09
SEPTEMBER 2019
LETO XXII / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Gremo peš!

V rove tudi na pivo in klobaso

Čutenje svetlobe in barv

Pogovor: Tomo Česen

URARSTVO MATJAŽ
tel.: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču
center dm

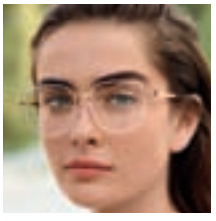
Podvojimo vrednost vašega recepta
Tel: 04 234 234 2
www.optika-aleksandra.si
QLANDIA
Optika Aleksandra

+ IGRA ZLATOKOP
adventure MINI GOLF PANORAMA
www.adventureminigolf.si

optikaart Lep okvir, dobra slika!
Bleiweisova 14, Kranj

Art OPTIKA

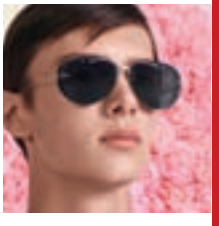
Na drugo korekcijska očala z enako dioptrijo
popust -50 %



Očesna ambulanta s koncesijo
Izkoristite kratke čakalne vrste in se naročite že danes. Za pregled pri specialistih okulistih se naročite po telefonu
059 070 250
ali osebno. Obiščite nas, strokovno vas bomo postregli.

V Art optiki lahko koristite kartico
Mercator Pika
S Piko lahko:
• plačujete in pridobite bonitetne pike,
• unovčujete pike za nakup izdelkov,
• koristite posebej za vas pripravljene akcije.

Vsa sončna očala
popust -25%



ART OPTIKA D.O.O., GORIŠKA CESTA 78, ALDOVŠČINA

VENERA SHOP
Erotična trgovina

100% NARAVNO

NOVO ODKRITJE ZA MOŠKO SPOLNO MOČ!

KAPSULE ZA MOŠKE POWERACT

Z VITAMINI IN MINERALI, ZA IZBOLJŠANJE VITALNOSTI IN SPODBUJANJE SPOLNE SLE.

EREKCIJE POSTANEJO BOLJŠE IN MOČNEJŠE

TAKOJŠEN IN DOLGOTRAJEN UČINEK

POPOLNOMA NARAVNE SESTAVINE

DARILA ZA VSE PRILOŽNOSTI, EROTIČNO, PERILO, PRIPOMOČKI, STIMULANSI, LUBRIKANTI, MASAŽNA OLJA TER ŠE IN ŠE...

NA VOLJO V VSEH POSLOVALNICAH VENERA SHOP PO SLOVENIJI

INFORMACIJE IN NAROČILA 031 399 322 www.venera-shop.si

Na naslovnici: Hana Bujanović Kokot
Foto: Gorazd Kavčič

Kranjčanka 9

je mesečna priloga Gorenjskega glasa

Izdajatelj:
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

Oblikovanje in tehnično urejanje:
Matjaž Švab

Priprava za tisk:
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:
Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj
Telefon: 04/201 42 00
Telefaks: 04/201 42 13
E-pošta: info@g-glas.si
Mali oglasi: telefon 04/201 42 47

Delovni čas:
Ponedeljek, torek, četrtek
od 8. do 16. ure, sreda od 8. do 17. ure,
petek od 8. do 15. ure, sobote, nedelje
in prazniki zaprto

KRANJČANKA je priloga 74. številke Gorenjskega glasa, 17. septembra 2019, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.

4 I PLEZANJE ME JE POTEGNILO IN ME ŠE KAR DRŽI

Tomo Česen je plezalska legenda. Letos bo dopolnil šestdeset let. Plezanje je še vedno pomemben del njegovega življenja, tako v službi kot zasebno. Pogovarjala sva se o uspehih slovenskega športnega plezanja, alpinizmu, o njegovih podvigih, prihajajoči tekmi svetovnega pokala v Kranju ...

18 I NA DRUŽENJE OB KNJIGAH

V okviru projekta Modro brati in kramljati, ki v Mestni knjižnici Kranj poteka že od leta 2009, se srečuje že 21 bralnih skupin z več kot dvesto bralnimi navdušenci. Medse vabijo nove člane.

48 I DRUŽI JIH USTVARJALNOST

V okviru Sekcije za ročna dela pri Društvu upokojencev Kranj se na tedenskih srečanjih druži blizu dvajset ljubiteljic ustvarjanja.

K

12 I Za učenje ni nikoli prepozno
26 I Hana piše romane, in jih živi
32 I Triglav tek
36 I Mlad in uspešen golfist
52 I Vlomilci ne počivajo

Plezanje me je poteg in me še kar drži

Tomo Česen je plezalska legenda. Letos bo dopolnil šestdeset let. Plezanje je še vedno pomemben del njegovega življenja, tako v službi kot zasebno. Pogovarjala sva se o uspehih slovenskega športnega plezanja, o alpinizmu – tudi o vse večji komercializaciji, o njegovih podvigih in pogledih nanje, o prihajajoči tekmi svetovnega pokala v Kranju ...

Besedilo: **Maja Bertoncelj**

Tomo Česen je slovenski športni plezalec in alpinist. Prihaja iz Stražišča, zadnja leta pa živi v Ljubljani. Da bo novembra dopolnil šestdeset let, mu ne bi prisodili. Kondicijo ohranja s plezanjem, v katerem je že od mladih nog. Prevzelo ga je in ta ljubezen še vedno traja.

Športno plezanje je po zadnjih uspehih postalo medijsko zelo izpostavljeno. Kako to občutite?

Nič kaj drugače ni kot prej. Morda je več intervjujev, po vrnitvi športnih plezalcev s svetovnega prvenstva smo imeli kar nekaj sladkega dela. Seveda sem zadovoljen, da je tako. To je posledica rezultatov. Že samo dejstvo, da se je Janja Garnbret že uvrstila na olimpijske igre, je velik dejavnik prepoznavnosti.

Rezultati so zares izjemni.

Ob tem vsi pozabljajo, da to niso edini slovenski uspehi v športnem plezanju. Martina Čufar je prvo slovensko zlato medaljo na svetovnih prvenstvih osvojila že leta 2001 in v teh osemnajstih letih so jih osvojili skupaj kar osemnajst. Je pa res, da je medijska pokritost sedaj večja. Letos smo zagotovili nekaj prenosov tekem na nacionalni televiziji, kar je ogromen korak naprej. O tem špor-

Tomo Česen bo letos dopolnil šestdeset let. Še vedno je zelo aktiven. / Foto: Gorazd Kavčič

egnilo

tu se več govori in tudi športni plezalci postajajo športne osebnosti, bolj prepoznavne. Rezultati so pa zares izjemni. Racionalno si ne znam razložiti, kako Sloveniji vsa ta leta uspeva. Izkoristek plezalskega bazena je neverjeten. Razlogov je zagotovo več. Na nacionalni zvezi imamo stvari urejene, kljub težavam, ki vedno so vsepovsod. Prednost je, da smo majhna država, kar pomeni, da so tekmovalci doma blizu in je skupnih treningov in priprav več kot v drugih reprezentancah. Ekipa je zelo homogena, podpirajo drug drugega. To je velika stvar. Vodstvo dela dobro. Zveza se kot institucija ne vtika v strokovno delo, kar je prav tako zelo pomembno. Tega ne počnemo in nikoli nismo počeli. V nekaterih državah to ni povsem tako. Poleg tega imajo mladi vedno vzornike pred seboj. Lahko se pogovarjaš z nekom, ki je vrhunski, najboljši na svetu, in vidiš, da je človek kot vsi drugi. Ne da je vzor na drugem koncu sveta in ga v živo sploh nikoli ne moreš videti. Vse to se mi zdi, da je kar pomembno.

Pojem biti v svetovnem vrhu je zelo relativen. Gledano v širšem kontekstu, da imaš veliko bazo v nekem kvalitetnem vrhu, to ni bilo vedno tako. Tudi v tem trenutku ni. Imamo sicer posamezne alpiniste, ki so vrhunski, splošen nivo pa se ne more primerjati z nekaterimi drugimi državami. Spremljam toliko, da vem, kaj se dogaja. Dvajset ali še več let nazaj je bila večja masa kvalitetnih alpinistov. Prihajajo nove generacije, ki sem jim prav preveč »trpeti« ne da. Gredo raje po lažji poti. Ne želim biti kot starejša generacija kritičen do mladih. Je pa dejstvo, da je v alpinizmu to tako. V hribih ni vedno vse lepo, ni bližnjic, moraš biti malo »ta svoj«, da ti je to všeč.

Smo Slovenci tako neustrašni, radi hodimo po robu, ali na alpinizem ne gledate v tej luči?

Ne gledam tako. Kot sem rekel, smo doma sredi hribov in tam se vedno nekaj dogaja. Določen odstotek ljudi tja potegne. Velika večina potem malo odneha. Nove generacije je družba naredila drugačne. Ni jim, da bi se tako zelo trudili

> Težko je primerjati plezanje v skali s plezanjem v snegu, ledu, z visokimi hribi ... Izpostavil bi, da počnem vse to, vse oblike takšnega in drugačnega alpinizma, plezanja v hribih, turnega smučanja. Predvsem bi izpostavil to veselje do tega.«

Janja Garnbret je fenomen, ki se ne rodi ravno pogosto?

Ali pa se je rodila ravno pravi čas. Težko je reči, kako bi delovala pred petnajstimi leti. Sicer pa to ni bistveno. Bistveno je, da ji uspe združevati vse discipline, kar prej ni bil ravno pogost pojav. Tudi v moški konkurenci se sedaj s to formulo za olimpijske igre vidi, da so tekmovalci postavljeni v položaj, da se ne ukvarjajo samo z eno disciplino, ampak vsaj z dvema, tudi s tretjo malo. Poleg tega pa tudi najboljši športniki potrebujejo nekaj sreče. Tudi Janja jo ima in jo je imela. Druge pa morda malce smole. To je povsem običajno.

Slovenci v športnem plezanju postavljamo mejnike, prav tako ves čas tudi v alpinizmu.

Kar večkrat. Ne vem, zakaj je tako. Ves čas so bili tudi v alpinizmu zgledi. Poleg tega smo doma med hribi. Vedno se najde nekaj posameznikov, ki izstopajo. pri tem. Ker to ni tekmovalni šport, je tudi razlog, da se ne želijo premakniti iz te cone udobja. V pravem alpinizmu je tako, se je treba »matrati«. To je sicer neki drug način »matranja«, tisto, kar ti je všeč, kar želiš narediti. Mlajše generacije niso narejene čisto za to.

Alpinizem je potegnil tudi vas. V devetdesetih letih ste sami preplezali najtežje zimske vzpone v Alpah, Dolomitih, Julijcih, v Himalaji.

Alpinizem me je potegnil in me še kar drži. To počnem še naprej, jasno ne na tako visokem nivoju. To sploh ne. Najbolj mi je smešno, da govorijo o vrhunskih alpinistih pri petdesetih letih. To ne obstaja. Pri šestdesetih pa še manj. To je dejstvo. V tem trenutku pa lahko rečem, da sem za svoja leta fit, to je dvajset odstotkov tega, kot sem bil pripravljen nekoč. Organizem od sebe ne more dati toliko kot v tistih najboljših letih, kar bi rekel do okrog štiridesetega leta. To je

jasno. Tudi v drugih športih je enako. Če se navežem nazaj. Občasno delam kot inštruktor za gorske vodnike. Vidim, da sem od tistih, ki bi morali biti »top fit«, boljši. Potem lahko rečem, da je s to generacijo nekaj narobe. Že pred okrog štirinajstimi leti, ko sem bil na šolanju za gorske vodnike, sem bil mnogo starejši od svojih sošolcev. Spomnim se, da me je na začetku prav skrbelo, kako bom to zmogel, potem pa je bilo ravno obratno. Z vami, fantje, je nekaj narobe. To tako ne more biti. To sem jim rekel.

Kaj je vas tako potegnilo v hribe, gore? Kakšni zgledi doma?

Doma nisem imel nobenih takšnih zgledov. Od vsega začetka sem bil navdušen nad športom. To nam je v osnovni šoli vcepil učitelj telovadbe. To se danes ne dogaja več. Z nami je v Stražišču preživel vse popoldneve. Še dobro se spomnim, kako nam je po fazah imela planinski krožek in nas je vodila po hribih okrog. Šel sem v alpinistično šolo. Zagrabilo me je in moram reči, da zame drugega ni. Zanimajo me tudi druge stvari, vedno pa sem vedel, da če hočeš nekaj delati dobro, moraš delati samo tisto. Ne moreš se malo voziti s kajakom, malo plezati, malo leteti s padalom ... Potem je vse nekaj v povprečju in tudi možnost za nesrečo je v tem primeru večja. Nad alpinizmom sem še vedno navdušen, kot sem bil pri petnajstih.

Kaj bi v vaši alpinistični karieri postavili v ospredje?

Težko je primerjati plezanje v skali s plezanjem v snegu, ledu, z visokimi hribi ... Poudaril bi, da počnem vse to, vse oblike takšnega in drugačnega alpinizma, plezanja v hribih, turnega smučanja. Predvsem bi v ospredje postavil to veselje do tega. Človek se včasih zelo

Trenutno ima največ dela z organizacijo tekme svetovnega pokala v športnem plezanju v Kranju. / Foto: Gorazd Kavčič

razlagal potek skoka v daljino. Igrali smo rokomet, imeli gimnastiko ... Zastrupil nas je s športom. Meni je bil šport skoraj najbolj pomembna stvar. Kar nekaj časa sem treniral smučanje, potem pa sem sam ugotovil, da sem tako zagnan, nisem pa imel podpore ekipe. Srečal sem se s hribi – tudi preko osnovne šole. Učiteljica biologije je navduši za eno stvar. Nekaj časa to dela, potem pa enostavno gre ven iz tega. Jaz sem že na začetkih to počel iz istega veselje kot danes, edina razlika je v tem, da sem se takrat moral pustiti malo izkoriščati, da sem dobil tisto, kar sem potreboval za cilje, ki sem si jih zadal. Tukaj mislim predvsem na denar. Danes mi tega ni treba.

Kakšne vzpone si zadate sedaj? Kdaj ste bili nazadnje v steni?

Pretekli konec tedna. V zadnjih petih letih mislim, da samo en konec tedna nisem bil v hribih in nisem plezal, ker je bilo slabo vreme. Precej časa preživim v Dolomitih, kjer se odlično počutim. V tistem najbolj aktivnem obdobju tam nisem veliko plezal in sedaj skušam nadomestiti za vsa leta nazaj. V petek po službi se usedem v avto, smer Dolomiti, in v nedeljo nazaj. Letos sem bil deset dni tudi v Franciji. Med tednom redno plezam v Ljubljani v dvorani. To sem vedno jemal kot trening, da si aktiven.

Kako je bilo z odhajanjem na večje odprave, s poslavljanjem?

Bilo je vedno težje. Sem si mislil, da ko bosta otroka večja, da bo lažje, pa je bilo ravno obratno. Prva takšna odprava, ko je bil že Aleš, Nejca še ni bilo, je bila v Himalajo. Ne spomnim se, da bi bilo kaj pretresljivega. Ko sta rasla, je bilo nato vedno težje, tudi zato, ker sta že razumela, za kaj gre, me spraševala ... Dejstvo je, da smo imeli v sebi veliko egoizma. Če gledaš objektivno s časovne distance, tako kaže. Greš zato, ker imaš svoje egoistične cilje. Kaj bi k temu rekel? Tako je.

Potem ni, da gora kliče?

Kje pa. Mene gora nikoli nič ne kliče. Uživam v naravi in moram reči, da milijonkrat bolj v hribih kot na morju. Tega se ne da razložiti, zakaj je tako. Tako pač je. Radi lezemo po hribih in konec. Vsak ima svoje stvari. Se mi zdi, da ima vsak človek v sebi nekaj egoizma, in prav je, da je tako. Ne moreš se vedno razdajati za vse druge. Najprej moraš poskrbeti zase, da lahko poskrbiš še za druge. Mi smo malo več poskrbeli za svojo zadnjo plat in za svoje zadovoljstvo. Potem si v luči drugih lahko »čuden«, da kar greš in doma pustiš družino. To me nikoli ni zanimalo in me vedno manj zanima. Je pa to razumljivo, da si mislijo tako. Večkrat sem se kasneje vprašal, kako bi reagirali, če bi se slabo končalo. Otroci lahko rečejo, kaj me briga, kaj se ti, oče, greš v gorah, mi smo tukaj, potrebujemo to in to. Tega se začneš zavedati in potem je vedno težje.

Za alpinizem sta navdušili oba sinova. Kot vem, nenačrtno?

Povsem nenačrtno. Sta nova generacija. Ko sem začel plezati, sem bil star

Foto: osebni arhiv

Tomo Česen je nad alpinizmom še vedno navdušen tako, kot je bil pri petnajstih letih. Na fotografiji med vzponom v Alpah (La Meije traverse).

štirinajst let. Nejc je začel plezati pri štirih letih, a na drug način. Pojavile so se umetne stene. Hodili smo okrog, jaz sem plezal in otroka sta to videla. Potem pa: ali ju potegne ali ne. Nisem pa ju nikoli silil v to. Oba sta bila v mladinski reprezentanci. Ko je prišel čas, ko sta tudi onadva rekla, da imata tekmovanj dovolj, sem jima rekel, naj delata tisto, kar jima je všeč. Skupaj sta začela plezati v hribe. Tega jima nisem mogel prepovedati, tudi nisem kredibilen za to, saj sam to počnem. Sem pa poskrbel za to, da sem ju do neke mere naučil, potem pa je otroke treba spustiti. Tako je v življenju. Ne more biti hotel mama do štiridesetega leta. To, kar danes počnejo starši, je groza. Otroke uničujejo s tem.

Kako gledate na njune vzpone?

Dolgo časa sta plezala skupaj, hodila na odprave. Potem je šel vsak svojo pot. Nejc se s plezanjem trenutno ne ukvarja, Aleš pa je povsem v tem.

Pride kdaj po kakšen nasvet?

Ne, ga ne potrebuje. Sedaj sem spoznal tudi drugo stran. Na tej zadnji odpravi (odmevnem vzponu na karakorumski sedemtisočak Latok I, prvem s severne strani po štiridesetih letih neuspešnih poskusov, op. p.), ko je bilo meni zelo jasno, za kaj gre, sem si oddahnil, ko so sporočili, da so nazaj. To je res. Vem, kaj vse gre lahko narobe. Istočasno pa se zavedam, da to tako je. Ne moreš imeti ljudi v celofanu. Vsakemu je treba pustiti, da dela tisto, kar misli, da je zanj dobro. Skrbi pa seveda te. Vedno sem rekel le, naj to delata z glavo.

Na pohodu je komercializacija v alpinizmu, tudi v Himalaji.

To je stvar, ki sem jo napovedoval že pred več kot desetimi leti. Se je zgodila, ali nam je to všeč ali ne. Lahko rečeš, da bi šel jadrat po Jadranskem morju in najameš skiperja, ekipo, plačaš ... Če je nevihta, barka zavije v pristan. Ko pa greš na goro, je drugače. Je že res, da moraš imeti dovolj denarja, željo, da bi nekam prišel, in ti uredijo vse. Je pa razlika, da ko si na gori, ne moreš tako hitro zaviti v pristan. Cilji so seveda privlačni, da greš na najvišji vrh na svetu. Naletiš pa na pogoje, ki jih od prej ne poznaš. Ni več tako enostavno. Kakšni ljudje vse se tega lotevajo? Da se dogajajo nesreče, ni nič takega. Nekateri pa služijo na ta način. To je zanje priložnost za zaslužek, jim ni zameriti. To bo čedalje bolj na pohodu. Če pogledamo naš Triglav pred dvesto leti, so nanj hodili le nekateri, potem jih je bilo čedalje več, danes nekateri tudi plačajo, da jih pripeljejo gor, tako tisti, ki so sposobni, kot tisti, ki tam nimajo česa iskati. V zelo hitrem času bodo imeli komercialne odprave na vseh štirinajst osemtisočakov. To je dejstvo.

Največja past je ...

Past je, da se tja odpravljajo ljudje, ki nimajo nobenega znanja o tem, kako visoki so hribi, kaj se tam lahko zgodi ... Kot že rečeno, pa se v pristanišče ne da zaviti prav hitro, ne da se stopiti na pločnik in reči, da imaš dovolj. Moraš izpeljati, če ne drugega, vsaj do konca nazaj. Poleg tega ljudje mislijo, da če plačajo, da jim je doseg cilja že zagotovljen, kar pa je daleč od tega. Za takšne stvari moraš biti pripravljen. Ni dovolj, da malo tečeš popoldan. Večina je fizično slabo pripravljenih in potem gre zelo hitro tudi drugo navzdol. Magnet so pa visoke gore seveda velik.

Pa bi vi peljali nekoga, ki ni pripravljen, pa ima željo – in denar?

Ne delam kot vodnik profesionalno, kar mi je po svoje dobro. To ni tako enostaven poklic, je nevaren. Ko sem začel šolanje, sem drugače gledal na to. Sedaj vidim, da je nevarno lahko že tam, kjer sploh ni nevarno. Ljudi moraš pripeljati od začetka do konca in predvsem takrat, ko so kakšne vremenske spremembe, ne moreš hitro dol, ker imaš še nekoga s seboj. Nepripravljenega ne bi peljal. Za zahtevne vzpone ga nihče ne vzame kar na lepe oči. Agencije pa res delujejo na principu prijave, plačila in odhoda.

Imate sedaj kaj več časa tudi še za druge stvari, kot je plezanje?

Nimam. Zaposlen sem na Planinski zvezi Slovenije in poleg službe vsak prosti trenutek namenim plezanju in hribom. Očitno sem v obdobju, ko vem, da je treba prav vsak dan izkoristiti. To sedaj povem vsakemu mlademu. Treba je živeti vsak dan, kolikor se da. Leta 1985 sem bil na prvi odpravi v Himalaji, na Jalung Kang, ko je soplezalec umrl. Na dobrih 8300 metrih sem ostal brez opreme, brez vsega. To sem

URARSTVO GERINGER
PRODAJA IN SERVIS
POPRAVILA STARINSKIH UR
Župančičeva 2, 4000 Kranj, tel.: 04 233 05 89
Dejan Geringer s.p.

moral preživeti. Bil sem zelo blizu črte, ko greš na drugo stran. Morda mi je ta izkušnja dala, da zelo cenim življenje, se zavedam, da je kratko in da je včasih le trenutek potreben, ko si tukaj ali pa si tam. Ljudem bi rekel, naj se ne obremenjujejo za vsako najmanjšo stvar. Kdor ima kakšne večje težave z zdravjem, bo vedel, o čem govorim. Vse ostalo potem ni pomembno. Ljudje premalokrat razmišljamo na tak način.

Trenutno imate veliko dela z organizacijo tekme svetovnega pokala v težavnosti, ki bo 28. in 29. septembra v Kranju. Kaj vse morate kot vodja urediti?

Predolgo bi govorila, če bi vse naštel. Veliko je stvari. Ko smo tekmo organizirali prvič, sem potreboval za organizacijo celo leto. Pravijo, da je sedaj to rutina. Do neke mere je. Lahko si načrtujem stvari, a kaj, ko sem odvisen tudi od drugih. Nekdo zavleče za en dan in se začnejo stvari podirati. Ni se mi še uspelo izogniti norišnici zadnji teden. Ni recepta.

Po uspehih v letošnji sezoni upravičeno pričakujete polno dvorano?

Upam, da bo. Za prireditev je pomembno, da imaš občinstvo, ki tekmi daje vzdušje. Veliko dejavnikov je na prireditvi pomembnih. Eden brez drugega ne grejo. Vse lahko naredimo popolno, a če na koncu ljudje ne pridejo in ni vzdušja, ni dobro.

Vse več ljudi plezanje izbere za rekreacijo. Ni še tako kot s tekom ali kolesarjenjem, pa vendarle.

Je že kar veliko tega. Splošna javnost, ki se s tem ne ukvarja, misli, da nas je le peščica, pa ni tako. Po svetu je toliko ljudi, ki plezajo, da je to neverjetno. Tudi v krajih, kjer včasih tega ni bilo, nastajajo naravna plezališča, infrastruktura se gradi po celem svetu. Primer je v Grčiji majhen otok Kalimnos, kjer je okrog tri tisoč smeri, ljudje tja hodijo na plezalni dopust. Noro je, ko to vidiš. To je le en primer. Sten in ljudi, ki plezajo, je veliko. Zanima jih rekreativno plezanje, ne tekmovanja. V Sloveniji se dogaja enako. Včasih smo se vsi plezalci med seboj poznali, sedaj še zdaleč ne več. V Ljubljani v plezalnem centru srečujem ljudi, ki jih nikoli v življenju še nisem videl, tudi takšne, ki bodo težko plezali, ker jih je malo preveč skupaj, a so navdušeni. Vsak ima en razlog, da to počne. Starši vozijo otroke na plezanje. Vem, da so po Sloveniji klubi, ki otrok na novo ne sprejemajo več, nimajo prostora. Infrastruktura tega zanimanja ne dohaja, ni več prostih terminov. Vsi hočejo biti Janje. Poskusil sem veliko športov in pri plezanju si zares osredotočen le na tisto, kar počneš, na vsak gib, ki je pred tabo. Tudi za koordinacijo je to dober šport.

> Najbolj mi je smešno, kadar govorijo o vrhunskih alpinistih pri petdesetih letih. To ne obstaja. Pri šestdesetih pa še manj. To je dejstvo. V tem trenutku, pa lahko rečem, da sem za svoja leta fit, je to dvajset odstotkov tega, kot sem bil pripravljen nekoč.

Za v steno vseeno ni vsakdo ali pač?

Nekaj občutka je dobro, da imaš. Se pa vsega da naučiti, če si le vztrajen. Moraš pa ob sebi imeti nekoga, ki te spremlja, popravlja, uči. Ne bi rekel, da za koga pa plezanje res ni.

Omenili ste infrastrukturo. Kakšna je na Gorenjskem?

Slaba, sploh sedaj, ko se s tem ukvarja čedalje več ljudi. Potekajo pogovori o novem centru v Kranju, ki bi bil na območju v bližini vojašnice. Smo še pri zasnovah. Upam, da bo uspelo. Manjših plezalnih sten je več, ni pa, da bi bili centri odprti, kot je to v Ljubljani, kjer je namenjen samo plezanju. Prideš, plačaš vstopnino in plezaš. Številne stene tudi niso primerne za rekreacijo, kot na primer stena na Zlatem polju. To je stena za tekmovalce. Problemi so čedalje večji tudi z naravnimi plezališči, saj je plezalcev vse več, skal pa toliko, kot jih je. Tukaj nas vse čaka še veliko dela, tudi pri ozaveščanju javnosti, prebivalcev ob naravnih plezališčih.

Samopostrežna pralnica in sušilnica perila
Odprto vsak dan: 6:00 -22:00, tudi nedelje in prazniki

žehta na žeton

NOVO
Poslovalnica
Planina (bivši TC Lisjak)
Cesta talcev 67

Poslovalnica
Nebotičnik Kranj
Bleiweisova cesta 6

PRALNI STROJI (10kg in 20kg)
možnosti pranja odej, prevlek, dek ...

SUŠILNI STROJI (14kg)

Prihranite na času in stroških čistilnic

zehtanazeton@gmail.com
040 980 801
zehtanazeton

NAROČNIK OGLASA: TADEJ DOLENC S.P., KOROŠKA CESTA 12, KRANJ

NI STATUSA?
NI PANIKE!

Ne štekamo te, a dobr' zavarujemo.

Vodilni na trgu dopolnilnih zdravstvenih zavarovanj.

Skleni dopolnilno
in pridi po svoj top paket Mladi.

Big Bang vavčer za nakup JBL GO 2 zvočnika ali slušalk T110 BT

ALI

Bon Extreme Vital v vrednosti 35 €

ALI

Bon Optike Clarus v vrednosti 35 €

ALI

Spar darilna kartica v vrednosti 25 €

Vključi se v brezplačen program Varuh zdravja in prejmi majico Vzajemne ali spodnjice Freegun.

Kontaktiraj nas:

Nejc Pipan
M: +386 (0)31 775 972

Suzana Meglič
M: +386 (0) 31 736 695

www.nistatusa-nipanike.si

VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

NAJ TE ZAPELJE ZELENA MOBILNOST: NAGRADNA IGRA

Mobilnostne sheme (zeleni izleti), ki so potekale v okviru projekta »Naj te zapelje zelena mobilnost«, smo pripravili z namenom uživanja v naravnih, kulturnih in kulinaričnih doživetjih na območju osrednje Gorenjske s pomočjo avtobusa, kolesa in hoje. Izvedba letošnjih mobilnostnih shem je testna, k uspešnosti izvajanja pa ste pripomogli tudi udeleženci.

Za udeležence organiziranih izletov in tiste, ki se trajnostnih oblik premikanja za dostop do zanimivih točk osrednje Gorenjske že poslužujete v lastni režiji, smo pripravili nagradno igro.

V nagradni igri **sodelujete s fotografijo in krajšim opisom vašega zelenega izleta.**
Fotografija naj prikazuje:

- **prevozna sredstva, ki ste jih uporabili na izletu in/ali**
- **utrinek, ki je nastal med uporabo trajnostnih oblik premikanja in/ali**
- **najljubši utrinek iz izleta.**

K fotografij pripišite tudi krajši opis (do 10 stavkov) vašega izleta (zakaj ste se odločili za uporabo trajnostne mobilnosti, kaj vam je bilo na izletu všeč, ste se tovrstnega načina potovanja že prej posluževali, posredujete nam lahko tudi predlog za novo mobilnostno shemo/izlet).

Nagrade za najboljše prispevke:

2 × BON v vrednosti **40€** za izlet ali potovanje s podjetjem ARRIVA Kranj	**1 × BON** v vrednosti **40€** za nakup izdelkov na ekološki kmetiji Krišelj v Hotemažah	**1 × BON** v vrednosti **40€** za nakup izdelkov na kmetiji Jagodic na Polici pri Naklem	
1 × BON v vrednosti **40€** za nakup svežih rib ali najem piknik prostora v Ribogojstvu Bizjak v Zgornji Beli pri Preddvoru	**1 × BON** v vrednosti **40€** za nedeljsko kosilo ali pijačo in sladice v hotelu Alma ob jezeru Črnava v Preddvoru	**1 × BON** v vrednosti **40€** za pijačo in sladice v Čolnarni v Trbojah ob jezeru	**2 × PO 2 KOSA** nakupovalnih vreč za na kolo s pokrivalom

Nagradna igra traja od 15. 8. 2019 do 30. 9. 2019.
Fotografije z opisi pošljite na: slovenija@cipra.org ali info@ctrp-kranj.si

CIPRA ŽIVETI V ALPAH
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR
CENTER ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ PODEŽELJA KRANJ

DRUŠTVO CIPRA, TRUBARJEVA CESTA 50, LJUBLJANA

Gremo peš!

Pod tem sloganom te dni poteka Evropski teden mobilnosti, ki se mu pridružuje tudi Kranj.

Besedilo: **Ana Šubic,** foto: **Gorazd Kavčič**

Osrednja tema letošnjega Evropskega tedna mobilnosti (ETM), ki vsako leto v dneh med 16. in 22. septembrom spodbuja k promociji in uvedbi trajnostnih prometnih ukrepov v lokalnih skupnostih, je hoja. Kot poudarjajo organizatorji, je ta na krajših razdaljah najučinkovitejši in časovno zelo konkurenčen prometni način. Hoja je drugi najpogostejši način premikanja v slovenskih naseljih, saj je primerna za krajše razdalje (do dva kilometra), kar je tudi približna dolžina pri nas opravljenih vsakokratnih poti.

Projektu se pridružuje 71 slovenskih občin, med njimi tudi Kranj. Glavni poudarek je na ozaveščanju, je povedal Andrej Zalokar, lokalni koordinator aktivnosti ETM v Kranju in predsednik občinske komisije Varno kolesarim. Na Info točki, ki bo na ploščadi pred Brioni vse do petka, v četrtek popoldne in soboto pa na Glavnem trgu, lahko občani izvejo marsikaj o ukrepih trajnostne mobilnosti v kranjski občini in izpolnijo anketo o navadah glede pešačenja. Zalokar je posebej pohvalil projekt Pešbus, ki ga v OŠ Predoslje izvajajo že drugo leto. Letos se z njim v šolo vozi več kot 45 otrok. »Poleg lanske so morali vzpostaviti še dve novi progi. V projektu že sodelujejo starši,« je zadovoljen Zalokar.

Izpostavil je tudi akcijo Medgeneracijskega centra Kranj, ki bo v okviru meseca Alzheimerjeve bolezni v času ETM izpeljal pešačenje do doma upokojencev Kranj. »Aktivnostim v času ETM se pridružuje tudi kranjska območna enota Nacionalnega inštituta za javno zdravje z akcijo ozaveščanja srednješolcev o nevarnosti alkoholiziranosti med mladimi. S posebnimi očali, ki simulirajo opitost, bodo hodili po prirejenem poligonu. Center za trajnostni razvoj podeželja, Mestna občina Kranj in CIPRA Slovenija bodo izpeljali okroglo mizo v okviru projekta 'Naj te zapelje zelena mobilnost', BSC Kranj pa bo predstavil projekt 'Europe Direct' – ozaveščanje o mobilnosti v EU,« je napovedal Zalokar.

ETM bodo sklenili v nedeljo na Planini (otok), kjer bo med 10. in 13. uro postavljen začasni center trajnostne mobilnosti z različnimi dejavnostmi (servis koles, vse o KRsKOLESOM, informacije o javnem prometu). Obetajo se tudi animacijski nastopi o zdravem načinu vsakdanjika. K

Z letošnjim tednom mobilnosti posebej spodbujajo k hoji.

VIDA
trgovina z drobno galanterijo za šivanje in ročna dela
Cesta Staneta Žagarja 37, Kranj, T: 04 235 28 50
Delovni čas: od 8. do 19. ure, ob sobotah od 8. do 12. ure

- sukanci, gumbi, zadrge, okrasni in robni trakovi
- volna, pletilke
- preja za kvačkanje in vezenje, kvačke
- metraža z otroškimi motivi, podloge in blago za vezenje
- šiviljska popravila

Ko vas zasrbijo prsti, pri Vidi je vse v vrsti

ASTAR EXPORT-IMPORT d.o.o., REŠEVA 14, KRANJ

Za učenje ni nikoli prepozno

To je bilo eno ključnih sporočil okrogle mize RAJ je znotRAJ, ki so jo pripravili v izobraževalnem centru B&B.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Na okrogli mizi v organizaciji B&B Izobraževanja in usposabljanja so svoje izkušnje in razmišljanja, kako je učenje lahko pot do pozitivnih sprememb, delili dr. A. Biba Rebolj z Inštituta Ribalon, dr. Klemen Podjed z Inštituta za produktivnost, Katarina Pernat z visokošolske izobraževalne ustanove Alma Mater Europaea, mag. Maja Zalokar z B&B Visoke šole za trajnostni razvoj in Tatjana Čeh Naglič, vodja kariernega centra B&B, ki je tudi povezovala razpravo. Okroglo mizo so naslovili RAJ je znotRAJ. »Naš cilj je, da pokažemo, da je učenje lahko nekaj prijetnega in ne trpečega ter da znanje posledično vpliva na naše zadovoljstvo, srečo in kakovost življenja 24 ur na dan. Še zdaleč ni vezano samo na delovno mesto in zaposlitvene možnosti, pač pa se odraža tudi v prostem času,« je poudarila Tatjana Čeh Naglič.

ŠTUDIRAL PRI VEČ KOT OSEMDESETIH LETIH Za učenje ni nikoli prepozno, sta ugotavljali Maja Zalokar in Katarina Pernat. Pernatova je povedala, da v njihovi ustanovi izobražujejo predvsem za deficitarne poklice. »Opažamo kar veliko takih, ki so že imeli svojo izobrazbo, karierno pot, službo, a ugotovijo, da jih to ne osrečuje. Imeli smo celo doktorskega študenta iz Amerike, ki je star 84

AKTIVNO UČENJE IN POUČEVANJE V »OBJEMU« BRANJA

(OBJEM: ozaveščanje, branje, jezik, evalvacija, modeli)

Srednja ekonomska, storitvena in gradbena šola ŠC Kranj se je spomladi leta 2017 kot razvojni vzgojno-izobraževalni zavod priključila projektu **Bralne pismenosti in razvoja slovenščine** s pomenljivim imenom **OBJEM**, saj je pomemben cilj projektnih aktivnosti pri mladih ponovno **o**zavestiti prepričanje, da je **b**ranje (ne)samoumeven privilegij duhovne elite in (po)zna(va)nje **j**ezika še vedno neprecenljiva vrednota. Zato si želimo nosilci projekta ustvariti zglede oz. **m**odele sodobnega kultiviranega mladega bralca in šolske knjižnice, ki ne bo več zgolj prostor, (pre)natrpan s knjigami, temveč nekakšno informacijsko-komunikacijsko središče moderne šole z možnostmi ter priložnostmi za učenje, branje in druženje.

Izziv, ali nam bo uspelo s sodobnimi metodami učenja in poučevanja večino mladih ponovno navdušiti za aktivno udejstvovanje v procesu izobraževanja, branja z razumevanjem in prevzemanja (so)odgovornosti za učne idr. dosežke, bomo ovrednotili z **e**valvacijo ob zaključku projekta leta 2020. Dotlej pa si bomo vseskozi dejavno prizadevali, da bomo mladim zgled, spodbuda in navdih za intelektualne presežke in zavedanje, da sta aktivno znanje jezika in branje z razumevanjem kljub nespornim pridobitvam sodobne IKT še vedno ključni posameznikovi veščini, saj tvorno povezujeta preteklo intelektualno dediščino s sedanjo in kot razvita sporazumevalna zmožnost napovedujeta eno izmed pomembnejših človekovih splošnih kompetenc 21. stoletja.

V naši šoli smo se glede na to odločili, da bomo bralno pismenost in razvoj slovenščine poleg spodbujanja t. i. motivacijskega oz. prostočasnega branja dijakov po njihovem izboru doma v šoli nadgradili tako,

Sodelovalno (timsko) učenje pri pouku slovenščine

da smo kot prednostno nalogo pri splošnih predmetih in strokovnih modulih izbrali delo s tipološko raznolikimi (ne)umetnostnimi besedili. To v praksi pomeni, da učitelji posameznih predmetov s sodobnimi in aktivnimi učnimi metodami, kot so formativno spremljanje, sodelovalno oz. timsko učenje in poučevanje, uvajanje IKT v pouk, premišljeno in sistematično skrbimo za spodbujanje in načrtovanje procesov branja heterogenih besedil z razumevanjem, kar skušamo vsaj občasno dopolniti še z razvijanjem veščin kritičnega mišljenja ter s tvorjenjem t. i. metabesedil.

Čeprav se zdi, kako je pot do končnega cilja in spoznanja, da je človek, ki misli in deluje, ker ve, zna in predvsem zmore, saj bere, še trpka in dolga, se veselimo priložnosti, da si upamo tvegati in se tudi (z)motiti. Ravno zato smo zavestno in smelo sprejeli negotov izziv, da skupaj zmoremo več, bolj(e) in dlje ...

Polona Tomac Stanojev, vodja projekta OBJEM

SREDNJA EKONOMSKA, STORITVENA IN GRADBENA ŠOLA
ŠOLSKI CENTER KRANJ

Cesta Staneta Žagarja 33, 4000 Kranj
tel: 059 093 900
e-pošta: info.sesgs@sckr.si

Na okrogli mizi so razmišljali tudi, kako posameznika spodbuditi k učenju, ki je lahko pot do pozitivnih sprememb.

let in se je odločil, da bo pri nas dokončal doktorat iz humanističnih študij. Imamo pa tudi precej mamic, ki so prej delale v povsem drugih branžah in so se prišle izobrazit za fizioterapevtko, ker ali niso bile zadovoljne na svojem delovnem področju ali pa so si želele osebnostno napredovati.«

»Najbolj mi je pomembno to, da znam motivirati odrasle, naj se še učijo oz. naj se vse življenje učijo,« pa je dejala Maja Zalokar, ki ima na področju izobraževanja odraslih mnogo izkušenj. Še posebej je zadovoljna, ko ji uspe k učenju spodbuditi tudi takšne, ki imajo za seboj negativne izkušnje, povezane s preteklo izobraževalno potjo. Tudi zjokali so se ji že ob prvem srečanju, je pa zadovoljstvo toliko večje, ko nekaj let kasneje sliši pozitivne zgodbe posameznikov, v katerih jim je uspelo prebuditi veselje do učenja in so jim pomagali na poti do izobrazbe, kar jim je prineslo nove priložnosti.

VELIKO MOŽNOSTI ZA PRIDOBIVANJE ZNANJ Omenila je številne možnosti za pridobivanje novih znanj, ki so na voljo brezplačno. »Evropski socialni sklad oz. EU na splošno je v tem obdobju zelo naklonjena temu, ker bomo delali vse dlje časa in se bomo dlje časa tudi učili in prilagajali. V današnjem času se lahko učimo vsak na svoj način: da beremo različna gradiva, poiščemo znanja na spletu, se vključujemo v razna usposabljanja, ki so brezplačna, a zelo kakovostna, ker so sofinancirana iz različnih projektov,« je razložila Zalokarjeva. Projekt Munera 3, ki omogoča brezplačno višješolsko izobraževanje zaposlenih, izvajajo tudi na višji strokovni šoli B&B. Tistim, ki nimajo dokončane srednje šole ali bi želeli pridobiti nova formalna znanja, pa je denimo na voljo sofinanciranje šolnin srednješolskega izobraževanja.

SLEDITI NOTRANJEMU GLASU Na pomen formalne izobrazbe je posebej opozoril Klemen Podjed. »Škoda je, da se nekateri ne potrudijo, da bi končali izobraževalni program. Na različnih delovnih mestih sem spoznal ogromno ljudi, ki niso imeli ustrezne izobrazbe, imeli so pa ogromno talentov in sposobnosti, ki bi jih lahko, če bi imeli kakršnokoli izobrazbo, četudi ne najboljše, bistveno dlje pripeljali.« Investiranje v izobraževanje je po njegovem najboljša investicija, ki posamezniku lahko prinese mnogo več kot zgolj višjo plačo. Tu so še kakovostnejše življenje, več možnosti za ustreznega partnerja, si med ljudmi, od katerih se lahko ogromno naučiš tudi z vidika razmišljanja in reševanja težav ... Ne gre pa slepo slediti profesiji, za katero si pridobil formalno izobrazbo, pač pa je treba slediti svojemu notranjemu glasu, srcu in intuiciji. Življenje bo tako imelo mnogo več smisla in na koncu ne boš obžaloval, da si ga zapravil za napačne stvari, je še svetoval.

VSI SE LAHKO UČIMO Biba Rebolj, ki sicer dela kot psihoterapevtka v Angliji, zagovarja stališče, da analiziranje problemov ustvarja probleme, zato se je treba pogovarjati o spremembah, ki vodijo do rešitev. Pri delu z mladimi se srečuje tudi z zgodbami o številnih neuspehih, kar se začne odražati v psihi posameznika, ki je vse bolj prepričan o svoji nespodobnosti. »Treba se je zavedati, da smo si ljudje različni, da se vsi lahko učimo, ampak ne vsi na enak način. In da je to v redu. Če ti ni uspelo do sedaj, še ne pomeni, da ti ne bo nikoli. Zato ne smeš razmišljati, da ti nekaj ne uspeva, pač pa, da ti za zdaj še ni uspelo,« je razložila Biba Rebolj. K

RAJ je znotRAJ

Znanje me bogati

B&B, Ljubljanska cesta 30, Kranj | referat@bb.si | 041 680 229 | www.bb.si

1

Okrogla miza RAJ je znotRAJ
12. 9. ob 16. uri

– Z gosti o osebnih izkušnjah - učenje kot pot do pozitivnih sprememb
– Kako naj odrasli v sebi prebudimo veselje do učenja?
– Kako z znanjem do novih priložnosti?

MotiviRAJmo se
26. 9. med 16. in 19. uro

2

– Kako se učimo odrasli?
– Na dosegu miške: virtualno novi poti naproti
– KarieRAJ z nami: po korakih do nove kariere
– Priprave na karierni dan

3

Karierni dan
10. 10. med 16. in 19. uro

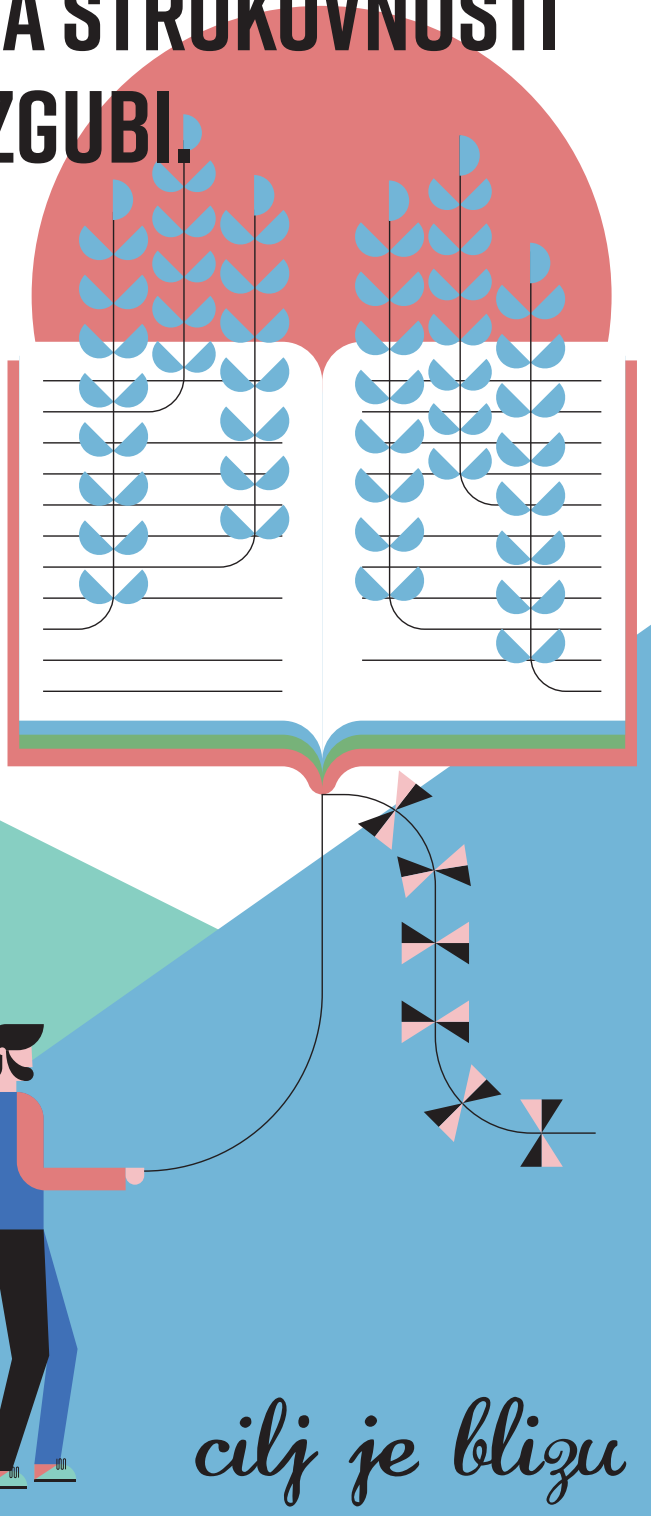
– Predstavitve podjetij (pogled od znotRAJ)
– Izobraževalne organizacije (kRAJi znanja)
– Posamezniki (če ste samuRAJ znanja je to priložnost, da se predstavite)
– Individualna svetovanja, Erasmus+ dan, nagradne igre, karierni kotiček ...

Tržnica znanja - vzemi ali pusti.
24. 10. | 16.00 - 19.00

– Predstavitve znanj za prihodnost
– Osvežite ali podajte svoje znanje naprej
– Naučite se novih veščin

LUK
Ljudska Univerza Kranj | 60 let

KDOR SE PRI UČENJU NAZAJ DRŽI, NA STROKOVNOSTI IZGUBI.



Z novimi znanji do strokovnosti in poklicnih kompetenc.

- AROMATERAPEVT
- MLADINSKI DELAVEC
- ORGANIZATOR POSLOVANJA
- RAČUNOVODJA
- SOCIALNI OSKRBOVALEC NA DOMU

Vpišite se v septembru!

04 280 48 00 f
www.luniverza.si

cilj je blizu

Nekdanji dijaki GFP predajajo znanje svojim naslednikom

Mladostniška vedoželjnost je ponovno napolnila šolske klopi. Dijaki prvih letnikov so vstopili v popolnoma novo okolje, zato jih na **Gimnaziji Franceta Prešerna** prve dni odpeljemo na spoznavni tabor, na katerem začnejo s svojimi sošolci in učitelji plesti nove socialne vezi in prijateljstva. Tudi dijakom višjih letnikov se je šolsko leto začelo pestro, z izbirnimi vsebinami. Različno po generacijah so odšli v Španijo, Pariz, na naravoslovni tabor v Osilnico ob Kolpi, igrali so golf na Brdu, imeli orientacijski pohod, si ogledali predstavo Pot v Tadam gledališča Ane Monro in sodelovali v njihovi delavnici.

Pot v Tadam gledališča Ane Monro

Čeprav je bilo aktivnosti veliko – prvošolci so imeli tudi uradni krst, »t. i. fazaniranje«, ki so jim ga pripravili dijaki 4. a, nosilci ključa modrosti, na katerem so zaprisegli zvestobo **gimnazijskim načelom** in **Gimnaziji Franceta Prešerna** – nas vedno najbolj razveselijo dejavnosti, ki jih naši nekdanji dijaki pripravijo mlajšim generacijam.

Pogosto se zgodi, da nekdanji dijaki, uveljavljeni športniki, postanejo trenerji mlajših generacij ali pa dijake obiščejo na šoli in jim na predavanjih, delavnicah in v pogovorih predajajo svoje znanje in izkušnje. Sodelujemo tudi z našimi nekdanjimi dijaki, ki so danes uveljavljeni podjetniki, umetniki, humanitarci …

Tako je dijake na začetku letošnjega šolskega leta v okviru izbirnih vsebin obiskala tudi nekdanja dijakinja **Karolina Mrak**, naša prva zlata MEPI-jevka, sedaj študentka psihologije, in jim predstavila svoje **humanitarno delo v Mozambiku**. Kot prostovoljka je med počitnicami delala v okviru projekta POTA v dekliškem internatu. Pod vodstvom dijaške skupnosti GFP in mentorstvom učiteljev so dijaki in Karolina že preteklo šolsko leto skupaj organizirali zbiralno akcijo šolskih potrebščin in didaktičnih igrač, ki so jih prostovoljci potrebovali pri svojem delu.

Zanimivo Karolinino predstavitev je nadgradila s predavanjem ga. **Jana Dular**, pravnica, ki živi in humanitarno deluje na vzhodu Afrike že enajst let. Od leta 2011 prebiva v Republiki Malavi, kjer je ustanovila humanitarno društvo ELA (www.drustvoela.org) v pomoč otrokom s posebnimi potrebami, mladini in ženskam. Sredi revne vasi je zgradila izobraževalni center, v katerem z malavijskimi učitelji vsakodnevno vodi različne izobraževalne delavnice za okoli 250 otrok.

Jana Dular in Karolina Mrak

Karolina je dijakom povedala, da jo je za humanitarno delo navdušila ga. Jana, ko je pred leti prav tako na gimnaziji v okviru izbirnih vsebin poslušala njeno predavanje. Dijaki pa so v razgovoru poudarili, da je bilo zbiranje šolskih potrebščin in igrač le ena od humanitarnih akcij, ki so jih organizirali pod mentorstvom učiteljev v preteklem šolskem letu, zbrana sredstva pa namenili pomoči potrebnim, tudi svojim sošolcem. Zbirali so papir, obleko, zamaške, organizirali dražbo, za katero so vrhunski športniki darovali svoje rekvizite, in tako pomagali nekdanjemu dijaku, ki mu je deroča reka odnesla dom. Ob koncu leta v predpraznični novoletnem času so že tradicionalno organizirali tudi prireditev Prešerno in dobrodelno in bazar ter obiskali starostnike v Domu starejših občanov v Preddvoru.

Veseli nas, da se nekdanji dijaki radi vračajo na šolo in svoje znanje z različnih področij predajajo mlajšim generacijam, saj to pomeni, da so se na šoli počutili sprejete in še vedno radi ohranjajo stike tako s svojo šolo kot učitelji. Dijaki, ki danes obiskujejo našo gimnazijo, pa s tem spoznavajo, da so s trdim delom in vztrajnostjo lahko uspešni na mnogih področjih, tako kot so njihovi predhodniki.

Vrh je dosegljiv tistim,
ki premagajo ovire.

www.domel.com

DOMEL

Glavne prednosti naših proizvodov so:

visok izkoristek, nizek hrup in zanesljivost.

Domel, d.o.o., Otoki 21, 4228 Železniki, Slovenija, Tel.: +3864 51 17 100, Fax: +3864 51 17 106, www.domel.com, e-mail: info@domel.com

MEKON LOKA D.O.O.
Podlubnik 253, 4220 Škofja Loka
tel.: 04 51 50 590
info@mekon-loka.si
www.mekon-loka.si

JEZIKOVNI TEČAJI

• Angleščina • Nemščina • Italijanščina
• Španščina • Francoščina • Portugalščina
• Ruščina • Japonščina • Kitajščina
• Poljščina • Hrvaščina • Slovenščina

TEČAJI ZA PROSTI ČAS

Mozaik • Klekljanje • Retorika • Keramika
Slikanje • Fotografija • Poslikava stekla, svile,...

RAČUNALNIŠKI TEČAJI

• Windows • Word • Excel • Power Point

ZA:
učence
dijake
študente
odrasle
upokojence

KDAJ?
Pričetki od 23.septembra dalje.
Na voljo je več kot 150 različnih terminov.

PONUDBA
Na voljo so začetni in nadaljevalni tečaji (od 1. do 7. stopnje), utrjevanje šolske snovi, priprava na maturo, individualni pouk, tečaji za zaključene skupine.

Na druženje ob knjigah

V okviru projekta Modro brati in kramljati, ki v Mestni knjižnici Kranj poteka že od leta 2009, se srečuje že 21 bralnih skupin z več kot dvesto bralnimi navdušenci. Medse vabijo nove člane.

Besedilo: **Ana Šubic**

Z 8. septembrom, mednarodnim dnevom pismenosti, smo vstopili v letošnji Nacionalni mesec skupnega branja (NMSB), ki se bo končal 13. oktobra ob Tednu otroka. Listino o častnem pokroviteljstvu nad NMSB je predsednik republike Borut Pahor konec avgusta podelil v Mestni knjižnici Kranj (MKK), ki je med pobudnicami projekta in že desetletja skrbi za bralno kulturo in razvoj bralne pismenosti. K obojemu pa že vse od leta 2009 spodbujajo tudi s projektom Modro brati in kramljati, ki se je razširil v močno mrežo bralnih skupin, v katerih pa so vselej dobrodošli tudi novi člani, željni druženj ob knjigah.

PROJEKT ZA VSE GENERACIJE »Projekt se je leta 2009 začel kot dejavnost, namenjena starejšim, a je z leti prerasel začetne okvire in je danes vsegeneracijski projekt. Njegova posebnost in dodana vrednost je, da so mentorji bralnih skupin skoraj vsi prostovoljci,« je pojasnila idejna vodja projekta in mentorica prostovoljcev Damjana Mustar.

Ideja za projekt se ji je utrnila leta 2008, ko so se pridružili partnerstvu petih držav v projektu Vseživljenjsko učenje za starejše in se udeležili srečanja partnerjev na Švedskem. »Navdušilo me je, kako je v švedski družbi poskrbljeno za starejše, da so lahko aktivno vključeni v družbo ne glede na svoj socialni in premoženjski status. Želela sem si, da bi tudi mi lahko ponudili neko dejavnost, ki bo dostopna vsem. V okviru tega partnerstva smo najprej začeli z organizacijo bralnih srečanj za starejše v Domu upokojencev Kranj in z bralno skupino Modrina v Mestni knjižnici Kranj,« se spominja Mustarjeva.

Damjana Mustar, idejna vodja projekta Modro brati in kramljati

PROSTOVOLJCEV SE JE KAR TRLO Projekt se je hitro začel širiti. V želji po oblikovanju novih skupin so objavili razpis za vodje bralnih skupin, na katerega se je javilo kar štirideset prostovoljcev. Zanje so v sodelovanju z Inštitutom Antona Trstenjaka izvedli 60-urno izobraževanje. »Takrat sem prvič začutila, da je projekt zelo uspešen: da smo pri-

tegnili veliko ljudi, ki so želeli sodelovati bodisi kot prostovoljci bodisi kot člani bralnih skupin.« Po koncu izobraževanja so ustanovili 11 bralnih skupin v krajevnih knjižnicah Cerklje, Naklo, Šenčur, Stražišče, Preddvor, Jezersko, v prostorih Mestne knjižnice Kranj, krajevni skupnosti Golnik in v oskrbovanih stanovanjih v Kranju. Bralna srečanja so od začetka potekala tudi v domovih starejših občanov v Naklem in Preddvoru.

BRALNA SREČANJA TUDI ZA ČLANE IZ RANLJIVIH SKUPIN Z leti so se skupinam pridruževali člani vseh generacij, kar je botrovalo nadaljnji širitvi projekta in ponovnemu izobraževanju prostovoljcev. »To je bila pomembna prelomnica. Danes projekt Modro brati in kramljati sestavlja 21 bralnih skupin, v katere je vključenih več kot dvesto članov. Skupine se razlikujejo po starostni strukturi, metodah dela in ciljih udeležencev posamezne skupine. Poleg bralnih skupin za starejše tako zdaj v tej mreži delujejo tudi skupine, namenjene aktivnim občanom, ter bralni skupini, namenjeni občanom iz ranljivih skupin: individualna bralna srečanja za slepe in slabovidne ter bralna srečanja za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo,« je razložila Mustarjeva.

ZA POPESTRITEV FILMI IN ZANIMIVI GOSTI Pogostost se razlikuje od skupine do skupine: srečujejo se na teden ali dva, nekatere pa tudi mesečno. Odločitev o delih, ki jih bodo prebrali, je v rokah vodij skupin, ki najbolj poznajo svoje člane. »Članom omogočajo spoznavanje novih oblik branja s pomočjo sodobnih tehnologij. Učijo se tudi uporabljati elektronske bralnike in si izposojajo elektronske knjige. Skupine imajo možnost, da si v filmski sobi knjižnice ogledajo filme, ki so posneti po prebranih knjigah. Za popestritev občasno v posamezno skupino povabimo zanimive goste, organiziramo delavnice kreativnega pisanja, vabimo avtorje in goste s področja založništva, ki pritegnejo veliko pozornost,« je pojasnila Mustarjeva.

OB KNJIGAH SPLETAJO TRAJNA IN ZAUPNA PRIJATELJSTVA Kot je poudarila, so bralna srečanja zabaven in hkrati koristen način preživljanja prostega časa ter so priložnost za druženje v realnem in ne virtualnem svetu. Ob tem je v ospredje postavila nekaj psiholoških vidikov, zaznanih pri starejših, ki so sicer s starostjo vse bolj odrezani od aktivnega dela družbe. Med njimi se postopoma stkejo vezi, ki prestopajo klasično članstvo v bralni skupini, ter tudi trajna in zaupna prijateljstva. Ob skupnih druženjih in pogovoru o prebranem pozabijo na vsakodnevne tegobe, s katerimi se srečujejo. In ne nazadnje: branje tudi krepi spomin in pomnjenje. »Podobne učinke, torej krepitev medosebnih vezi, intelektualni izziv, sprostitev, lahko apliciramo tudi na člane iz mlajših generacij.«

VESELI BODO NOVIH ČLANOV Kljub uspešnosti projekta si želijo v bralne skupine privabiti še več članov in širiti bralno kulturo na vse generacije. »Pomembno je, da se v vseh življenjskih obdobjih zavedamo pomena bralne pismenosti in da branje doživljamo kot vrednoto, pomembno za osebnostno rast in razvoj družbe,« je še poudarila Damjana Mustar.

Več informacij o projektu je na voljo na spletni strani www.mkk.si, dobiti pa jih je možno tudi pri pobudnici projekta na e-naslovu damjana.mustar@mkk.si.

MESTNA knjižnica KRANJ

pogovor
OKROGLI, HITRI, DRZNI
Dr. Andrej Stare z gosti
torek, 17. 9., ob 19.00, dvorana

predavanje
FRANCE ŠTIGLIC: MED USTVARJALNOSTJO IN IDEOLOGIJO
Dr. Matic Majcen
sreda, 18. 9., ob 19.00, dvorana

predavanje
ZNANI IN NEZNANI VALENTIN VODNIK
Mag. Marijan Rupert
četrtek, 19. 9., ob 19.00, dvorana

predavanje
DRUGA PLAT FRANCETA ŠTIGLICA: NJEGOVI MANJ USPEŠNI FILMI
Dr. Peter Stanković
sreda, 25. 9., ob 19.00, dvorana

razstava
LINIJE IN TRANSPARENCE
Milena Gregorčič
četrtek, 26. 9., ob 17.30, dvorana (odprtje razstave)

predavanje
BOŠTJAN HLADNIK: DIVJI FANT SLOVENSKEGA FILMA
Zoran Smiljanić
četrtek, 26. 9., ob 19.00, dvorana

predavanje
INOVATIVNE TEKSTILIJE
Doc. dr. Marija Gorjanc
petek, 27. 9., ob 18.00, dvorana

film
PISMA IZ EGIPTA
petek, 27. 9., ob 19.15, dvorana

predavanje
KLOPNI MENINGOENCEFALITIS IN MOJA PRAVICA DO BREZPLAČNEGA CEPLJENJA
Špela Trilar
torek, 1. 10., ob 10.00, zdravstveni kotiček

predstavitev
SKRIVNOSTNA ALŽIRIJE
Mohamed Laissani
sreda, 2. 10., ob 19.00, dvorana

literarni večer
LORCA IN FLAMENKO
Plesno kulturno društvo Predmestje, Mitja Obed
četrtek, 3. 10., ob 19.00, dvorana

predavanje
MEJA MED DUŠEVNIM ZDRAVJEM IN BOLEZNIJO
Tina Rehberger, ZD Kranj
torek, 8. 10., ob 19.00, dvorana

potopis
EVFORIJA
Petra Vladimirov
sreda, 9. 10., ob 19.00, dvorana

kviz
KVIZ ZNANJA
Anže in Aljaž Božič, KŠK
četrtek, 10. 10., ob 19.00, dvorana

predavanje
KO BRANJEVKE GOVORIJO O RADIACIJI
Ivan Smiljanić
torek, 15. 10., ob 19.00, dvorana

delavnica
HIŠKA EKSPERIMENTOV
Hiška eksperimentov
od 23. 9., do 27. 9., obm. Otroci

predstava za otroke
GRDINA
Ana Duša, David Krančan
torek, 24. 9., ob 17.00, dvorana

delavnica
PRAVLJIČNA JOGA
Tanja Holcar, Gašper Okršlar
torek, 17. 9., ob 17.30, dvorana

pravljična urica
PRAVLJIČNA SREDICA
Bojan Pretnar
sreda, 18. in 25. 9., ob 17.30, pravljična soba

MODRI PES

Celoten program prireditev si oglejte na naši spletni strani mkk.si. Vsi dogodki, prireditve in izobraževanja so brezplačni.
Mestna knjižnica Kranj • prireditve@mkk.si • mkk.si • prijava na e-obveščanje: info.mkk.si • portal za otroke: modripes.si • spletni leksikon: gorenjci.si •

PREŠERNOVO 19
GLEDALIŠČE 20

Goran Vojnović

Rajzefiber

Henrik Ibsen

Strahovi

Neda R. Bric

Dr. Prešeren

Rok Vilčnik - rokgre

Večja od vseh

Oče Romuald/Lovrenc Marušič

Škofjeloški pasijon

Podaljšan vpis abonmajev do 30. septembra

www.pgk.si

Koordinate instinkta

V Layerjevi hiši je do konca septembra na ogled razstava vizualne ustvarjalke Tjaše Gnezda z naslovom Koordinate instinkta.

Preko kontrastov do koordinat človeške biti in družbenega ustroja: avtorica razstave Tjaša Gnezda v Layerjevi hiši / Foto: Črt Štrubelj

Besedilo: **Samo Lesjak**

Tjaša Gnezda se je po končanem študiju komunikologije začela izpopolnjevati na področju vizualne umetnosti v Mednarodnem grafičnem likovnem centru Ljubljana in s profesionalnim programom modne fotografije v Firencah. Področje video produkcije je nadgradila še na filmski rezidenci v Innsbrucku. Z video in foto produkcijo soustvarja slovenski prispevek na letošnjem Praškem kvadrienalu scenskega oblikovanja in prostora. Svoje individualno delo je obeležila z južnoafriškim multimedijskim projektom, naslovljenim Bokamoso, ki je bil javnosti predstavljen v Zgodovinskem atriju Mestne hiše Ljubljana.

Razstava v Layerjevi hiši Koordinate instinkta povezuje dve seriji oz. cikla fotografij, ki ju nadgrajuje tudi video: serijo slik Ona pleše s temo, ki jih je avtorica z Agnieszko Wesolowsko kot modelom posnela na Poljskem in v kateri melanholično dokumentira perspektivo narave in posledic sobivanja z njo; ter serijo Beli vitez, posneto z Luko Slakom v Ljubljani, kjer na poti do betonskega kraljestva hladno zaide s poti in povprašuje o svoji biti v svetu.

Tjaša Gnezda v razstavljenih delih v ospredje postavlja nasprotja – čutne, brezkompromisne fotografske podobe, ki tako s svojo formo kot vsebino gledalca vabijo k razmisleku o ustroju realnosti in življenja samega. Kot je o ustvarjalki zapisala kustosinja Neža Pavšič, raziskovanje zgodb v nasprotjih, v svetlejših in temnejših časih, avtorico vedno premami do skrajnosti. Išče korake do razumevanja instinktov in poti, koordinat do končne primarne narave vsakega izmed nas. Človeški individualni boji tako enega kot drugega ponazarjajo izoliranost osebnosti in kratko izgubo spomina o pomembnosti svoje narave, instinkta.

Umetničini seriji slik skušata ponazoriti trenutno stanje družbenega mehanizma. Obremenitve, ki jih moramo prenašati z izgubo najbolj ključnih primitivnih instinktov s prilagoditvijo potrošnikovih potreb in navad. Več kot mislimo, da potrebujemo, manj razumemo sami sebe. Se razgalimo, a hkrati zapiramo. Nasprotja pa kot vedno kličejo k pogonu in napredku. K

Čutenje svetlob in barv

V Galeriji Prešernovih nagrajencev je na ogled razstava nagrajenca Prešernovega sklada Silvestra Komela.

Besedilo: **Samo Lesjak**

Na izjemno obiskanem odprtju razstave, ki bo na ogled do 20. novembra, se je z avtorsko glasbo na temo umetnikovih razstavljenih slik predstavil priznani multimedijski umetnik Lado Jakša, umetnika Silvestra Komela pa je predstavila dr. Nelida Nemec.

Kljub zahtevnemu delu likovnega pedagoga je Komel ves svoj prosti čas posvetil slikanju ter v teh letih ustvaril ogromen in pomemben opus. Njegov rokopis se je postopoma, a vztrajno izčiščeval in vse bolj izžareval vrsto prepoznavnih značilnosti v kompoziciji, nanosu barv in umeščanju svetlobe. Z razstavo v ljubljanski Mestni galeriji leta 1971, ki je pomenila prelomnico v njegovem slikarskem ustvarjanju, je postal znan širši javnosti. Prav ta razstava mu je omogočila, da je odmevno vstopil v slovenski in evropski likovni prostor – z globokim prepričanjem, da si želi ostati to, kar je: »Če živiš malo odmaknjen od sveta, je težko biti ažuren, sodoben, tako kot je treba biti v pravem trenutku. Morda je to stiska, ki me daje vseskozi, mislim na to odmaknjenost. Zato sem menil, da je bolje ostati zvest samemu sebi, dokler ti to notranja energija omogoča.«

Foto: Aleš Jenko

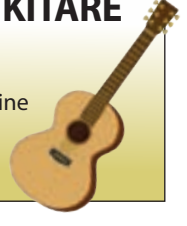
Razstava slikarskih del Silvestra Komela bo na ogled do 20. novembra.

Ustvarjalni navdih je črpal predvsem v lepotah in posebnostih kraške pokrajine, ki jo je občudoval, oboževal in jo nosil globoko v sebi. »Svoj odnos do pokrajine sem oblikoval ob stiku z ljudmi s Krasa. Kot slikar jih razumem, zdi se mi, da mi bo enkrat uspelo izpovedati, kar vem o njih.« To je bil čas, ko je iskal in upal ter si želel, da bi presegel samega sebe. Iz dela v delo je vse bolj in bolj postajal on sam: našel je svojo pokrajino in videnje krajine, našel je svojo barvno paleto in našel je svetlobni vir.

Za svoje delo je Komel prejel dve pomembni nagradi, in sicer Bevkovo nagrado leta 1975 in nagrado Prešernovega sklada leta 1981. Umrl je nenadno 24. decembra 1983 med pripravo velike retrospektivne razstave, ki mu jo je postavil Goriški muzej na gradu Kromberk. Njegova dela je stroka zajela v tisti tok abstraktnega slikarstva, ki ga je poimenovala kot abstraktni iluzionizem, vendar velja poudariti, da je bil Silvester Komel samohodec, ki je v domačem okolju iskal nekaj več, nekaj globljega, izvirnega in avtorsko prepoznavnega, ne glede na opredelitve, smeri, skupine in pripadnosti. Komel je s svojim pedagoškim delom in slikarsko ustvarjalnostjo nedvomno zapustil globok pečat pri številnih generacijah, ki so ga spremljale, spodbujale in mu sledile. Tudi tistim, ki ga šele sedaj odkrivajo, saj je njegovo slikarstvo, oprto na izročilo krajinskega zapisa, še danes zanimivo in aktualno, ker je tako nagovarjajoče vzpostavilo povsem osebno različico abstraktnega iluzionizma in ostalo vpeto v lastna interpretiranja in formuliranja likovnega rokopisa. Njegovo slikarstvo je univerzalno, prepoznavno in globoko sporočilno, je vznemirljiva vez med preteklim in sedanjim. Je del tiste kulturne zakladnice, ki bogati naš likovni prostor. K

POUČEVANJE KITARE
- klasična, akustična ali električna kitara
- za vse starostne skupine

Informacije in prijave:
031 828 346



Črtomir Potočnik s. p., Kovačičeva ulica 2, Kranj

ČRNO IN BELO

8. mednarodni festival likovnih umetnosti

KRANJ - ZDSLU 2019

BLACK AND WHITE

8th International Fine Arts Festival

KRANJ - ZDSLU 2019

26. 9. — 3. 11. 2019

Glavna otvoritev bo 1. oktobra ob 17. uri
s pohodom po mestnem jedru Kranja

LIKOVNO DRUŠTVO KRANJ

Zavod za turizem in kulturo Kranj
ZTKK

ZDSLU
Zveza društev slovenskih likovnih umetnikov
The association of Slovene Fine Artists Societies

GORENJSKI MUZEJ

MESTNA OBČINA KRANJ

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

KRANJ

ZAVOD ZA TURIZEM IN KULTURO KRANJ, GLAVNI TRG 2, KRANJ

Meditacija in fotografija

V Galeriji Prešernove hiše je do 27. septembra na ogled pregledna razstava fotografij Wilhelma Heiligerja.

Besedilo: **Samo Lesjak**

Avtor Wilhelm Heiliger v družbi kustosinje razstave Pavle Jarc in direktorice Gorenjskega muzeja Marjane Žibert / Foto: Jelena Justin

Wilhelm Heiliger se je rodil leta 1944 v Ljutomeru. Študiral je slavistiko, filozofijo in grafiko v Ljubljani in Gradcu, kjer je doktoriral iz literarnih ved. Nato je na standfordski univerzi deloval kot pisec in raziskovalec. Izdal je številne knjige o politiki, literaturi, filozofiji in psihologiji, med drugimi Nostalgijo pri Ivanu Cankarju, knjigo o poeziji Edvarda Kocbeka, prevod Integralov Srečka Kosovela v nemščino in ameriško angleščino. V slovenščino je prevedel knjigo Friedricha Nietzscheja, Rojstvo tragedije iz duha glasbe. Sredi sedemdesetih let prejšnjega stoletja se je posvetil fotografiji. Od začetka osemdesetih let fotografira predvsem arhitekturne elemente v Mehiki, Kaliforniji in Sredozemlju. Njegovo umetniško smer imenujemo konkretna fotografija. Svoja dela je razstavljal po vsem svetu, in sicer na Kitajskem, v Indiji, Združenih državah Amerike, Mehiki ter po Evropi, večkrat tudi v Sloveniji. Njegova dela najdemo v pomembnih zasebnih in javnih zbirkah. Trenutno ustvarja v Sloveniji in Italiji.

Tokratna pregledna razstava z naslovom Meditacija in fotografija, postavljena v šestih slovenskih razstaviščih – poleg kranjske Prešernove hiše še v Sinagogi Lendava, Šivčevi hiši v Radovljici, Mestni galeriji Nova Gorica, Pilonovi galeriji Ajdovščina in Kosovelovem domu Sežana –, prinaša izbor devetdesetih barvnih fotografij, ki značilno zaznamujejo razvojne usmeritve avtorjeve fotografske misli ter njegova najnovejša umetniška iskanja in raziskovanja. Kot je Heiligerja na odprtju razstave predstavila kustosinja Pavla Jarc, nam avtor s svojimi deli razkriva bolj osebno, intimno izpovedno ikonografijo in umik v meditativni svet vzhodnjaške filozofije. V svet filozofije zena, ki jo je vzel za svojo in mu omogoča spoznavanje metafizične resničnosti zunaj vseh iluzij realnega sveta. Ta miselni koncept projicira v fotografijo in v svoja dela vpisuje osebni izraz tako podobe same kot medija, v katerem jo uresničuje. Njegova umetniška izraznost pa je v zadnjem času zavezana predvsem mediteranskemu okolju in kraški pokrajini, kamor se v zadnjih letih vedno znova rad vrača. S Krasom je čustveno povezan, predstavlja mu neusahljiv vir navdiha za umetniška snovanja.

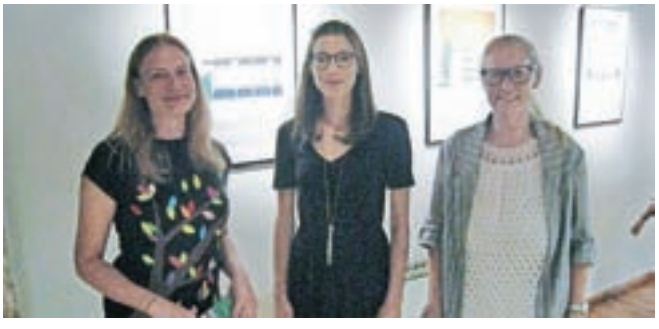
Pri koncipiranju fotografskih kompozicij, ki so izrazito slikarske – zato avtor govori o slikanju s fotoaparatom – povečini uporablja arhitekturne elemente. Njegovo pozornost pritegnejo zlasti detajli, kot so barvne geometrijske strukture na pročeljih stavb in domiselni izrezi sten, kakor tudi kamnite površine z nenavadnimi teksturami in patino časa, na katerih so vidni različni sledovi naravnih sprememb. S svojim načinom fotografiranja in obdelovanja motivov Heiliger likovno transformira intenzivno dojet motiv iz narave ali urbanega okolja. S tem se približuje slikarskemu konceptu izčiščenega likovnega dela, značilnemu za t. i. konkretno umetnost, ki se je razvila v drugem desetletju prejšnjega stoletja in se ukvarja izključno z avtonomnimi sredstvi umetniškega izražanja, kot so barva, svetloba, linija, oblika ...

Štirinajst kranjskih temeljev

V Galeriji Mestne občine Kranj je do 15. oktobra na ogled razstava ilustracij znamenitih kranjskih mestnih hiš avtorice Ajde Fortuna.

Besedilo: **Samo Lesjak**

Barvite in kompozicijsko dovršene lustracije je umetnica Ajda Fortuna, sicer arhitektka in oblikovalka, ustvarila v obdobju umetniške rezidence v Layerjevi hiši. Že v času lanskega festivala Pianopolis je pripravila projekt upodobitve znamenitih hiš v jedru Kranja. Sprva so bile prikazane v obliki ilustracij na starem klavirju, danes pa jih lahko občudujemo tudi na rokovnikih, skodelicah, koledarjih ... Kot je Ajda Fortuna dejala na odprtju, jo Kranj poleg estetskega navdiha navdušuje predvsem zaradi domačnosti, ki jo je moč čutiti na vsakem koraku v mestnem središču. K



Ustvarjalko Ajdo Fortuna je predstavila Zala Orel (na levi), posebno zahvalo pa ji je izrekla Nada Bogataj Kržan, vodja Urada za družbene dejavnosti (na desni).

So urejeno in čisto okolje ter zdrava in varna hrana tudi vaše vrednote? Potem boste v BIOTEHNIŠKEM CENTRU NAKLO našli pravi poklic za vas.

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
STRAHINJ 99, 4202 NAKLO, www.bc-naklo.si

SREDNJA ŠOLA – IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH

Vabimo vas k vpisu v programe (pek, slaščičar, vrtnar, cvetličar, gospodar na podeželju, živilsko-prehranski tehnik, hortikulturni tehnik, kmetijsko podjetniški tehnik, naravovarstveni tehnik).

Izjava udeleženke programa hortikulturni tehnik:

Kljub redni službi, diplomi z drugega področja in družini sem imela željo nadgraditi svoje znanje o hortikulturi. Pred vpisom sem v BC Naklo že obiskala nekaj seminarjev in bila sem zelo zadovoljna. Tam sem se počutila domače, bilo je zanimivo in nedaleč od Ljubljane, zato moja odločitev ni bila težka. Sedaj tudi vem, da ni bila slaba. Poleg dobrih predavanj dobiš še sošolce, ki jih zanimajo enake stvari kot tebe.
Daša Novak Košir, Ljubljana

Več info: nada.zupanc@bc-naklo.si, 04/277 21 04, 041 499 934

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA – Postanite inženirka ali inženir

Vabimo vas k vpisu v višješolske študijske programe hortikultura, naravovarstvo, upravljanje podeželja in krajine, da obogatite svoje znanje in povečate svoje zaposlitvene možnosti.

Vpis na še prosta mesta rednega študija je možen do **30. 9. 2019**, nudimo pa tudi izredni študij in možnost brezplačnega študija – MUNERA 3 (vpis možen do **30. 10. 2019**).

Izjava študenta programa hortikultura:

Za študij hortikulture na Višji strokovni šoli BC Naklo sem se odločil, ko je od zadnjega šolanja preteklo že precej vode. V zelo kratkem času smo se tako »staropečeni« kot tudi tisti novejšega datuma nalezli kolegialnosti in se vrnili v študentska leta. Izjemen kolektiv tako predavateljev kot tudi kolegov študentov je garancija, da s šolanjem ne osvojiš le novega znanja, temveč spoznaš tudi nove ljudi in skleneš prijateljstva.
Jure Kališnik, Ljubljana

Več info: referat.visja@bc-naklo.si, 04/277 21 45, 070 485 353

Hana piše romane in jih živi

Kranjčanka Hana Bujanović Kokot sodi v prvo generacijo štipendistov Fundacije za ustvarjalne mlade. Njihova povprečna starost je pod osemnajst let, pa se že lahko pohvalijo z vidnimi poslovnimi uspehi. Hana je pesnica in pisateljica, za pisano besedo navdušuje vrstnike, organizira literarne večere, ljubiteljem branja s tedenskimi elektronskimi poštami predstavlja zgodbe in pesmi bodočih velikih literarnih imen ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Hana Bujanović Kokot

Pravi, da je vsakič, ko se poskusi opisati, to težje. Kot da je spet druga, drugačna oseba; kot da je vsakič znova sebi neznano ozemlje, ki mu ne najde konca. In vsakič, ko zbere pogum in se loti raziskovanja, odkrije še več novega terena, ki ga mora raziskati. Hana Bujanović Kokot je dijakinja tretjega letnika mednarodne mature Gimnazije Kranj. Študirati želi v tujini, ker bi s tem, ko se bo postavila v drugačno okolje, dobila nov pogled na stvari. Potem se vrne v Slovenijo, kajti tu je standard najvišji v mnogoterih ozirih. Za smer študija se še odloča, bo že sporočila pravi čas ...

Prvo čisto pravo pesem, otroško – o Sloveniji, je napisala v petem razredu osnovne šole. Izkazala se je v rimah, kot še mnogokrat zatem, ob tem pa imela vso podporo družine in Leonide Domajnko, njene učiteljice slovenščine v Osnovni šoli Jakoba Aljaža Kranj. To je bil tisti njen »pravi svet«, ki jo je spodbujal, da je danes tam, kjer je. Učiteljica slovenščine je z žarom v očeh, ko je prepoznala otrokov talent, znala navdušiti tudi ravnatelja – izdali so prvo pesniško zbirko osmošolke Hane z naslovom Na koncu mavrice. V nadaljevanju je iz mavrice nastal večkrat uprizorjeni muzikal, ki ga je Hana napisala s skladateljem Pavlom Dolencem. Še istega leta je izšel njen prvi fantazijski roman Nevarna igra, ki se je na natečaju Z domišljijo na potep uvrstil med najboljše. »Z očetom sem odraščala ob znanstvenofantastičnih filmih. Privlačili so me tudi grški miti, te še vedno obožujem. Priložnost torej, da greš v drug svet.« Hana na svoja prva literarna dela danes gleda s kritične distance, do svojega drugega fantazijskega romana Med svetovi ubira že prijaznejše note. Nastaja njen tretji roman, kot pravi, gre ta bolj počasi, kajti z dozorevanjem pride več premišljevanj ...

Če je njena današnja poezija sodobna, so njene kratke zgodbe bolj lirične. »V vsaki posebej poskušam opisati ljubezen, ne kot nekaj zgolj romantičnega, ampak ljubezen v vseh odnosih. Ne nazadnje tudi odnos do samih sebe ...

Knjižne police bogatijo tudi Hanina dela ...

Kot rada poudarim, opisujem medsebojne odnose v pravljicah za odrasle.«
Hana opravlja zlato stopnjo Mednarodnega priznanja za mlade. Bolj kot s športnim udejstvovanjem, čeprav je bila tudi na trekingu v Nepalu in pred kratkim na odpravi v Trnovskem gozdu in na Nanosu, si Mepijevo zlato odličje zasluži s prostovoljstvom oziroma uradneje: vključenostjo v lokalno okolje. V Domu upokojencev Kranj obiskuje 89-letno Ivanko. »Srečevanja so preraslа v mnogo več. Ivanka je sonček, skupaj liževa sladoled, se pogovarjava, zadnje mesece ji berem poezijo, kajti tudi tu sva našli skupne točke, zaljubljenost v poezijo Ivana Minattija. V več knjigarn sem šla, da sem za njen rojstni dan dobila in ji podarila izvod ilustriranega Minattija, z velikimi črkami natisnjeno knjigo, da tudi ona lahko prebira njegovo poezijo. To je najmanj, kar ji lahko dam, kajti gospa Ivanka je meni dala mnogo več.« Pravzaprav je sedemnajstletnica izjemno ponosna, da je obkrožena z močnimi ženskami – posebno mesto ima njena mami. Hana pravi, da je tekmovalne nravi – a zgolj sama do sebe. Ko gre za klekljanje – ja, tudi to obvlada –, ne kopira vzorcev, ampak raje sprejme izziv in nariše svoje čipke.
Kar je posebej zanimivo, je Hanino vsestransko udejstvovanje na enem od start-up vikendov v Ljubljani, ki se je odvijal pod okriljem Mladih zmajev, prepoznal podjetniški Ustvarjalnik pod vodstvom Matije Goljarja, gonilne sile, ki pomaga slovenskim zagonskim podjetniškim idejam, da zaživijo. Hano je Matija navdušil do te mere, da je že v zgodnjih najstniških letih ustanovila založbo Hestija. Ker se sama nerada imenuje za založnico, je založbo preimenovala v projekt, ker projekt lahko nudi mnogo več od (zgolj) založništva, kot so bile na primer letošnje delavnice spodbujanja poezije med mladimi v Layerjevi hiši ali tiste v Trubajevi hiši literature; izjemen odziv je še njo presenetil. Potrditev delu, ustvarjalnosti je bila predstavitev njene podjetniške ideje na nedavnem sprejemu pri predsedniku Borutu Pahorju na razglasitvi naj mladinskega start-upa 2019, ki ga podeljuje Pospeševalnik mladinskega podjetništva Ustvarjalnik. Spomladi se je z Ustvarjalnikom udeležila tudi start-up traina – na vlaku na poti do bolgarske Sofije niso spali (ni bilo časa), ampak snovali nove podjetniške ideje. Izčrpujoča in navdihujoča izkušnja hkrati.
A šola Hani Bujanović Kokot ostaja na prvem mestu. Odličnjakinja je. Tudi s Hestijo, v grški mitologiji boginjo domačega ognjišča, je še vedno tesno povezana. »Objavljamo tedenske zgodbe, ki jih naročniki preko e-pošte dobijo vsako nedeljo v času po kosilu; po eno zgodbo in eno pesem različnih mladih avtorjev vsak teden. Naslovniki so vsi, ki se prijavijo na hestija.si. Z avgustom smo začeli še vsako drugo sredo objavljati intervjuje z mladimi avtorji.«
Ker je Hana še mladoletna, svojega podjetja ne more odpreti, donacije zanjo zbirajo preko Sofium, javnega zavoda, ki spodbuja mlade na več kreativnih področjih; sama mlade spodbuja za književnost, za kreativno branje in pisanje, jim nudi neke vrste mentorstvo. A ko pretehta, so zanjo besede vredne veliko več kot denar. Nekaj njenih kratkih zgodb je objavljenih tudi v zbirki Vračanja, pripovedni prozi mladih gorenjskih pisateljic in pisateljev 2019. Njej ena izmed ljubših v Vračanjih je avtorska Pravljica našega časa: »... A videla je le svojega Vrana, ki leti brez nje, leti in pada. Takrat je odgrnila zavese in Vrana poskušala najti na nebu. Potrebovala je njegove zgodbe. Njegov dim, nasmeh, njegove sanje. Poskušala je znova in znova. Ni obupala nad njim. Nad njegovimi sanjami. Vsakič je ustvarila več dima, še več in več, da bi ga le videla. Da bi videla sebe, ki leti ob svojem Vranu ...«

> Potrditev delu, ustvarjalnosti je bila predstavitev njene podjetniške ideje na nedavnem sprejemu pri predsedniku Borutu Pahorju na razglasitvi naj mladinskega start-upa 2019, ki ga podeljuje Pospeševalnik mladinskega podjetništva Ustvarjalnik.

PERZEFONA

Bila je moja vrtnica.
Rdeči cvetovi njenih ustnic
in njihova senca,
ki ji je prekrila lica.
Vitkost stebla in listi,
tisti majhni, tik pod popkom,
kot krona, ki jo ločuje od ostalih.
Ob njej sem sanjala in živela,
cvetela!
A ona, ki je videla v sebi le trnje,
uvela.

(Hana Bujanović Kokot)

Hokejisti za pokalno lovoriko

Hokejska sezona se je drugo leto zapored začela v Kranju. Pokalni zmagovalci so postali hokejisti HK SŽ Olimpija, domači Triglav obstal v polfinalu.

Besedilo: **Jože Marinček**
Foto: **Primož Pičulin**

HK Triglav Kranj je tudi letos gostil Pokal Slovenije 2019 v hokeju na ledu. Za prvo lovoriko v novi sezoni so se pomerili hokejisti HK SŽ Olimpije, HDD SIJ Acroni Jesenice, HK Triglava, HK Slavije Junior, HK TRUE Celja, HD Maribor in HD Hidria Jesenice.

Žreb je določil, da so gostitelji v četrtfinalu prosti, tako da so hokejisti Triglava najprej igrali v polfinalu. Njihov nasprotnik je bila Olimpija, favorit v dvoboju. Ljubljančani so bili boljši s 4:2 (1:0, 0:0, 3:2). Za domače sta zadela Miha Ahačič in Žan Zupan. Čeprav so hokejisti kranjskega HK Triglava izgubili tri igralce (Nace Vilfan in Sebastjan Grošelj sta odšla v Celje, Blaž Škrjanec pa je zaradi šolskih in družinskih obveznosti prenehal z igranjem hokeja) in igrali brez dveh poškodovanih (Luka Logar in Krištof Potočnik) ter odsotnega Matica Štenklerja, so se dobro upirali favoriziranim hokejistom HK SŽ Olimpije in pokazali, da bodo še kako pomembno vlogo igrali tako v državnem članskem prvenstvu kot v mednarodni hokejski ligi.

> Hokejisti kranjskega Triglava so se v polfinalu dobro upirali favorizirani Olimpiji in pokazali, da bodo igrali še kako pomembno vlogo tako v državnem članskem prvenstvu kot v mednarodni hokejski ligi.

Po koncu finala je pokal iz rok predsednika Hokejske zveze Slovenije Matjaža Rakovca prejel kapetan HK SŽ Olimpija Žiga Svete.

V finalu Pokala Slovenije smo nato videli večni hokejski derbi med Olimpijo in Jesenicami. Pokal je šel v Ljubljano. HK SŽ Olimpija je pred polno dvorano zmagala z 8:4 (3:3, 3:1, 2:0). Po končani tekmi je pokal iz rok predsednika Hokejske zveze Slovenije Matjaža Rakovca prejel kapetan Žiga Svete.

»Razplet je pričakovan, saj je Olimpija trenutno naše najmočnejše in urejeno moštvo. Jeseničani potrebujejo močnejšo obrambo. Osem prejetih zadetkov je bilo preveč in na tem bodo morali še delati. Ostala moštva Triglav, Slavija in Celje so izenačena in pričakujem izredno izenačeno državno prvenstvo. S tekmo proti Olimpiji sem osebno zelo zadovoljen. Imeli smo kratko klop in imamo mlade igralce. Dve tretjini smo se zelo dobro upirali, pozneje nas je zmanjkalo, prav zaradi kratke klopi. Upam, da bo v nadaljevanju sezone bolje, saj se bodo vrnili nekateri poškodovani,« je tekmovanje Pokal Slovenije 2019 ocenil trener hokejistov Triglava Edo Hafner.

V spomin Jerneja Gortnarja

Kranj je prvič gostil Mednarodni ženski košarkarski turnir Kranj 2019 – memorial Jerneja Gortnarja, ki so ga organizirali v spomin na ustanovitelja in dolgoletnega predsednika ter podpornika ženskega košarkarskega kluba (ŽKK) Triglav, letos preminulega Jerneja Gortnarja.

Besedilo: **Maša Likosar,** foto: **Primož Pičulin**

V Športni dvorani Planina se je v treh dneh pomerilo šest ekip – štiri tuje (San Martino Di Lupari iz Italije, Žabiny Brno iz Češke, Enisey Krasnoyarski iz Rusije ter Beac iz Madžarske) ter dve slovenski (ŽKK Cinkarna Celje in domačinke ŽKK Triglav Kranj). Kot je dejala predsednica ŽKK Triglav Urša Ude, se je tokrat v Kranju odvil pravi praznik ženske košarske, saj tako priznanih ekip, ki veljajo za najboljše v svojih državah, še niso gostili, in še dodala, da želijo letošnjo prvo izvedbo memorialnega turnirja nadaljevati ter ga napraviti tradicionalnega.

Kranjčanke so se najprej pomerile z Italijankami, drugo tekmo so odigrale z Madžarkami, obakrat so bile poražene. Zadnji dan turnirja so v boju za peto mesto s končnim rezultatom 107 : 68 izgubile proti Celjankam in zasedle zadnje, šesto mesto. Rezultat pripisujejo neuigranosti ekipe, saj se je ta letos pomladila in na novo formirala. »Gre za zelo močan turnir, na katerem so sodelovale ekipe iz najmočnejših evropskih lig, ki redno nastopajo tudi v evropskih tekmovanjih,« je dejal trener ŽKK Triglav Ernest Novak in dodal: »Tekme proti tako kakovostnim nasprotnicam so lepa izkušnja za naše igralke, obenem so nam dale vpogled, na katerem nivoju se trenutno nahajamo.«

V finalnem obračunu so se za prvo mesto pomerile Italijanke in Rusinje. Rusinje so pokazale premoč in povedle za kar 22 košev, končni rezultat je bil 80 : 58. Na tretje mesto se je uvrstila ekipa Beac iz Madžarske. Pokale in priznanja so podelili sorodniki pokojnega Jerneja Gortnarja. Nagrado za najbolj koristno igralko je prejela Dasha Kolovskaia iz ruske ekipe.

Kranj je prvič gostil Mednarodni ženski košarkarski turnir Kranj 2019 – memorial Jerneja Gortnarja.

Judo je najpopularnejši borilni šport na svetu

Judo je po množičnosti vadečih takoj za nogometom. V Kranju ima več kot šestdesetletno tradicijo.

Judo izvira iz Japonske in je nastal kot mešanica tehnik drugih borilnih veščin, ki so jih uporabljali samuraji. Leta 1882 ga je ustanovil Jigoro Kano, ki se je kot študent začel seznanjati s starodavnimi veščinami samoobrambe.
Judo temelji na sposobnosti posameznika, ki s prijemom za kimono ruši nasprotniku ravnotežje, uporablja zgolj fizično silo in izvaja tehnike, da bi obvladal nasprotnika. Zaradi tega je preprost in bazičen šport, a je za mojstrsko izvedbo tehnik treba vaditi dalj časa.

Tekmovalci in tekmovalke Judo kluba Triglav Kranj se lahko pohvalijo s številnimi uspehi.

Danes judo vadi milijone posameznikov in je najbolj popularen borilni šport na svetu. Glede množičnosti vadečih je na drugem mestu takoj za nogometom. Od leta 1964 je tudi olimpijski šport. V smislu mednarodne organiziranosti je judo najmnožičnejši in najbolje organiziran šport na svetu z velikim številom nacionalnih in mednarodnih zvez. V Sloveniji je več kot osemdeset klubov združenih v Judo zvezo Slovenije, dobro delo pa potrjujejo številni odlični rezultati na mednarodnih tekmovanjih in medalje na vseh letnih olimpijskih igrah od leta 2004 dalje.

O klubu

Tudi zgodovina juda v Kranju sega zelo daleč, saj je bil Judo klub Triglav Kranj ustanovljen že leta 1956. Že od začetka naši tekmovalci in tekmovalke osvajajo najvišja mesta tako na državnih prvenstvih kot tudi na mednarodnih tekmovanjih. Za leto 2018 je klub s strani Judo zveze Slovenije prejel priznanje za drugo mesto v starostni kategoriji starejši dečki in za tretje mesto v starostni kategoriji mlajše članice. Za najboljšo judoistko v letu 2018 v starostni kategoriji mlajših članic je priznanje prejela naša članica Urška Torkar.
V začetku leta se je klubu ponovno pridružila Anka Pogačnik, ki je vadbo juda začela v našem klubu, potem pa leta 2012 prestopila v celjski klub Sankaku, kjer je vadila pod mentorstvom najuspešnejšega trenerja Marjana Fabjana. Letos je nastopila na evropskih igrah v Minsku in je še vedno med kandidatkami za olimpijske igre prihodnje leto v Tokiu.
V začetku leta se je klub preselil v nove klubske prostore v objektu Pokritega olimpijskega bazena, kjer poteka vadba za vse starostne skupine. Novi klubski prostori so rezultat dobrega dela ter dolgoletnega prizadevanja vodstva kluba, da klub pridobi prostore, ki bodo omogočili kakovostno vadbo ter vzpostavitev regijskega centra za celotno Gorenjsko.
V septembru in oktobru poteka vpis novih članov, zato vabimo vse, ki bi se radi preizkusili v judu, da se nam pridružijo.

Na ledu tudi hokejistke

Hokejistke HK Triglav Kranj v svoje vrste vabijo nove članice.

Besedilo: **Maja Bertoncelj**

Hokej na ledu je vedno bolj priljubljen tudi med dekleti. Igrajo ga tudi v Kranju v Hokejskem klubu Triglav Kranj.

»Ekipa članic Hokejskega kluba Triglav Kranj na področju športa deluje od ustanovitve leta 2001. Trenutno šteje dvaindvajset nadobudnih deklet različnih starosti s celotne Gorenjske. Leta 2012 smo osvojile prvi naslov državnih prvakinj v članski kategoriji, uspeh pa smo ponovile še dve leti kasneje. Do nedavnega smo tekmovale tudi v avstrijski razširjeni ligi DEBL, kjer smo prav tako dosegale odlične rezultate, na žalost pa nam pomanjkanje financ in igralk sodelovanja več ne omogoča,« pravi Patricija Beribak. Na vprašanje, kaj je ključna razlika med ženskim in moškim hokejem, je pojasnila, da v tem, da na tekmah in na splošno v ženskem hokeju ni dovoljena »igra na telo«, poleg tega je pri dekletih za dodatno varnost poskrbljeno tudi z zaprtimi čeladami, ki so obvezne. Kot pravijo, so njihovi trenutni cilji napredovanje in dvig kvalitete igralk, pridobitev novih članic ter nove komunikacijske strategije, s katerimi bi seznanjali širšo javnost in povečali pripadnost do ženskega hokeja tako na Gorenjskem kot tudi po celotni Sloveniji. V svoje vrste vabijo dekleta, ki bi se rada seznanila z osnovami igranja hokeja. »Vpis novih članic poteka skozi celo leto. Opremo za začetek priskrbimo mi. Starost ni omejena (članice štejejo od 13 do 33 let). Mlajša dekleta se lahko pridružijo hokejski šoli,« je še povedala Beribakova iz vrst članic HK Triglav Kranj.

Triglav tek

Na edinem teku znotraj protokolarnega posestva Brdo je bilo okrog 1500 tekačev.

Besedilo: **Maja Bertoncelj**

Triglav tek na Brdu pri Kranju je 7. septembra v svoji osmi izvedbi znova privabil množico rekreativnih tekačev, ki so jih na ali ob progi spodbujali številni slovenski vrhunski športniki, ambasadorji teka, s katerim Zavarovalnica Triglav spodbuja k zdravemu in aktivnemu življenjskemu slogu. Z udeležbo so podprli tudi dobrodelni namen dogodka. Projekt Slojenčki je namreč prejel donacijo v višini skoraj 19 tisoč evrov za slovenske porodnišnice za pomoč novorojenčkom v dihalnih stiskah.

Na različno dolge trase se je podalo 234 otrok, 61 družin, 44 poslovnih trojk ter 727 tekačev na deset kilometrov in 185 polmaratoncev, kar pomeni skupaj okrog 1500 tekačev. Najbolj množičen je bil start tekov na deset in enaindvajset kilometrov, v vlogi starterja pa sta bila smučarska tekača, brat in sestra Anamarija in Janez Lampič. Deset kilometrov dolgo progo znotraj protokolarnega posestva Brdo sta najhitreje pretekla Dino Grbić (Bazen Kranj, 34:50) in Neja Kršinar (Happy Gym, 36:47), na polmaratonski razdalji pa Dejan Zorman (AD Olimpik, 1;15:13) in Nataša Robnik (1;31:06). Na družinskem teku sta zmagala Marjan in Manca Kavčič (ŠD Dražgoše), na poslovnem teku med moškimi štafetami Woodano – masivno pohištvo (Jan Trček, Jure Trček, Roel Stiens), med ženskimi štafetami TraveLover (Lea Rikato Ružič, Alenka Žakelj, Barbara Černič), med mešanimi štafetami pa Craft Buff (Mateja Habjanič, Jure Cuderman, Ivan Novak).

Med najboljše so se uvrstili tudi ambasadorji Triglav teka, ki pa so tekli izven konkurence.

Najhitrejši so bili že takoj po startu v ospredju (Kranjčan Dino Grbić s številko 666 je zmagal na deset kilometrov).

Množica tekačev na deset in enaindvajset kilometrov

ZAVOD ZA TURIZEM, ŠPORT IN KULTURO KAMNIK, GLAVNI TRG 2, KAMNIK

Iz Kranja z nogometaši

Bogomir Dolenc je v sklopu projekta Okrog Slovenije 2019 pritekel tudi v Kranj.

Besedilo: **Maja Bertoncelj,** foto: **Gorazd Kavčič**

Ekstremni športnik Bogomir Dolenc je za dober namen tekel tudi letos. V dvanajstih dneh je pretekel nekaj več kot 1200 kilometrov. Športno-dobrodelni projekt Okrog Slovenije 2019 – za male viteze je začel 31. avgusta, zaključil pa 11. septembra.

Njegov cilj je bil tudi zbiranje denarja za ustanovo Mali vitez. Z mislijo na posameznike, ki so v otroštvu prebole-li raka, posledice zdravljenja z operacijami in kemotera-pijami pa po svoje čutijo še danes, je tekel po cestah, ki so čim bližje meji Slovenije. Že prvi dan je pritekel na Gorenjsko. Po 92 kilometrih je dan zaključil v Kranju, od koder se je naslednje jutro podal naprej v Bovec. Na pot ga je pospremil kranjski župan Matjaž Rakovec, v začet-nem delu poti pa so ga poleg nekaterih drugih tekačev spremljali tudi mladi nogometaši Nogometnega kluba Triglav Kranj. K

Bogomir Dolenc (v sredini) pred startom drugega dne v Kranju

Zdravilne masaže v Preddvoru

Miha Vizjak, inženir gozdarstva in vsestranski športnik, se je v zadnjih letih zapisal zdravilstvu. Pred šestimi leti je stopil na samostojno poklicno pot in v Preddvoru odprl svoj terapevtski kotiček, ki je pravi naslov za edinstvene masaže z izjemnimi zdravilnimi učinki. V svoji praksi združuje znanja klasične in športne masaže, tradicionalne kitajske medicine in uporabne kineziologije. Posamezniki, ki pridejo k Mihu po pomoč, so deležni toplega sprejema in celostne obravnave. Zdravje in dobro počutje sta pri Mihu na prvem mestu, terapija in preventiva gresta z roko v roki. Poleg zdravilstva deluje Miha tudi v športni rekreaciji kot učitelj nordijske hoje in teka na smučeh z licenco Smučarske zveze Slovenije. Uspešno sodeluje s številnimi podjetji, društvi in posamezniki.

CENIK:

terapevtska masaža (močne masažne tehnike, odlične pri raznovrstnih težavah s hrbtenico in sklepi, mišicami, srcem in ožiljem, kalcinacijami, glavoboli, karpalnim kanalom, športnimi in delovnimi poškodbami, pri poklicnih boleznih, kot rehabilitacija po operativnih posegih …)

refleksna masaža (s stimulacijo refleksnih točk po vsem telesu in z raznovrstnimi energijskimi tehnikami za večjo vitalnost in trdno psihofizično zdravje) ➤ lahko se izvaja tudi čez oblačila!

sprostitvena masaža (blagodejna masaža za umiritev, sprostitev in boljše počutje) ➤ enotna cena za vse vrste masaž: do 30 min **20 €**, do 60 min **30 €**

nordijska hoja (naravno gibanje z uporabo palic in veliko terapevtsko vrednostjo) – skupinski **20 €** in individualni tečaj **50 €** ➤ v zimskem času tudi tečaji **teka na smučeh**!

svetovanje s področja zdravja in športa (do 60 min) **30 €**

Terapevtska masaža je osredotočena na odpravo blokad v mehkih tkivih, spodbuditev procesa samozdravljenja in vzpostavitev notranjega ravnovesja v telesu. Po postavljeni diagnozi se terapevt usmeri v reševanje vzrokov, ki so privedli do bolečin. Cilj je sprostiti mišični krč, vkleščen živec, zastoj limfe, odpraviti vnetje ... Veliko težav izhaja iz hrbtenice, zato kvalitetna sprostitev hrbta ter hrbteničnih živcev prinese splošno dobro počutje. Čas zdravljenja je odvisen od starosti in splošne telesne pripravljenosti posameznika. Pogosto se prvi učinki pokažejo že ob uvodnem obisku. Terapevtska masaža traja od 30 do 60 minut. Za rešitev težav običajno zadošča 3 do 5 obiskov.

Na masažo pri Mihu se lahko naročite po tel. **041 855 435** ali pišete na **miha.vizjak@gmail.com**. Na Belski cesti 59 v Preddvoru ima odprto vsak dan od ponedeljka do petka po dogovoru med 8. in 20. uro. Več o njegovi dejavnosti na: **www.masaza-vizio.si**.

VIZIO masaža in športne storitve

Miha Vizjak, s. p., Belska cesta 59, 4205 Preddvor

Kolesa za novo desetletje

Hiter razvoj in rast električnih koles

Ko popusti peklenska poletna vročina, je spet čas, da se spravimo na kakšno prijetno kolesarsko turo ali pa da začnemo razmišljati o nakupu novega kolesa. Namreč trgovci so cene aktualnih koles še dodatno znižali, hkrati pa so po prednaročniških cenah tudi že na voljo kolesa za modelsko leto 2020.

V Sloveniji s prodajo električnih koles še močno zaostajamo za zahodnimi državami, vendar naši trgovci iz leta v leto opažajo čedalje večje povpraševanje. Povprašali smo po znanih kranjskih kolesarskih trgovinah. Andrej Žagar iz kolesarskega centra Valy-Žagar nam je pojasnil, da prodaja električnih koles pri njih narašča za okoli 10–15 odstotkov letno in da je bila letos približno četrtina pri njih prodanih koles električnih. Čeprav je še veliko rekreativnih športnikov zapriseženih klasičnemu kolesu, zlasti cestnih rekreativcev (»specialkarjev«), se tudi med njimi že pojavljajo kolesa na električni pogon.

Tudi kolesarji opažamo, da je na cestah čedalje več električnih koles. Znanec, ki je letos kolesaril v Dolomitih, je potožil, da je bil s klasičnim kolesom že bolj izjema. Zlasti v znanih zimskošportnih središčih so kolesarji večinoma opremljeni s kolesi na električni pogon. Električno kolo pa seveda ne pomeni, da samo pritisneš tipko in te kolo pelje, ampak da ob lastnem vrtenju pedalov pomaga tudi električni motor, ki ga sami reguliramo glede na svoje zmožnosti.

Prva električna kolesa so imela baterijo na prtljažniku in motor umeščen v zadnjem kolesu, danes pa so baterije večinoma že vgrajene v okvir kolesa, motor pa »sedi« sredinsko, med gonilkama, kar omogoča nižje težišče in s tem boljše vozne lastnosti kolesa. Kot pojasnjuje Andrej Žagar, baterije iz leta v leto postajajo močnejše, motorji pa manjši. Če je bila še lani standardna moč baterije 400 W, je letos 500 W, in drugo leto že 625 W. To pa že omogoča razdalje, ki jih tudi tisti, ki s kolesom potujejo na daljših relacijah, ne prevozijo v enem dnevu. Kolesa so opremljena z manjšimi in zmoglivejšimi motorji, ki pa imajo zaradi prometne zakonodaje še vedno omejitev hitrosti na 25 km na uro. Kot novost se pojavljajo tudi novi menjalniki. Ti nimajo več treh zobnikov na gonilki in sedem do devet zobnikov na zadnjem kolesu, ampak samo en zobnik na gonilki in dvanajst na zadnjem menjalniku. Ugotovili so namreč, da se pri velikem številu prestav veliko prestav enostavno ponavlja.

Žal je električno kolo za marsikoga še vedno predrago, saj se cena za spodobno kvaliteto povzpne preko dva tisoč evrov. To pa ni malo, še posebno če ceno primerjamo s ceno skuterjev in manjših

Moško električno kolo Cube, modelsko leto 2020

motornih koles, ki jih dobite že za 1400 evrov. V Sloveniji se veliko govori o subvencijah za električna kolesa, saj so električna kolesa lahko trajnostna rešitev za neravninska območja ali pa za premikanje oseb s fizičnimi omejitvami. Na slovenskem okoljskem skladu lahko dobite subvencijo za nakup električnih vozil, vendar električna kolesa (za zdaj?) še niso vključena v razpis. Na Eko skladu se branijo z razlago, da je razpis namenjen občinam, in ne fizičnim osebam. Na tak način podpirajo skupnostne projekte trajnostne mobilnosti, konkretno izposojo in deljenje koles, kar je praksa vodilnih držav na področju trajnostne mobilnosti v Evropi. Od teh subvencij bodo imele posredno koristi tudi fizične osebe, saj bo večina uporabnikov teh koles prav občanov.

In še nasvet za nakup kolesa: Izbira električnega kolesa je prav gotovo primerna za vse, ne samo za osebe z zdravstvenimi omejitvami, pač pa tudi za zahtevne rekreativce, ti se bodo dlje peljali in več doživeli. Sicer pa je vse odvisno od vaših želja in potreb, od tega, kje in koliko se vozite. Če se vozite pretežno po urejenih poteh, tudi makadamskih, potem zadostuje treking kolo. Svetujejo 29-colska kolesa, ker se kolo hitreje in lepše pelje, predvsem pa kupujte kolesa priznanih znamk in naj vas ne zavede morebitna nizka cena.

Žensko kolo Scott, modelsko leto 2020, baterija z močjo 625 W je vgrajena v okvir.

Pri nakupu novega kolesa ne glejte samo na ceno, izbirajte kolesa resnih proizvajalcev, ker boste imeli manj težav z garancijo in servisom.

Predelave klasičnih koles v električna strokovnjaki odsvetujejo, saj imajo originalna električna kolesa močnejše okvirje, boljše zavore in so narejena za večje obremenitve.

Za nakup električnega kolesa ali skiroja še ni možno dobiti državne subvencije, saj so, kot pravijo na Slovenskem eko skladu, na letošnjem razpisu do subvencije upravičena le vozila, ki so registrirana za cestni promet. Neupravičeno?

Mlad in uspešen golfist

Petnajstletni Jakob Balkovec iz Britofa kljub mladosti že dosega izjemne uspehe v golfu.

Besedilo: **Maša Likosar**

Nadobudni mladi golfist Jakob Balkovec je navdušenje nad športom, pri katerem igralec poskuša s čim manj udarci s palico spraviti žogo v luknjo v tleh, podedoval po očetu Janezu. Že v otroških letih je z njim zahajal na igrišče za golf in občudovanja vredno se mu je zdelo, da golfist z udarcem doseže, da žoga poleti zelo daleč. Trenirati je začel že pri štirih letih, najprej v Kranju, nadaljeval na Bledu, zadnje dve leti pa je član Golf akademije Diners Cluba Ljubljana s sedežem na igrišču za golf v Smledniku.

BREZPOGOJNA PODPORA STARŠEV Jakob je večkratni državni prvak, letos je bil pokalni zmagovalec, zmagal je tudi na amaterskem prvenstvu na Madžarskem in se na mladinskem prvenstvu na Slovaškem v skupnem seštevku uvrstil na drugo mesto. Že dve leti je član slovenske reprezentance, s katero so letos na ekipnem evropskem prvenstvu na Poljskem dosegli peto mesto. Nedavno se je Jakob udeležil tudi odprtega prvenstva Kranja, kjer je igral tri pod parom in bil s tem prepričljivo najboljši. »Zase bi rekel, da se še vedno uvrščam med amaterje, saj je mnogo golfistov, ki so boljši. Nedvomno pa je moj osebni cilj napredovati, se pomikati proti vrhu in postati eden najboljših profesionalnih golfistov,« je pojasnil Jakob, ki meni, da med igralci izstopa predvsem po kratki igri oziroma po kratkih udarcih na in okoli zelenice. »Za moj uspeh so zaslužni trener Aleš Gregorič in starša, ki me brezpogojno podpirata,« je poudaril.

> Nedavno se je Jakob udeležil tudi odprtega prvenstva Kranja, kjer je igral tri pod parom in bil s tem prepričljivo najboljši.

Jakob Balkovec kljub mladosti dosega izjemne uspehe v golfu. / Foto: osebni arhiv

GOLF JE SPROSTITEV Mladi golfist s trenerjem Alešem Gregoričem trenira dvakrat na teden individualno, poleg tega še sam ali z očetom preživi nemalo ur na igrišču. »Treningi fizično niso naporni, a vseeno zahtevajo kondicijo, že zaradi dejstva, da je včasih treba tudi pet ur in več hoditi po vročem soncu, kar ni enostavno. Ker moraš biti med zamahom stabilen, je potrebna tudi moč v nogah in izurjene trebušne mišice,« pripoveduje Jakob Balkovec in nadaljuje: »V golfu je izredno pomem-

> Jakob Balkovec opaža, da med mladimi golf ni ravno priljubljen in zanj ne kažejo veliko interesa.

bna visoka mentalna pripravljenost in sposobnost razmišljanja. Igra zahteva razmislek o tehniki, načinu zamaha, kam boš udaril žogico in številne druge odločitve, ki bodo privedle do tega, da dosežeš čim boljšo pozicijo za nadaljnjo igro.« Jakobu golf ne pomeni le nizanja odličnih rezultatov, temveč tudi sprostitev in zabavo. »Golf je za razliko od ostalih športov zelo sprostitven, saj igraš v naravi, na svežem zraku. Žal pa opažam, da med mladimi ni ravno priljubljen in zanj ne kažejo veliko interesa, morda tudi zato, ker sodi med dražje športe,« pravi Jakob.

ŠTEJEJO ZMAGE Golfistka je tudi Jakobova mlajša sestra Petra, ki golf trenira že šest let. Letos je bila pokalna zmagovalka v svoji kategoriji in druga na državnem mestu. »Sestra vidno napreduje in veseli me, da sledi mojim stopinjam. Seveda ji pri doseganju čim boljših rezultatov pomagam, že s tem, da ji svetujem, kako naj med igro razmišlja, kar je ključnega pomena za končni uspeh,« pravi o sestri Jakob. Med izstopajoče perspektivne mlade golfiste se poleg brata in sestre Balkovec uvršča tudi enaindvajsetletni Vid Slavec iz Besnice, Jakobov prijatelj in soigralec. » Z Vidom se poznava že šest let, skupaj sva trenirala na Bledu in sedaj v Smledniku. Lahko bi rekel, da sva po kvaliteti enakovredna, morda sem po hendikepu nekoliko boljši, a konec koncev

Petra in Jakob Balkovec / Foto: osebni arhiv

hendikep ni glavno merilo, štejejo zmage in uvrstitve na tekmah,« pojasni sogovornik.

Jakob Balkovec trenutno obiskuje drugi letnik Gimnazije Franceta Prešerna v Kranju, po končani srednji šoli pa želi nadaljevati šolanje v Ameriki, kjer – po Jakobovem mnenju – golfistom nudijo najboljše pogoje in posledično najboljšo prihodnost in kariero v golfu.

ARO
27 let
TRGOVINA ZA MALE ŽIVALI V KRANJU - STRAŽIŠČE, Delavska c. 8
OD PON. DO PET. od 8. do 19. ure, SOB. od 8. do 12. ure / Tel.: 04 23 15 800 / e-naslov: info@aro.si / SPLETNA TRGOVINA: www.aro.si
VELIKA IZBIRA HRANE, OPREME, SREDSTEV ZA NEGO IN ZAŠČITO - Oglejte si na: www.aro.si
IZDELKI V AKCIJI IN PO UGODNIH CENAH
NE DOBITE? MI IMAMO NA ZALOGI
−10% N&D (PM) 12 kg
Medium&Maxi Ovca&Borovnica
59,95 € = 53,96 €
VRHUNSKA HRANA BREZ ŽIT, 60% MESA, 40% SADJA IN ZELENJAVE (BUČA)
−10%
VSA OPREMA ZA DIHURJE
−10%
HRANA ZA RIBE FLAMINGO
POPUST NA HRANO ZA AKVARIJSKE RIBE
−10%
MAČJI PRASKALNIKI
POPUST NA VSE MAČJE PRASKALNIKE IN SOBNA PRASKALNA DREVESA
VSAK MESEC V AKCIJI NAJMANJ 3 RAZLIČNE HRANE ZA PSE IN MAČKE
DRUGI IZDELKI PO UGODNIH CENAH, KI JIH PRIPOROČAMO.
−10% VSA OPREMA ZA ŠOLANJE PSOV (klikerji, igrače, povodci)
−15% VSE KERBL IGRAČE ZA PTICE
PRI NAS DOBITE TUDI:
- Male živali
- Akvarijske in ribniške ribe
- Izdelujemo akvarije, aqua-terarije, terarije
- 16 vrst kvalitetne hrane za pse in mačke
ŽELITE IMETI AKVARIJ?
UREJEN IN URAVNOVEŠEN TROPSKI AKVARIJ VAM BO V SPROSTITEV, UŽITEK IN PONOS VAŠEGA STANOVANJA.
V NAŠEM PROIZVODNEM OBRATU VAM:
- IZDELAMO KVALITETEN AKVARIJ PO VAŠIH ŽELJAH,
- PRIPRAVIMO IN OPREMIMO Z VSO POTREBNO OPREMO
- NASELIMO Z RAZNOBARVNIMI TROPSKIMI RIBAMI
- NUDIMO BREZPLAČNI AKVARISTIČNI TEČAJ,
- NAUČIMO VAS RAVNANJA S TROPSKIM AKVARIJEM,
- IZROČIMO VAM PODROBNA PISNA NAVODILA
- VEDNO SMO NA RAZPOLAGO ZA NASVET IN POMOČ
ARO
KUPON - 10 %
VELJA ZA CELOTNI ENKRATNI NAKUP IZDELKOV.
POPUSTI SE NE SEŠTEVAJO. ODREŽI IN PRINESI!
ARO PROIZVODNJA IN TRGOVINA D.O.O., ŠPONJI TRG 36, ŠKOFJA LOKA

V rove tudi na pivo in klobaso

Prvo soboto v oktobru bo v rove pod starim Kranjem vabil prvi Festival piva in Kranjske klobase.

Besedilo: **Ana Šubic,** foto: **Primož Pičulin**

V kranjskih rovih bo v soboto, 5. oktobra, med 14. in 21. uro potekal nov kulinarični dogodek – Festival piva in Kranjske klobase. »Pozno poletje in zgodnja jesen sta najlepši čas, saj poleg trgatve poteka varjenje hmeljevih zvarkov, ki mu sledi pokušina. Rovi pod starim Kranjem vsako leto gostijo Vinsko pot, letos pa se bodo premierno predstavili še številni slovenski mikropivovarji. Obiskovalci bodo izvedeli, kako je videti zgodnja trgatev hmelja in kako se iz pridelka zvari pivo, pokusili pa bodo tudi trgatveno pivo iz svežega hmelja, ki so ga obrali v septembru. Pivoljubci bodo poleg festivalskega piva izbirali med pestrim izborom raznovrstnih stilov piva, sproščeno druženje ob hladnem pivcu bo začinila specialiteta dežele Kranjske – Kranjska klobasa,« so sporočili z Zavoda za turizem in kulturo (ZTK) Kranj.

OBUDILI SO IDEJO O pripravi tovrstnega festivala so razmišljali že pred leti, letos pa so idejo obudili, je razložil Srečko Štagar iz ZTK Kranj in dodal, da je na začetku oktobra več kot primeren čas za izvedbo. Prav v tem času potekajo festivali piva, tudi najbolj znani Oktoberfest. Poleg tega so se odločili več poudarka nameniti kranjski klobasi. Tako so že julija v času Kranfesta na Glavnem trgu pripravili Praznik Kranjske klobase, na katerega so povabili tudi mikropivovarje z raznoliko ponudbo kraft piva, za prizorišče oktobrskega festivala pa so si izbrali kranjsko podzemlje. Predstavilo naj bi se okoli dvajset ponudnikov piva in kranjske klobase, ki jo bodo izdelovalci ponudili tudi z različnimi dodatki.

Marka Arvaja smo, s porcijo praženca v rokah, v objektiv ujeli konec avgusta na Kranski kuhni. Prvo soboto v oktobru bo sodeloval na Festivalu piva in Kranjske klobase, na katerem bo možno pokusiti tudi Arvajevo.

V ROVE Z VRČKOM IN KUPONI »Za razliko od Vinske poti trasa ne bo potekala do Pungerta, pač pa od Jelenovega klanca do kanjona Kokre. Podobno kot na Vinski poti bodo obiskovalci dobili vrček in kupone, ki jih bodo lahko dokupovali. Dogodek bo tudi prodajni, steklenice piva bo možno kupiti. Vstop bo na eno uro, vstopnice bodo na prodajnih mestih po celi Sloveniji,« je pojasnil Štagar in dodal, da bodo vstopnice šle v prodajo v tem tednu.

VINSKA POT TUDI DOBRODELNO OBARVANA Napovedal je tudi, da se Vinski poti obeta nekaj sprememb. Letos so jo zamaknili za teden dni in se bo tako v rovih pod Kranjem vila drugi in tretji konec tedna v novembru. Po novem prinaša tudi županov dobrodelni večer vrhunskih vin in penin, ki bo v Avli Mestne občine Kranj 21. novembra. »Prvič pripravljamo tudi sladki dan, ki bo v nedeljo, 24. novembra, ko bodo lahko obiskovalci pokušali sladka vina, traminec in muškat, ter sladice,« je napovedal Štagar.

KRANSKA KUHNA IN DUBIOZA KOLEKTIV Dotaknil se je še Kranske kuhne. Letos so uvedli novo prizorišče na vrtu Gradu Khislstein, kjer jo nameravajo prirejati tudi v prihodnje, na drugih lokacijah pa naj bi potekala izjemoma. Tako je bilo denimo konec avgusta, ko je bil na Khislsteinu vrhunec letošnjega poletja – koncert Dubioze kolektiva – in so jo preselili na Glavni trg. Kranska kuhna, ki je sovpadala s koncertom glasbene skupine iz Sarajeva, je bila ena najbolj uspešnih letos, saj se je v Kranju trlo obiskovalcev, tudi iz tujine, je ugotavljal Štagar. »Bili smo zelo zadovoljni, ker je bil Kranj poln cel dan, še posebej pa zvečer, in so ljudje imeli občutek, da je

Vrhunec letošnjega poletja na Khislsteinu – koncert Dubioze kolektiva

Kranjska noč, kot se je izrazil eden od gostincev. O Kranju se je zaradi koncerta ogromno govorilo po celotni Sloveniji in celo izven njenih meja, kar je bil tudi glavni namen – se pravi promocija mesta kot kandidata za evropsko prestolnico kulture 2025, ki lahko v mesto pripelje tudi glasbene skupine svetovnega formata,« je še dejal.

Sladica z okusom po gobah?

Pred leti je znani slovenski kuhar postregel beluše na zelo enostaven način, le z maslom, potem pa presenetil s sladoledom z okusom školjk.

Besedilo: **Alenka Brun**

Pred časom smo naleteli na razstavljeno blejsko kremno rezino. Pa na jabolčni zavitek, ki ga eden kuharjev slovenske smetane postregel v kozarcu. Spet drugi je za svojo jed izbral namesto krožnika jajčne lupine. Tudi juho smo že »pili« iz kavnih skodelic.

Na Večerji z Valentinom Vodnikom, ki so jo bohinjski fantje organizirali v Planinski koči na Vojah, smo se na primer srečali z izvirno predstavljenimi ajdovimi žganci s kislim mlekom – kot pozdravom iz kuhinje. Pred kratkim pa smo v Vili Podvin okušali sladico (na fotografiji), ki je imela okus po gobah – jurčkih. Predstavil nam jo je sicer Uroš Štefelin, a je poudaril, da je ideja Jonova – Jon Zupan pa je vodja kuhinje v Vili Podvin.

Sladico so poimenovali gozd in gobe, po sestavinah, ki jih najdemo umetelno razporejene, zložene na krožniku: sladoled iz ajdove kaše, ganaš iz tartufov in čokolade, karamelizirana zelena, crumble ali drobljenec iz sirupa smrekovih vršičkov in pa jurčki, ki so se tokrat predstavili – lahko bi rekli – v obliki

mini panakote. Čeprav je čokoladna krogla med bolj prepoznavnimi sladkimi okusi kuhinje v Vili, nova jesenska sladica po izvirnosti in okusih ne zaostaja. Je pa seveda treba vedeti, da kar dobite na tem sladkem krožniku, ne okušate posebej, ampak poskušate v grižljaju zajeti vsega po malo, in ko se okusi med seboj povežejo, dobite pravo sladko sliko predstavljenega kuharskega poklona gobam.

Moji štruklji SLOVENIJE
Moji štruklji Deteljica
10 eur/kg ostali okusi
Nudimo Vam 20 vrst odličnih štrukljev. Domači, sveži štruklji iz lokalnih, sezonskih sestavin, ki jih doma le pogrejete.
Izbirate lahko med:
skutinimi, pehtranovimi, mesnimi z ocvirki, ajdovi s skuto, ajdovi z orehovim nadevom, zelenjavnimi, špinačnimi iz polnozrnatega testa, sladkimi s skuto in rozinami, borovničevimi, malinovimi, jagodni s smetano, limonini, mangovi z jogurtom, čokoladnimi, čokoladni z banano, čokoladnimi s temno čokolado in malinami ali pomarančo, malinovi z belo čokolado, gozdni sadeži,...
Nakupovalni center Deteljica, Bistrica pri Tržiču
Ponedeljek – petek: 9.00 – 16.00
Sobota: 9.00 – 12.00
Peter Vogelnik s.p., 041 234 638, Deteljica 10, 4290 Tržič, www.moji-struklji.si, www.kofce.si
14 eur/kg orehovi

Koncertna jesen na Bazenu

V vročih poletnih mesecih je obiskovalce na kranjskem Savskem otoku razvajala Kavarna Bazen, v jesenskih mesecih pa se vrača tudi razgibano koncertno-družabno dogajanje.

Besedilo: **Samo Lesjak**

Pravijo, da skodelica kave s prijateljem predstavlja okus sreče in dobro izkoriščen čas. To drži tudi za Kavarno Bazen, ki na kranjskem Savskem otoku vsak dan razveseljuje svoje obiskovalce. Ob kavarni je odlično zaživela tudi kranjska plaža, tako ostajajo zvesti svojemu načelu, da imajo namesto betonske džungle raje idilično naravo. Kot je dejal lastnik Kavarne Kocelj Gros, imajo načrtov še veliko, tako da ostajajo aktivni.

Na Bazenu pa so se dobro pripravili tudi na novo jesensko koncertno sezono, saj so v zadnjem obdobju, po besedah programskega vodje Jaka Vukoviča, posodobili tako logistiko kot tudi infrastrukturo objekta. Obiskovalce bo v koncertno dvorano vodil poseben vhod – s tem se bo občutno zmanjšala gneča ob koncertih popularnih skupin, ki pritegnejo množice navdušencev, tako da bodo lažje zadihali tako obiskovalci kavarne kot koncertnega prostora.

Ljubitelji roka naj si zabeležijo soboto, 28. septembra, ko na Bazen pride zasedba Mi2, ki koraka proti svoji 25-letnici. / Foto: Dejan Batista

Izboljšano je tudi ozvočenje dvorane, tako da bo sedaj akustičen užitek poslušalcev še večji. Ti bodo vsekakor prišli na svoj račun, saj je jesenski koncertni urnik domala povsem zapolnjen. Že v soboto, 28. septembra, se bo sezona odprla s koncertom legendarne zasedbe Mi2, ob boku pa jim bodo stali udarni Lumberjack. V soboto, 5. oktobra, se obeta KŠK Ultraviolet Electronic Festival, 19. oktobra pa tehno elektronski dogodek Razpaljotka.

V znamenju dogodka Chagadelia presents: TROMO (live!) bo 25. oktober, na noč čarovnic pa bo Čarovniški večer s koncertom zasedbe Joške v'n. Na Bazenu želijo tudi ohranjati kulturo originalnih stand-up nastopov: tako bo 9. novembra standup predstava Slovenec in pol, v kateri bosta nastopila Perica Jerković in Aleš Novak, 7. decembra pa na Bazenu gostuje vedno iskrivi Tin Vodopivec s celovečerno standup predstavo. K

ČIVKARIJE

Štiridnevno dogajanje prireditve Naaaj dan v Predosljah je ponudilo bogato glasbeno, družinsko, gurmansko in izobraževalno festivalno dogajanje. Na velikem odru so nastopila znana imena slovenske in hrvaške glasbene scene, otroci so se zabavali v velikem izobraževalnem parku, s prikazom reševalne vaje ob prometni nesreči avtobusa in osebnega vozila pa so mlade ozaveščali o varnosti v cestnem prometu. Tradicionalno gasilsko tekmovanje Xcover combat, na katerem je nastopila le ena ženska skupina – članice PGD Predoslje (na fotografiji) – je bilo zaradi hudega naliva prekinjeno. M. L. / Foto: Tina Dokl

Kranjčan Marko Drinovec – eni ga poznajo kot odvetnika, drugi kot ljubitelja cestnega kolesarjenja – je praznoval abrahama. Na rojstnodnevni vrtni zabavi sta ga tokrat s svojim obiskom počastili dve izjemni osebnosti: oglasil se je sam France Prešern in pa Pika Nogavička, seveda v družbi svojega Ficka. France je Marka z vprašanji spomnil na njegovo otroštvo – njegov prispevek k dogajanju je bil resnejši; Pika pa je slavljenca poskušala naučiti čarati, mu v roke potisnila tudi kitaro ter preizkusila njegove glasbene in pevske sposobnosti. A. B. / Foto: A. B.

Na Pop TV se vrača nova sezona Kmetije, ki jo bo vodila Natalija Bratkovič. Med tekmovalci smo zasledili tudi Kranjčana: dvajsetletnega Toma Zupana. Tom na Kmetijo prihaja po novo izkušnjo in bi denar, če zmaga, vložil v svojo prihodnost. Malo se boji, da bo na posestvu premalo hrane in da mu bo pred kamero ušla kakšna nepremišljena izjava. Za ljubezen pred kamero meni, da to ni ravno najbolj pametno; se bo pa potrudil, da bosta na posestvu vladala dobra volja in pozitivno vzdušje. A. B. / Foto: Pop TV

V Prešernovem gledališču Kranj so pred kratkim krstno uprizorili predstavo Rajzefiber Gorana Vojnovića (na fotografiji). Če po ničemer drugem ljudje Vojnovića poznajo po romanu Čefurji raus!, ki je doživel tudi že odrsko in filmsko izvedbo. Rajzefiber pa je delo, ki je nastalo po naročilu; uprizoritvena različica besedila je nastala v sodelovanju z ekipo med procesom vaj. Predstava je nastala v koprodukciji Prešernovega gledališča in Slovenskega ljudskega gledališča Celje, sodobno dramo pa je režirala hrvaška režiserka Anica Tomić. A. B. / Foto: A. B.

Legendarni Andrej Šifrer, priljubljeni kantavtor iz Stražišča, je ponesel ime Kranja po Sloveniji in v svet. Za neprecenljiv doprinos je prejel Prešernovo plaketo, na koncertu 40 let norosti pa je Andrej izvedel svoje že ponarodele uspešnice v prekrasnem ambientu Letnega gledališča Khislstein, kjer so se mu na odru pridružili mnogi glasbeni gostje. S. L. / Foto: Primož Pičulin

Aljaža Miklavčiča večina pozna pod imenom Aljaž Oberkrainer. Kjer se kaj narodno-zabavnega dogaja, boste najverjetneje srečali tudi njega. Kranjčan je pred kratkim dopolnil 27 let, mi pa smo ga ujeli tokrat v malce drugačni vlogi, bolj rekreativni: na Pungertu, na kolesu. A. B. / Foto: A. B.

Izšla je slovenska izdaja knjige Guinness World Records 2020. Letos med rekorderji najdemo tudi Gorenjce, zabeleženih pa je 23 slovenskih rekordov. Pet jih je predstavljenih povsem na novo, drugi so bili doseženi in objavljeni že v prejšnjih izdajah. Posebej poudarjen v rubriki Kaj se je zgodilo na ta dan je rekord Marije in Andreja Štremflja. Sedmega oktobra prihodnje leto bo namreč trideseta obletnica dosega rekorda – prvi zakonski par, ki je osvojil Everest. A. B. / Foto: A. B.

V Preddvoru je Osnovna šola Matije Valjavca dobila novo klančino za invalide, tako da bo sedaj dostop do zunanjih športnih površin, do katerih vodijo stopnice, precej olajšan osebam na invalidskem vozičku, sploh športnikom, ki tam trenirajo. Klančina je dobila končno podobo s pomočjo donacije podjetja Goodyear Dunlop Sava Tires in enodnevnim prostovoljnim delom v njem zaposlenih. Kranjčani so se z nasmehom lotili dela. A. B. / Foto: A. B.

Vrnil se je trend devetdesetih let

Kranjski poznavalci modne scene Ajdin Huzejrović, modni oblikovalec, ter Lara Perne in Melita Kikelj, lastnici modne trgovine, so nam zaupali, kakšno obutev smo nosili letošnjo poletno sezono.

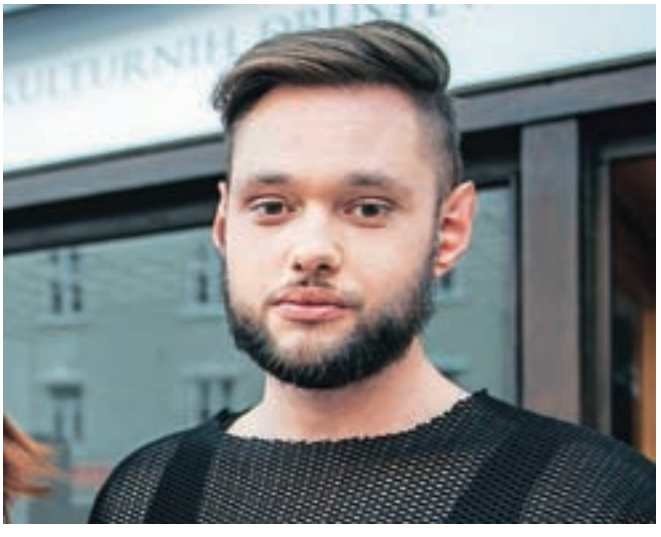
Besedilo: **Maša Likosar,** foto: **Primož Pičulin**

Vračajo se modeli sandalov, ki so bili modni v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, pojasnjuje Ajdin Huzejrović. Kot smo v vročih poletnih dneh lahko opazili, se ponovno nosijo sandali, ki so spredaj popolnoma odprti, z raznoraznimi paščki, tako debelimi kot tankimi. Poletje 2019 so zaznamovali tudi podplati, ki so šli po besedah modnega oblikovalca v ekstreme oziroma v večcentimetrsko robustno debelino. Prevladujoča barva iztekajoče se poletne sezone je bila v gorčičnem odtenku, preporod so doživele tudi kremne, kožne in nevtralne barve, ki pa so jih tokrat obogatili z rdečimi in zelenimi izstopajočimi se detajli. Ajdin, ki podpira oživljeno klasiko in ne zagovarja hipster ponovne uporabe modnih kosov, ne podpira kombinacije nogavic in sandalov – kombinacije, ki je bila letošnje poletje zelo priljubljena in zlasti med mladimi pravi modni hit. »Odprti poletni sandali in nogavice, običajno bele barve, je prej hipstersko kot modno. Trenutni hiti gredo resda v smeri zgrešenega ujemanja, kar pomeni, da mešamo različne kose in modne trende, ki še pred nedavnim nikakor niso sodili skupaj, a po mojem mnenju to ni videti lepo in okusno,« je dejal Ajdin in dodal: »Tovrstno modno izražanje zgrešenega ujemanja prihaja v ospredje zato, ker so ljudje naveličani tradicionalnih kombinacij. Posameznik želi v svoj stil vnesti več osebne note, se preko oblačil na edinstven način izražati in biti unikaten.«

NOGA NAJ DIHA Lastnici modne trgovine Lara Perne in Melita Kikelj opažata, da Kranjčani premalo ali pa sploh ne sledijo trendom, kar se tiče obutve, pa prisegajo na čisto klasiko. Sogovornici enako kot Ajdin zavračata modo sandalov v kombinaciji z nogavicami. »Ta trend, ki je bil letos pogosto opažen, predvsem na moških, je popolnoma zgrešen. Noga mora poleti dihati in je nesmiselno, da jo dušimo z nogavico.« Kar pa se Lari in Meliti zdi privlačno, so sandali z visoko peto, pod njimi pa mrežasta najlonska nogavica. »Mreža je izredno elegantna, lahko jo nosimo pozno v jesen, ne da bi nas zeblo. H klasični najlonski nogavici odprt sandal ne sodi, tu ustreza le zaprt salonar v kombinaciji s kratkim krilom nad koleni,« poudarita.

Vsi trije kranjski modni poznavalci pravijo, da se sandali nosijo, dokler vreme dopušča, lahko tudi pozno v jesen, in dodajajo, da bodo trendi, ki so bili aktualni letos, modni tudi prihodnje leto. K

Lastnici modne trgovine Larisa Perne in Melita Kikelj



Modni oblikovalec Ajdin Huzejrović

S.OLIVER IN S.OLIVER BLACK LABEL QLANDIA KRANJ
-15% NA NOVO MOŠKO KOLEKCIJO
18.-25. 9. 2019

s.Oliver

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

Nena Veber, IMT & NLP trenerka,
NLP master coach,
direktorica Althea centra

OB STISKI BLIŽNJIH

se v stiski znajdemo tudi mi. Bolezen, ločitev, finančni problemi, težave v odnosih, izguba službe … Ko nam povedo, ne vemo kako reagirati, kaj reči.

Preizkušnje najbližjih se nas globoko dotaknejo. Iz svoje stiske nehote začnemo dajati nasvete, navajamo svoje izkušnje, pripovedujemo zgodbe drugih.

Ko se znajdemo v taki situaciji, se spomnimo, da imamo dve ušesi in ena usta. Poskušajmo več poslušati, manj govoriti.

Pravila komunikacije z ljudmi v stiski
Osebno mi je v pomoč tehnika krogov klinične psihologinje Susan Silk. Narišite majhen središčni krog. Vanj napišite ime osebe, ki je v stiski. Okrog tega kroga narišite naslednji malo večji krog. V tem krogu so osebe, ki so ji najbližje (partner, otroci). V naslednjem še malo večjem krogu bližnji sorodniki ali najožji prijatelji. V večjih krogih od teh znanci, sodelavci, sosedje … Narišite toliko krogov, kot jih potrebujete.

Kaj je primerno in kaj ne?
Oseba v centru ima pravico reči vse. Vsem. Se pritožuje nad usodo, preklinja, "jamra", "zakaj ravno jaz", joka, obupuje … To je edina "korist" od tega, da je v središčnem krogu.

Ni primerno, da osebe v večjih krogih od njenega to isto govorijo njej.

Pravilo je, da oseba v manjšem krogu lahko jamra, ampak le tistim, v večjem krogu od svojega. Nikoli ni primerno, da oseba v večjem krogu tarna in se pritožuje katerikoli osebi v krogu, manjšem od svojega.

Ljudje v stiski potrebujemo razumevanje in podporo.
Rečemo na primer: "Žal mi je. Vidim, da trpiš. Vidim, da ti je hudo."

Spoštujmo potrebe oseb v manjših krogih od svojega. Četudi drugačne od svojih.

Primer: v bolnici naš bližnji želi biti sam. Nič obiskov. Niti sorodnikov in prijateljev. Ne želi, da ga vidijo v njegovi nemoči in stiski. Mi pa želimo iti na obisk, pomagati, svetovati. Smo užaljeni, ker nas noče sprejeti. Sprejmimo NE. Ni oseben, ampak potreba te osebe v stiski.

Življenje bo že poskrbelo, da se bomo tudi mi znašli v središčnem krogu. Takrat bomo hvaležni, če bodo drugi spoštovali naše potrebe.

SLOVENIJA
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE
OLIMPIJSKI STROKOVNI CENTER

althea®
OLIMPIJSKI REFERENČNI ŠPORTNOMEDICINSKI CENTER

Železniška ulica 5, 4248 Lesce, tel: +386 4 531 69 75, gsm: +386 40 81 85 85
e-pošta: info@althea.si, spletna stran: www.althea.si
FB: https://www.facebook.com/AltheaCenterZdravja/

S hojo do zdravja

Hoja, h kateri te dni spodbuja tudi Evropski teden mobilnosti, ima številne koristi. Nameniti ji je priporočljivo vsaj pol ure na dan.

Besedilo: **Ana Šubic**

Hoja izboljša delovanje srca, pljuč, mišic, sklepov in krvnega obtoka ter izboljša telesno zmogljivost in s tem posameznikovo učinkovitost pri športu, delu in družabnih dejavnostih. Koristna je tudi pri zmanjševanju stresa in napetosti ter težavah z nespečnostjo. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) med njenimi pozitivnimi učinki navajajo tudi, da varuje pred dejavniki tveganja, kot so visok krvni tlak, visok krvni sladkor in visoka vsebnost zdravju nevarnih maščob v krvi. Poleg tega hoja varuje pred boleznimi srca, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo, osteoporozo, debelostjo, nekaterimi vrstami raka in depresijo. Za nameček je primerna tudi za posameznike, ki že imajo zdravstvene težave (prisotne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni ali celo razvito kronično obolenje), vključno z debelostjo in artritisom, seveda pa se morajo kljub temu o svoji telesni dejavnosti prej posvetovati z zdravnikom.

PRIMERNA JE ZA VSAKOGAR Telo je namenjeno gibanju, in če posameznik ne bo postal oziroma ostal aktiven, bo od najstniških let naprej njegova telesna zmogljivost začela usihati, opozarjajo na NIJZ. »Celo zmerna telesna dejavnost, ki je primerna za zrela in pozna leta in za tiste s slabšo kondicijo, izboljša tako telesno zmogljivost kot zdravje. Če boste redno telesno dejavni, boste imeli več energije, življenje boste lahko dosti bolj učinkovito užili, obenem pa boste zmanjšali tveganja za nastanek različnih sodobnih zdravstvenih težav in bolezni,« so poudarili.

HOJO VKLJUČITI V VSAKODNEVNE AKTIVNOSTI Strokovnjaki priporočajo vsaj pol ure zmerne telesne dejavnosti, kot je denimo hitra hoja, če je le možno, kar vsak dan. Učinek je podoben, če omenjeno količino gibanja razdelimo na dvakrat po 15 minut. Ob tem dodajajo, da izgovarjanje na pomanjkanje časa ni več na mestu in da se da hojo vključiti v še tako napet urnik. To lahko storimo tudi s pešačenjem v službo, šolo in po drugih opravkih, sprehajanjem, hojo po

> Telo je namenjeno gibanju, in če posameznik ne bo postal oziroma ostal aktiven, bo od najstniških let naprej njegova telesna zmogljivost začela usihati.

stopnicah ... Prednost hoje je tudi, da je prikladna in poceni, saj jo lahko izvajamo skorajda povsod in to brez posebne športne opreme, prav tako pa za začetek niso potrebne posebne telesne sposobnosti.

»Pešačite lahko neodvisno od starosti in ravni vaše telesne zmogljivosti, je pa hojo treba prilagoditi svojim posebnim potrebam,« svetujejo na NIJZ in dodajajo, da si večina ljudi lahko izboljša telesno zmogljivost z intenzivno hojo.

Priporočljiva je tudi priljubljena nordijska hoja ali aktivna hoja z ustreznimi palicami, pri čemer pa se velja naučiti pravilne tehnike hoje s palicami pod vodstvom licenciranega vodnika za nordijsko hojo.

DAN SLOVENSKIH LEKARN

Vsako leto 26. septembra obeležujemo Dan slovenskih lekarn, ki je namenjen ozaveščanju in promociji lekarniške stroke. Tema letošnjega 15. Dneva slovenskih lekarn je Zdravila in jetra. Na ta dan bodo na željo bolnika po vseh enotah Gorenjskih lekarn brezplačno pripravili osebno kartico zdravil in pregled uporabe zdravil. Brezplačni bosta tudi meritvi krvnega tlaka ter telesne mase in višine (zadnjega ne bodo izvajali v centralni kranjski lekarni, ki zaradi obnove trenutno deluje v nadomestnih bivalnih prostorih). V vseh enotah Gorenjskih lekarn bo na voljo brezplačna informativna knjižica o pravilni in varni uporabi zdravil z naslovom Zdravila in jetra. Kot je pojasnila Janja Markič, mag. farm., iz Gorenjskih lekarn, so jetra največja žleza v telesu in opravljajo številne funkcije: »V jetrih poteka presnova številnih snovi, tudi zdravil, sodelujejo pri sintezi hormonov, holesterola in drugih snovi v telesu. Predvsem se moramo zavedati škodljivega vpliva določene hrane, alkohola, zdravil in drugih snovi, ki jih vnašamo v telo. Po drugi strani pa ne smemo pričakovati čudežnih učinkov zdravilnih rastlin in prehranskih dopolnil.« S. K.

SPREHOD ZA SPOMIN

Medgeneracijski center Kranj (MCK) vabi na Sprehod za spomin, ki ga pripravljajo ob svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni. V četrtek, 19. septembra, ob 9.30 se bodo udeleženci izpred MCK odpravili proti Domu upokojencev Kranj, kjer se jim bodo pridružili njegovi stanovalci. Istega dne bo ob 17. uri v MCK potekala še delavnica Praktični nasveti ob srečanju z demenco. »Na delavnici bomo predstavili, na katere službe se lahko obrnete v primeru, ko se srečate z diagnozo demence, in kaj od njih lahko pričakujete. Naše svetovalke z Demenci prijazne točke bodo po končani delavnici na voljo za individualni pogovor. Za osebe z demenco pa bomo ob istem času pripravili delavnico vaj za spodbujanje in ohranjanje miselnih sposobnosti,« so napovedovali v MCK. A. Š.

Bolečine v nogah
SO KRIVE KRČNE ŽILE?

Za boleče noge je veliko razlogov: stoječe delo, osemurno sedenje v službi, pretiravanje pri telesnih aktivnostih, neprimerna obutev, nekatere bolezni, debelost, težave s hrbtenico, različne okužbe, virusna obolenja in še kaj bi našli. Bolečin ne smemo zanemariti, saj nas z njimi telo opozarja in nas sili k ukrepanju. Veliko vzrokov namreč lahko uspešno zdravimo.

Bolečina je lahko napoved hude bolezni

Boleče noge so lahko tudi eden prvih znakov zelo hude bolezni – kroničnega venskega popuščanja. Ker žilam v nogah oslabijo žilne stene, se raztegnejo in razširijo. Venske zaklopke krvi ne zmorejo več usmerjati navzgor proti srcu, zato ta prične v žilah zastajati. V nogah najprej občutimo pekoč občutek, postanejo utrujene in napete, goleni nam pričnejo otekati. Opazimo modrikaste, zvijugane in čudno zasukane žile ter pajkovi mreži podobne drobne žilice v koži. Če ne ukrepamo pravočasno, lahko bolezen privede do propadanje tkiva, do kroničnih ran in celo gangrene.

Kdaj posumiti na kronično vensko popuščanje?

Zanesljivi znaki začetka kroničnega venskega popuščanja so naslednji:

- bolečine se zmanjšajo, ko hodimo ali noge dvignemo v višji položaj,
- gretje nog težave še poslabša,
- če noge hladimo, se bolečine zmanjšajo,

- povijanje nog s povoji ali kompresijske nogavice težave občutno izboljšajo ali jih celo odpravijo.

K zdravniku

Zdravnik - specialist dermatolog ali flebolog bo predpisal ustrezno zdravljenje. V prvem stadiju zdravljenja kroničnega venskega popuščanja je nujno potrebna kompresijska terapija oziroma kompresijsko povijanje z elastičnimi povoji. S stiskanjem ven od zunaj namreč lahko preprečimo napredovanje bolezni in blažimo simptome, žal pa se težave vrnejo, če s kompresijskim zdravljenjem prenehamo.

Strokovna sodelavka Jasminka Gerzić, Bela štacunca Kranj:

V Beli štacunci smo zelo dobro založeni tako s kompresijskimi povoji kot tudi s kompresijskimi nogavicami. V trgovini zaposlene strokovne sodelavke vam bomo svetovale kako jih namestiti in, če bo potrebno, vas tudi naučile pravilnega povijanja.

TOSAMA
Bela štacunca

vivavene
Dolgoelastični kompresijski povoji
edini z dvema modrima črtama, ki označujeta širino zavoja, in tako zagotavljata pravilno povijanje.

KUPON ZA 20% POPUST
TOSAMA Bela štacunca
S tem kuponom vam v Tosamini Beli štacunci Kranj podarimo 20 % popusta na Vivavene izdelke ob enkratnem nakupu. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja v spletni trgovini, na zaklenjene cene, darilne bone in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon je za enkratni nakup in velja do 16. 10. 2019.
KR

TOSAMA D.O.O., VIR, ŠARANOVIČEVA CESTA 35, DOMŽALE

Druži jih ustvarjalnost

V okviru Sekcije za ročna dela pri Društvu upokojencev Kranj se na tedenskih srečanjih druži blizu dvajset ljubiteljic ustvarjanja.

Besedilo: **Ana Šubic**

Sekcija za ročna dela pri Društvu upokojencev Kranj deluje že od leta 1986, zadnjih sedem let jo vodi Hilda Zaletel. Ljubiteljice ročnih del so v novo sezono vstopile minuli torek, ko je dveurno srečanje minilo še hitreje kot običajno, saj je bilo po poletnem premoru tem za pogovor več kot dovolj. »Povprečno se nas zbira od 15 do 18, vpisanih pa je za zdaj 23 upokojenk,« je povedala Hilda Zaletel in dodala, da se jim je še vedno možno pridružiti – ob torkih ob 15. uri v društvenih prostorih v centru mesta na Tomšičevi ulici 4.

Udeleženke svojo ustvarjalnost izražajo na različne načine. Na prvem srečanju so večinoma kvačkale in pletle. »Običajno je tako, da na srečanjih vsaka ustvarja tisto, kar si sama želi, občasno pa pripravimo tudi kakšno delavnico, če več udeleženk izrazi željo, da bi se naučile česa novega,« je razložila Zaletelova. Vsako sezono pripravijo dve ali tri delavnice, v pretekli sezoni so tako spoznavale tehniko makrame (umetnost vezanja vozlov v določene vzorce) in z rožicami iz najlona, oktobra pa načrtujejo še delavnico izdelovanja rožic iz papirja. V tej sezoni se bodo srečale tudi s klekljanjem in izdelovanjem mandal, sicer pa so na preteklih srečanjih izdelovale ogrlice, voščilnice, kvačkane vrtnice, svečnike, prtičke, nogavice, odejice, copatke za novorojenčke, tuja jim ni niti »quilling« tehnika zvijanja papirja v unikatne vzorce … S svojimi izdelki zasledujejo tudi različne letne čase in praznike, kot je velika noč, ko denimo izdelujejo tudi pirhe in papirnate podstavke. Tudi praznični december jim vselej ponudi obilo priložnosti za ustvarjanje – od najrazličnejših voščilnic do okraskov in drugih dekoracij.

> Sekciji ročnih del se je še vedno možno pridružiti. Udeleženke se srečujejo ob torkih ob 15. uri v društvenih prostorih v centru mesta na Tomšičevi ulici 4.

Foto: Gorazd Kavčič

Članice sekcije za ročna dela se vselej veselijo njihovih torkovih srečanj.

Članice sekcije imajo v svojih vrstah tudi mentorici Radojko Kutnjak in Mojco Kraljič, ki znanje ročnih del z veseljem delita z njimi tudi na delavnicah. Obe sta bili tudi že mentorici na delavnicah, ki jih v Izoli prireja Zveza društev upokojencev Slovenije. Na natečaju vsako leto izberejo mentorje, ki nato svoje znanje prenašajo na predstavnike upokojenskih društev, ti pa ga razširijo med člane v lokalnem okolju. Mojci Kraljič je zelo pri srcu ustvarjanje iz odpadnih materialov. Kranjske upokojenke je med drugim naučila izdelovati svečnike in ogrlice iz kapsul za kavo, novoletne okraske iz izgorelih čajnih svečk … Vesela je, da so udeleženke odprte za nova znanja.

NAGRADA NA TEMO ČEBEL Ponosne so, da so oktobra lani na Festivalu za 3. življenjsko obdobje v Cankarjevem domu prejele drugo nagrado na natečaju na temo čebele. Te so izdelale iz papirja, ena od članic pa jih je tudi nakvačkala. Nagrada jim je za nameček prinesla povabilo, da razstavo izdelkov

Foto: Gorazd Kavčič

Izdelovale so tudi rože s kvačkanimi cvetovi, oktobra pa jih čaka delavnica izdelovanja rož iz papirja.

Svojo ustvarjalnost izražajo na različne načine, izdelke pa rade tudi razstavijo. / Foto: arhiv DU Kranj

pripravijo tudi v Čebelarskem centru na Lukovici, kjer so se predstavile na začetku letošnjega leta, povabili pa so jih še na Celjski sejem, kjer so izvajale delavnice za otroke na temo čebel. Svoje izdelke sicer na vsaki dve leti razstavijo tudi v društvenih prostorih, občasno pa z njimi obogatijo tudi druge razstave.

Marija Zadnik je v sekciji ročnih del že dobrih petnajst let. »Pritegne me druženje. Če želiš, lahko ustvarjaš, sicer pa klepetaš. Redno prihajam, samo pozimi ne, če je ledeno,« nam je zaupala, medtem ko je pod njenimi spretnimi prsti nastajal kvačkan prtiček. Doma rada izdeluje tudi gobeline. Dragica Golob pa se je ustvarjalkam v tej sezoni pridružila povsem na novo – predvsem zaradi želje, da bi se ponovno naučila plesti. »Včasih sem znala in sem tudi pletla jopice različnih velikosti, potem pa sem nehala, ker ni bilo več potrebe in tudi ni bilo več tako moderno. Zdaj bi pa spet rada kaj spletla za vnukinjo.« Na prvem srečanju se je lotila jopice zanjo – tudi s pomočjo nasvetov drugih članic ... K

Divje odloženi ogrožajo pitno vodo

Ekologi brez meja pripravljajo strokovni posvet Počistimo z gradbenimi in kosovnimi odpadki. Največja divja odlagališča gradbenih odpadkov so bila na območju kranjske občine prijavljena blizu Struževega in Ilovke, žarišče je bilo tudi ob železnici.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Foto: Polona Ponikvar

Po podatkih iz Registra divjih odlagališč (podatki so aktualni do te mere, kolikor jih sporočajo aktivni državljani in občine) lahko povemo, da je največ odlagališč v dolini, v bližini ljudi. Skozi leta opažamo trend zmanjšanja količin kosovnih odpadkov v naravi, počasneje izginjajo gradbeni. Največja odlagališča gradbenih odpadkov so bila na območju kranjske občine prijavljena blizu Struževega in Ilovke, žarišče je bilo tudi ob železnici,« je povedala Katja Sreš iz nevladne organizacije Ekologi brez meja. Letno v Sloveniji ustvarimo za skoraj tri milijone ton gradbenih odpadkov, ki kljub urejenemu sistemu zbiranja še vedno včasih končajo v naravi. Devet tisoč divjih odlagališč v osemdeset odstotkov primerov sestavljajo gradbeni in kosovni odpadki, ki bi jih bilo mogoče reciklirati in ponovno uporabiti. Po treh uspešnih akcijah Očistimo Slovenijo se bodo Ekologi brez meja odmaknili od terena in za mizo posedli ključne organizacije in posameznike, ki bodo pojasnili, zakaj in čigav problem so gradbeni odpadki, zakaj še vedno prihaja do odlaganja v naravo, ter predstavili primere dobrih praks in možnih rešitev. V ta namen organizirajo strokovni dogodek Počistimo z gradbenimi in kosovnimi odpadki v četrtek, 19. septembra, z začetkom ob 10. uri v Hiši Evropske unije v Ljubljani. Da dogodku podelijo posebno težo, so med splošno javnostjo izvedli krajšo spletno raziskavo. Izmed 1583 vprašanih jih 97,3 odstotka meni, da je odlaganje gradbenih odpadkov v naravo problem, največ zaradi onesnaževanja virov pitne vode in vodotokov. Velika večina jih ve, da lahko gradbene odpadke oddajo v zbirni center, dobra petina pa jih je seznanjena, da jih lahko odpeljejo na odlagališče za inertne odpadke. Še vedno nekateri menijo, da gradbene odpadke lahko odlagajo v zabojnik za komunalne odpadke, na ekološki otok ali v kosovni odvoz, torej tudi Ekologe brez meja čaka še nekaj dela pri ozaveščanju.

HÖRMANN
garažna in vhodna vrata
Dom je, kjer se počutimo varne

Avtomatska garažna vrata
od 915 €*
Vhodna vrata
brez obsvetlobe
od 1.264 €*
* Priporočena cena za akcijske proizvode oz. velikosti, vključno z montažo in 9,5 % DDV. V veljavi pri vseh pooblaščenih zastopnikih v Sloveniji do 31.12.2019.
GARAŽNA IN VHODNA VRATA HÖRMANN
| 031 775 401 | www.matjazhartman.si | var.matjaz@gmail.com |
| Matjaž Hartman s.p. |
| Hafnerjevo naselje 91, Škofja Loka |

RIVAL - VTS, d. o. o., Ljubljana
Ob železnici 18, 1000 Ljubljana
T: 01 520 71 50F: 01 520 71 68
info@rival-vts.si, www.rival-vts.si

OE Gorenjska
Ulica Mirka Vadnova 1, 4000 Kranj
branko.malesic@rival-vts.si
T: 040 26 60 11
zoran.lakicevic@rival-vts.si
T: 040 55 00 55

SODELUJTE Z NAMI!

Naša osnovna naloga je vam omogočati varno in mirno življenje. Varujte se tudi sami in sodelujte s sosedi. Bodite pozorni na neznance, predvsem tiste, ki ne spadajo v vaše okolje. Ne odpirajte vrat neznancem, še posebej otroci naj nikoli ne odpirajo vhodnih vrat. Pokličite policijo, če v svojem okolju opazite sumljive osebe, ki si ogledujejo bodoče tarče. V dnevnih časopisih sem že večkrat prebral, kako je takšno sodelovanje vodilo do prijetja nepridipravov.

Vgradite protivlomno zaščito: čvrsto ograjo okoli svoje posesti, vhodna vrata opremite s prečno zaporo oz. vgradite protivlomna vrata, na kletna okna rešetke ali varnostne folije, ipd. mehansko zaščito.

Vgradite alarmne naprave: zaznava gibanja, loma stekla, tresenja vrat ali sten, panik tipka, magnetni kontakti na vratih in oknih in tudi požarni senzor (kuhinja, kurilnica). Alarmno centralo povežite z našim varnostno nadzornim centrom. Oboroženi intervencijski varnostniki so ves čas na terenu in na pomoč v primeru alarma pridejo v nekaj minutah.

Varovanje ljudi in premoženja s kakovostnimi varnostniki in intervencijskimi enotami, ki se odzivajo na sprožene alarme **na Gorenjskem** zagotavljamo za več kot 1.000 stanovanjskih hiš, turističnih objektov, proizvodnih podjetij, izobraževalnih ustanov, stavb državne uprave in objektov posebnega pomena za državo.

Varovanje javnih prireditev je dejavnost, ki jo z marljivimi sodelavci še vedno uspešno izvajamo. Vodilna ekipa jo intenzivno izvaja od leta 1995. Poleg stotin glasbenih koncertov, športnih prireditev, prireditev v Cankarjevem domu, smo bili tudi načrtovalci in jedro zasebnega varovanja pri obisku Garija Kasparova, Luciana Pavarottija in Billa Clintona v Ljubljani.

Varovanje prireditev v gostinskih lokalih izvajamo s kulturnim in razumevajočim pristopom do obiskovalcev ter uspešno varujemo več nočnih lokalov, klubov, barov in drugih zabavišč.
Izdelam vso potrebno dokumentacijo iz veljavne Uredbe o obveznem organiziranju službe varovanja na javnih prireditvah.

Zaposlitvene možnosti. Vabimo vas, da se nam pridružite na delovnih mestih: varnostnik, intervencijski varnostnik in varnostnik prevoznik gotovine.
Tisti, ki še nimate NPK varnostnik/ca, se lahko kakovostno usposobite na Zavodu Karnika, http://karnika.si/ in potem z vlogo na MNZ pridobite službeno izkaznico, ki jo rabite za delo..

Varnostne naloge, ki nam jih narekujejo naša delovna mesta, opravljamo po svojih najboljših močeh. Stremimo k temu, da tisto, kar počnemo, opravimo najbolje in kar se da učinkovito.
Znanje, sposobnost, delavnost in iznajdljivost, ki jih premoremo, nam to omogočajo. Menim, da je motivacija k delavnosti in ustvarjalnosti prava pot k uspešnemu osebnemu in kariernemu razvoju vsakega varnostnika.

Vesel bom vsakega vašega klica ali e-pošte za sodelovanje ali svetovanje pri varovanju.

Branko Malešič, pomočnik direktorja

Vlomilci ne počivajo

Vlomilci iščejo predvsem zlatnino, nakit in denar, vlamljajo pa predvsem zvečer in ponoči, ko je tema. Pred vlomi se lahko ustrezno zaščitimo, stanovalci pa naj sumljive osebe in vozila, torej taka, ki nekako ne »sodijo« v okolico, takoj prijavijo na številko 113.

Vlomilci najdejo tisoč in en način za vlom, zato je treba čim bolj poskrbeti za ustrezno varovanje doma.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Od konca poletnih dopustov do danes so policisti na območju Kranja obravnavali manjše število vlomov, in sicer znotraj občine Kranj dva poskusa vlomov v osebna avtomobila in po en poskus vloma v objekta v Stražišču ter na Savski cesti. Zunaj kranjske občine, a še vedno na območju Policijske postaje Kranj, pa so obravnavali en vlom v stanovanjsko hišo v Podbrezjah in poslovni objekt v Tupaličah.

Kot je povedal mag. Bojan Kos, predstavnik za odnose z javnostmi na Policijski upravi Kranj, vlomilci iščejo predvsem zlatnino, nakit in denar, vlamljajo pa predvsem zvečer in ponoči, ko je tema. »Glede na krajši del dneva se bo v primeru nadaljevanja trenda iz preteklih let čas

TRGOVINA KAMIN
ZA TOPLE ZIMSKE DNI

SAVAL
Sanacije dimnikov z nerjavečimi cevmi
Povrtavanje in montaža, Diamantno vrtanje
G 041 229 246

EKSKLUZIVNI UVOZNIK ZA KAMINSKE PEČI PROIZVAJALCA HASE
Kamini na polena izdelani v Nemčiji z večkrat nagrajenim inovativnim dizajnom in odličnimi rezultati testiranj.
hase
MOŽEN NAKUP NA OBROKE
Na zalogi dimne cevi za priklop kaminov, podložna stekla in dimniška vratica.

Specializirani smo za prodajo in montažo kaminskih peči, kaminskih vložkov in za vsa dela v zvezi z sanacijami in novogradnjo dimnikov.
V našem prodajno razstavnem salonu ponujamo na ogled kar 65 kaminskih peči priznanih proizvajalcev.
NUDIMO VAM:
- Vstavitev nerjavečih tuljav in povrtavanje
- Podiranje dotrajanih dimnikov
- Zidava novih dimnikov
- Montaža nerjavečih kap dimnikov
- Menjava dimniških vratic
- Montaža troslojnih nerjavečih (fasadnih) dimnikov
- Postavitev šamotnih dimnikov
- Ureditev dostopa do dimnikov na strehi
- Kondenzacijski odvodniki
- Sanacije z koaksialnimi dimovodi
- Prezračevanje kotlovnic
- Izračun presekov in vsa ostala dela, ki so potrebna, da bo vaš dimnik varen in funkcionalen
hase COLOR energy RIKA NORDPEJ Extraflame PALAZZETTI SCHIEDEL ENABLES ENERGY EFFICIENCY
DOSTAVA V STANOVANJE, PRIKLOP NA DIMNIK!
PEČARSTVO: ZIDANI KAMINI, LONČENE PEČI, KRUŠNE PEČI, 3D IZRIS
www.dimniki-kamini.si
■ Kamini na polena in pelete ■ Kamini za centralno ogrevanje (etažno) ■ Kaminski vložki
■ Pribor za kamine ■ Dimne cevi in priključki ■ Podložne steklene plošče
■ Štedilniki na trda goriva ■ Sanacija dimnikov ■ Diamantno vrtanje ■ Ogled in svetovanje
SAVAL,ALEŠ AVSENEK D.O.O., Kranjska cesta 2, 4240 Radovljica (ZA GORENJSKO BANKO v Radovljici)
G 040 364 636, T 04 53 000 40, F 04 53 000 41, www.dimniki-kamini.si, info@dimniki-kamini.si
Delovni čas: od 9.00 do 18.00, sobota: od 9.00 do 12.00, nedelja in prazniki zaprto

> Za najbolj učinkovito varovanje doma se uporabljajo alarmi kot samostojna varnostna naprava ali v kombinaciji z drugimi tehničnimi elementi, kot so na primer kamere, časovna stikala, senzorske luči, povezava alarma na varnostno službo ...

vlomov pomaknil predvsem na pozno popoldansko in možno zgodnjo jutranjo uro, ko je že oziroma še tema, stanovalci pa so večinoma po službah ali opravkih,« je še povedal.

Za najbolj učinkovito varovanje doma se uporabljajo alarmi kot samostojna varnostna naprava ali v kombinaciji z drugimi tehničnimi elementi, kot so na primer kamere, časovna stikala, senzorske luči, povezava alarma na varnostno službo ... »Na vlom lahko učinkovito opozorijo tudi zagozde z alarmi, ki se postavijo pod okna ali balkonska vrata in seveda predvsem ustrezno pospravljene oziroma odložene dragocenosti ter dobri odnosi s sosedi. Vedno naj zgleda, kot da je nekdo doma. Denarja in zlatnine večje vrednosti ni priporočljivo hraniti doma. Lastniki objektov naj, če imajo to možnost, sklenejo tudi premoženjsko zavarovanje za primer vloma,« je še pojasnil Bojan Kos in dodal, da še vedno tudi velja, naj stanovalci sumljive osebe in vozila, torej taka, ki nekako ne »sodijo« v okolico, takoj prijavijo na številko 113.

VAS MOTI HRUP IZ ZGORNJIH NADSTROPIJ? UKREPAJTE!

Hrup je neželen zvok, ki nas moti. Vemo, da je hrup iz sosednjih stanovanj zelo moteč, zlasti če prihaja z etaže nad nami ali pod nami. Moti lahko naše dnevne aktivnosti, koncentracijo ali zasebnost. Pri večjih izpostavljenostih pa lahko hrup dokazano škoduje našemu psihičnemu in fizičnemu zdravju (pomanjkanje spanca, različne stopnje stresa, glavoboli, slabo počutje itd.). Vendar je na žalost prisoten v številnih obstoječih stavbah, saj se kot svetovalci na področju zvočno- in toplotnoizolacijskih rešitev v gradbeništvu prepogosto srečujemo s težavami velikega hrupa v stavbah.

ZVOK

Ljudje zaznavamo v naših ušesih kot valovanje molekul zraka, ki lahko ima različne jakosti, frekvence in valovne dolžine. To valovanje vedno povzroča nek vir zvoka.

V stavbah ločimo dva osnovna mehanizma prenosa zvoka:

- **zvok, ki se širi po zraku** (hrup zaznavamo v obliki govora, glasbe, zvoka televizorja itd.), in
- **zvok, ki se širi po konstrukciji** (t. i. udarni zvok, pri čemer hrup zaznavamo v obliki topota zaradi hoje, padcev predmetov na tla, vrtanja ali udarjanja v stene, tla ali strop itd.).

UDARNI ZVOK

Ta nastaja v obliki topota zaradi hoje, skakanja, padcev in podobnih izvorov zvoka v nadstropju nad nami in na nas deluje kot udarni zvok. Udarni zvok je najustrezneje reševati na mestu izvora – torej na tleh nadstropja nad nami v fazi novogradnje.

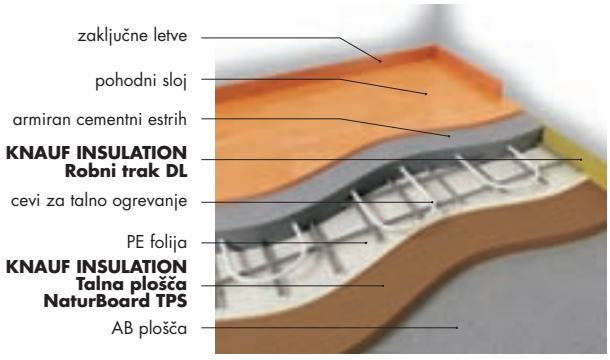
Bistveno večja težava v objektih pa je naknadno **reševanje prevelikega udarnega hrupa.** Ker je najpogostejši izvor udarnega zvoka v zgradbah, predvsem stanovanjskih, hoja po tleh, bomo v nadaljevanju podrobneje obravnavali reševanje te težave.

KAKO UKREPATI?

PLAVAJOČI ESTRIH – preverjena rešitev

Ena od najboljših rešitev te težave v stavbarstvu je izvedba t. i. plavajočega estriha. To je estrih (toga nosilna pohodna plast), ki leži (»plava«) na elastični podlagi (zvočni izolaciji), ki ga popolnoma ločuje od toge nosilne talne oz. medetažne konstrukcije, sten in inštalacij. Zvočna izolacija plavajočih podov mora imeti v prvi vrsti ustrezno dinamično togost.

Rešitev je primerna za novogradnje in temeljite sanacije. To pomeni vrednosti nekje med 15 in 40 MN/m^3. Taki materiali so dovolj trdi, da lahko prenašajo obremenitve tlaka brez večjih posedkov in posledičnih poškodb, ter so hkrati dovolj mehki, da delujejo kot dušilni sloj med estrihom in nosilno konstrukcijo.



Najustreznejša rešitev je izolacija s talnimi komprimiranimi ploščami kamene volne Knauf Insulation z ustreznimi vrednostmi dinamične togosti SD. Te se zaradi svojih ustreznih zvočnoizolativnih lastnosti, ki izhajajo iz kompaktne in elastične vlaknaste strukture z raznoliko orientacijo vlaken že tradicionalno več desetletij uporabljajo kot odlična izolacijska podlaga za plavajoče estrihe. Primerne pa so tudi za tlake z vgrajenim talnim ogrevanjem.

Vgradnja zvočno- in toplotnoizolacijskih plošč **KNAUF INSULATION NaturBoard TP, TPS,** v estrihe podnih konstrukcij **odlično zmanjšuje** moteč udarni zvok ter odpravlja težavo hladnih tal, saj hkrati akustično in toplotno izolira medetažne in talne konstrukcije.

ALI STE VEDELI? Mineralna izolacija je zaradi svoje vlaknaste strukture najprimernejši material za izolacijo pred hrupom/udarnim zvokom – za vertikalne in horizontalne konstrukcije. V podjetju Knauf Insulation proizvajamo mineralno izolacijo, ki je namenjena notranjim prostorom in se ponaša s kakovostjo ECOSE, kar pomeni, da ti materiali namesto fenol-formaldehidnih veziv vsebujejo vezivo na biološki osnovi in jih lahko tako v celoti štejemo za naravne materiale.

Pri obstoječih objektih ali drugih omejitvah na novogradnji, kjer želimo izolirati vir hrupa, pa se lahko odločimo tudi za nekatere druge možnosti, kot so:

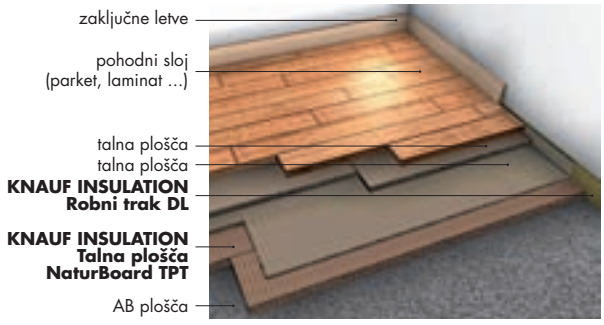
Za strokovne nasvete glede izolacije se lahko obrnete na našo tehnično-svetovalno službo, ki je dosegljiva na e-naslovu **svetovanje@knaufinsulation.com** ali telefonski številki **04 5114 105**.

IZVEDBA SUHOMONTAŽNEGA ESTRIHA – suha in hitra rešitev

Kadar želimo prihraniti čas ali denar, se lahko odločimo tudi za izvedbo suhomontažnega estriha, za katerega priporočamo izdelek **KNAUF INSULATION NaturBoard TPT**.

To so estrihi iz gotovih elementov, ki zagotavljajo lahkost konstrukcije, preprosto in hitro izvedbo ter takojšnjo uporabo prostora, saj gre za suhe postopke.

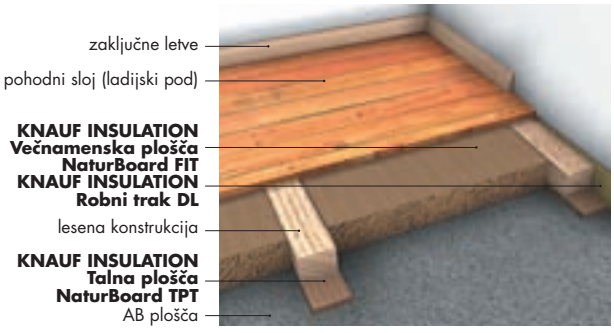
Pri izbiri izolacije moramo vedno upoštevati omejitve glede debeline plošč, ki naj ne bi presegala 4 cm, pri čemer morajo biti plošče položene enoslojno.



IZVEDBA SUHOMONTAŽNE IZOLACIJE TAL – na podkonstrukciji

Če želimo izvesti suhomontažno izvedbo izolacije tal, lahko to naredimo tudi z mehkejšim materialom, vendar je pri tem pomembno, da celotno obremenitev v tem primeru nosi lesena ali druga podkonstrukcija.

Ponujamo dve vrsti materiala za izvedbo suhomontažne izolacije tal, in sicer izdelek iz kamene volne **KNAUF INSULATION NaturBoard FIT** ali izdelek iz steklene volne **KNAUF INSULATION NatuRoll Plus.**



POZOR: Da se izognemo prenosu zvoka po obodu konstrukcije, moramo ob robovih vedno vgraditi tudi Robni trak DL.

HRUP – predelne stene

Na hrup, ki se širi po zraku, zelo močno vplivajo morebitne odprtine in preboji v predelnih konstrukcijah – npr. zračna rega na dnu vrat v predelni steni. V primeru prevelikega hrupa večkrat zadostuje, da se dodatno zvočno izolirajo predvsem predelne konstrukcije med virom in sprejemnikom zvoka.

KAKO UKREPATI?

Predelne stene lahko učinkovito izoliramo z izolacijskimi materiali Knauf Insulation, ki jih poleg odlične absorpcije zvoka odlikuje tudi izbor naravnega materiala in veziva (ECOSE Technology), kar dokazano prispeva k izboljšanju kakovosti zraka v notranjih prostorih. Predlagamo uporabo naslednjih izdelkov: **KI Akustik Board, KI Decibel, NaturBoard FIT, FIT-G, NaturBoard VENTI, NaturBoard VENTACOUSTO.**

KNAUF INSULATION, D.O.O., ŠKOFJA LOKA, TRATA 32, ŠKOFJA LOKA

Novi T-Cross.

Tako poseben je lahko vsakdanjik.

Nabito poln talentov: novi T-Cross je funkcionalen in raznolik. S svojim videzom križanca, možnostmi za individualizacijo in svojo visoko vsakodnevno uporabno vrednostjo je popolna kombinacija variabilnosti in kompaktnosti. Skratka, pripravljen je na skoraj vsako pustolovščino.

Pokaže svojo pravo barvo.

Novi T-Cross je prilagodljiv kot noben drug: z opcijskimi stilskimi paketi v črni, energično oranžni in bambusovo zeleni barvi, ki so na voljo od izvedbe Life naprej, boste T-Cross odeli v nezamenljiv videz, s katerim bo postal prava stilska ikona.

Ravno pravi za vse, ki se ne prilagajajo.

Prilagodite novi T-Cross svojim lastnim predstavam in izbirajte med izvedbami opreme T-Cross, Life in Style. Kakorkoli se boste odločili, različice opreme bodo izpolnile vaša pričakovanja glede kakovosti in udobja.

Spontanost je vedno dober načrt.

Ste bolj spontan tip? Potem je novi T-Cross popoln sopotnik za vas. Z vodoravno poklopnim naslonjalom sovoznikovega sedeža in pomično zadnjo sedežno klopjo je prostoren in se odlično prilagaja vašim željam. Vaš digitalni kombinirani instrument: inovativni, sodobni aktivni informacijski zaslon, ki ga je mogoče naročiti opcijsko. Prikazuje vam podatke o vožnji in optično ponazarja asistenčne sisteme.

Izstopa, a ne prestopa mej.

Asistenčni sistemi v T-Crossu zvišujejo raven udobja pri vožnji. Poleg tega boste z njimi lažje kos kritičnim situacijam ali pa do teh sploh ne bo prišlo. Čeprav delovanja teh tehnologij ne boste vedno občutili, boste kljub temu pomirjeni, saj boste vedeli, da vam stalno stojijo ob strani.

AH VRTAČ

Delavska c. 4, 4000 Kranj

Tel.: 04 27 00 200 I www.avtohisavrtac.si

Vinjete 2020

Te bodo drugo leto kovinsko rumene barve.

Takšna bo vinjeta 2020.

Mineva 11 let, odkar smo v Sloveniji uvedli vinjete za letno neomejeno uporabo avtocest in hitrih cest. Z uvedbo vinjete se je cestni promet v večji meri preusmeril na avtoceste, to pa je imelo za posledico boljšo prometno varnost, boljšo pretočnost in končno zaradi manjših izpustov CO2 tudi pozitiven vpliv na okolje

Dars sledi politiki ponavljanja barv vinjete, tako bo naslednje leto barva kovinsko rumena. Enake barve je bila vinjeta leta 2012. Pomembno je, da se barva razlikuje od barve vinjete preteklega leta, prav tako pa tudi od barve vinjet, ki v istem letu veljajo v sosednji Avstriji.

Nove vinjete boste tako lahko uporabljali od 1. decembra 2019 dalje, medtem ko bodo stare veljale do konca januarja 2020. Kot sporočajo iz Darsa, se cene ne bodo spreminjale, tako ostaja cena letne vinjete za osebna vozila 110 EUR in za motorna kolesa 55 EUR. Cena tako ostaja nespremenjena od leta 2013, za razliko od sosednje Avstrije, ki cene vinjet vsako leto določa skladno z rastjo življenjskih stroškov, a bodo še vedno cenejše kot pri nas (91,20 EUR). Dars vsako leto opozarja na previdnost pri lepljenju vinjet, saj veljajo le pravilno nalepljene. Te morajo biti v zgornjem kotu ali na sredi vetrobranskega stekla, vendar ne na zatemnjenem delu stekla ali na stranskem oknu.

IAA Frankfurt 2019

Avtomobilski sejem, od 12. do 22. septembra 2019

V Frankfurtu pravkar poteka eden najpomembnejših avtomobilskih sejmov na svetu. Letošnji, že 68. po vrsti, poteka pod sloganom Vožnja v prihodnosti. Organizatorji želijo pokazati najbolj vročo ponudbo novosti v panogi, inovativne storitve mobilnosti, visokotehnološka podjetja, kot tudi zagonska podjetja in njihove produkte z vsega sveta. Sejem spremljajo različna predavanja. Prvič bo na sejmu pomemben del namenjen tudi e-kolesom in skuterjem, ki postajajo čedalje bolj popularni. Med drugim naj bi svoje najnovejše izdelke na tem področju predstavili tudi BMW, Škoda in Bosch.

Frankfurtski sejem je sicer zaradi drage udeležbe odpovedalo kar nekaj pomembnih razstavljavcev, kot so: Cadillac, Peugeot, Rolls-Royce, Dacia, Nissan, Renault, Mazda, Suzuki, Citroën, Toyota ... Dejstvo je, da udeležba razstavljavcev ni več samoumevna, zaradi visokih stroškov pa tudi zato, ker mnogi proizvajalci raje predstavijo novitete na svojih dogodkih, kjer je vsa pozornost namenjena izključno njim. Ne glede na to pa frankfurtski sejem, poleg ženevskega, ki poteka v marcu, ostaja eden najpomembnejših svetovnih sejmov mobilnosti. Proizvajalci so za letos napovedali veliko električnih mestnih vozil in futurističnih konceptnih vozil. Letos je na sejmu večja pozornost usmerjena h konkretnim kupcem in testnim vožnjam. Več je govora o novih oblikah mobilnosti in ekologiji.

VW ID. 3., začetek novega obdobja pri Volkswagnu

CITROËN
AVTOHIŠA KRANJ D.O.O.

AVTOHIŠA KRANJ, d. o. o.
LJUBLJANSKA CESTA 22, 4000 KRANJ
Tel.: 04 201 59 50
avtohisa.kranjd.o.o@avtohisa-kranj.si

Honda e, za vsakodnevne opravke po mestu in okolici

NEKAJ POUDARKOV IZ NOVOSTI: Pričakovati je bilo, da bo v Frankfurtu poudarek na nemških vozilih. Tako sta **Volkswagen in Škoda** med najvidnejšimi razstavljavci, vendar o svojih najpomembnejših novostih leta – golfu in octavii – za zdaj še ne želita govoriti. Povedali so le, da bo uradna premiera nove octavie letos novembra. Pač pa Volkswagen razkriva prvi povsem električni avto, ID. 3., kombilimuzino velikosti golfa. ID.3. predstavlja novo prelomno obdobje razvoja v podjetju in ga zato postavljajo ob bok legendarnemu hrošču in golfu. Prodaja bo stekla prihodnje leto. **Audi**, poleg novega RS 6 in RS Q3 sportsback, predstavija konceptno študijo električno gnanega terenskega vozila prihodnosti aicon. Znamka bo s to premiero dopolnila četverico vizionarskih avtomobilov, ki so jih začeli razkrivati leta 2017. Aicon, ki v dolžino meri kar 5444 mm, je daljši od modela A8, predstavlja vpogled v prihodnost znamke. **Honda** predstavlja prikupnega mestnega malčka, električno hondo e s 35-kilovatno baterijo, ki bo omogočala dobrih dvesto kilometrov dometa. Po napovedih se bo baterija napolnila v pičlih tridesetih minutah, zato bo idealna za vsakodnevno vožnjo. Honda e je oblikovno zanimiv avtomobil »retro« videza, ki pa je moderen, saj prinaša električni pogon in inovacije, kot so kamere, ki zamenjujejo vzvratna ogledala, še ena futuristična rešitev pa so kljuke, ki se pogreznejo v vrata.

Hyundai predstavlja novi mestni avtomobil i10 in i30 hatchback in posebno izvedbo I30 N performance. Land Rover se postavlja z novim defenderjem, Mercedes z električnim EQV, ki bo na razpolago naslednje leto. **Seat** je v Nemčijo pripeljal priključno-hibridno različico svojega največjega športnega terenca seat tarraco FR e, usmerjenost v elektrifikacijo pa kaže s popolnoma električnim mestnim malčkom seat mii. **Škoda** na ogled postavlja prenovljenega superba in superba combi ter novo scalo v posebni različici Monte Carlo, ki doda nekaj športnih dodatkov. **Opel** se predstavlja z novo corso, astro in hibridnim grandlandlandom X. Znamka **Porsche** je obljubljala številne novosti, zdaj je končno prišel čas za serijsko izvedbo prvega popolnoma električnega modela porsche taycan. Čeprav gre za športno limuzino, ki tehta več kot dve toni, ta z več kot 600 konjskimi močmi skupne moči obljublja pospešek do stotice v približno treh sekundah.

Nemogoče se je ozreti po vseh novostih letošnjega sejma, in še je čas – pa tudi veliko razlogov –, da se za pot do tja odločite sami, lahko tudi preko potovalnih agencij, ki ponujajo sejemske aranžmaje. K

Audijevo konceptno vozilo aicon napoveduje prihodnost znamke, v dolžino meri kar 5.444 mm in je za 27 cm daljši od največjega Audija A8.

Želite prodati vaš avto?

Pripeljite ga v REMONT KRANJ, kjer vam ga brezplačno ocenimo.

REMONT
Ljubljanska cesta 22, Kranj

Zakaj prodati avto v Remontu Kranj?

1. Prihranek časa in truda 2. Nakazilo kupnine na TRR v 24h 3. Možnost predčasnega poplačila vašega leasinga 4. Odjava vozila, vračilo cestnine, vračilo zavarovanja - vse uredite na enem mestu 5. Transparenten postopek 6. Tradicija - z vami smo že več kot 30 let

Katera vozila odkupujemo?

Osebna vozila vseh znamk, ki so vozna in tehnično brezhibna, stara do 10 let, do 150.000 prevoženih km.

Kako poteka odkup rabljenega vozil?

V Remont Kranj izvajajmo odkup rabljenih vozil vseh znamk v skladu z zahtevami trga. Na odkupno ceno poleg modela in starosti avtomobila vpliva več dejavnikov. Najpomembnejši so ohranjenost vozila, stopnja opremljenosti, obrabljenost vitalnih delov, servisna zgodovina. Po opravljenem strokovnem ogledu sledi določitev odkupne cene in priprava kupoprodajno pogodbo. Sledi postopek odjave in sprememba lastništva – vsi postopki se uredijo na našem naslovu. Kupnino vam bomo nakazali na vaš TRR, transakcija se opravi najkasneje v 24h.

Katere dokumente potrebujete pri prodaji?

Prodajo vozila lahko uredi lastnik vozila. Potrebuje prometno dovoljenje, homologacijo, osebni dokument in kartico TRR, kamor se nakaže kupnina.

Dogovorite se za cenitev:

Matic Čavlovič
prodaja rabljenih vozil
t: **04 20 15 256,** m: **031 612 235**
e: matic.cavlovic@avtohisa-real.si

Igor Hkavc
prodaja rabljenih vozil
t: **04 20 15 241,** m: **041 762 860**
e: igor.hkavc@avtohisa-real.si

AVTOHIŠA REAL, D.O.O., VODOVODNA CESTA 93, LJUBLJANA

RENAULT
Passion for life

Novi
Renault CLIO
Navdihnjen z življenjem.

Poraba pri mešanem ciklu 4,1–6,3 l/100 km. Emisije CO_2 109–142 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6Dt. Emisija NOx: 0,0175–0,0275 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00023–0,00088 g/km. Število delcev ($x10^{11}$): 0,05–0,72. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Renault priporoča elf

renault.si

Vaš trgovec v KRANJU AH REAL, d.o.o. PE REMONT Kranj, Ljubljanska c. 22,
Andrej 041 308 956, Boštjan 041 740 878, Damir 041 789 758.
Delovni čas: pon – pet: 8.00 – 18.00, sobota: 9.00 – 12.00.

REMONT

AVTOHIŠA REAL, D.O.O., VODOVODNA CESTA 93, LJUBLJANA

DRIVE TOGETHER

AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ

JEZERSKA CESTA 135 / 04 281 77 17

mazda

NOVI FIAT TIPO STREET Z VEČ OPREME, VEČ UDOBJA IN VEČ SLOGA. Z LED DNEVNIMI LUČMI, LITIMI PLATIŠČI R16 V ČRNI BARVI, ZATEMNJENIMI STEKLI, MEGLENKAMI IN S STORITVIJO FIAT 5 PLUS. **ŽE ZA 11.990 EUR**.

AVTO MOČNIK, Jezerska cesta 135, Kranj, telefon (04) 281 77 20

Povprečna poraba goriva: 8,6 – 7,9 l/100 km. Emisije CO2: 198 – 185 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6D-temp. Specifične emisije NOx: 0,0581 – 0,026 g/km. Ogljikov dioksid (CO2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Cena 11.990 EUR velja za različico Tipo Street s petimi vrati, z motorjem 1.4 16v 70 kW (95 KM). Podrobnejše informacije in pogoji storitve Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si. Slike so simbolične.

FIAT

fiat.si

AVTO MOČNIK D.O.O., KRANJ, BRITOF 162, KRANJ

OVEN
(21. 3.–21. 4.)

Ljubezen: Pred vami bodo jasni cilji in vso svojo energijo boste usmerili za njihovo izpolnitev. Vse to vam sploh ne bo težko. Točno boste vedeli, kaj hočete. Finance: Kdor ne tvega, ne more pričakovati zmage. To si morate reči, ko se boste odločili za poslovno naložbo. Zdravje: Pred vami je dobro obdobje.

BIK
(22. 4.–20. 5.)

Ljubezen: Skrivali se boste v ozadju in iz varne razdalje opazovali dogajanje okoli sebe. To se vam bo zdela še najboljša rešitev. Finance: Če boste premišljevali o večjem nakupu, je bolje, če malo počakate, saj se vam kasneje odpirajo precej boljše možnosti. Zdravje: Prišel je čas, ko si boste vzeli čas zase.

DVOJČKA
(21. 5.–21. 6.)

Ljubezen: Približujejo se vam romantični trenutki, po katerih hrepenite in vanje hkrati ne verjamete več. Finance: S pomočjo nekoga boste prišli do čudovite ideje, kako izboljšati vaše materialno stanje, ki že nekaj časa ni blesteče. Še pravi čas. Zdravje: Počutili se boste odlično in polni energije.

RAK
(22. 6.–22. 7.)

Ljubezen: Določena oseba, ki vam pomeni več, kot si upate priznati, vas bo presenetila in ne boste ostali brez besed. Okoli sebe boste imeli same pozitivne ljudi. Finance: Investicija, za katero ste se pred kratkim odločili, ne bo tako dolgoročna, kot ste si mislili. Zdravje: Vsaka stvar ima svoje meje, postavite jih.

LEV
(23. 7.–23. 8.)

Ljubezen: Sedaj je najboljši čas, da se posvetite sami sebi. V poglobljenem razmišljanju boste zopet odkrili svoje stare želje, ki ste jih pozabiti. Finance: Pred vami je čudovito obdobje. Poslovno se vam obetajo spremembe, ki jih sploh ne pričakujete. Zelo kmalu. Seveda jih boste veseli. Zdravje: Poslušajte glas srca.

DEVICA
(24. 8.–23. 9.)

Ljubezen: Pred vami je več nizov presenečenj. Vsaka zmaga bo slajša od druge. Imeli boste več kot preveč ljubezenskih trenutkov. Finance: Skrbi, ki si jih boste delali zaradi denarja, bodo odveč. Kolo sreče se kmalu obrne v vašo smer. Presenečenje. Zdravje: Trenutno bo veliko preveč dela, redno si vzemite pet minut.

TEHTNICA
(24. 9.–23. 10.)

Ljubezen: Zaradi negativnega odziva v bližnji okolici boste kar malo razočarani. Ne bodo imeli zaupanja do vaše drznosti. Finance: Dobili boste zelo dobre novice na račun finančne naložbe. Zdravje: Nujno si boste morali vzeti čas za počitek, saj imate v nasprotnem primeru slabe posledice.

ŠKORPIJON
(24. 10.–22. 11.)

Ljubezen: V ljubezni se vam obeta več nepričakovanih presenečenj. Tehtali boste in se odločali na pet minut. Na koncu zmaga srce. Finance: Bodite zelo previdni pri denarnih zadevah, saj se boste še vedno hoteli izmikati dejstvu, da je denarnica bolj prazna, kot si priznate. Zdravje: Takšni, kakršni ste, ste najboljši.

STRELEC
(23. 11.–21. 12.)

Ljubezen: Čustvene zadeve boste z lahkoto reševali in nova pot, ki se odpira pred vami, vam bo vlila novih moči. Finance: V poslovnem krogu boste zopet pridobili moč zaupanja in prave energije. Vaš trud bo nagrajen, investicija uspešna bolj od pričakovanega. Zdravje: Ne pozabite, nobena odločitev ni napaka.

KOZOROG
(22. 12.–20. 1.)

Ljubezen: Vaše čustveno življenje se bo začelo umirjati. Bremena boste pustili na miru in končno se ne boste več obremenjevali s spomini. Finance: Odpirale se vam bodo možnosti za dodatni zaslužek. Ker denarja vedno primanjkuje, se ne boste dolgo časa odločali. Zdravje: Sami sebi naredite lepo. Vsak dan.

VODNAR
(21. 1.–19. 2.)

Ljubezen: Čustvene zadeve se bodo precej izboljšale in na spremembe boste dobro pripravljeni. Prišel je vaš čas, kljub temu da o upanju ni sledi. Finance: Zaradi posla si ne boste delali skrbi, res pa je, da vam trenutno ta ne bo na prvem mestu. Zdravje: Imeli boste čudovito priložnost, da spoznate, kje delate napake.

RIBI
(20. 2.–20. 3.)

Ljubezen: V ljubezni boste končno začeli ukrepati in ne boste samo čakali, da to stori nasprotna stran. Svojih čustev ne boste več zatirali. Finance: Sami sebi boste zopet preveč obljubljali in si naložili še cel kup obveznosti. Ljudje okoli vas s tem ne bodo preveč zadovoljni. Zdravje: Postavili boste meje sebi in drugim.

HARO

€ 25,90/m2

Panelni parket Haro 539800
hrast markant 4000 prestige
permadur - mat lak
dim. 1000x120x10 mm

-10%

na keramične ploščice

- *velik izbor keramičnih ploščic*
- *za kopalnico, za zunanjo in notranjo uporabo*
- *dogovorite se lahko tudi za polaganje*
- *načrtujemo in izdelamo kopalnice v celoti*
- *izdelamo 3D izris kupljene keramike*

RAGNO

Les 3 plus d.o.o., Jelenčeva 1, Kranj - IBI CENTER
T: 040 418 251, 04 204 27 14
E: les3plus@gmail.com **www.les3plus.si, www.razrezipomeri.si, www.masivni-podi.si**

VSE NA ENEM MESTU

Les 3 plus

Slike so simbolične. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Akcijske cene veljajo od 5.9.2019 do 30.9. 2019 oziroma do odprodaje zaloge. Popusti se med seboj ne seštevajo. Popusti veljajo za označene artikle v trgovini. Cene so z 22% ddv-jem.

NADOMESTNI DELI ZA VSO BELO TEHNIKO

ETIS

Ste prekaljen serviser ali sam svoj mojster? Iskanja je konec. Preprosto naročanje delov za vso belo tehniko.

V Etisu je vedno na zalogi izjemna izbira originalnih in univerzalnih rezervnih delov za vso belo tehniko: kuhinjske nape, pomivalna korita in kuhinjske armature, hladilnike in zamrzovalnike, pralne in sušilne stroje, kuhalne plošče in pečice, pomivalne stroje in male gospodinjske aparate. Poleg originalnih rezervnih delov vam ponujamo tudi univerzalne rezervne dele za gospodinjske aparate, klimatske naprave in toplotne črpalke.

Povpraševanje je preprosto, obiščite nas:

V KRANJU na Ljubljanski cesti 30

www.etis.si

ETIS D.O.O., KIDRIČEVA CESTA 75, ŠKOFJA LOKA

Miele BOSCH NEFF GAGGENAU illy gorenje LIEBHERR FRANKE Constructa

DeLonghi Electrolux AEG ZANUSSI Balay SIEMENS KENWOOD