

OD ZIME DO POMLADI

DSO Bežigrad Ljubljana
2026



Izdajatelj: Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad, Komanova
ulica 1, 1000 Ljubljana

Literarni krožek: Manca Ogrizek, dipl. del. ter., Maja Kovač,
prostovoljka, Marko Finec, Marija Šemerl, Marinka Ramovš,
Ana Mirtič, Magdalena Lilik

Lektorirala in uredila: Simona Urbiha, Manca Ogrizek, dipl. del. ter.

Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad
Komanova ulica 1
1000 Ljubljana
TEL: 01/589 67 50
GSM: 041 682 731
FAX: 01/56 82 049
www.dsolj-bezigrad.si
e-mail: info@dsolj-bezigrad.si

Direktorica

Marjeta Maruša Kerč
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Tajništvo

Ema Horvat
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Socialna služba

Tjaša Rošker, Teja Osredkar
E-pošta: tjasa.rosker@dsolj-bezigrad.si
teja.osredkar@dsolj-bezigrad.si
Uradne ure:
od ponedeljka do petka: od 8:00 do 9:00
v sredo: od 15:00 do 16:00

Vodja ZNO

Azra Zehić
E-pošta: azra.zehic@dsolj-bezigrad.si

Računovodstvo

Tatjana Mavrič – vodja, Sabina Adanalić - finančnik
E-pošta: tatjana.mavric@dsolj-bezigrad.si
sabina.adanalic@dsolj-bezigrad.si

Obračun oskrbe

Aleksandra Vuk
E-pošta: aleksandra.vuk@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 57

Sklepanje pogodb o dostavi kosil, dnevno varstvo

Špela Vozel – spela.vozel@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 75
Uradne ure:
- Od ponedeljka do petka:
12:15-13:00

Domski bar

Delavniki: 9:00 - 17:30
Sobota: 10:00 - 17:00
Nedelja: 10:00 - 17:00

Frizer

Vsak torek in četrtek od 7. ure dalje.
Naročanje na recepciji.

Pediker

Vsak četrtek od 7. ure dalje.
Naročanje na recepciji.

Ambulanta Zdravstveni Dom Bežigrad – Enota DSO Ljubljana Bežigrad

Uradne ure: Od 7.00 do 14.00

Telefon: 01 589 67 50

Antikoagulantna ambulanta deluje od ponedeljka do petka

Čas obrokov v glavni jedilnici

1. skupina:

ponedeljek – sobota
zajtrk 8:00, kosilo 12:30, večerja 18:00

nedelja in prazniki
zajtrk 8:00, kosilo 12:00, večerja 17:00

2. skupina:

ponedeljek – sobota
zajtrk 8:20, kosilo 13:00, večerja 18:00

nedelja in prazniki
zajtrk 8:20, kosilo 12:30, večerja 17:00

Čas obiskov:

Vsak dan: 9:00 - 20:00

Delovna terapija:

delovnaterapija@dsolj-bezigrad.si

Fizioterapija:

fth@dsolj-bezigrad.si

Animatorka:

barbara.komes@dsolj-bezigrad.si

Vsebina

ZBOR STANOVALCEV – VOLITVE (29.1.2026)	5
ZAPISNIK DRUŽENJA Z DIREKTORICO DOMA.....	5
SREČKO KOSOVEL (1904 – 1926)	7
O SREČKU KOSOVELU	8
PREŠERNOV DAN (8. FEBRUAR).....	11
LJUDSKE PEVKE PUŠELJC SO PREPEVALE PUŠELJC LJUDSKIH PESMI	13
KO PESEM ZAPOJE IN DEDEK MRZ POTRKA.....	14
KONCERT TRIO FRENK	15
NASTOP ANSAMBLA TRAM	15
SVETA MAŠA Z NADŠKOFOM MSGR. STANISLAVOM ZORETOM OFM	17
PESEM IN BESEDA ZA LEPŠI DAN	18
KONCERT LOŠKIH ORGLIC.....	19
KONCERT KOMORNEGA MOŠKEGA ZBORA LEK	20
PREGANJANJE ZIME: GLEDALIŠKA PREDSTAVA RDEČIH NOSKOV Z NASLOVOM »GREMO NA MORJE«	21
NASTOP ŠENTJANŠKIH JURJEVALCEV.....	22
KOMEDIJA »ŽENSKA BREZ FILTRA«	23
KONCERT ŽENSKEGA PEVSKEGA ZBORA PUŠELC.....	24
NASTOP OTROŠKEGA PEVSKEGA ZBORA	25
KONCERT MEPZ VEVČE	26
TA VESELI DAN ALI DOM BEŽIGRAD PUSTNO RAJA	27
S PLESOM SKUPINE SALAM GHAZEEA DO DOBRE VOLJE	29
NASTOP DIJAKOV DIJAŠKEGA DOMA BEŽIGRAD.....	30
DAN POSVEČEN MAMAM.....	31
USTVARJALNI UTRINKI VELIKE NOČI	32
PISANI PIRHI IN USTVARJALNE ROKE.....	33
KONCERT NEJCA KASTELICA	34
DELAVNICA: MOBILNI SVET NA DOSEGU ROKE.....	35
IGRANJE BOCCIE	36
POMLAD V DOMSKEM PARKU	37
STANOVALKA PRIPOVEDUJE	38
LEPE MISLI ZA VSAK DAN.....	39
OSTANIMO AKTIVNI IN RADOVEDNI.....	40
ZA KRAJŠI ČAS V DNEVU	41
LJUDSKE PESMI.....	44

ZBOR STANOVALCEV – VOLITVE (29.1.2026)

Dnevni red:

1. Volitve nadomestnega člana Sveta
2. Volitve kandidata za člana Sveta Doma
3. Razno
 - Za nadomestnega člana Sveta stanovalcev smo soglasno izvolili stanovalko Ano Mirtič.
 - Za člana Sveta Doma pa smo izvolili stanovalko Marijo Ramovš, ki je že članica Sveta stanovalcev.

Volitve je vodil predsednik Sveta stanovalcev gospod Marko Finec.

Vsem udeležencem se je lepo zahvalil in pozdravil nove sodelavke.

ZAPISNIK DRUŽENJA Z DIREKTORICO DOMA

Datum: 23. marec 2026

1. Prehrana

Stanovalci so izrazili zadovoljstvo z izboljšanjem kakovosti prehrane.

Direktorica je pojasnila, da zaradi organizacije kuhinje ni mogoče pripravljati individualnih obrokov za vsakega posameznika, zlasti za tiste, ki ponujeno hrano zavračajo.

Poudarjeno je bilo, da sta vsakodnevno na voljo dva menija.

Pri večernih obrokih je vedno na voljo tudi mlečna različica večerje.

Stanovalci so izrazili željo po manj sladkih mlečnih večerjeh. Prav tako so si za večerje zaželeli tradicionalne jedi, kot sta šmoren in narastek.

Stanovalci so izrazili željo po več sezonskega sadja. Opozorjeno je bilo tudi, da se jedilniki lahko spremenijo zaradi nepričakovanih težav z logistiko.

Stanovalci in direktorica so izrazili podporo vodji kuhinje Matevžu.

2. Prepoved hranjenja prostoživečih živali

Direktorica doma je opozorila, da je prepovedano hranjenje prostoživečih živali s kruhom.



3. Kadrovske spremembe

Direktorica je sporočila, da se je gospa Milka, zaposlena v strežbi, upokojila.

Do zaposlitve novega sodelavca oziroma sodelavke bodo pri delu pomagali študenti in upokojenka.

4. Novi stanovalci in medsebojna pomoč

V zadnjem obdobju se je v dom priselilo več novih stanovalcev.

Direktorica je stanovalce pozvala k medsebojni pomoči, zlasti pri uporabi dvigal (držanje vrat, pomoč pri pritiskanju gumbov) ter pri orientaciji v domu.

4. Aktivnosti in dogodki

Animatorica je predstavila kulturne prireditve, ki bodo potekale v mesecu aprilu.

Animatorica je stanovalce povabila k udeležbi na kulturnih prireditvah, ki potekajo vsako sredo ob 15.00. Ob tem je napovedala tudi začetek šahovskega krožka, ki se bo začel v aprilu. Pri izvedbi bo sodeloval Kristjan.

Zapisala:

Barbara Komes, animatorica

SREČKO KOSOVEL (1904 – 1926)



Ob 100-letnici smrti pesnika Srečka Kosovela je Vlada Republike Slovenije razglasila leto 2026 za Kosovelovo leto. Razglasitev pomeni veliko podporo pri krepitvi prepoznavnosti pesnika Krasa, pa tudi poklon izjemnemu slovenskemu pesniku, ki je pomembno zaznamoval slovensko literarno obdobje 20. stoletja, nadvse aktualen pa ostaja še danes.

Srečko Kosovel je eden najvidnejših predstavnikov slovenske moderne poezije. Čeprav je ustvarjal le nekaj let, je za seboj pustil obsežen literarni opus, ki je zaznamoval slovensko književnost 20. stoletja. Njegova dela, prežeta z ekspresionističnimi in konstruktivističnimi elementi, odražajo družbeno kritičnost, vizionarsko misel in globoko humanistična sporočila, ki so še danes izjemno aktualna. Njegova poezija je prevedena v številne svetovne jezike, kar priča o njegovem pomenu tudi v mednarodnem literarnem prostoru.

Kosovelovo ustvarjalno obdobje je bilo zelo kratko, a izjemno intenzivno. Zapustil nam je namreč izjemen in prelomen literarni opus. Sprva je pesnil pod vplivom moderne, kasneje pa se je usmeril v ekspresionizem. V le nekaj letih svojega ustvarjanja je razvil vizionarsko, družbeno in religiozno tematiko z osrednjo idejo o osebni in kolektivni apokalipsi. Gre za pomembnega literata, misleca, humanista in nenazadnje enega najbolj prepričljivih imen literarnega konstruktivizma. Kosovelova literarna zapuščina dobila svoj odmev tudi v mednarodnem prostoru, njegova poezija pa je prevedena v več svetovnih jezikov.

Razglasitev Kosovelovega leta je pomemben nacionalni projekt, ki bo pomagal še dodatno osvetliti lik tega izjemnega slovenskega pesnika in literarnega ustvarjalca, ki je kljub kratkemu življenju, pomembno zaznamoval slovensko literarno krajino 20. stoletja. Njegove pesmi in sporočila so še kako aktualna in vsakega, ki se sreča z njimi sili k premisleku o nestabilnosti našega časa, o izvotlitvi osebnega dostojanstva in vrednosti človeka kot posameznika. Ali kot je nekje zapisal: »Krivica je krivica, naj se zgodi enemu, tisočem ali milijonom. Mi pa smo proti krivici. Kajti tudi eden je človek. Naše načelo je: za človeka.«

Pobudo za razglasitev je dala Občina Sežana, podprlo jo je Društvo slovenskih pisateljev, Ministrstvo za kulturo pa je Kosovelovo leto uvrstilo med pomembne nacionalne kulturne projekte.

O SREČKU KOSOVELU

Srečko Kosovel se je rodil 18. marca 1904 v Sežani v narodno zavedni učiteljski družini. Po zaključku osnovne šole v Tomaju se je v Ljubljani vpisal v realko, na kateri je leta 1922 maturiral. Istega leta se je vpisal na Univerzo v Ljubljani, in sicer na romanistiko, slavistiko in filozofijo, poslušal pa je tudi predavanja iz primerjalne književnosti in umetnostne zgodovine. Še pred koncem univerzitetnega študija je zbolel ter 27. maja 1926 umrl.

Že zelo zgodaj ga je pritegnilo pesništvo. Močno ga je zaznamovalo, da so fašisti preganjali Slovence na Primorskem. V šolskem letu 1920/1921 je izdajal literarni list Lepa Vida, ki ga je tudi sam urejal. Tudi v času študija je bil literarno zelo dejaven. Objavljal je v številnih publikacijah, med drugim v Ljubljanskem zvonu (osrednjem slovenskem literarnem mesečniku), Domu in svetu (mesečniku, katerega likovno podobo so dali pomembni slovenski ilustratorji in oblikovalci (Jože Plečnik, Ivan Vurnik, France Kralj), v njem pa so objavljali tudi Ivan Cankar, France Bevk, Božo Vodušek, Edvard Kocbek in drugi), Edinosti

(političnemu glasilu tržaških Slovencev), sodeloval pa je tudi z Goriško Mohorjevo družbo (eno najvažnejših versko-kulturnih ustanov slovenske manjšine v Italiji). Leta 1924 je kot študent ustanovil literarno-dramatični krožek Ivan Cankar.

Na literarnih večerih je velikokrat predaval, objavljaj je glose in eseje, poleg poezije pa je pisal tudi prozo in dramske osnutke, pomembni pa so tudi njegovi dnevnik in korespondenca. Nekaj literarnih del je namenil tudi otrokom in mladini. Sledil je sodobnim avantgardnim gibanjem, a do njih zavzel samostojno stališče. Kras je bil središče njegovega pesništva in stvarnega pogleda na svet. Je predstavnik ekspresionizma (v groteskni podobi izraža občutja krize, deformiranosti sveta in medčloveških odnosov) in konstruktivizma (izreka se za moderno angažiranost za novega človeka).

Kosovel je pred smrtjo za objavo pripravil zbirko Zlati čoln, vendar ga je smrt prehitela in zbirka ni izšla. Šele posthumno, leta 1927, so v zbirki Pesmi izšle njegove pesmi, kasneje pa še Izbrane pesmi, ki jih je uredil Anton Ocvirk, ki je že leta 1931 kot literarni zgodovinar začel preučevati pesništvo Srečka Kosovela. Ocvirk je po drugi svetovni vojni pripravil in uredil njegovo zbrano delo z obširnimi opombami in razlagami, ki ostajajo za spoznavanje moderne slovenske poezije temeljnega pomena.

Srečko Kosovel se je kot klasik slovenske poezije uveljavil šele po smrti in postal eden njenih najpomembnejših vrhov. Njegovo pesniško delo je doživelo številne in obsežne študije, njegova poezija pa je prevedena v več svetovnih jezikov. Mnogo njegovih pesmi je uglasbenih in njegovo podobo so likovno upodobili številni umetniki. Njegova poezija še danes predstavlja za poustvarjalce nove izzive ter ponuja možnosti različnih interpretacij. Da je Kosovel privlačen tudi za tuje avtorje dokazuje na primer Patti Smith, svetovna glasbena ikona, ki je na svojem koncertu v Trstu brala poezijo Srečka Kosovela.



Ekstaza smrti

Vse je ekstaza, ekstaza smrti!
Zlati stolpovi zapadne Evrope,
kupole bele
— (vse je ekstaza!)—
vse tone v žgočem, rdečem morju;
sonce zahaja in v njem se opaja tisočkrat
mrtvi evropski človek.
— Vse je ekstaza, ekstaza smrti.—

Lepa, o lepa bo smrt Evrope;
kakor razkošna kraljica v zlatu legla bo v
krsto temnih stoletij, tiho bo umrla, kot
bi zaprla stara kraljica zlate oči.
— Vse je ekstaza, ekstaza smrti. —



Srečko Kosovel

(1904-1926)

slovenski pesnik, publicist in predstavnik moderne

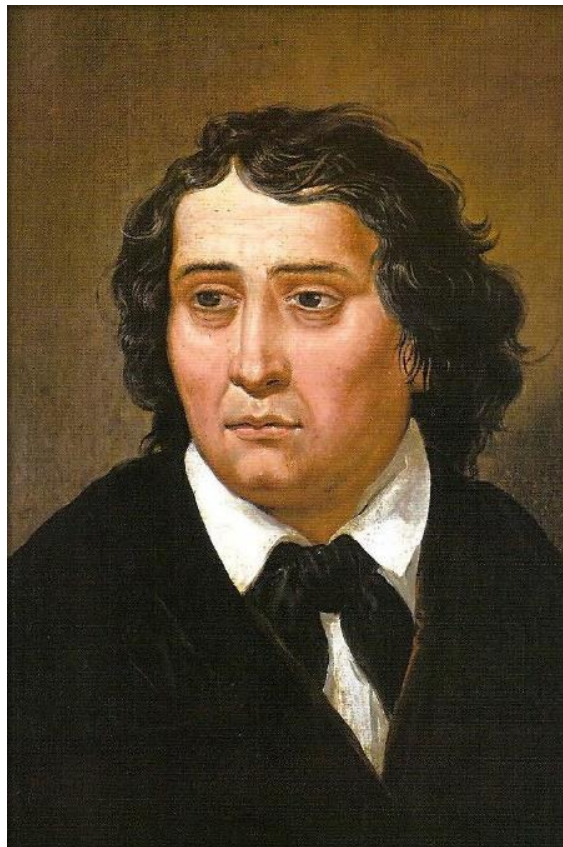
PREŠERNOV DAN (8. FEBRUAR)

Svečanosti ob slovenskem kulturnem dnevu smo si posamezniki ogledali po televiziji. Presenečeni in navdušeni smo bili s prenovo Prešernove domačije. Tako pesnikova rojstna hiša, kot nov interpretacijski center sta na široko odprla svoja vrata za obiskovalce.

8. februarja, na dan kulture v Kranju organizirajo prireditev - Prešernov smenj. S prireditvijo Kranjčani s ponosom obeležujejo spomin na največjega slovenskega pesnika in svojega najslavnejšega prebivalca, Franceta Prešerna.

Mesto se na Prešernovem smenju preobleče v 19. stoletje. Na mestnih trgih se slišijo Prešernovi recitali, sučejo se folklorne skupine, mesto obiščejo lajnarji. Po ulicah se mojstri in umetniki predstavljajo na sejmu domače in umetnostne obrti, stojnice so polne odlične hrane. Vse se zdi kot nekoč.

Literarni krožek



POD OKNOM

*Luna sije,
kladvo bije
trudne, pôzne ure že ...
Pred neznane
srčne rane
meni spati ne pusté.*

*Ti si kriva,
ljubezniva,
deklica nevsmiljena!
Ti me raniš,
ti mi braniš,
da ne morem spat' domá.*

*Obraz mili
tvoj po sili
mi je vedno pred očmi;
zdihujoče
srce vroče
vedno k tebi hrepeni.*



*K oknu pridi!
Drug ne vidi,
ko nebeške zvezdice;
se prikaži,
al sovraži
me srce, povej, al ne!*

*Up mi vzdigni,
z roko migni,
ak bojiš se govorit' ...
Ura bije,
k oknu ni je,
kaj sirota čem storit'!*

*V hram poglejte,
mi povejte,
zvezde, al res ona spi!
Al poslušá,
me le skuša,
al za družega gori.*

*Ako spava,
naj bo zdrava!
Ak me skuša, nič ne dé;
po nje 'zgubi,
ako ljubi
druz'ga, poč'lo bo srcé.*

France Prešeren

LJUDSKE PEVKE PUŠELJC SO PREPEVALE PUŠELJC LJUDSKIH PESMI

V sredo, 17.12.2025, so nas obiskale pevke iz Gornjega Grada. V uvodu sta zapela in zaigrala Simon in Žiga z Gold TV. Nato sta napovedala pevke - Marjano, Magdi, Beti in harmonikarko, ki jih je spremljala. Pele in vriskale so znane pesmi. Nastopajoče so tudi avtorice nekaterih pesmi. Bile so enkratne in res v pravem pomenu Ljudski Pušelec. Imele so improvizirana kmečka glasbila-piščalka z metlo, boben na vrvico, perilnik. Zraven smo tudi mi veselo zapeli. Zahvalili smo se jim in jih povabili, da nas ponovno obišejo.

Oddaja se je na Gold TV predvajala zadnjo adventno nedeljo ob 17. uri.

Marinka Ramovš, stanovalka



KO PESEM ZAPOJE IN DEDEK MRAZ POTRKA

Bil je petek, dan veselja,
ko so k nam prišli dijaki
iz Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana.
Z glasbo, petjem in toplino
so napolnili naš dom.

Ob zvokih kitare in harmonike
so zapeli pesmi iz srca. Nato so Dedka Mraza
poklicali,
ki je v sivi kučmi stopil je med nas.

Pozdravil nas je
in sladko razveselil vse.
A čas, kot veter, prehitro beži,
saj Dedku Mrazu se že mudi.

Obiskati mora še veliko pridnih otrok.
Ob slovesu nam je obljubil,
da se naslednje leto znova vrne,
ko veseli december bo spet.



Barbara Komes, animatorka

KONCERT TRIO FRENK

V sredo, 22. decembra dopoldne, so nas ponovno obiskali pevci skupine Trio Frenk. Zapeli in zaigrali so nam znane narodne pesmi, božične in novoletne. Urica je prehitro minila in nas razvedrila.

Marinka Ramovš, stanovalka



NASTOP ANSAMBLA TRAM

V ponedeljek, 29. 12. 2025, je v Domu starejših občanov Ljubljana Bežigrad, nastopil mlad Ansambel Tram, ki nam je s svojim igranjem in prepevanjem pričaral prijetno praznično vzdušje. Z ubranim igranjem in glasovi so razveselili vse prisotne ter poskrbeli za nepozaben glasbeni dopoldan.

Za ogrevanje so zaigrali in zapeli Avsenikovo pesem Čebelar, sledile so priljubljene melodije Ribiška ter V dolini tihi. Nato so se posvetili tudi ljubezenskim pesmim, med katerimi so zazveneale Kar, je bilo med nama, Vsak dan je spraševala, Ko je luna zasijala in Še dolgo boš izbirala, ki so pri marsikom obudile lepe spomine.

Proti koncu nastopa so zapeli in zaigrali pesmi Kam čas beži in Planike tri. Za zaključek so zaigrali še pesem Mi se, imamo radi, ki je v prostoru ustvarila povezanost med vsemi prisotnimi.

Stanovalci so z veseljem prisluhnil in ob glasbi ploskali, prepevali in se z nasmehi prepustili ritmom znanih melodij. Vzdušje je bilo sproščeno, veselo in zelo domače.

Takšni nastopi vedno znova pokažejo, kako pomembna je glasba za dobro počutje, druženje in ohranjanje lepih spominov. Z velikim veseljem se veselimo njihovega naslednjega nastopa in ponovnega snidenja, ki s svojo glasbo povezuje in razveseljuje.

Barbara Komes, animatorka



SVETA MAŠA Z NADŠKOFOM MSGR. STANISLAVOM ZORETOM OFM

V soboto, 27. 12. 2025 je v Domu starejših občanov Bežigrad sveto mašo daroval nadškof msgr. Stanislav Zore OFM. Sveta maša je stanovalcem prinesla občutek bližine, tolažbe in duhovne povezanosti. Njegove besede so se dotaknile prisotnih ter jih spodbudile k zaupanju, upanju in notranjemu miru. Stanovalci so bili ob obisku nadškofa veseli, saj jim je srečanje pomenilo duhovno doživetje in praznični trenutek.

Ob zaključku smo se nadškofu zahvalili za obisk in čas, ki ga je namenil stanovalcem. Posebna zahvala gre tudi Karitasu Stožice, ki je poskrbel za pripravo prostora za sveto mašo.

Barbara Komes, animatorka



PESEM IN BESEDA ZA LEPŠI DAN

V sredo, 7. januarja so nas obiskale dijakinje in dijaki Gimnazije Bežigrad (bilo jih je 18). Recitirali so nam pesmi znanih pesnikov, kot sta France Prešeren in Tone Pavček: Ko hodiš, pojdi vedno do konca, Povodni mož, Zima. Nastop je bil raznolik, saj je vključeval petje, recitacijo in dramsko igro. Na koncu so skupaj s stanovalci zapeli Bela snežinka in Mi se imamo radi.

Prireditev je bila razigrana in zabavna.

Literarni krožek



KONCERT LOŠKIH ORGLIC

V sredo, 14.1.2026 nas je obiskala zanimiva skupina štirih deklet-orgličark, spremljal jih je kitarist in pevec. Delujejo v okviru Društva upokojencev Škofja Loka. Povedali so, da so imeli do sedaj kar 160 nastopov. Melodije so bile zelo lepe in znane, tako da smo tudi mi zraven peli. Zaigrali so nam melodije, kot so: Zakrivljena palica v roki, Le pridi dekle, Ne prižigaj luči, Spavaj mi Ančica, Roža zelena na oknu. Ker smo pokazali tako navdušenje, so nas nagradili še z melodijo Po jezeru bliz triglava ...

Koncert z orglicami smo v Domu poslušali prvič, zato nas je še toliko bolj navdušil.

Marinka Ramovš, stanovalka



KONCERT KOMORNEGA MOŠKEGA ZBORA LEK

V torek, 20.1.2026 popoldan, nas je ponovno obiskal moški pevski zbor Lek pod vodstvom Tomaža Pirnata. Program je povezoval in napovedoval Frenk Bobič. Navdušilo nas je njihovo dovršeno večglasno petje, ki dokazuje večletno profesionalno delovanje. Zapeli so nam deset komornih pesmi. Presenetili so nas z dodatno pesmijo, namenjeno ženskam, zaključili pa s pesmijo Žabe, ki so jo namenili moškim. Pesem Žabe nas je še posebej navdušila.

Ker je bil nastop res vrhunski si želimo, da nas še obiščejo.



Literarni krožek



PREGANJANJE ZIME: GLEDALIŠKA PREDSTAVA RDEČIH NOSKOV Z NASLOVOM »GREMO NA MORJE«

V ponedeljek, 26. 1. 2026 nas je v Domu obiskala ekipa Rdečih noskov, ki je za stanovalce z demenco pripravila in izvedla gledališko predstavo Gremo na morje. V prostoru fizioterapije so pripravili pravo gledališko sceno, ki nas je popeljala na morje, v topli poletni čas. Predstavo so uprizorili dvakrat, tako da si jo je lahko ogledalo skupaj 32 stanovalcev in je prilagojena osebam z demenco, zato je bila krajša. Besedilo v predstavi je bilo enostavno, več poudarka je bilo na tem, da stanovalci poslušajo različne zvoke (glasbila, zvoki narave, lokomotive...) in opazujejo naravo skozi okno lokomotive, s katero sta se nastopajoča peljala na morje. Nastopajoča sta šla med gledalce in jim dala povonjati olje borovcev, potipati brisačo in kopalke, s pahljačo so lahko začutili veter in si podajali velikanski žogi. Na ta način so bili stanovalci ves čas del predstave in jo še bolj intenzivno doživeli.

Ekipi Rdečih noskov se zahvaljujemo za njihov obisk in izpeljani predstavi – za njihovo preprostost, veselje in iskrenost.

Špela Vozel, socialna delavka



NASTOP ŠENTJANŠKIH JURJEVALCEV

V sredo, 28. januarja popoldan, so nas obiskali pevci Šentjanški jurjevalci iz Šentjanža na dolenskem. Med njimi tudi starosta, ki ima kar 92 let. Pojejo ljudske pesmi, ki jih sami priredijo na izvorni šaljivi način. Ne pojejo kot oktet, ampak 4-glasno. Krajanji jih imajo zelo radi, ker se vedno odzovejo povabilu za nastop. V svojem kraju kot tudi drugod po Sloveniji in tudi tujini so zelo aktivni. Letno imajo približno 50 nastopov. Za izvirnost in kvalitetno izvedbo so dobili priznanje Ministrstva za kulturo. Vpisani so v Unescovo nesnovno kulturno dediščino.

Za konec so zapeli venček narodnih, tudi mi smo peli z njimi. Lepo so nam popestrili sredin popoldan.

Animatorka Barbara se jim je zahvalila za nastop in jih povabila, da nas še kdaj obiščejo.

Marinka Ramovš, stanovalka



KOMEDIJA »ŽENSKE BREZ FILTRA«

Stanovalke DSO Bežigrad so bile v okviru projekta Prijazno življenje ponovno povabljene na lep dogodek. Tokrat so si v Odiseji ogledale komedijo Ženske brez filtra. Povabilo na kulturni dogodek smo z veseljem sprejeli, saj so taki dogodki lepa in redka popestritev. Komedija je poskrbela za obilo smeha, dobre volje in sproščenega vzdušja. Stanovalci se takih in podobnih dogodkov vedno radi udeležijo.

Za povabilo se iz srca zahvaljujemo vodstvu projekta Prijazno življenje.

Manca Ogrizek, delovna terapevtka



KONCERT ŽENSKEGA PEVSKEGA ZBORA PUŠELC

V sredo, 4. februarja, nas je obiskal ženski zbor Pušcl iz Sore pri Medvodah. Delujejo v klubu društva Otona Župančiča. Zbor šteje kar 13 žensk, vodi pa jih Janja Debeljak. Med njimi je tudi pesnica, ki napiše kakšno pesem za zbor. Zapele so nam 15 pesmi in dve med njimi recitirale. Za uvod so zapele: Slovenka sem, Dečva, Mili cvet - cvet planin, Ne čakaj pomladi. Zaključile so s pesmijo Kje so tiste stezice. S prijetnim nastopom so nam lepo polepšale dan.

Marinka Ramovš, stanovalka



NASTOP OTROŠKEGA PEVSKEGA ZBORA

V torek, 10. 2. 2026, je v dopoldanskem času v Domu starejših občanov Bežigrad nastopil otroški pevski zbor iz Osnovne šole Danile Kumar pod vodstvom Kristine Štemberger.

Pripravili so raznolik program. Zapeli so pesmi: Kje so tiste stezice, Lisička je prav zvita zver, Pleši, črni kos ter Moj očka ima konjička dva. S posebno toplino so zazvene tudi domoljubne pesmi, med njimi Moja dežela in Dovoljene so sanje.

Med posameznimi pesmimi so otroci recitali deklamacije, ki so nastop še dodatno obogatile in mu dale poseben pečat. Zapeli so tudi pesem Mama ter Vse najlepše pravljice, ob zaključku pa so pripravili še venček ljudskih pesmi. Prav pri slednjem so se stanovalci in stanovalke z veseljem pridružili petju, kar je ustvarilo povezovalno medgeneracijsko vzdušje.

Program je povezovala vodja zbora Kristina Štemberger, ki je med posameznimi sklopi predstavila pesmi in vodila občinstvo skozi nastop.

Takšna medgeneracijska druženja prinašajo obojestransko zadovoljstvo, krepijo povezanost med generacijami, samozavest ter občutek koristnosti. Skupno petje ohranja kulturno dediščino, spodbuja spomin in prinaša tudi čustveno oporo, saj pevci v skupnem ustvarjanju najdejo podporo in toplino, ki bogati vsakogar.



Barbara Komes, animatorka

KONCERT MEPZ VEVČE

V sredo, 11. februarja so nas zopet obiskali pevci iz Vevč. Zbor je bil ustanovljen pod okriljem papirnice Vevče. Delujejo že kar 47 let. Med njimi sta dva člana že od vsega začetka. Peli so pod vodstvom Bojana Deliča. Za uvod so nam zapeli: So pa rožce minule, Lipa, Temna noč... in pa venček narodnih: še en krajcerček imam, sem fantič zelenega Štajerja, enajsta urca je odbila. Navdušil nas je solist z izstopajočim, močnim glasom. Za zaključek nas je povabil, da skupaj zapojemo. Zahvalili smo se jim za njihov pester repertoar in jih povabili naj še pridejo.

Marinka Ramovš, stanovalka



TA VESELI DAN ALI DOM BEŽIGRAD PUSTNO RAJA

Na pustni torek smo imeli v Domu pravo pustno rajanje. Cel dan je bil oddet v pustne maske, saj so naš že dopoldan med telovadbo obiskale male maškare in razveselile naše prelepe našemljene terapevte, ki so predstavljale pridne delovne čebelice. Popoldan je sledilo šemljenje stanovalcev in priprava na popoldansko pustovanje. Naša delovna terapevka Simona je povabila poznane Cerkniške maske (butalce in coprnice), ki so poskrbeli za pravi žur s harmoniko, petjem in plesom. Med stanovalce so razdelili zastavice s svojim simbolom. Tudi naše čebelice, panda in stanovalci smo zaplesali z njimi in poskrbeli za živahnost in pravo zabavo.

Sledil je nastop treh otrok iz OŠ Danile Kumar pod vodstvom Jožice Rupar, ki je bila našemljena v Piko Nogavičko. Zapeli so nam zabavne otroške pesmi ob spremljavi kitare.

Kot zadnji pa so nas z glasnim cingljanjem in ropotanjem navdušili pravi Ptujski kurenti. Ženske smo izbranemu kurentu na ježovko vezale robčke.

Vse maškare so se na koncu zbrale na domski terasi, kjer jih je čakala pogostitev in nadaljnje druženje. Tudi stanovalci smo se že pri kosilu mastili z odličnimi domačimi krofi, ki so jih pripravile naše pridne kuharice, po pustovanju pa so nam čebelice razdelile še domače miške.

Vsi smo bili nad pustovanjem zelo navdušeni in goste povabili, da nas obišejo še naslednje leto.

Literarni krožek



S PLESOM SKUPINE SALAM GHAZEEA DO DOBRE VOLJE

V sredo, 25. februarja nas je obiskala plesna skupina Salam Ghazeea, ki deluje že od leta 2005 pod vodstvom plesalke Vesne Jevšenak. Skupina žensk in en moški sta nam predstavila čudovit program orientalskih plesov in Egipčansko folkloro. Njihov nastop je bil pester, poln energije, živih barv in dobre volje.

Za vsako plesno točko so se preoblekli v drugačne, skrbno izbrane orientalske kostume, ki so še dodatno poudarili lepoto gibov in glasbe. Občudovali smo lahko usklajenost plesalcev, graciozne gibe ter raznolikost plesnih stilov. Posebej zanimivo je bilo, ker je bil nastop drugačen od tistih, ki smo jih vajeni, zato je bil za vse nas pravo doživetje.

S svojo toplino in nasmehi so nam polepšali popoldan ter v prostor prinesli pridih orientala. Hvaležni smo jim za obisk in si želimo, da bi nas v prihodnje še kdaj razveselili s svojim nastopom.

Zelo pa nas je presenetila naša frizerka gospa Jožica, katera z njimi pleše že vrsto let.

Literarni krožek



NASTOP DIJAKOV DIJAŠKEGA DOMA BEŽIGRAD

V sredo, 4. marca so nas ponovno obiskali Bežigrajski dijaki iz dijaškega doma. Za uvod nam je pevec Aleksej zapel dalmatinsko pesem, nato pa še Sivo pot. Sledil je nastop deklet ob spremljavi dveh kitar. Brina je predstavila japonske pravljice Kanišibaj, Vita pa nam je zapela Avsenikovo pesem Cvetoče tulpe. Nadaljevali so s pesmijo iz filma Gremo mi po svoje, Za prijatelje, Mi se imamo radi in Zemlja pleše.

Nastop je bil zelo prisrčen in tudi mi smo zraven zapeli. Zahvalili smo se jim in jih povabili na ponovni obisk.

Marinka Ramovš, stanovalka



DAN POSVEČEN MAMAM

PESEM ZA MAME

Na materinski dan, 25 marca dopoldan, so nas obiskali Ljubljanski upokojenci podjetja Telekom z imenom Sončki. Predstavnica zbora je v uvodu napovedala program in recitirala naslednjo pesem:

Feri Lainšček: Mama

*Mama je zmeraj
na tvoji strani,
tudi če nimaš prav,
te brani.*

*Pomaga ti iz zadrege
in vse napravi zate,
saj mama zares
verjame vate.*

*Lepo je, da ima tudi
mama mamo,
da kdaj nasloni
glavo na njeno ramo.*

*Ni večjega bogastva
na tem planetu,
kot je ljubezen v srcih
vseh mam na svetu.*

Sledile so pesmi na tematiko posvečeno materinskemu dnevu. Zaključili pa so z venčkom narodnozabavnih.

Marinka Ramovš, stanovalka



USTVARJALNI UTRINKI VELIKE NOČI

2.4.2026 so nas obiskale učenke in učenec OŠ Jožeta Moškriča. Njihov prihod je med stanovalkami vzbudil veliko veselja, saj so se vsi že veselili skupnega ustvarjanja in druženja. Za stanovalke so pripravili velikonočno delavnico, na kateri smo skupaj izdelovali pisane venčke.

Delavnica je potekala v prijetnem in sproščenem vzdušju. Med delom ni manjkalo smeha, pogovora in lepih spominov. Stanovalke so pripovedovale, kako so nekoč doma pripravljale velikonočne praznike, učenci pa so z zanimanjem poslušali njihove zgodbe.

Takšne delavnice so zelo dragocene, saj prinašajo veselje, toplino in druženje. Veseli smo, da so nas obiskali učenci OŠ Jožeta Moškriča in se že veselimo naslednjega srečanja.

Manca Ogrizek, delovna terapevtka



PISANI PIRHI IN USTVARJALNE ROKE

V petek, 3. aprila smo v domu ustvarjali pisane velikonočne pirhe. Pri delu so nam pomagale prostovoljke iz BIC Ljubljana. Skupaj smo pobarvali veliko jajc in jih okrasili z različnimi nalepkami.

Posebej zanimiva pa je bila čebulna tehnika. Jajca smo ovili z listki in cveticami ter jih dali v najlonke. V kuhinji pa so jih skuhali v čebulnih olupkih.

Dopoldan smo preživeli v dobrem razpoloženju, polnem smeha, ustvarjalnosti in velikonočnega veselja.

Manca Ogrizek, delovna terapevtka



KONCERT NEJCA KASTELICA

V sredo, 8. aprila nas je ponovno obiskal harmonikar in pevec Nejc Kastelic. Zapel nam je venček znanih narodnih pesmi: Jaz pa pojdem na gorenjsko, Trzinka, Tam na ravnem polju, Moje dekle je še mlado, Rom pom pom, Židena marela... V zaključku nastopa nas je povabil, da smo skupaj zapeli V dolini tihi, S harmoniko na vas, Čebelar. Zaključil pa je z reko: Ni veselice brez Golice.

Nastop je bil enkratni, zato smo ga povabili, da nas še obišče.

Marinka Ramovš, stanovalka



DELA VNICA: MOBILNI SVET NA DOSEGU ROKE

V ponedeljek, 30. marca 2026 je v veliki jedilnici Doma starejših občanov Bežigrad potekala poučna in interaktivna delavnica na temo uporabe sodobnih tehnologij. Delavnico so izvedli predstavniki podjetja Telemach, ki so stanovalcem na razumljiv način približali svet mobilnih storitev, komunikacije in varne uporabe telefona.

Udeleženci so najprej spoznali različne načine komunikacije, ki jih omogočajo telefoni – od klasičnih klicev in SMS sporočil do sodobnih aplikacij (Viber, WhatsApp in Messenger).

Pomemben del delavnice je bil namenjen varni uporabi telefona. Predavatelji so predstavili najpogostejše prevare, kot so lažna sporočila, sumljivi klici in spletne zlorabe, ter podali jasna in uporabna navodila, kako se pred njimi zaščititi. Izpostavili so tudi zlata pravila varnosti, med katerimi so: ne klikamo na sumljive povezave, ne delimo osebnih podatkov in vedno preverimo informacije pri zaupanju vrednih osebah .

V zadnjem delu delavnice so se stanovalci seznanili z osnovami umetne inteligence. Predavatelji so pojasnili, da umetna inteligenca deluje kot pomočnik v vsakdanjem življenju, vendar zahteva odgovorno uporabo in človeški nadzor .

Delavnica je potekala v dobrem vzdušju, stanovalci so aktivno sodelovali, postavljali vprašanja in delili svoje izkušnje. Dogodek je prispeval k večji digitalni pismenosti ter občutku varnosti pri uporabi sodobnih tehnologij.

Na koncu delavnice so se odzvali tudi na želje in prošnje stanovalk in stanovalcev ter jim pomagali urediti televizijske programe v njihovih sobah.

Veselimo se takšnega načina sodelovanja, saj je marsikateri stanovalki oziroma stanovalcu je to rešilo težave pri mobilni komunikaciji in uporabi televizijskih sprejemnikov v sobi.

Barbara Komes, animatorka



IGRANJE BOCCIE

V petek, 10. aprila so nas obiskali člani humanitarnega društva Sonček. Predstavili so nam igro Boccia, ki je še ne poznamo in je primerna za osebe z gibalno oviranostjo in starostnike. Igra je podobna balinanju le, da se igra sede. Pred začetkom igranja sta nam dva člana Društva demonstrirala potek igre in razložila pravila. Prisotni smo se nato preizkusili v igri.

Igra nas je navdušila in v nas prebudila tekmovalnost.

Literarni krožek



POMLAD V DOMSKEM PARKU

Vsi občudujemo lepote vrta, cvetočih cvetlic (zvončki, violice, hiacinte...) in posedamo po klopeh. Da je vse lepo urejeno poskrbita stanovalki Martina Bodanec in Marija Martini. Pridno grabita, pometata, obrezujeta vrtnice in zasajata nove cvetlice. Vse diši po pomladi in toplo sonce nas boža in greje. Naš park je kot pisana preproga, vsi ga občudujemo in se čudimo njegovi lepoti in cvetju. Ko bo pomlad odšla bodo bogato cvetje zamenjale pisane vrtnice.

Naš park vključuje tudi visoko gredo, v katero stanovalke pridno zasajajo zelenjavo in zelišča.

Zvončki so zate, tudi marjetke

Primi še mene v šopek med cvetke ...

Magdalena Lilik



STANOVALKA PRIPOVEDUJE ...

PRESENEČENJE

Silva je bila preprosta in skromna kmečka deklina. Rasla je v številni kmečki družini. Čas je neusmiljeno tekkel in vsi bratje in sestre so se poročali ali poiskali službo (čevljar, mizar, krojač). Nenadoma je ostala sama z bratom in starši. Spoznala je, da si bo morala tudi sama poiskati svoj domek (saj so pri hiši dobili tamlado). Šla je v bližnje mesto in si ogledovala ljudi. Kmalu je spoznala brhkega fanta in se zaljubila. Življenje je teklo dalje. Vedela je, da ima Stane veliko dela, zato je sklenila, da ga obišče v mestu. Pozvonila je na njegova vrata in ven sta pritekli dve deklici »mami, neka gospa išče očija« prišla je ven in spoznala »moževo ljubico«. Čudno sta se gledali in onemeli. Silva se je vrnila domov in pri mami našla uteho. Ostala je pri hiši ter čuvala bratove otroke.

Po resnični zgodbi napisala Magdalena Lilik, stanovalka



LEPE MISLI ZA VSAK DAN

»Prijazne besede so lahko kratke in lahkotne, a njihov odmev je neskončen.«

Mati Tereza

»Življenje ni problem, ki ga je treba rešiti, ni vprašanje, na katerega je treba odgovoriti. Življenje je skrivnost, ki jo je treba opazovati, se ji čuditi, jo okušati.«

A. de Mello

»Sreča ni nekaj gotovega. Nastane iz tvojih lastnih dejanj.«

Dalajlama

»Ne moremo vedno delati velikih stvari, lahko pa z veliko ljubezni delamo majhne stvari.«

Mati Terezija

»Kjer je ljubezen, tam je življenje.«

Mahatma Gandhi

»Ljubezen je največja moč na svetu.«

Ciril Zlobec

»Človek mora ohraniti dostojanstvo, tudi ko mu je vse odvzeto.«

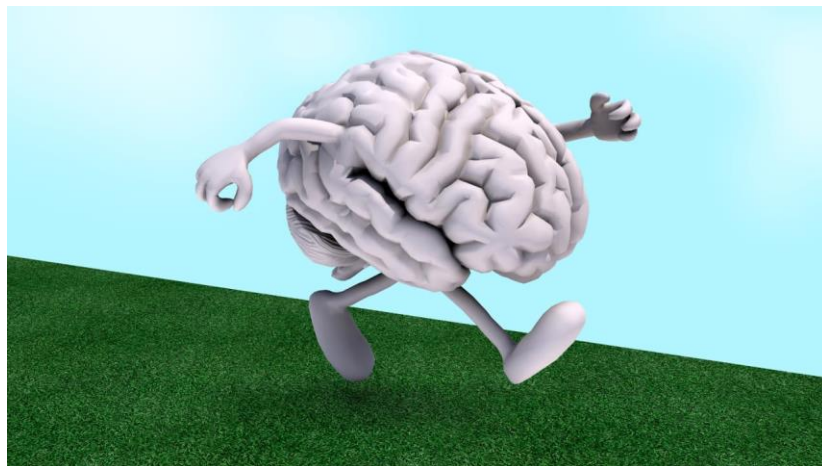
Boris Pahor

»Naj mnenje drugega ne postane tvoja realnost.«

Les Brown

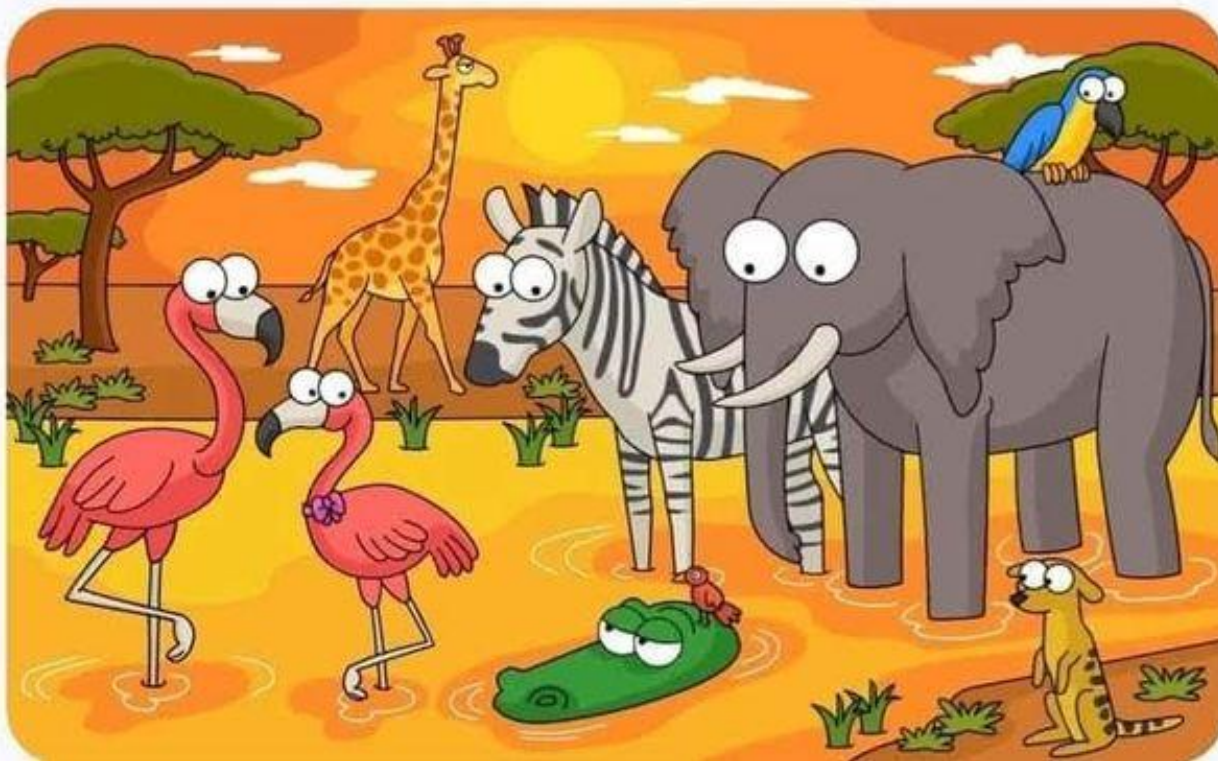
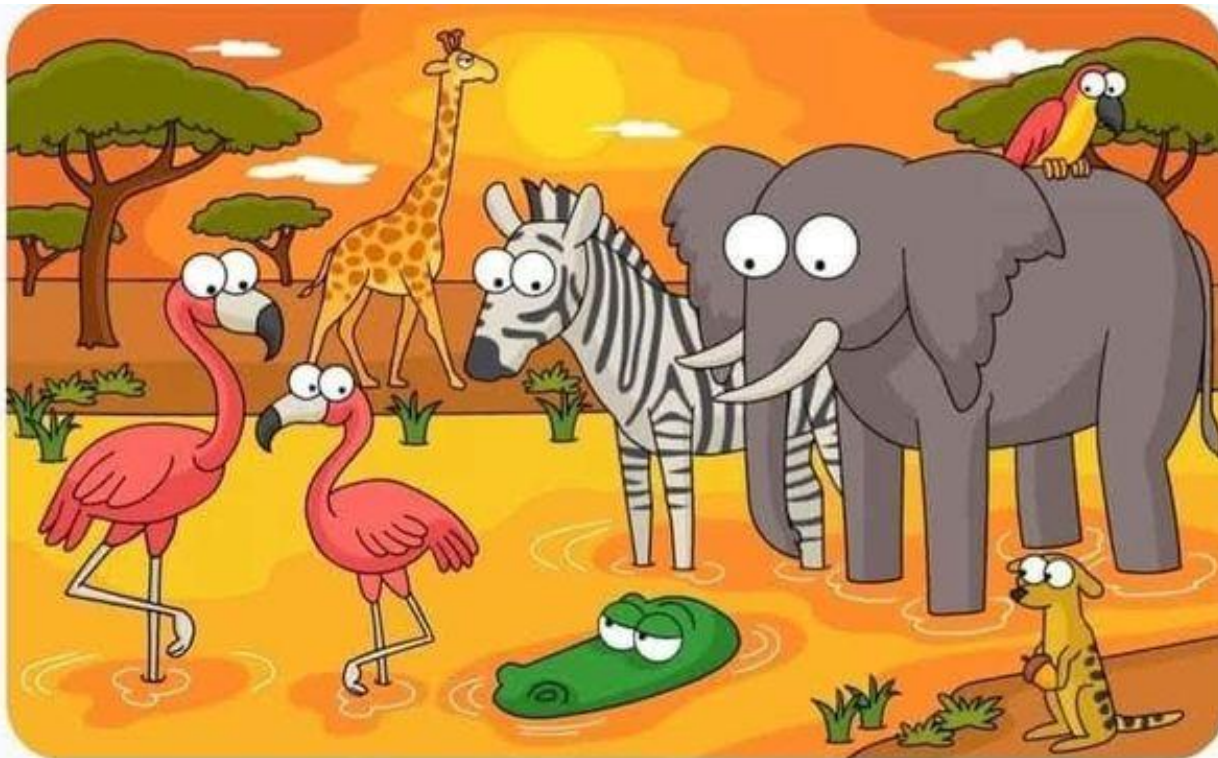
OSTANIMO AKTIVNI IN RADOVEDNI

- Možgani ostajajo sposobni učenja vse življenje. Branje, petje in učenje novih stvari spodbujajo nastajanje novih povezav v možganih.
- Že 30 minut hoje na dan lahko izboljša razpoloženje in pomaga ohranjati gibljivost.
- Smeh znižuje raven stresnih hormonov in krepi imunski sistem.
- Med smehom deluje kar 17 mišic na obrazu – zato je smeh prava telovadba
- Pitje dovolj tekočine je v starosti še posebej pomembno, saj občutek žeje oslabi.
- Družabne igre niso le zabava – pomagajo ohranjati spomin in koncentracijo.
- Človeški možgani lahko shranijo več informacij kot katerikoli računalnik
- Srce v povprečju utripne več kot 100.000-krat na dan
- Med je edino živilo, ki se nikoli ne pokvari
- Vonj ima močno povezavo s spomini – zato nas lahko določeni vonji takoj popeljejo v preteklost
- Branje knjig lahko izboljša spomin in upočasni miselno staranje

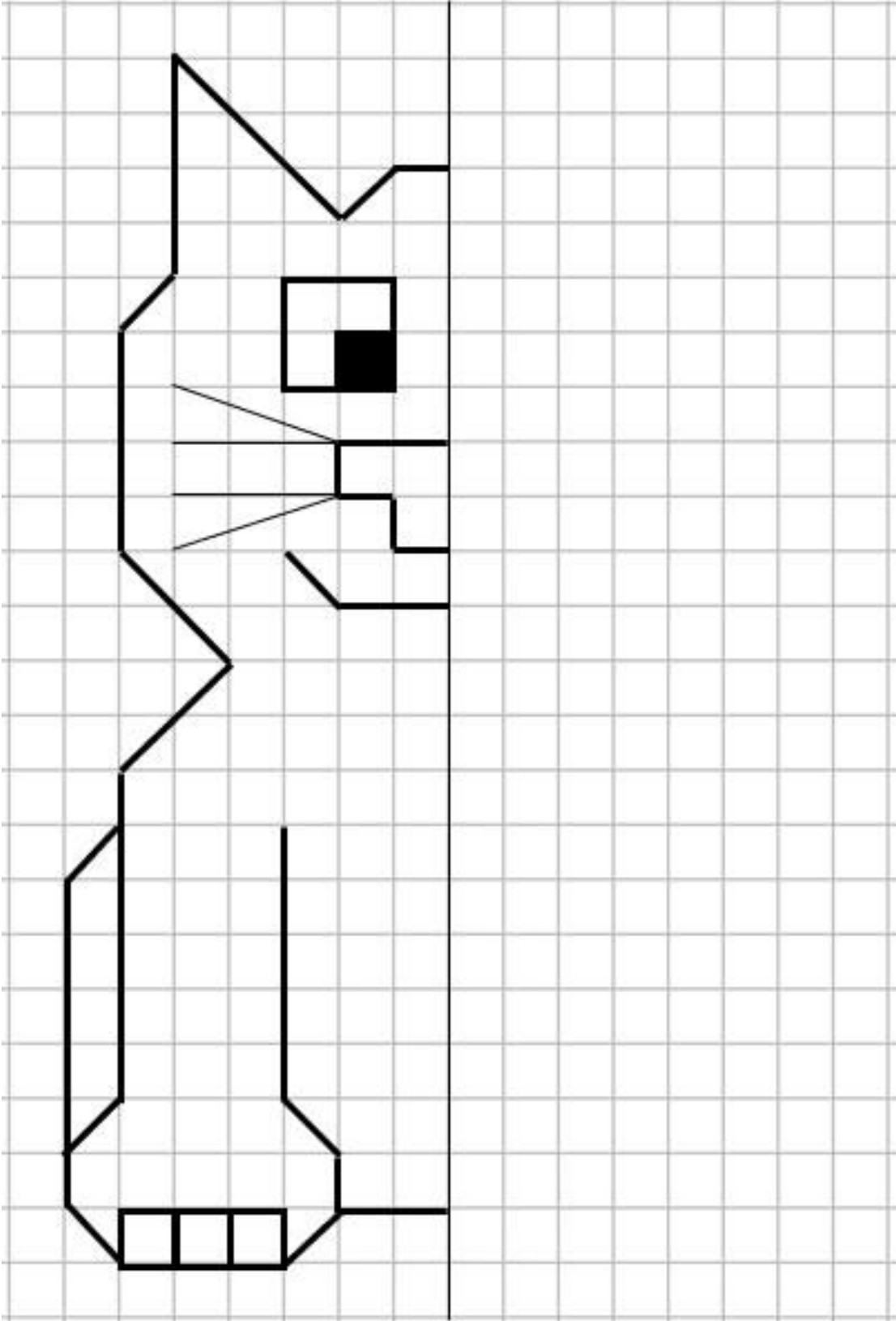


ZA KRAJŠI ČAS V DNEVU ...

POIŠČI 10 RAZLIK MED SLIKAMA



PREZRCALI SLIKO



Planota v Julijskih Alpah

K	M	O	K	A	S	I	N	A	I	I	A	IDILIK
F	E	R	D	I	N	A	N	D	V	D	C	ILONA
V	R	A	E	G	N	S	I	E	A	E	I	INGOLIČ
P	I	K	O	P	A	L	T	T	N	A	B	IVANKA
L	O	L	A	M	I	I	A	E	K	L	O	KOMENTATOR
A	I	A	B	K	Ž	N	J	R	A	I	L	MAKSIMUM
Č	N	E	P	O	I	N	C	G	P	Z	O	MLATEV
N	L	R	R	N	I	T	O	E	O	E	G	MOKASIN
I	Š	O	A	R	E	V	E	N	L	M	C	NADMOČ
K	B	T	V	K	I	L	A	T	N	J	E	OBOROŽITEV
O	R	A	D	Č	E	D	O	I	O	A	S	OPEKARNA
V	E	T	A	L	M	P	K	S	S	R	I	POAPNELOST
Š	E	N	T	O	Ž	B	O	L	T	U	P	POLNOST
I	P	E	Č	Š	I	Ž	A	R	T	S	O	POTOPISEC
M	U	M	I	S	K	A	M	U	L	E	T	PRALNIK
A	N	O	L	I	B	O	R	T	O	R	O	PRAVDA
D	A	K	R	O	S	T	I	H	I	D	P	PROTETIKA
												REALKA
												REPINCELJ
												STRAŽIŠČE
												ŠENTOŽBOLT
												TROBILO
												VPLAČNIK
												VRINJENEC
												VRTANINA
AKROSTIH	BLAGOVIČAN	FERDINAND										
AMULET	DETERGENTI	GOLOBICA										
ANSAMBEL	DRESURA	IDEALIZEM										

LJUDSKE PESMI

Škorčki zamorčki

*Škorčki zamorčki
so prileteli
od juga, od sončka
vsi zagoreli.*

*Z Jurčkom prijateljčkom
škorčka kramljata,
o jugu, o morju
žgolita, čebljata.*

*V srcu je škorki ženki
hudo:
gozd je še mrtev,
gnezdec ne bo.*

*Jurček prijateljček
hiško zgradi,
na tepko medenko
jo pritrdi.*

*Škorček zakliče:
"Ženka, poglej!
Ti si gospa,
izvoli naprej!"*

Lovimo mesece

*Smučarjem januar snega je poslal,
kurent za februar se prismejal.
Marec je mucke vrbam nadel,
prvi april za nos na povel.*

*Cvetja in češenj dal nam je maj,
junij marelic in žita sijaj.
Jabolka, hruške julij, avgust,
čas ob breskvah res ni pust.*

*Je odebelil september krompir,
tepke namedil, osul je žir.
Kostanj in grozdje dal je oktober,
ta čas je dober.*

*November z gosko Martin je gostil,
dedka Mraza povabil december, dedka s sanmi –
zapojmo zdaj vsi.*

