

ZELENI
ZELENI

GLAS

Glasilno društvo Zelena Jama
Cena 1 SIT, ISSN št. 1542

Ponujamo v branje in nagradujemo:

- **Praznik vseživljenjskega učenja**
- **Profesor - virtuoz na citrah**
- **Z otroki za otroke**
- **Križanka z bogatimi nagradami!**

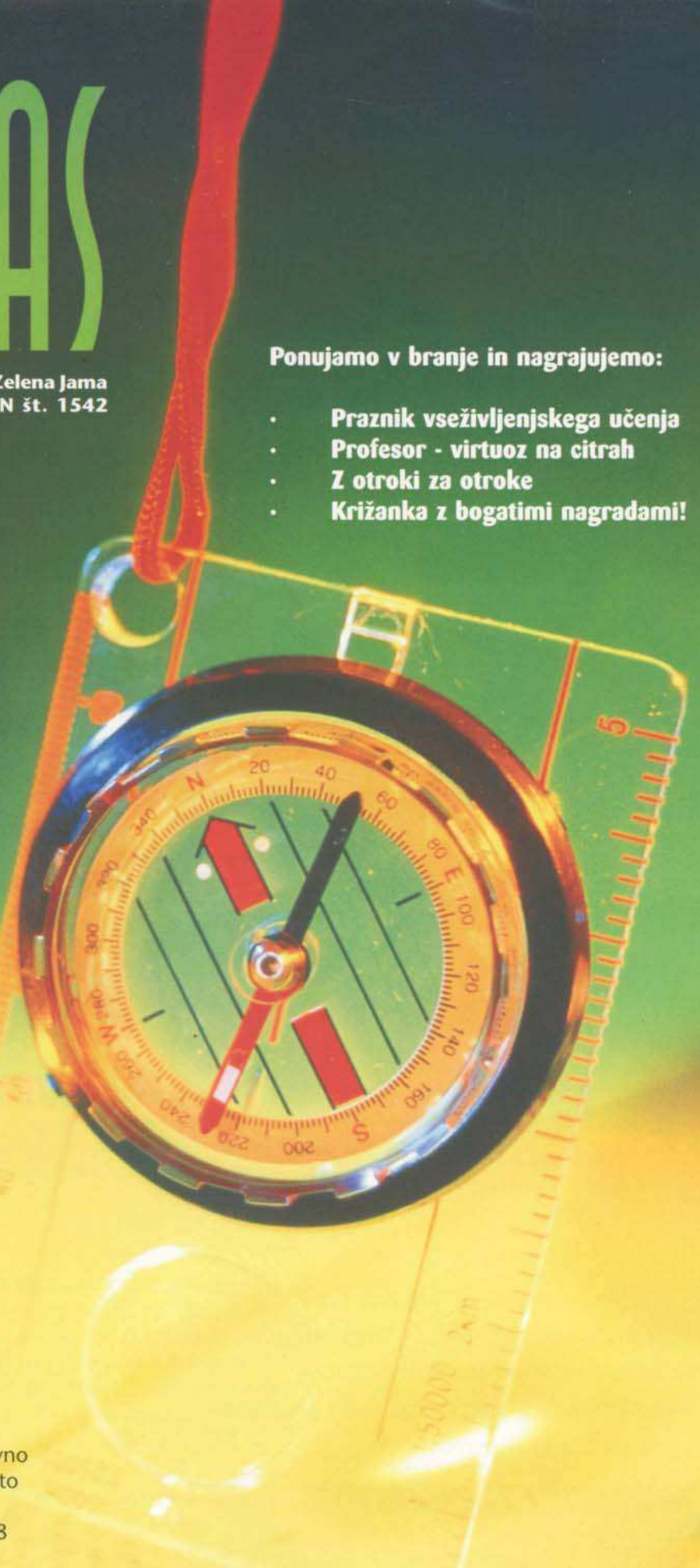
FOTO: FOTO SPRING

Tema meseca:

Živimo zdravo za zabavo

V našem mestu naj bi živeli zdravi, sproščeni, harmonični ljudje. Da bi nas navdušil za dejavno doseganje tega cilja, ki so ga stari Grki jedrnato ubesedili v načelu ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU, nam je za uvod v mesec rekreacije 98 misli spodbude namenil tudi ugledni jubilan, olimpijonek **Leon Štukelj**:

»Šport je moje okno v svet, moja pot. Razvedrilo in sprostitelj s telesno aktivnostjo je zame nepogrešljivi del vsakega dne. Športno doživetje s prijatelji, dolg sprehod v naravi, družinski konec tedna, prijateljsko športno merjenje moči s sosedi v ulici, so moji veseli in sproščeni trenutki. Ti so največkrat »sokrivi« za dobro počutje, bistrost duha, zadovoljstvo, veselje v družini in za zdrave medčloveške odnose.«



Za lepoto življenja!

DNEVI IZJEMNIH PRILOŽNOSTI

Od 12. oktobra naprej smo za vas kar za
30% znižali cene nekaterih izbranih
kozmetičnih in parfumskih izdelkov.

*Za lažjo in pravilno odločitev pri izbiri
vaši koži najprijaznejših kozmetičnih
izdelkov, vam bo naša ustrezno
usposobljena ekipa vedno rada prijazno
in strokovno svetovala.*

NASVET Z NASMEHOM.

PREDSTAVITEV hipoalergenske
kozmetične BIO linije STENDHAL.

Od 13. do 16. oktobra -
svetovanje, vzorčki in promocijske cene



DROGERIJA

DROGERIJA SANJA

Rojčeva 18

1000 Ljubljana

Telefon: (061) 44 55 78



Spoštovani krajan!

Prvo številko našega skupnega glasila pošiljamo med vas v času, ko se svet koplje v barvah in nas narava zasipa z zreli plodovi. Da bomo usklajeni z znamenji letnih časov, bodo tudi naše strani odprte barvitosti življenja, kakor se nam razodeva na moščanskih poteh ob Ljubljani, v sožitju z železnico v Zeleni jami, na javnih in odmaknjenih kottičih Jarš in Savskega naselja...

Zato da bomo na - za začetek - sicer skromno odmerjenih straneh v mesečniku Zeleni glas stopali v korak s tukajšnjim življenjskim utripom, bomo seveda vpregli vse svoje talente, znanje, radovednost in domiselnost, vendar brez vaše pomoči, spoštovani krajan, ne bo šlo. Zato vas vabimo, da sodelujete z nami, da nam sporočate svoje želje in pripombe, težave, ki jih opazate v ožji okolici - vključujoč sosedska razmerja, komunalno in prometno ureditev, kulturno,

izobraževalno, razvedrilno in športno ponudbo. Morda vas bolj zanima, kako je s socialno varnostjo, zdravjem ali z raziskovalnimi, ekološkimi, turističnimi projekti...

Ker se poznate med seboj, veste veliko bolje od nas, kdo se posveča kakšni zanimivi dejavnosti, kje se skriva kakšna nenavadna zbirka, in ker zgledi vlečejo - koga bi bilo dobro predstaviti v rubriki "obraz meseca".

Priporočamo se za predloge, vprašanja, fotografije ali pisne prispevke, veseli pa bomo tudi kritičnih misli, saj si želimo, da bi bil Zeleni glas živ in predvsem vaš časopis. Čaka vas poštni predal - p.p. 3521, 1001 Ljubljana.

Isti naslov čaka tudi vse, ki bi se radi preizkusili v novinarskih veščinah, posebno člane novinarskih krožkov, fotografe in študente.

In ne nazadnje: prepričani smo, da bodo skozi naša vrata v tisoče gospodinjstev rada vstopala tudi podjetja in drugi ponudniki svojih storitev.

Dobrodošli!

Urednica



AKTUALNO

Z OTROKI ZA OTROKE

Zveza prijateljev mladine Moste

"Teden otroka" je vsakoletna priložnost za odrasle, da se posvetijo potrebam svojih (naj)mlajših življenjskih sopotnikov/sokrajanov. Skupaj z njimi se laže zavemo lepote in minljivosti otroštva ter izrabimo priložnost za praznovanje, saj so lepa, čustveno bogata doživetja dobrodošla popotnica, položena v malho spomina.

Začetek letošnjega praznovanja bodo oznanili pisani baloni, ki jih bodo spustili pod nebo otroci v vrtcih. Da bo njihov svet bolj zelen, se bodo preizkusili z orientacijo v naravi, 14. oktobra pa bodo na Jančah, kjer bodo kot risarji skušali ujeti na papir darove jeseni.

Šolarji se bodo prav v tednu otroka začeli pripravljati na letošnji otroški parlament, kandidati za bralno značko bodo predstavili prve prebrane knjige, učencem z učnimi težavami pa bodo pomoč ponudili študentje-prostovoljci.

Najbolj veselo pa utegne biti na ploščadi okrog Kulturnega hrama, ki ga domačini še vedno bolj poznamo kot KD Španski borci. Zanimivo bo opazovati, kako bodo pod prsti osnovnošolcev oživele stene in se bodo nanje naselile podobe pravljinih junakov.

S. B. K.



ZELENI GLAS

ZELENI GLAS

je glasilo društva Zelena Jama. Zeleni glas izhaja enkrat mesečno in pokriva območje krajevnih skupnosti Zelena Jama, Savsko naselje, Moste, Dušan Kveder-Tomaž in Jože Moškrič/Jarše. Izide vsakega 5. v mesecu.

Izdajatelj in založnik: Društvo Zelena jama, Perčeva 22, Ljubljana

Za izdajatelja: Boris Pirc

Uredništvo: Perčeva 22, telefon (061) 142 51 41, vsak delavnik med 9. in 13. uro

Naslov za prispevke: Zeleni glas, p. p. 3521, 1001 Ljubljana

Glavna in odgovorna urednica: Slavica Borka Kucler

Lektorica: Maja Lihtenvalner

Križanka: Jože Petelin

Oblikovanje in priprava za tisk: Connecta, Ljubljana

Tiska: Tiskarna List, Ljubljana

Naklada: 10.000 izvodov

Glasilo Zeleni glas se po mnenju Ministrstva za kulturo RS, izdanem pod št. 415-1111/98 dne 10.9.1998, prišteva med proizvode, za katere se plačuje 5% prometni davek.

ISSN št.: 1543, Cena: 1 SIT

Vse pravice pridržane. Nepodpisanih pism oziroma prispevkov ne objavljamo in pisem ne vračamo.

PO STANDARDIH ISO 9001 TUDI V PRIHODNJE!

Poslovno nakupovalno središče BTC je svoj sloves med našimi prebivalci že dodobra utrdilo, vendar se v vodstvu zavedajo, da je zaupanje obiskovalcev lažje zapraviti kot pridobiti. Zato posvečajo posebno pozornost dvigu kakovosti - in to na vseh ravneh. Ko obiščemo BTC, vedno naletimo na kaj novega, pa naj gre za obogatitev ponudbe, posodobitev prostorov in opreme ali za kakovost storitev. Taka naravnost se jim je tudi bogato obrestovala, saj so jim za dosežke prav pred kratkim podelili tudi priznanje, certifikat kakovosti ISO 9001. To priznanje so si zaslužili za kakovost na področju gospodarjenja in upravljanja s poslovnim prostorom, špedicije, skladiščenja ter distribucije blaga, pa tudi za poudarjeno usmerjenost v razvoj.

Videti je, da zanesljivo dosegajo zastavljeni cilj: postati poslovno uspešna in prodorna družba, ki bo na domačem in mednarodnem trgu prepoznavna ne le kot družba kakovosti, temveč tudi odličnosti! Zdaj, ko so po desetih letih prizadevanj za poslovno kakovost dosegli priznanje ISO 9001, se že pripravljajo na ponovni razvojni vzpon. BTC naj bi še izpopolnil profesionalnost svojih storitev in morda že prihodnje leto kandidiral za pridobitev priznanja odličnosti. Tudi tedaj pa se razvoj ne bo ustavil. Svet namreč napreduje z neverjetno naglico in treba ga je dohajati, kajti poslovne priložnosti ne čakajo na zamudnike!

Novi izzivi čakajo BTC z vstopom Slovenije v EU. Strategiji v podjetju se zavedajo, da ni dovolj, da

njihove delnico dobro kotirajo na ljubljanski borzi, zato se preverjajo tudi na londonski. "Zasnova našega razvoja v smeri sožitja poslovnega, nakupovalnega in zabavno-športnega središča ter distribucijsko-logističnega centra ima podporo in zaupanje pri domačih in tujih vlagateljih, ki jih je prepričal naš dosednji razvoj..." je ob podelitvi priznanja ISO 9001 dejal Jože Mermal, predsednik uprave BTC. Ljudje, ki njihove projekte primerjajo s sorodnimi, svetovno znanimi in seveda uspešnimi podjetji v tujini, imajo naložbe v BTC za dolgoročno varne in donosne.

Strategi razvoja razmišljajo o BTC kot o samozavestni družbi, odprti v svet, o družbi, ki ve, ne le kaj hoče, pač pa tudi to, kako bo svoje cilje dosegla. V prihodnjih dveh letih naj bi za nove razvojne projekte porabili približno štiri milijarde tolarjev, zato pa bodo bogatejši za športno dvorano, multipleks kino, tekstilno hišo z blagovnimi znamkami visoke kakovosti, argentinsko restavracijo, ob Šmartinski pa naj bi zrasla tudi nova, arhitekturno najsodobnejše zasnovana 13-nadstropna poslovna stavba.

Pomudimo se še pri sklepnih mislih slavnostnega govornika Jožeta Mermala: "Ponosen sem, da smo dobitniki certifikata ISO 9001, ki vsebuje tudi razvojno komponento, ki bo poslej sestavni del identitete BTC... Gotovo pa zadovoljstvo in veselje ob podelitvi ne bi bila tako izrazita, če ISO ne bi bil namenjen zvestim kupcem ter njihovem dobremu počutju."



ŽIVIMO ZDRAVO - ZA ZABAVO

DRUŠTVO »ZELENA JAMA«

Društvo Zelena jama, izdajatelj glasila, katerega prvo številko držite v rokah, je bilo ustanovljeno leta 1991, njegovi člani pa se posvečajo dejavnostim s področja kulture, športa in turizma.

Ker je prišel Zeleni glas prvič med bralstvo v mesecu rekreacije, bomo dali tokrat prednost športu. Vsi, ki vas zanima rekreativna igra košarke, odbojke ali katerekoli druge telesne vadbe, ste povabljeni, da pokličete na sedež društva (tel.: 142 51 41).

»Pri nas dobite vse informacije o raznovrstni športni ponudbi in o tem, kdaj in kje se je možno udeležiti igre šaha, rekreacije, orientacijskega teka, juda, samoobrambe, joge, tai chi chuana, aerobike, orientalskega plesa, hip-hopa in drugih skupinskih plesov...«

Vključimo redno telesno dejavnost v naš življenjski slog, da bomo usklajeni z načelom "meseca rekreacije" - ŽIVIMO ZDRAVO ZA ZABAVO!

PROJEKT »JUDO V ŠOLE«

Eden temeljnih ciljev šole je zagotavljanje pogojev za razvoj srečnega, zadovoljnega in zdravega otroštva. K elementom zdravega razvoja spada tudi področje

športne vzgoje. Osnovna naloga le-te je utrjevanje zdravja otrok in pomoč pri njihovem pravilnem telesnem razvoju. Gibanje je temelj čutnemu, čustvenemu, socialnemu, zdravstvenemu in intelektualnemu razvoju. Za oblikovanje zdrave, celovite odrasle osebe pa je razvoj v otroštvu in mladosti odločilen.

Eden izmed izvrstnih športov za celovit in skladen razvoj telesa in duševnosti posameznika je JUDO. Že od mladih nog nas navaja na zdrav način življenja, tovarištvo in oblikovanje trdnega značaja. Ime JUDO je sestavljeno iz dveh delov: JU, kar pomeni »mehko«, in DO,

kar pomeni pot. JUDO je torej »mehka pot«, je borilna veščina, pri kateri ne uporabljamo gole fizične moči, temveč spretno izkoriščamo nasprotnikovo. Sodobni JUDO je tudi olimpijski šport, v mnogih državah pa ga poznajo kot obliko telesne vzgoje s posebej prirejenim programom za osnovnošolce.

V JUDO KLUBU SOKOL na Pokopališki 35 organiziramo vadbo za vse starosti. Pod strokovnim vodstvom profesionalnega trenerja boste lahko v celoti spoznali in obvladali vse spretnosti JUDA. Podrobnejše informacije dobite po telefonu: 133-96-08 ali v klubu. I.G.



FITNES CENTER



BURIN CLUB

- napredna aerobna vadba
- aerobika (latino, step, high-low)
- vadba za povečanje telesne moči
- vadba za izboljšanje telesne kondicije
- zmanjševanje maščobnih oblog
- šola hujšanja -
- program za oblikovanje telesa
- savna
- masaža

Rojčeva 25, 1000 Ljubljana, Tel/Fax 061 140 33 13, 140 33 14

Klub IRS Društva INTERES, predlaga:

Odkrijte svojo ženskost skozi - **ORIENTALSKI PLES!**

Orientalni ples so kot obliko rekreacije najprej sprejele rekreativke v Ameriki, potem v Franciji in Nemčiji, zdaj pa se počasi uveljavlja tudi v Sloveniji. Naša učiteljica plesa je Jasna Knez!

V osemdesetih letih, ko so se ženske množično ogrele za telovadbo, so npr. Francozinje kar med opoldanskim odmorom drvele na tečaje aerobike. Po vrsti nesreč se je ta moda unesla in ženske so želele telovaditi drugače, z več občutka zase. Izbrale so orientalski ples. Razlog za njegovo popularnost lahko pripišemo prebujanju samozavedanja, pri čemer je ples metoda za vzpostavljanje harmonije med telesom in duhom. Pri plesu namreč niso dejavne samo mišice, pač pa tudi čustva! Poleg tega gre za ples, pri katerem je dovoljeno improvizirati, kar ne sprošča le psiho-fizične plati človeka, temveč tudi domišljijo.

Orientalni ples je namenjen dekletom in ženam vseh starosti. Plesno predznanje je dobrodošlo, ni pa nujno. M. D.

ŠPORTNI KLUB INTERES: **VAJE OSMIH ZAKLADOV IN TAI CHI CHUAN**

V okviru športne sekcije društva Interes je organizirana tudi vadba starodavnih kitajskih veščin:

Vaje Osmih zakladov so oblika vaj Dao In - starodavne kitajske veščine krenenj, namenjene zbiranju vitalne življenjske energije, izvajajo pa se predvsem stoje na mestu. Spadajo med vrst notranjih vaj Či-kung. Za to vrsto vaj ne potrebujemo veliko kondicije in fizične moči, saj jih ni težko izvajati. Sestavljene so iz lahkotnih gibov, ki jih vodi naš um; koristi in ugodje pri izvajanju ne izhajajo iz fizičnega napora, temveč iz sprostitelnih, krožnih krenenj. Tak način vadbe omogoča, da se naša življenjska energija v telesu skladno porazdeli in tako odpravi energijske blokade, ki nastajajo zaradi preobremenitev, stresa, nezdravih življenjskih navad.

Tudi Tai-chi chuan je starodavna (kitajska) **taoistična veščina** usklajevanja in kopičenja življenjske energije za vzpostavljanje skladnosti med umom in telesom.

Poučujemo jo v najbolj razširjeni obliki vadbe Tai-chi chuana, pri kateri skladno povezujemo 24 telesnih položajev. Značilnost te veščine je

gladko, neprekinjeno, krožno gibanje telesa in prehajanje ene kretnje v drugo.

Tai-chi chuan je učinkovita pot za doseganje čvrstega zdravja, vitalnosti in dobrega počutja. Da bi se napotili po njej, **nista potrebni fizična moč in kondicija, tako da je primerna za vse starosti, tudi za »abrahamovce«, ki ne zmorejo napornih aerobičnih vaj.**

Treninge vodi Igor Gregorc.

SAMOBRAMBA ZA VSAKOGAR

Društvo Interes že peto leto organizira začetni tečaj moderne samoobrambe. Tečaj bo potekal dvakrat tedensko po uro in pol v telovadnici Srednje šole tiska in papirja na Pokopališki 35.

Samoobramba, ki jo poučujemo, vsebuje elemente različnih borilnih veščin, na primer karateja, aikida... Izbrane tehnike omogočajo, da lahko v kratkem času pridobite borilne spretnosti, s katerimi bi se lahko ubranili pred vsiljivci. Treningi so prilagojeni začetnikom na področju borilnih veščin in so primerni tudi za ženske. Sestava treningov in način treniranja omogočata, da tečajniki postopoma pridobivajo kondicijo, moč, razgibanost in tehniko, seznanijo pa se tudi s psihologijo samoobrambe in tehnikami sprostitve. Nauče se osnovnih blokad, protitudarcev, udarcev z nogo, prijemov, metov, vzvodov, osnov padanja, samoobrambni kombinacij.

Vabljeni tudi vsi, ki ste že pridobili osnove katerekoli borilne veščine, saj se lahko vključite v nadaljevalno skupino, kjer poučujemo naprednejše tehnike samoobrambe.

Treninge vodi Igor Gregorc. Dodatne informacije: Društvo Interes, telefon 142 51 41, vsak delavnik med 9. in 13. uro.

In kdo sodeluje v letošnjem športno-rekreativnem programu ŽIVIMO ZDRAVO ZA ZABAVO?

Društvo INTERES Ljubljana, Tovarniška 2, tel.: 142 51 41

Fitness center BURIN, Rojčeva 25, tel.: 140 33 13

Gimnastično društvo Zelena jama, Pokopališka 35, tel.: 326 516

Judo klub SOKOL, Pokopališka 35, tel.: 133 96 08

Sokolsko Društvo Moste, Pokopališka 35, tel.: 142 51 41

Squashland, BTC, Hala E, tel.: 185 14 22

Športno Društvo Zelena jama, Perčeva 22, tel.: 132 50 48

Namesto vabila:

Portret Davida Hočevarja, vaditelja hip-hopa



Tudi ples je lahko oblika športa. V duhu meseca rekreacije je naša mlada sodelavka Eva Stanovnik povprašala navdušenega plesalca hip-hopa Davida Hočevarja, ali doživlja ples le kot zabavo, ali morda tudi kot življenjski izziv. Bili smo namreč priče, kako je na srečanju evropske mladine na Dunaju s hip-hopom navdušil vse zbrane!

1. Kdo te je navdušil za ples?

Nad to vrsto plesa (hip-hop) sem se navdušil sam, sicer pa so mi ples kot šport predlagali starši.

2. Koliko časa se mu že posvečaš?

S hip-hopom se ukvarjam 3 leta, sicer pa sem se že prej ukvarjal z jazz-baletom in show-dancom.

3. Kaj je vzrok, da vztrajaš?

Mislím, da je vzrok v prepričanju, da je ples moja življenjska kariera.

4. Koliko nastopov je že za tabo?

Nastopil sem, solo ali v skupini, že več kot štiridesetkrat, sicer pa sestavljam tudi koreografije. Teh sem predstavil približno 20.

5. Zakaj si se odločil prav za hip-hop?

Všech mi je gibanje, ritem, pa tudi zelo sproščujoče je.

6. Meniš, da boš nekoč poklicni učitelj plesa?

Seveda, saj so to moje življenjske sanje, sicer pa sem se o vodenju plesnih dejavnosti dobro poučil letos na Dunaju, kjer so bile različne delavnice s to vsebino.

7. Kako si se počutil kot udeleženec dunajske evropske mladinske ustvarjalnice?

Bilo je zelo zelo sproščujoče, pa zabavali smo se, tudi ob plesanju hip-hopa.

IVAN ZUPANC

Ko smo preudarjali, koga bi vam v tej rubriki najprej predstavili, smo upoštevali namen našega glasila: z njegovo pomočjo naj bi se ljudje na širšem moščanskem obrežju Ljubljane med seboj bolje spoznali, se bolj povezali, ter si s posredovanjem življenjskih izkušenj pomagali živeti. Tako smo se odločili, da bomo povedali nekaj besed o Ivanu Zupancu s Kodeljevega, ki živi v svoji sosiski skoraj neopazno življenje, a ne zaradi tega, ker mu okolice ne bi bilo mar, temveč preprosto zato, ker je vse svoje sile posvetil dijakom in dvema "ljubeznima za prosti čas" - koncertnim citram in risanju. Ivan Zupanc poučuje družboslovne predmete na Srednji šoli tiska in papirja, spoznali pa smo ga kot solista na koncertnih citrah, s katerimi je nastopil na prireditvah Društva Interes. Ob glasbi se sprosti, ko zazvenijo citre, se kot človek spet sestavi, do veljave pridejo umetniški vzgibi, čustva in občutki.

Sicer pa svojega glasbenega talenta

ne skriva. Nastopa na različnih odrih, z veseljem pa zaigra tudi manjši skupini poslušalcev ali posamezniku, saj pravi, da so citre intimen, domač inštrument, in se zato njihovo bistvo pred množico, ki nima stika z izvajalcem, izgubi. Igra le skladbe dunajske klasike in to le na originalne inštrumente, ki izvirajo iz 19. stoletja. Zbira staro notno gradivo, predvsem izvirne tiske izpred I. svetovne vojne, izdaje dunajskih šol.

S skrivnostmi danes dokaj redkega inštrumenta je seznanil tudi svoje dijake. S pomočjo profesorice Vesne Pompe je pripravil razstavo, ki so si jo lahko ogledali prav vsi razredi; vsaki skupini učencev je pripravil kratko predavanje in demonstracijo igranja na razstavljene inštrumente. "Citre so bile pri roki in vse je pelo," pripoveduje. Zanj je namreč nekaj vreden le živ razstavni dogodek, ob katerem se pokaže dejanski pomen predmetov, ki jih postavimo na ogled.

Citre pa niso edina ljubezen



profesorja Ivana Zupanca. Je tudi mojster perorisbe in oblikovalec barvnih oken. Kar nekaj njegovih del se skriva po Ljubljani, vendar se bomo po tej sledi napotili kdaj drugič.

Je človeku s toliko ljubeznimi v življenju lahko dolgčas? Seveda je to vprašanje le izziv za bralčevo samopreverjanje; odgovor menda ni potreben!

Slavica Borka Kucler



PRESTAVUJAMO: Andragoški center Republike Slovenije

Življenje je učenje, zato se učimo z veseljem, da bomo z veseljem živeli!

Na Šmartinski 134a ima že peto leto sedež ustanova, ki se posveča razvoju kulture vseživljenjskega učenja - Andragoški center Republike Slovenije (ACS). Ustanovila ga je Vlada RS leta 1991, ker je želela spodbuditi razvoj izobraževanja odraslih.

POT V UČEČO SE DRUŽBO

ACS deluje kot osrednja nevladna in nepridobitna ustanova, v kateri raziskujejo in načrtujejo, kako spremeniti Slovenijo v "učecho se družbo". Strokovnjaki za

izobraževanje odraslih so namreč prepričani, da je učenje ne le nujno potrebna, temveč tudi zanimiva in vesela dejavnost!

Dr. Zoran Jelenc,



prvi direktor Andragoškega centra, zdaj pa vodja Središča za splošno raziskovanje, je prepričan, da je ACS po petih letih dela uspešna, dobro organizirana in v širšem okolju, tudi zunaj Slovenije, uveljavljena organizacija.

TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Strokovnjaki ACS so veliko dosegli, ker so si znali postaviti velike in prave cilje. Lotili so se namreč celostnega spreminjanja razmer v slovenskem izobraževanju odraslih in ugotoviti je moč, da so čedalje bolj prodorni. Najmanj enkrat na leto - v Tednu vseživljenjskega učenja (ta bo letos od 19. do 25. oktobra) - jim resnično sledi vsa Slovenija.

Takrat najrazličnejše ustanove, kot so ljudske univerze, knjižnice, vrtci, šole, izobraževalna podjetja, društva, študijski krožki, borze znanja, univerze

za tretje življenjsko obdobje, krajevne skupnosti, in še bi lahko naštevali, odprejo svoja vrata najširšemu krogu obiskovalcev.

KJE BOMO PRAZNOVALI?

V centru Shen Qui na Zaloški 165 bodo imeli ves teden široko odprta vrata za obiskovalce, predstavljali pa bodo svoj program Shen Qui sproščanja za kvalitetnejše življenje. Morda pa bo marsikoga bolj pritegnila razstava, ki jo postavljajo na Inštitutu RS za rehabilitacijo na Linhartovi 51; gre za projekt s področja učenja mladostnikov in odraslih oseb s posebnimi potrebami -predvsem ljudi, ki so v nezgodah utrpeli možganske poškodbe -razstavljeni pa bodo izdelki iz delavnice "Želim, hočem, zmorem!"

Praznovali bodo tudi v Glotti Novi.

Več na naslednji strani.

PRAVO UČENJE

GLOTTA

nOva

Koblarjeva 34, Ljubljana
Tel.: 061/447 225, 447 248
Fax: 061/447 421

V Gradu Kodeljevo je doma pravo učenje!

Raziskave o možganih so vsako leto obsežnejše, pa vendar o njih še vedno premalo vemo. Nekaj pa je vendarle gotovo - da na spomin in samomotivacijo pomembno vplivajo čustva in stres. To spoznanje je povzročilo premik od tradicionalnega poučevanja k tako imenovanemu "možgansko zasnovanemu" (brain - based) učenju.

Pravo učenje (True learning) je sodobna metoda, zato že upošteva temeljna načela, ki vodijo k učenju kot vseživljenjskemu procesu in osebni rasti.

Prvo načelo, ki ga upošteva metoda True learning, temelji na spoznanju, da so naši možgani najmočnejši računalniki na svetu, zmožni najkompleksnejših operacij. Hkrati lahko skrbijo za fiziološke procese, uporabo domišljije in izražanje čustev, pa tudi za pridobivanje ali širjenje specifičnih znanj. Tako kot možgani naj bi tudi učenje in poučevanje usklajevalo vse možnosti paralelnega procesiranja.

Drugo načelo pravega učenja izhaja iz načela preživetja, zato možgani iščejo pomen v novih informacijah s pomočjo primerjave in povezave s starimi, že znanimi

izkušnjami. Zaradi tega po metodi True learning učenje spodbuja radovednost in hkrati ustvarja varno in domače okolje, v katerem je moč poiskati znano izkušnjo in jo nadgraditi. V učnem procesu izhajamo iz že pridobljenega znanja in izkušnj udeležencev in se šele nato usmerjamo k pridobivanju novih spoznanj. Če temu dodamo še mnemo-tehnike za utrjevanje novih vsebin, je uspeh zagotovljen.

Tretje načelo, ki ga pogosto poudarjamo, je aktiviranje obeh možganskih polovic: leve-analitične in desne-domišljijske oziroma intuitivne. Morda ne bo odveč omeniti, da so naši možgani hkrati "znanstveni umetniki" in "umetniški znanstveniki". Naši predavatelji poznajo načine za aktiviranje obeh hemisfer in vzpostavitev alfa stanja, ki je najbolj učinkovito za sprejemanje in pomnjenje novih informacij.

Metoda True learning pelje udeležence tečajev skozi stavčne strukture do kreativnega branja in pisanja...

Četrto načelo temelji na dejstvu, da vključuje učenje dve ravni procesov: zavedno in nezavedno. Pri metodi True learning to vlogo veličastno opravlja nevrolingvistično programiranje (NLP). Tako se udeleženci ne naučijo le tega, kar jim je podano, ampak tudi tistega, kar so med učnim procesom (po)doživeli, izkusili...

Tatjana Dragovič



TEDEN VSEŽIVLJENSKEGA UČENJA V GLOTTI NOVI (Nadaljevanje s prejšnje strani)

Praznovali bomo tudi v Glotti Novi!

To je nam najbližje središče učenja, ki ga lahko obiščemo med ponedeljkom, 19. in nedeljo, 25. oktobrom. Sedež ima na Koblarjevi 34, v **Gradu Kodeljevo**. Tja bo vredno stopiti ob katerikoli uri, saj bodo domiselni mentorji skrbeli za program ves dan.

Vseh dogodkov, ki jih pripravljajo, ne moremo omeniti, saj jih bo prek 50! Za vabo pa se pomudimo pri "temah dneva": ponedeljek bo posvečen nevro-lingvističnemu programiranju in osebnostnemu inženiringu; v torek naj Kodeljevo obiščejo menedžerji in podjetniki; sreda in sobota sta rezervirani za pedagoške delavce; četrtek prinaša

teme, posvečene komunikaciji in osebni rasti; petek je namenjen učenju tujih jezikov, nedelja pa šoli za starše. Krajši, eno ali dve urni termini bodo izpolnjeni s predstavitvami kreativnega pisanja, retorike, poslušanja kot poti do uspeha, kulture bivanja, avtogenega treninga, šole v gibanju, moči govora... S.B.K.

Knjižnica Jožeta Mazovca

Eno najpomembnejših kulturnih središč na našem območju je Knjižnica Jožeta Mazovca. V svojih petih enotah hrani prek 140.000 knjig in v tolikšnem bogastvu naslovov se prav gotovo najde nekaj pravšnjega za vsak okus, starost ali raven zahtevnosti.

Ponudbi, ki ni le knjižna, temveč tudi audio-vizuelna, pravljčarska in razstavna, ustreza tudi številno članstvo; obiskuje jih skoraj 20.000 krajanov. Najštevilnejše je članstvo osrednje knjižnice na Zaloški 61 (8.000), enote v Polju, na Fužinah in v Zalogu imajo skupaj okrog 9.000 članov, v knjižnico na Clevelandski 17 pa zahaja 1.500 prebivalcev Jarš.

Vse enote prirejajo enkrat na teden uro pravljic za najmlajše, enkrat na

mesec pa se nekoliko starejši zberejo ob knjižni uganki ali na razstavi.

V matični knjižnici vsak mesec predstavijo tudi knjižno novost, na katero želijo svoje člane posebej opozoriti.

Komedija v Kulturnem hramu Moste

Kulturno središče, ki ga mnogi še vedno bolj poznajo kot Kulturni dom Španski borci, odpira vrata v sezono 1998/99 z razpisom abonmaja KOMEDIJA v okviru projekta Moje gledališče. Če se želite sprostiti in nasmejati v družbi gledališčnikov iz vse Slovenije, se oglasite pri gledališki blagajni na Zaloški 61 ali pokličite po telefonu na številko 14-04-183.



VIDEOTEKA

Pridite po "svoj film"!

NA BERNEKERJEVI VAS ČAKA PRIJETEN VIDEO-KOTIČEK

Dragi bralci, na Bernekerjevi 33 je majhna, toda dobro založena videoteka CDW (tel.: 317 618). Odprta je vse dni v tednu, razen ob nedeljah in praznikih, med 17. in 21. uro; le v soboto jo zapro ob 20h. Med obiskovalci smo imeli priložnost spoznati navdušenega gosta - Milana Vurušiča - in se z njim zapletli v zanimiv pogovor:

1. Kako ste odkrili videoteko CDW na Bernekerjevi?

Nanjo so me opozorili prijatelji.

2. Jo odtlej pogosto obiskujete?

Tam sem stalen gost že več kot dve leti; po nove videokasete pridem vsaj trikrat na teden.

3. Na Bernekerjevi ste se torej kar udomačili? Kaj vas pritegne?

Sem filmofil; za šport nisem nadarjen,

uživam pa ob gledanju filmov. Na srečo imam po večletnem trdem delu dovolj časa, ki ga skoraj v celoti posvetim temu svojemu konjičku.

Doslej sem si ogledal več videotek, a nikjer nisem našel na tako ponudbo, niti na tako gostoljuben sprejem kot tu. Poleg tega sem našel v lastniku videoteke velikega poznavalca filmov, starih in novih; z njim se prav rad pogovorim.

4. Kaj pa ponudba videokaset? Ste z njo zadovoljni?

V videoteki dobim prav vse, kar je mogoče najti na slovenskem trgu. Majhen prostor skriva za naše razmere kar vrhunsko ponudbo.

5. Kaj najraje gledate?

Dobre drame, dobro akcijo ali triler, vseč so mi tudi dobri vojaški filmi... Ne gledam pa ljubezenskih, ker preveč vplivajo na čustva. Titanika, na

VIDEOTEKA

CDW

BERNEKERJEVA 33, LJUBLJANA

primer, zagotovo ne bom nikoli gledal.

6. Videoteka je menda založena z vsemi novostmi in to takoj, ko se pojavijo na trgu. Na katere naslove bi posebej opozorili?

Na ameriški film Amstadt - uvrstil bi ga med deseterico najboljših sploh! Potem najdemo na policah tudi Schindlerjev seznam, pa čudovito češko komedijo Kolja.

Še to: vsi, ki jim je všeč ameriška verzija Nikite, naj si pridejo sposodit francosko. Je nekajkrat boljša!

Filmofili, pa tudi vsi, ki to niste, vendar si radi ogledate kakšno dobro video-umetnino, ne spreglejte nas tudi prihodnjic, ko bo najatraktivnejšo novost v ponudbi videoteke predstavil **Marcel Štefančič**, človek, ki vidi filmu pod kožo! S.B.K.

MOŠČANSKI POLICISTI NA DELU - Za varno pot v šolo

Šolski okoliši so oživali. Da bi v tednu otroka, oziroma zdaj, ko je mesec poudarjene zaščite šolarjev v prometu že za nami, izvedeli, kako je z varnostjo na našem območju, smo obiskali Komandirja policijske postaje Ljubljana Moste-Polje Danijela Žibreta.

Njegove izjave so za krajanje v tem trenutku zelo spodbudne, saj pravi, da v prvih tednih po začetku šolskega leta ni bilo nobene prometne nesreče, v kateri bi bili udeleženi otroci, kljub med šolarji priljubljeni uporabi rolerjev, koles, mopedov in še kakšnega sredstva za pospeševanje hitrosti.

»Sicer pa smo z velikim številom policistov prisotni v bližini bolj izpostavljenih šol na celotnem območju naše postaje. Prvih 14 dni so nam pomagali tudi mestni redarji in člani ZŠAM SAP Ljubljana v društvenih uniformah, tako da je bilo za preventivo res vsestransko poskrbljeno.

Ne v takem obsegu, vendar precej poostreno spremljamo šolske okoliše, promet, ploščadi, razvpite kleti... po vsakih počitnicah, tudi krajših med letom, saj so otroci tedaj še razigrani, v razigranosti pa nepremišljeni.«

Na šolah, kjer so učitelji pripravljani na sodelovanje, pripravljajo skupne preventivne programe »Za varno pot v šolo«. Pomembno se nam zdi še poudariti, da preverjajo tudi prisotnost mamil in pojave nasilja med otroki, vendar v zadnjem času na teh dveh področjih niso zaznali kakšnega težjega primera.

Samo želimo si lahko, da bi bilo tako tudi v prihodnje! S. B. K.

V prihodnji številki:

Prihodnja številka izide v začetku novembra, zato bomo upoštevali tudi predvolilni čas. Da bomo lažje izbirali med kandidati za župana, jih bomo obiskali in povprašali, kakšna je njihova vizija razvoja našega območja oziroma prihodnje ljubljanske četrti, katere del bomo.

Nagradna križanka

Ste odkrili geslo, ki smo ga položili v križanko? Izpišite po vrsti črke, ki so označene s številkami od ena do deset.

Rešitve pošljite na dopisnici do 30. oktobra na naslov: ZELENI GLAS, p.p. 3521, 1001 Ljubljana.

Izmed pravih rešitev bomo izžrebali 15 srečnežev, ki prejmejo 15 vabljenih nagrad. Za vas so jih pripravili:

Športni center BIT (18 51 666):
1X 2 uri tenisa, 1X 2 uri badmintona

Center SQUASHLAND (442 226):
1X 3 ure squasha

VIDEOTEKA CDW (317 618):
3X vpis + kaset

Društvo INTERES (14 25 141):
1X enomesečni tečaj samoobrambe,
2 X majica

Fitness center BIT - Medifit
(18 51 666): 1X 5 ur fitnesa

SOKOLSKO DRUŠTVO (14 25 141):
1X enomesečni tečaj aerobike

GLOTTA NOVA (443 070):
3X knjižna nagrada

Trgovina LEVČEK (Perčeva 4,
322 207): 1X darilni bon za 2.000 SIT

KUKEC, KI VRTA V LES IN Z GLAVO TRKA OB STENE IZVRTANIH ROVOV	GORA V KAMNISKIH ALPAH	SIMBOL ZA BARIJ	Ž. IME (V IMENU LIZA)	RUSKO MESTO NA KRIMU	DOMAČE M. IME (IZ ČRK: NEŽA)	SESTAVIL JOŽE PETELIN	RAZJEDA NA ZELODCU	IVAN MINATTI	SEKSUS V SLOVNICI	SUROVINA ZA CIGARETE	VRTENJE V KROGU	OCEAN MED EVRO PO IN AMERIKO
SVETOPI-SEMSKI PREROK			6			OBRAČUN V POLITIČNI STRANKI					10	
INDUSTRIJ. MESTO JV OD MOSKVE						UVOZ GRŠKI MITOL LETALEC				1		
DOMINIK SMOLE		GL. MESTO AFRIŠKE DRŽAVE BABILON-SKA UTEŽ					3	DEL DRAHME IN LAMBERGAR				
ESTONSKI ESTRADNI PEVEC (IZ ČRK: STO)	7		APETIT SPODNJE HLAČE				OBALA ZA KOPANJE KRUTI MADŽAR. FEVDALEC	5				
DOMAČA OBLIKA IMENA GREGOR					GRŠKA BOGINJA NESREČE POŽE-LJENJE				KENNETH POZDRAV STARIH RIMLJANOV			
KRAŠKO VIŠAVJE NA HRVAŠKEM		9		ZNOJNA KAPLJA IVAN TAVČAR						NIKOLA TESLA ANTON TOMAŠIČ	8	
RADIKAL OCETNE KISLINE						ZVEZNA DRŽAVA ZDA	2					
SLOVESNA VEČERJA OB SLOVESU						LASTNINA, PREMOŽENJE		4				

FITNESS, AEROBIKA, MASAŽA, SOLARIJ, BODY WRAPING



FITNESS VARIA d.o.o.

Šmartinska 152
LJUBLJANA

Tel. 061/185-15-44

**Atraktivna ponudba,
prva na Slovenskem!**



Fitness center VARIA nas vabi, da preizkusimo njihovo atraktivno, zdaj pri nas še nevsakdanjo ponudbo: INFRARDEČO TOPLOTNO SAVNO, prvo tovrstno na Slovenskem.

Infrardeča toplotna savna je zdravju še posebej prijazna, druge njene značilnosti pa so podobne kot pri drugih savnah, ki skrbijo za nego in prijetno počutje. Ker je celotni program Varia fitnesa usmerjen v varovanje zdravja, so se odločili za napravo, ki zagotavlja globinsko pregrevanje telesa (zajame mišičevje in tkivo do 4 cm globoko) pri največ 60°C v kabini! Pri 45 do 60 stopinj suhe toplote predstavlja savnanje veliko manjši napor, kot smo ga vajeni v drugih savnah, prav zato pa deluje toliko bolj poživljajoče na krvni obtok.

Infrardeča toplotna savna je namenjena:

- * ODSTRANJEVANJU CELULITA, zmanjševanju telesne teže, problematični koži
- * IZLOČANJU TEŽKIH KOVIN iz telesa
- * BOLJŠI PREKRVAJITVI in krepitvi ožilja
- * LAJŠANJU BOLEČIN PRI OBOLENJIH kože, mišic ali sklepov (revma, artritis)
- * PREVENTIVI pred težjimi obolenji, kot so gripa, obolenja srca in ožilja. S spodbujanjem tvorbe novih, zdravih celic pa zagotavlja osnovno zaščito pred različnimi oblikami rakavih obolenj
- * ZAGOTAVLJANJU PROŽNOSTI MIŠIC.



AVTONABAVA

TRGOVINA, ZASTOPANJE IN STORITVE, d.d.
1001 LJUBLJANA, Zvezna ulica 2a, P.P. 3103

Pravi naslov za oskrbo vozila pred prihodom zime

Podjetje Avtonabava d.d. je bilo ustanovljeno leta 1964 kot združenje avtoprevoznških podjetij in je sprva ta podjetja le oskrbovalo z nujnimi rezervnimi deli za vozila.

Danes je Avtonabava oblikovana kot delniška družba. Zaposluje 40 delavcev in razpolaga z okrog 5.000 kvadratnimi metri skladišnih in poslovnih prostorov.

Septembra so razširili svojo dejavnost, ki je bila namenjena predvsem oskrbi kupcev z rezervnimi deli za komercialna vozila, torej za tovornjake, avtobuse, prikolice in

gradbeno mehanizacijo, in odprli NOVI PRODAJNO-SERVISNI CENTER, v katerem najdemo:

* vse vrste pnevmatik za **osebna**, poltovorna in tovorna vozila

* **vulkanizerske storitve** z montažo, centriranjem in popravilom pnevmatik; **pri njih kupljene pnevmatike namestijo brezplačno!**

* akumulatorje **po tovarniških cenah**

* priložnost za **kontrolno akumulatorja**, ki ga po potrebi zamenjajo

* priložnost za **preskus kvalitete hladilne tekočine**, ki jo po potrebi dopolnijo.



"Ponujamo dejavnosti, ki naj bi se jim pred prihodom zime ne izognil noben lastnik vozila! Zato vabimo občane Ljubljane, posebej pa še bralce glasila ZELEN GLAS, da se še pred prvim mrazom oglasijo pri nas, ob delavnikih med 7. in 18. uro, ob sobotah od 8.00 do 13.00 ure, lahko pa tudi pokličejo po telefonu (061) 13 29 221!"

Modrost vaše odločitve

- 300 trgovin
- 3.500 brezplačnih parkirnih mest
- največja pokrita tržnica
- različne prireditve, veliko zabave, šport, gostinski lokali s hrano in pijačo vseh vrst, nenehne novosti
- prireditve, namenjene otrokom
- **avtobusni prevoz (št. 17)** s Kongresnega trga do Nakupovalne poti vsak dan, razen nedelje

**iz dneva v dan, od ponedeljka do petka,
od 9. do 20., v soboto od 8. do 17. ure**



**BTC, d. d., Blagovno trgovinski center,
Šmartinska 152, 1533 Ljubljana, tel. 061/18 51 100**