo in z zanosom lovijo vsako lužo. Teh je v okolici ljubljanskih blokov na pretek, in če ste v mestu odraščali tudi sami, se boste hitro spomnili svojih najljubših koticov. Potem pa odrastemo in kar naenkrat imamo več izgovorov, zakaj ne na sprehod, ko je mraz in dežuje, kot pa razlogov za. »Tema je, dežuje, mraz je, blato bo, piha, prepozno je ...«

Na vse te okoliščine lahko v Ljubljani gledamo kot na prednosti. Meni najljubša prednost dežja v Ljubljani je, da so ulice skoraj prazne. Takrat imamo lahko mesto čisto zase in svoje misli. Ni nam treba prehitevati množic ob Ljubljani, temveč lahko hodimo v svojem tempu in premišljujemo. Ne le, da bomo s takim sprehodom izgubili nekaj kalorij in ohranjali kondicijo, temveč nam bo pomagal tudi zmanjšati stres. Hoja naj bi bila namreč posebej učinkovita pri zmanjševanju stresa in dovolj naj bi bil že 20-minutni sprehod. To pomeni, da ne vzdrži niti naš izgovor, da nimamo časa, ker je po prihodu iz šole ali službe že prepozno. Tisti, ki živimo v Ljubljani, lahko denimo ob slabem vremenu osebno vozilo ali avtobus nadomestimo s primerno opremo in vsakodnevne obveznosti opravimo peš. Sama se rada izognem gneči, kar zagotovo pomembno zmanjšuje stres, in se z dežnikom v roki spustim po Dunajski do službe. Včasih jo uberem po Slovenčevi, pa presekam po manjših stranskih ulicah in opazujem okoliške bloke, hiše, igrišča in parke. Pot nam lahko krajša dober podkast, ponudba teh je tudi v slovenskem jeziku iz dneva v dan večja, glasba ali pa lastne misli.

Sploh je tak sprehod ob večjih cestah, kot so Celovška, Zaloška ali Tržaška, priporočljiv,

ko piha. Veter, ki ga sicer v Ljubljani nismo tako vajeni, je pozimi namreč več kot dobrodošel, saj kot velika metla počisti meglo in očisti zrak, kar je pomembno v času kurilne sezone in povečanega prometa. Zato nam niti vetrovne razmere ne morejo biti izgovor.

Če se nam vseeno ne uspe sprehoditi čez dan, nikar ne obupajmo nad fizično aktivnostjo, ker je zunaj že tema. Ulična razsvetljava nam še vedno omogoča pestro izbiro poti, ulic ali cest v okolici, z ročno ali naglavno svetilko pa se lahko odpravimo tudi na Golovec ali Rožnik in dobili bomo občutek, kot da sploh nismo v mestu, temveč nekje čisto na samem. Sama se, odkar smo se preselili za Bežigrad, najraje sprehajam po lepo urejeni poti ob Savi. Ta je podnevi vedno polna vrveža, družin, tekačev, sprehajalcev ... pozno popoldne pa bomo jeseni in pozimi na njej osamljeni. Precej bolj zabavno bo, če lahko prepričamo še koga, da se nam pridruži pri sprehodu. Tako lahko naš potep res dobro izkoristimo, smo fizično aktivni in imamo priložnost za pogovor. S prijateljicami smo v času po epidemiji uvedle skupni sprehod enkrat na teden. Nismo namreč hotele vaditi v zaprtem prostoru, vseeno pa smo želele biti aktivne in se zraven še družiti. Danes še vedno hodimo. Vreme nam nikoli ne prekriža načrtov, to se zgodi le ob družinskih obveznostih. Pozimi, ko je blato, se večkrat odločimo za sprehod po asfaltu, in ker smo doma na različnih koncih, je vsakokrat ena od nas gostiteljica in nam predstavi ulice v svoji soseski, decembra pa rade izkoristimo praznično okrašeno mesto in izberemo poti, ki nas popeljejo skozi center.

To je največja prednost Ljubljane, da ponuja nešteto možnosti za hojo vsakomur izmed nas. Le dober dežnik, obutev in oblačila potrebujemo, pa brez skrbi stopimo ven in jo raziščemo.



Galerije na svežem zraku

MIČA VIPOTNIK

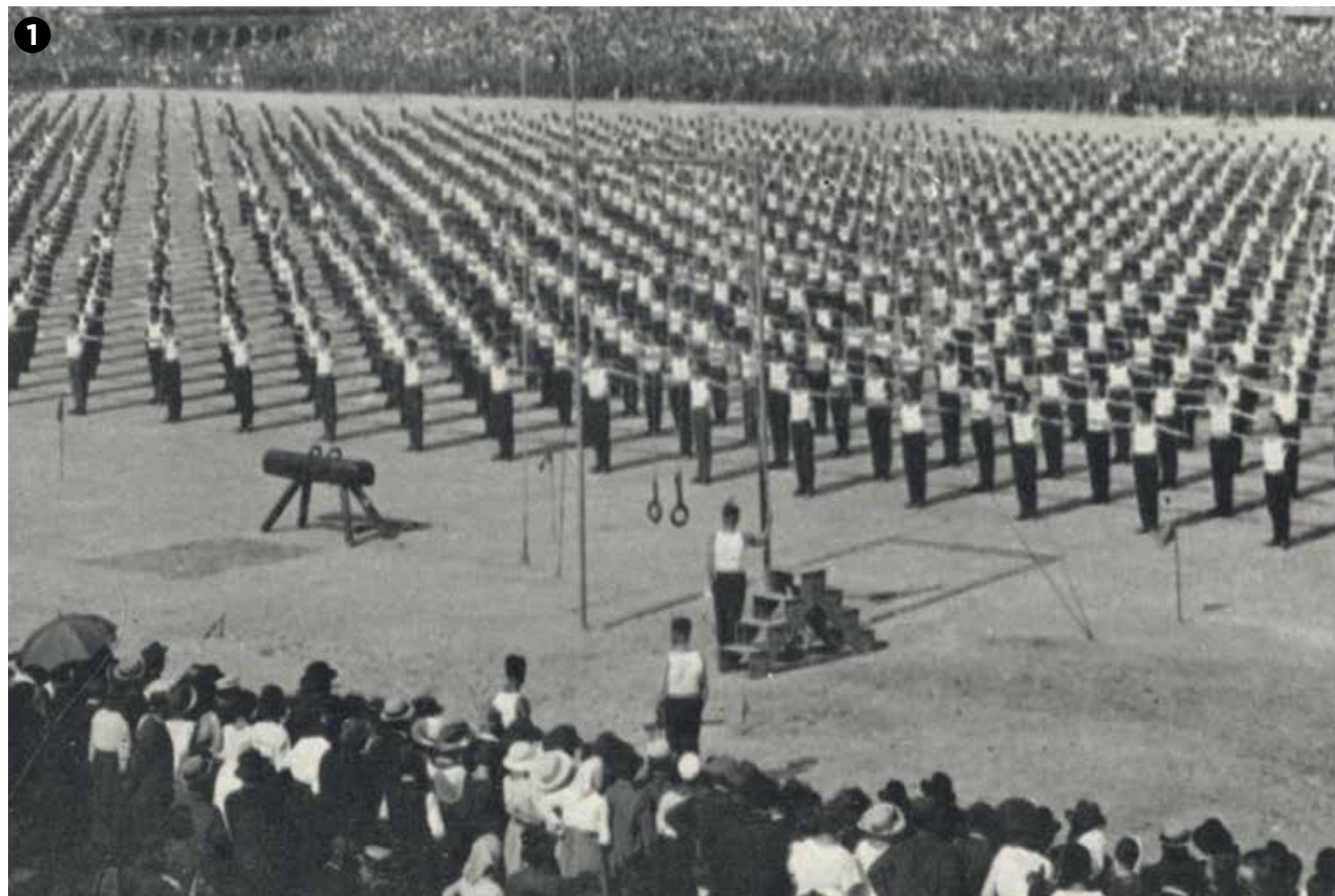
»Kakšna je bolj posrečena, druga manj. Ni vedno tako, kot bi si želeli,« nam je dejala Nives Vrhovnik Praznik, ki vodi galerije na prostem pri Turizmu Ljubljana. V Jakopičevem sprehajališču stoji 40 dvojnih panojev, na vsaki strani promenade po 20. Trenutno so tam razstavljeni plakati s skupnim naslovom Dosežki Univerze v Ljubljani skozi oči umetnikov. Predstavljeni so uspehi vseh fakultet, ki sodijo pod njeno okrilje, od filozofske in ekonomske do teološke. V Tivoliju lahko razstavljajo vsi, ki si to želijo in izberejo pravi datum. Včasih razstavljavcem do dogovorjenega datuma celo zmanjka časa za izdelavo vseh printov. Tisk, montažo in demontažo plačajo razstavljalci sami, v Turizmu Ljubljana pa skrbijo za razstavo in nočno osvetlitev panojev. Posamezne razstave so na ogled po mesec in pol do dva meseca, decembrske navadno podaljšajo še v januar. »Za prihodnje leto imamo

rezervirane že štiri razstave, še dve bo treba,« pravijo na Turizmu Ljubljana.

Turizem Ljubljana ima še en razstaveni prostor ob Krakovskem nasipu, kjer je 11 obojestranskih panojev. Tam so trenutno na ogled fotografije z naslovom Esenca človeštva avtorice Alenke Slavinec. Z njimi je sodelovala na Slovenskih razvojnih dnevih, kjer udeleženci predstavljajo, kako Slovenija skupaj s partnerji prispeva k trajnostnemu razvoju, globalni solidarnosti in miru v svetu. V Turizmu Ljubljana skladiščijo še 10 premičnih panojev, ki jih postavijo po potrebi, največkrat na Gallusovem nabrežju.

Z razstavami plakatov na prostem se ukvarja tudi Tomaž Drozg, direktor TAM-TAM Inštituta, ki ima v prestolnici tri plakatne galerije. Koncept razstav je alternativen razstavam Turizma Ljubljana. »V TAM-TAM-ovih plakatnih galerijah prvenstveno predstavljamo plakatno ustvarjalnost,« pravi. Poleg galerije na Vegovi ulici, kjer si trenutno lahko ogledate fotografije Primoža Zorka, ste zagotovo opazili tristranske panoje na ploščadi pred Figovcem v središču Ljubljane. Sedem jih je. Do nedavnega je bila tam na ogled razstava vizualnih komunikacij in plakatov, ki so nastali v prvih 15 letih delovanja Javnega zavoda Kinodvor, pred časom pa so bile razstavljene tudi naslovnice revije, ki jo pravkar berete. Zdaj je na vrsti Animatoka, Festival animiranega filma, ki je vsako leto na sporedu v Kinodvoru. Otvoritev je bila skromna, brez večernih toalet in šampanjca.

Tretji razstaveni prostor TAM-TAM-a je pred nekdanjim Kolosejem v BTC-ju. Na 11 tristranskih panojih lahko vidite plakate zmagovalcev natečajev Plaktivat z močnimi sporočili. Naj jih omenimo le nekaj: Stiska ni Tožibaba, Bolečina ni Jokica Stokica, O medvrstniškem nasilju spregovorili na varni točki, Če smo preživeli zaprte gostilne, preživimo še odprte, Nikoli ne vozi pod vplivom alkohola, Ni goriva, čakamo darovalce, Pusti knjigi, da te odpelje ... »Projekt Plaktivat, ki obravnava družbeno aktualno problematiko, naj bi pripomogel k odgovornejši in strpnejši družbi,« pojasnjuje naš sogovornik. Projekt financirajo sami ob pomoči enako mislečih. Pravkar se je zaključil že 17. mednarodni natečaj izdelave plakatov o stiskah mladih, ki so ga pripravili skupaj z Zvezo prijateljev mladine Slovenije in TOM telefonom.



Zdrava duša v zdravem telesu

KAJA BENKO

Na obrobju parka Tivoli, na Bleiweisovi cesti 25, stoji znamenita stavba Narodni dom, ki za svojimi zidovi skriva telovadnice, garderobe ter druge življenja in gibanja polne prostore. Športno društvo Narodni dom tu neguje dolgoletno telovadno tradicijo, h gibanju pa spodbuja tudi vse generacije meščank in meščanov.

1. oktobra 1863 je 70 Ljubljancanov na občnem zboru ustanovilo danes najstarejše slovensko telesnokulturno društvo Južni Sokol, katerega naslednik je ŠD Narodni dom, ki letos torej praznuje svojo 160-letnico. Nekdanji predsednik ŠD Narodni dom profesor dr. Ivan Čuk razlaga, da je bila temeljna misel ob ustanovitvi Južnega Sokola »zdrava duša

v zdravem telesu«. Društvo je imelo na začetku bolj narodnobuditeljsko vlogo, s prihodom dr. Viktorja Murnika pa so začeli uresničevati tudi misel »višje, močnejše, hitreje«, ki ji sledijo še danes. »Dr. Murnik, oče slovenske telesne kulture, je postavil prvo strokovno telo – vaditeljski zbor, ki je pričel izobraževati kadre, nato pa še ženski vaditeljski zbor. Leta 1905 je pomagal ustanoviti Slovensko sokolsko zvezo, ki se je leta 1907 včlanila v Mednarodno telovadno zvezo, in takrat je dr. Murnik telovadce prvič odpeljal na svetovno prvenstvo v Prago,« na kratko orisuje začetke društva.

V društvu Južni Sokoli in nato v ŠD Narodni dom so se kalili številni vrhunski telovadci, tudi

Peter Šumi, ki je v letih 1922 in 1926 osvojil naslov svetovnega prvaka v mnogoboju v telovadbi. Še danes velja za najbolj vsestranskega slovenskega športnika, saj so se tekmovalci takrat merili na telovadnih orodjih, v atletskih disciplinah, plezanju po vrvi in plavanju. Barve društva je zastopal tudi najuspešnejši slovenski telovadec Miro Cerar starejši, ki je osvojil številne medalje na največjih tekmovanjih, med drugim je bil tudi dvakratni olimpijski prvak na konju z ročaji. Zadnji svetovni prvak iz vrst ŠD Narodni dom pa je Mitja Petkovšek, ki je na bradlji ta naslov osvojil v letih 2005 in 2007.

In kdo bo naslednji, ki bo stopil v ospredje? Profesor dr. Čuk pravi, da so vadbene skupine otrok v Narodnem domu polne, tudi zanimanje za ukvarjanje z orodno telovadbo na tekmovalni ravni je veliko, ob tem pa opozarja, da je mlade »težko zadržati, saj je veliko tako zunanjih kot tudi notranjih dejavnikov, ki lahko preprečijo nadaljnjo tekmovalno pot«.

Morda se naslednje veliko telovadno ime kali v kateri od skupin, kjer malčki lepoto tega športa

najprej spoznavajo skupaj s starši, nato telovadijo sami, kasneje pa spoznajo še telovadno abecedo. Šolarji vadbo nadaljujejo v gimnastičnih skupinah za dečke in za deklice, kjer se lahko usmerijo v tekmovalno ali rekreativno smer. Tisti bolj drzni pa se lahko lotijo tudi vadbe akrobatike.

V ŠD Narodni dom ponujajo različne oblike skupinskih vadb tudi za odrasle: F.I.T.T. trening, s katerim lahko izboljšate osnovne gibalne sposobnosti, pilates in košarko. Meščanke in meščane v zrelih letih pa vabijo predvsem na vadbo za »zlato-letke«, pri kateri boste vzdrževali in ohranjali gibalne sposobnosti, ali pa na vadbo preventiva, kjer je poudarek na vajah za zmanjševanje bolečine v hrbtenici in možnosti za nastanek osteoporoze.

Posebej ponosni so tudi na tabor v Premanturi, kjer že skoraj 70 let generacije otrok, družin in starejših uživajo v senci mogočnih borovcev, samo s platneno streho nad sabo. Tam ni računalnikov, telefonov in televizije, ampak samo druženje ob zanimivih programih, ki tkejo in ohranjajo prijateljske vezi še dolgo v prihodnost.

Ob visokem jubileju društvo ta mesec pripravlja slavnostno akademijo, na kateri bodo med drugim razglasili sedem častnih članov, ki so s svojim delom pomembno pripomogli k negovanju tradicije in promociji zdravega načina življenja. Ta naziv bodo prejeli Miran Rabič, Andrej Domanjko, Marjan Rabič, prof. dr. Ivan Čuk, Peter Škerlj, Metka Janc in Sašo Bertoneclj. Predsednik društva Dejan Crnek pa ob tem takole strni načrte za naprej: »Vrednote, ki so bile vodilo članov že od same ustanovitve, torej spoštovanje, prijateljstvo, pomoč šibkejšim, zdrav način življenja, pripadnost in prostovoljstvo, še zdaj vključujemo v vse naše programe, kar je formula za uspešno delovanje društva tudi v prihodnje.«



Vrata Športnega društva Narodni dom so vedno široko odprta vsem, ki želite telovaditi in poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. V društvo je trenutno vključenih 950 članov, med njimi je 63 registriranih tekmovalcev. Vodene vadbne so zasnovane tako, da so prilagojene sposobnostim vsakega posameznika, zato se jim lahko pridružite tudi med letom. V telovadnici Narodnega doma organizirajo kar 20 različnih vadb za različne starostne skupine, ki skupaj potekajo kar 80 ur na teden, vodi pa jih 45 vodnic in vodnikov. Več informacij o vadbah najdete na spletni strani narodnidom.si.

1 Leta 1922 je v Ljubljani potekalo svetovno prvenstvo v športni gimnastiki. Sokoli so postavili stadion za več kot 55.000 gledalcev, naslov svetovnega prvaka v mnogoboju v telovadbi pa je takrat osvojil član društva Južni Sokol Peter Šumi..

2 Barve društva je zastopal tudi eden najuspešnejših slovenskih športnikov Miro Cerar, ki je med drugim osvojil tri medalje na olimpijskih igrah, od tega dve zlati na konju z ročaji, poleg tega pa še pet naslovov svetovnega prvaka, devetkrat pa je bil evropski prvak.

3 Otroci od dveh do štirih let v ŠD Narodni dom s pomočjo staršev pridobivajo prve gibalne izkušnje in spoznavajo naravne oblike gibanja. Ob igri v družbi vrstnikov je vedno zelo zabavno.

4 V Narodnem domu so gibanje, druženje, prijateljstvo ter medsebojna podpora in spoštovanje tesno prepleteni. Še posebej veselo je na različnih druženjih, tudi na pustnem rajanju. Ljubezen do gimnastike in gibanja nasploh tu družijo vse generacije meščank in meščanov.

NOVEMBRA DOBRO JEMO



Kulinarika ima tako kot moda dve glavni sezoni. Pomladno-poletna kolekcija se je umaknila iz mestnih kuhinj in dala prostor jesensko-zimskim kreacijam bogatih okusov, ki jih lahko do konca meseca okušate na festivalu November Gourmet Ljubljana. Na programu, ki si ga lahko ogledate na spletni strani gourmet-lj.si, so polni krožniki delavnic, degustacij in raznovrstnih prireditev, kjer se bo dobro jedlo in pilo, toplo pa vam priporočamo tematske vodene ogleda mesta Pot piva in svobode, Dobimo se na plac' in Pivovsko doživetje Ljubljane. Nanje se lahko prijavite na spletni strani visitljubljana.com v rubriki Načrtujte svoj obisk ali v TIC Ljubljana na Adamič-Lundrovem nabrežju 2. Dober tek in na zdravje!



Hrana za ušesa

V uredništvu revije, ki jo pravkar prebirate, radi poslušamo podkaste. V naših slušalkah je trenutno Nina Gaspari s posebno serijo podkasta Lovim ravnotežje, poimenovano Tudi junakinje in junaki včasih poiščejo pomoč. V njej se z zanimivimi sogovornicami in sogovorniki pogovarja o izzivih na področju duševnega zdravja. Všeč nam je tudi Vlado, serija oddaj, ki so jih pripravili na Valu 202. V njej voditelja Maruša Kerec in Andrej Karoli odstirata pogled v zanimivo življenje Vlada Kreslina, najbolj sanjavega Prekmurca v Ljubljani. V isti radijski hiši je nastala še izjemna dokumentarna serija o Narodni in univerzitetni knjižnici, svetišču znanja vseh Slovencev. V vaših aplikacijah za poslušanje podkastov jo najdete med oktobrskimi podkast oddajami Zgodbe.

Srečajmo se na knjižnem sejmu

Ni lepše gneče, kot je gneča na knjižnem sejmu, saj nam sporoča dobro novico, da je med nami še vedno veliko malih in velikih radovednih bralcev. Lani so napolnili sejmsko prizorišče na Gospodarskem razstavišču, zato bo letos tam še več prostora za stojnice z najnovejšimi knjigami, tematske razstave in debatne kotičke za žgoče pogovore o vsem, kar ste in boste brali. Program 39. slovenskega knjižnega sejma, ki bo pod sloganom Beseda besedi v ospredje postavil pesnika Karla Destovnika - Kajuha, je objavljen na spletni strani knjizni-sejem.si. Vstop je brezplačen.

300 KOSMATIH PRIDE V JAZZ CLUB

Tik ob enem največjih mestnih fitnes klubov se je pred kratkim odprl še en klub, kjer boste svojim trebušnim in srčnim mišicam lahko naložili obilico dela. V Klubu 300 so nad bowling areno odprli Jazz klub 300, kjer boste lahko na udobnih sedežih uživali v glasbi domačih in tujih vrhunskih izvajalcev. Na sredinih večerih komedije, ki nosijo naslov 300 kosmatih, pa vas bodo s svojimi domisljicami nasmejali najboljši stand-up komiki, improvizatorji in igralci. Da ne bi česa zamudili, spremljajte program na spletni strani klub300.com.



Na plesišče mim pravil

Jesenski mraz in sivino bodo s svojim vročim groovom in neukročeno energijo 16. novembra v Cvetličarni na Kranjčevi ulici 20 obarvali domači kralji soula Batista Cadillac z izjemnim pevcem Urbanom Lutmanom na čelu. Vaše noge bodo brez odmora od začetka do konca plesale v ritmu njihovih uspešnic Mim pravil, Magnolije, Generacija neba, Pust me do besede in najnovejše Smer vetra, če vam to ne bo dovolj, pa vas bo pred koncertom in po njem sukal še DJ Monday (Jaka Pondelek). Vstopnice za nepozabno noč z Batista Cadillacom so na voljo na prodajnih mestih in spletni strani eventim.si.



Impro liga praznuje 30 let

Najstarejši program improvizacijskega gledališča, ki so ga pred okroglimi 30 leti začeli člani Gledališča Ane Monroe, bo od 24. do 29. novembra praznoval svoj častitljivi jubilej s petdnevnim festivalom in skupno 30 urami improvizacijskega gledališča v Menzi pri koritu na Metelkovi ulici 8. Na njem bodo nastopili odlični improvizatorji in improvizatorke, med njimi tudi znani Slovenci, za katere morda ne veste, da so svojo kariero začeli v Impro ligi. Organizatorji pa obljublajo še »ful hud žur, puno predstav, stare in mlade mačke, koncerte, razstave, pivo, festivaljenje, srečelov in impro maraton«. Program festivala si oglejte na spletni strani druvoimpro.si.

Feministične pozicije v slovenski vizualni umetnosti

V Moderni galeriji na Cankarjevi cesti 15 si do 14. aprila 2024 lahko ogledate razstavo Vedno na voljo, na kateri so predstavljena umetniška dela, ki obravnavajo družbeni spol in iz njega izhajajoče diskriminacije, seksizem in neenakost za ženske. Razvrščena so v med seboj prepletene vsebinske sklope, ki so vezani na telo, materinstvo, raso, nacionalnost in spolne manjšine. Med sodelujočimi 45 umetnicami, umetniki in kolektivi najdemo Meto Krese, Jasmino Cibic, Dubo Sambolec, Simono Semenič, Zoro Stančič, Aino Šmid, duo Eclipse ter številne mlade ustvarjalke in ustvarjalce s svežimi pogledi na feminizem in z njim povezane teme.

V ČETRTHNIH SKUPNOSTIH SE DOGAJA. PRIDRUŽITE SE!

BEŽIGRAD

Plesni večeri

Jesenski sklop plesnih tečajev oziroma večerov je namenjen vsem generacijam. Lahko se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake. Morebitne spremembe termina bodo objavljene na spletni strani ČS Bežigrad in na njenem profilu na Facebooku. Več informacij: na sedežu ČS Bežigrad in na številki 01/236 25 37.

Ob petkih od 18.00 do 19.30
Belokranjska ulica 6, dvorana

CENTER

Razstava Punčka iz cunj

Članice Univerze za tretje življenjsko obdobje in druge prostovoljke vabijo na razstavo punčk, ki jih izdelujejo v UNICEF-ovem projektu Punčka iz cunj.

22. novembra od 9. do 14. ure
Poljanska cesta 6
29. novembra ob 18. uri
(odprtje razstave)

Ljubljanski grad, Peterokotni stolp

ČRNUČE

Prireditev Naj športnik

ČS Črnuče v sodelovanju z Zvezo športnih društev Črnuče vabi na podelitev priznanj, nagrad ZSDČ in pokalov MOL ČS Črnuče. Nastopili bodo glasbeniki, plesne skupne in umetniki iz ČS Črnuče, učenci OŠ Maksa Pečarja in Glasbene šole Franca Šturma. Več informacij: mol.crnuce@ljubljana.si in na številki 01/306 48 74.

22. novembra ob 17. uri
Kulturni dom Črnuče,
Dunajska 367, dvorana

GOLOVEC

Vodeni gib

To je čarobna tehnika, s katero se uskladiš z ljubeznijo v sebi,

ne z močjo. Gibi so lahko hitri ali počasni in naša intuicija nam pove, kaj naj premaknemo v telesu, da bodo napetost, stres in bolečina izzveneli. Tehniko izvaja vsak sam, udeležencem pa pomaga prostovoljka Mateja Elin. Več informacij: dca-ljubljana.org.
Vsako sredo od 13. do 14. ure
Vsak petek od 12. do 13. ure
DCA Golovec, Pesarska cesta 14

POSAVJE

Dehteci či gong in druge energijske vaje

Vabimo na delavnice s Humanitarnim društvom Nikoli sam, na katerih izvajamo vaje dehteci či gong, zdravilni zvok in druge energijske vaje, s katerimi spodbujamo in usmerjamo zdravilno energijo za odpravo energijskih blokad ter (samo)zdravljenje različnih zdravstvenih težav, ki nastanejo zaradi manjšega pretoka ali zastoja življenjske energije. Delavnice in vaje vodi mojster za reiki in energijski terapevt. Več informacij: nikolisam.si.

9., 16. in 23. novembra
od 17. do 18. ure
Sedež ČS Posavje,
Bratovševa ploščad 30

ROŽNIK

Predavanje o demenci

MOL v sodelovanju z društvom Spominčica – Alzheimerjem Slovenija organizira predavanje o demenci. Dobili boste splošne informacije o demenci ter izvedeli, kaj so prvi znaki, kako poteka postavitve diagnoze, kako komunicirati z osebami z demenco in kako ravnati preventivno. Predstavili bodo tudi društvo Spominčica ter

neformalne oblike skrbi za osebe z demenco v domačem okolju. Več informacij: spomincica.si.
5. decembra ob 17.30
Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38

RUDNIK

Možganski fitnes - učinkovite vaje za boljši spomin

Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje, z vajami za boljši spomin pa razgibala vaše možgane. Predavanje je namenjeno vsem generacijam.
29. novembra ob 18. uri
Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20

SOSTRO

Koncert ob 70-letnici Avsenikove glasbe

Kulturno društvo mešani pevski zbor Zora Janče prireja koncert, posvečen Avsenikovi glasbi.
18. novembra ob 19. uri
Zadružni dom Zadvor

ŠIŠKA

Rojstnodnevni žur ČMC Šiška

Nazdravili bomo z mocktaili, se sladkali s torto in posadili Ljubljansko vrtnico, ki nam jo bo daroval Turizem Ljubljana. Polnih 15 let delovanja bomo sklenili z zabavo. Več informacij: mladizmaji.si.
17. novembra ob 16. uri
Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2

ŠENTVID

Temeljni postopki oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja

Defibrilator je aparat, s katerim lahko rešimo življenje človeku s srčnim zastojem. Na brezplačni delavnici vas bodo naučili pravilne uporabe aparata, člani Društva študentov medicine pa bodo v

okviru projekta Misli na srce izvajali brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola.
16. novembra ob 16. uri
Na gmajni 1, dvorana

ŠMARNNA GORA

Iz naše preteklosti - Šmarna gora nekoliko drugače

Kulturno umetniško društvo Tacen bo v okviru Tacenskih večerov med drugim obudilo nekatere manj znane zgodbe iz daljne in bližnje preteklosti, povezane s Šmarno goro. Vstopnine ni, prostovoljni prispevki so zaželeni.
19. novembra ob 17. uri
Gasilski dom Tacen

TRNOVO

Tavčarjevo leto

Letos mineva sto let od smrti največjega pripovednika 19. stoletja Ivana Tavčarja. Prireditev bo posvečena njegovemu delu. Nastopili bodo ljudski pevci, Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo, pesnica Nada Mihelčič in osnovnošolci.
16. novembra ob 16. uri
Sedež Četrtna skupnosti Trnovo, Devinska 1

Novice, različne informacije, pa tudi mesečni napovednik vseh dogodkov v četrtnih skupnostih na območju MOL so na spletni strani ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtna-skupnosti-v-ljubljani.

Vsi navedeni dogodki so brezplačni.



Zelena luč za pogovor ob pijači

Pod mogočnim Ravnikarjevim blokom na vogalu Rimske in Slovenske ceste se jutraj v baru Pr' Semaforju in pred njim že zbirajo prvi gostje, ki ob topli kavi berejo časopise ali pa le zamaknjeno opazujejo promet, še ne povsem prebujeni. Bolj ko se urni kazalci pomikajo proti poldnevu, bolj se živahnost gostov stopnjuje. Okoli poldneva že stečejo debate o profesorjih in izpitih, zvečer pa ob pritajeni glasbi in polnih kozarcih razpravljajo o pomembnih in nepomembnih rečeh tega sveta.

NINA KREUZER

V konkurenci najbolj trendi lokalov v mestu Pr' Semaforju na Slovenski cesti 5 nikdar ni bil med prvimi. Se je pa na površju obdržal veliko dlje kot marsikatera muha enodnevnica. S svojim videzom občestne okrepčevalnice neke na sredi poti med ameriškim obalama je bil od nekdanj prostor, kamor si se prišel pogovarjat,

ne klepetat. Morda je ravno zaradi tega še vedno priljubljeno zbirališče študentov z bližnjih faksov – filozofskega, strojnega, naravoslovno-tehniškega, arhitekturnega in farmacevtskega, po novem pa vanj zaidejo tudi bodoči igralci, režiserji in dramaturgi z AGRFT.

»Tu imamo veliko ugodnejše cene kot v kakšnem drugem baru, no, pa vzdušje je vedno fino. Velikokrat dobimo obisk tudi iz sosednje Drame,« je med hitenjem za šankom uspelo povedati natakarkarju Renatu Zgrinskiću. Preden se je zaposlil tukaj, je tudi sam rad zahajal vanj. Naj gre za reševanje nalog ob skodelici toplega napitka ali praznovanje konca izpitov ob rundi piva, ta lokal je pogost spremljevalec na študijski poti – pa tudi odličan kraj za spoznavanje in tkanje novih prijateljskih vezi med mladimi.

V lokalu vlada toplo in prijazno vzdušje. Kdor je bolj jutranji tip, lahko do devete ure jutraj še ujame brezplačne sveže pečene rogljičke. Tisti, ki imajo ob kavi raje čik kot pecivo, pa se usedejo zunaj pred vrata, kjer mimo njih po glavni mestni ulici švigajo pešci, kolesarji, avtomobili in avtobusi. Vsake toliko ta mestni utrip prekine semafor, po katerem je lokal dobil ime, potem pa reka ponovno steče naprej.

Pri eni od miz se je družina poglobila v učno snov, pri drugi si mlad par nežno šepeta obljuje ljubezni. Dve mizi naprej se na sestanku rojeva odlična poslovna ideja. Čeprav v baru popoldan odmevata smeh in cingljanje kozarcev, ju, ko pade noč, ne spremlja glasna glasba, saj nočejo povzročati preglavic bližnjim prebivalcem. Kljub temu pa se študentje tudi zvečer radi zberejo v tem prijetnem kotičku mesta, kot postanek, preden gredo naprej v kakšen klub. Bar, ki je med tednom priljubljeno zbirališče ljudi vseh sort, zapre svoja vrata opolnoči in za konec tedna.

Pr' Semafojur pa ni le lokal, kamor se lahko usedeš in uživaš v pijači, temveč se njegov čar kaže tudi v vsem, kar lahko postane. Velikokrat je bil prizorišče rojstnodnevni zabav in snemanja televizijskih oglasov, v njem so videospot za svojo uspešno Zaljubila posneli tudi oboževani novomeški rockerji MRFY. Bar se je povsem zrastle s tkivom mesta in vse od leta 2007, ko so ga odprli, je popoln kraj za druženje, sprostitve in ustvarjanje spominov. V bistvu je Pr' Semaforju več kot le bar – je tudi dober začetek lepih zgodb.

VEČ KRAT UPORABI

svoj razum pri nakupovanju,
trgovino pa obišči z lastno vrečko.

Evropski teden zmanjševanja odpadkov
19. - 27. 11. 2023



Mestna občina
Ljubljana



VODOVOD
KANALIZACIJA
SNAGA

skupina Javni holding Ljubljana

LJUBLJANA
NA POTI V KROŽNO
GOSPODARSTVO

