



SOTOČJE



Penzion
NA KLANCU
GOSTILNA OD 1907

Gorenjska cesta 13
1215 Medvode
T: (01) 361 82 55
info@naklancu.com
www.NAKLANCU.com

JAVNO GOŠČINSKA CESTA 8, MEDVODE

Meniji za zaključene družbe - **6, 7 ali 8 €**

Optika Plus Mercator center siviški otok Kranj
nasproti trgovino OBI
tel 04 29 27 999

KOMBINIRANA OČALA ŽE OD
149.- €



www.optika-plus.si

**VETERINARSKA
AMBULANTA
TAČKE**

Šuceva 25, Kranj
T: 04 2521849
E: ambulanta@4tackevet.si
W: www.4tackevet.si



Odpiralni čas:
pon. - pet. 8-19
sobota 9-13

v+grošelj
tapetništvo, salon sedežnih garnitur

sedežne garniture
izdelava po meri
tapeciranje kuhinjskih korov, stolov...
sedalne vreče, tabureji, počivalniki...
obnova, popravilo sedežnih garnitur



SALON Suhadole 57, Komenda M: 051/877 920

www.groselj.si

Lokalna novica je kraljica

Gorenjski Glas

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA O OBČINI MEDVODE
 Leta 1947 - ISSN 1580-0547
 November 2014 • Številka 9

SOTOČJE

NA KLANCU
 Meniji za zaključene družbe - 6,7 ali 8 €

VETERINARSKA AMBULANCA
 TACKE

V:groše!

Lokalna novica je kraljica Gorenjski Glas

Na naslovnici: Poplavljen travnik v Rakovniku
 Foto: Peter Košenina

Sotočje je redna priloga časopisa Gorenjski Glas

Gorenjski glas je osrednji gorenjski časopis z bogato tradicijo, ki neprekinjeno izhaja že od leta 1947, njegovi zametki pa segajo v daljše leto 1900. Je polteden, ki izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22 tisoč izvodov. Je neodvisen, politično uravnotežen časopis z novicami, predvsem z vseh področij življenja in dela Gorenjcev, pa tudi širše. Pišemo o vsem, kar ljudi zanima, ali kot pravimo: **Gorenjski glas za vas beleži čas. V dobrem in slabem.**

Če vas poleg branja Sotočja zanimajo tudi novice iz vse Gorenjske, vas vabimo k naročilu. Kot novemu naročniku vam bomo prve tri mesece časopis prinesli brezplačno (če boste naš naročnik vsaj eno leto) in vas presenetili z darilom ter z drugimi ugodnostmi. **Dobrodošli v družbi naročnikov Gorenjskega glasa.**

NAROČAM Gorenjski Glas

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Podpis: _____

Soglašam, da mi Gorenjski glas lahko pošilja obvestila, ankete ipd.

DA NE

SOTOČJE (ISSN 1580 - 0547) je priloga Gorenjskega glasa o občini Medvode. Prilogo pripravlja Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Bleiweisova cesta 4, s sodelavci: Peter Košenina, Boštjan Luštrik, Boris Primožič in Franci Rozman. Odgovorna urednica: Marija Volčjak, urednica priloge Mateja Rant (mateja.rant@g-glas.si). Oglasno trženje: Mateja Žvižaj, telefon: 04/201-42-48, 041/962 143, telefaks: 04/201-42-13. E-pošta: info@g-glas.si. Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. Priprava za tisk Gorenjski glas, d. o. o., Kranj; Tisk: Tiskarna Littera picta, d. o. o. SOTOČJE številka 9 je priloga 91. številke Gorenjskega glasa, 14. novembra 2014. V nakladi 5500 izvodov jo dobijo vsa gospodinjstva v občini Medvode brezplačno.

Občina Medvode, C. komandanta Staneta 12, Medvode

zlatarstvo trtnik

39,90 EUR

59,90 EUR

- ZLAT NAKIT
- SREBRN NAKIT
- SERVIS NAKITA
- ODKUP ZLATA

Seškova c. 9
 1215 Medvode,
 tel.: 01/361 1694

DELOVNI ČAS:
 PON.–PET.: 9.–18. ure
 SOBOTA: 9.–12. ure

www.zlatarstvo-trtnik.si

GG naročnine

E-POŠTA: narocnine@g-glas.si
 TELEFON: 04 201 42 41

www.gorenjskiglas.si

OBLAČILA CUNCA

PRODAJA OD VRAT DO VRAT

DOBNIKAR BOJAN S.P.
 VERJE 1, 1215 MEDVODE
 GSM: 041/831-186
 E-MAIL: BOJAN.DOBNIKAR@GMAIL.COM

KVALITETNI IZDELKI,
 NOVA JESENSKO-ZIMSKA KONFEKCIJA,
 BREZPLAČNO KRAJŠANJE
 KUPLJENEGA BLAGA

AKCIJA: KUPIŠ 4, PLAČAŠ 3 IZDELKE!

OBIŠČEMO VAS TUDI NA VAŠEM DOMU
 OB NAKUPU NAD 50 € -15% POPUST

GG mali oglasi
 E-POŠTA: malioglas@g-glas.si, TELEFON: 04 201 42 47
www.gorenjskiglas.si

PREMAGAJTE jezikovne OVIRE

VSE POD ENO STREHO.

Pomagamo osvojiti angleščino, nemščino, matematiko in fiziko.

Vsi Ars Dictum tečaji in inštrukcije so oblikovani za današnji čas.

Smladnik 16, 1216 Smladnik, t.01/362 72 54, m.041 765 463
info@arsdictum.si, www.arsdictum.si

ktv medvode

• • • • • v o d a m i

kabelska televizija medvode

cesta komandanta staneta 12, 1215 medvode
 telefon: 01 36 19 580, telefax: 01 36 19 584
 e-pošta: info@tv-m.si, <http://www.tv-m.si>

KITAJSKA RESTAVRACIJA

Sheng Hao

胜浩饭店

Tel.: 041 201 689 in 064 131 555

Bizantova 22, 1215 Medvode
zhangchunmei0409@gmail.comDOSTAVA HRANE
NA DOM

vsak dan od 11.00 do 22.00 ure

Medno, Stanežiče, Medvode
in Škofja Loka z okolicoOD PONEDELJKA DO PETKA
MALICE IN KOSILABON ZA 10 % POPUST NA VSE JEDI
(od 14. novembra do 12. decembra 2014)Sodobnost, Odtisnjena
za Prihodnost!Za vas izdelamo po naročilu:
knjige, brošure, revije, koledarje, plakate,
letake, vizitke, mape, zloženke, vabila,
kataloge, kuverte, bloke, dopise ...TISKARNA
PLEŠKOTiskarna Pleško
tiskarna • grafični studio • knjigoveznica
www.tiskarna.net • info@tiskarna.net
Barletova 4, 1215 Medvode, Slovenija
Tel.: +386 1 36 25 200; Fax: +386 1 36 25 22240-letna
tradicija

tiskarna.net

litera picta



PRIREDITVE NOVEMBER 2014

DAN in DATUM	KRAJ in ČAS	NASLOV PRIREDITVE	ORGANIZATOR	INFO
Petek, 14. 11. 2014	Medvoška cesta 4, ob 10. uri	Z dialogom do zaposlitve delavnica (ponovitve: 21. 11., 27. 11., 5. 12. in 12. 12.)	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadiolog.si W: www.zadiolog.si
Petek, 14. 11. 2014	Rojstna hiša Jakoba Aljaža, Zavrh 2, ob 19. uri	DIALOG GENERACIJ odprtje razstave člana likovne sekcije Predraga Szilvassyja	KUD JaRem	051 212 235 E: kud.jarem@gmail.com
Petek, 14. 11. 2014	Gostilna Na Vihri, Schwarzmann Topol pri Medvodah 10, ob 19. uri	Podelitev priznanj ob zaključku akcije 60 vzponov na Katarino	Kolesarski klub Medvode	Gostilna Na Vihri Schwarzmann: 041 628 377, Mirko: 040 263 015
Sobota, 15. 11. 2014	Zbor izletnikov pred BC Medvode	Mladinski odsek vabi na: Rudnica /946 m/ Julijske Alpe Vodita: Marjana in Aleš Jelen	PD Medvode	Prijave sprejema do srede pred izletom Mateja Curk, 059 715 259, 041 873 514 E: mateja.curk@gmail.com W: www.planinskodrustvo-medvode.si
Sobota, 15. 11. 2014	Vrt pri Barki, Zbilje 1k, ob 13. uri	Sajenja sadnega drevja, lipe in izmenjava jagodičevja	Društvo Sorško polje - približajmo se naravi	041 348 199 E: matjaz.jerala@siol.net W: www.sorskopolje.si
Nedelja, 16. 11. 2014	Kulturni dom Pirniče, ob 18. uri	ZAPORNIK ŠT. 3.2.3. Monokomedija z Domnom Valičem	KUD Pirniče	031 352 772 www.kud-pirnice.si, info@kud-pirnice.si
Ponedeljek, 17. 11. 2014	Medvoška cesta 4, ob 17. uri	Umetnost argumentiranja delavnica	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadiolog.si, W: www.zadiolog.si
Torek, 18. 11. 2014	Odhod ob 9. uri izpred DU Medvode	Izlet DU Medvode: Žlebe-Sv. Marjeta-Jeterbenk /774 m/-Slavkov dom	DU Medvode	361 23 03, 041 390 456 E: drustvo.upokojencev.medvode@amis.net
Torek, 18. 11. 2014	Medvode, ob 17. uri	Pravljična ura z ustvarjalno delavnico za otroke od četrtega leta dalje	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode, 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Torek, 18. 11. 2014	Medvoška cesta 4, ob 17. uri	Dialoška skupina delavnica (vključuje štiri srečanja: 24. 11., 1. 12., in 8. 12.)	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadiolog.si W: www.zadiolog.si
Torek, 18. 11. 2014	Atelje KUD-a Zbilje, ob 18. uri	Delavnica umetniške grafike za odrasle otroke (delavnice bodo potekale vsak torek)	KUD Zbilje	Andreja Eržen, 040 295 168, E: andreja.erzen@gmail.com
Sreda, 19. 11. 2014	Zbor izletnikov pred BC Medvode	Seniorska skupina vabi na: Sabotin /609 m/ Posočje (Pot miru) Vodita: Miro Plešec in Dušan Brekič	PD Medvode	Prijave sprejema do ponedeljka pred izletom ga. Andreja Kuralt, 031 750 558 www.planinskodrustvo-medvode.si
Sreda, 19. 11. 2014	Medvoška cesta 4, ob 9. uri (oz. po dogovoru)	Z dialogom do uspešnega razgovora delavnica (ponovitve: 26. 11., 4. 12. in 8. 12.)	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadiolog.si W: www.zadiolog.si
Sreda, 19. 11. 2014	Medvode, ob 19.30	Kako izboljšati imunost z naravnimi sredstvi predavanje Sanje Lončar	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode, 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Sreda, 19. 11. 2014	Osnovna šola Medvode, ob 19.30	Delavnica Magične kretnje in rekapitulacija	Magičnost gibanja	Borut, 040 583 027, E: malini.borut@gmail.com
Četrtek, 20. 11. 2014	Medvode, ob 18. uri	Knjižni večer na sotočju s Tilko Jamnik in nagradno žrebanje bralne značke za odrasle Beremo na sotočju	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Četrtek, 20. 11. 2014	Kulturni dom Pirniče, ob 19.30	TRETJI KLJUČ Komedija - PREMIERA	KUD Pirniče	031 352 772 www.kud-pirnice.si, info@kud-pirnice.si
Petek, 21. 11. 2014	Kulturni dom Smladnik, ob 19. uri	Koncert narodnih in ponarodelih pesmi, MePZ Smleški Žarek in skupina Marcela IN	MePZ Smleški žarek	www.smladnik.si
Petek, 21. 11. 2014	Kulturni dom Pirniče, ob 19.30	SAMOMORILEC Črna komedija v izvedbi Gledališke skupine Franc Kotar, Trzin	KUD Pirniče	031 352 772 www.kud-pirnice.si matejababnik@gmail.com
Sobota, 22. 11. 2014	Rojstna hiša Jakoba Aljaža, Zavrh 2, ob 16. uri	SNEŽAKA KORENJAKA lutkovna igrica za otroke iz Svetja	KUD JaRem	051 212 235 E: kud.jarem@gmail.com
Sobota, 22. 11. 2014	Rojstna hiša Jakoba Aljaža, Zavrh 2, ob 16.30	BUČKI IN PRAZNIČNI OKRASKI kreativna delavnica sekcije za oživiljanje starih običajev	KUD JaRem	051 212 235 E: kud.jarem@gmail.com
Sobota, 22. 11. 2014	Goričane, ob 18. uri	3. NOČ PARKELJNOV	Turistično društvo Vaše - Goričane	E: info.goricane@gmail.com
Sobota, 22. 11. 2014	Kulturni dom Pirniče, ob 17. uri	LEV IN MIŠ Gledališka predstava za otroke ZA OTROŠKI ABONMA OTEHAJČEK IN IZVEN	KUD Pirniče	031 352 772 www.kud-pirnice.si matejababnik@gmail.com
Torek, 25. 11. 2014	Odhod ob 9. uri izpred DU Medvode	Izlet DU Medvode: Žlebe-Sv. Marjeta-Jeterbenk-Slavkov dom	DU Medvode	361 23 03, 041 390 456 E: drustvo.upokojencev.medvode@amis.net

Torek, 25. 11. 2014	Medvode, ob 17. uri	Pravljica ura z ustvarjalno delavnico za otroke od četrtega leta starosti dalje	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Torek, 25. 11. 2014	Klub Jedro, ob 20. uri	POGLEDI Z NEBA IN BAKHUSOVO ŽUBORENJE odprtje foto-likovne razstave	KUD JaRem	051 212 235 031 626 855 E: kud.jarem@gmail.com
Torek, 25. 11 in sredo, 26. 11. 2014	Medvoška cesta 4, ob 17. uri	Etična komunikacija delavnica	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadialog.si W. www.zadialog.si
Sreda, 26. 11. 2014	Medvode, ob 19. uri	Ernest Jazbinšek, ZAVITA STEZA ŽIVLJENJA predstavitve trilogije	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Petek, 28. 11. 2014	Kulturni dom Pirniče, ob 19.30	SLOVENSKO-DALMATINSKI VEČER, Tanja Zajc Zupan, Klapa Gallus, Teja Saksida in Ana Zupan	TZZ, d.o.o., in KUD Pirniče	031 352 772 www.kud-pirnice.si matejababnik@gmail.com
Petek, 28. 11. 2014	Osnovna šola Medvode, ob 19.30	Delavnica čiščenje negativnih navozav	Magičnost gibanja	Dario Sever, 031 669 824, E: dario.sound.design@gmial.com
Torek, 2. 12. 2014	Medvode, ob 17. uri	PREDSTAVA Z OBISKOM MIKLAVŽA	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Torek, 2. 12. in sreda, 3. 12. 2014	Medvoška cesta 4, ob 10. uri	Veščine dialoga delavnica	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadialog.si W. www.zadialog.si
Sreda, 3. 12. 2014	Klub Jedro, ob 17. uri	Filmska in foto sekcija sodeluje na Srečanju filmskih in video ustvarjalcev Osrednje Slovenije	KUD JaRem	031 626 855 E: kud.jarem@gmail.com
Sreda, 3. 12. 2014	Medvode, ob 19.30	Marija Vuk, Italijanska obala potopis	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Sreda, 3. 12. 2014	Višnarjeva ulica, Medvode, ob 19.30	Delavnica izvajanja energijske tehnike rebirthing	Magičnost gibanja	Dario Sever, 031 669 824, E: dario.sound.design@gmial.com
Sreda, 3. 12. 2014	Kulturni dom Pirniče, ob 18.30	POVODNI MOŽ premiera plesno-gledališka predstava	KUD Pirniče	031 352 772 www.kud-pirnice.si matejababnik@gmail.com
Četrtek, 4. 12. 2014	Medvode, ob 9.30	Medvodkove igralne urice za predšolske otroke	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Petek, 5. 12., sobota, 6. 12. in nedelja, 7. 12. 2014	Športna dvorana Medvode, petek, ob 15. uri, sobota, ob 9. uri, nedelja, ob 9. uri	6. mednarodni mladinski turnir v badmintonu MEDVODE FORZA CUP 2014	Badminton klub Medvode	Andrej Polanič, 040 315 200, E: andrej.polanic@gmail.com
Sobota, 6. 12. in nedelja, 7. 12. 2014	Rojstna hiša Jakoba Aljaža, Zavrh 2, ob 16.30	DIALOG GENERACIJ vodstvo po likovni razstavi in ogled hiše	KUD JaRem	051 212 235 E: kud.jarem@gmail.com
Nedelja, 7. 12. 2014	Zbor izletnikov pred BC Medvode	Izletniški odsek vabi na: Izlet v neznanu Vodita: Miro Plešec in Domin Košir	PD Medvode	Prijave sprejema do petka pred izletom g. Jože Kršinar, 361 32 30 041 582 208 www.planinskodrustvo-medvode.si
Torek, 9. 12. 2104	Odhod ob 9. uri izpred DU Medvode	Izlet DU Medvode: v neznanu in zaključek	DU Medvode	361 23 03, 041 390 456 E: drustvo.upokojencev.medvode@ amis.net
Torek, 9. 12. 2014	Medvode, ob 17. uri	Pravljica ura z ustvarjalno delavnico za otroke od četrtega leta starosti dalje	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Torek, 9. 12. 2014	Medvoška cesta 4, ob 18. uri	Dialog v angleščini delavnica (vključuje štiri srečanja: 16., 17., in 22. 12. 2014)	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadialog.si W. www.zadialog.si
Sreda, 10. 12. 2014	Medvode, ob 19.30	Odprtje razstave ročnih izdelkov Suzane Belak Pungartnik	Knjižnica Medvode	Knjižnica Medvode 361 30 53 E: vesna.gomboc@knjiznica-medvode.si www.knjiznica-medvode.si
Sreda, 10. 12. in četrtek, 11. 12. 2014	Medvoška cesta 4, ob 17. uri	Pripovedovanje zgodb delavnica	Zavod Za dialog	031 833 576 E: info@zadialog.si W. www.zadialog.si

Vsi, ki želite najaviti prireditve in razne dogodke v koledarju prireditve, se lahko obrnete na Turistično informacijski center Medvode (TIC Medvode).

Za objavo v:

- Redni številki **Sotočja**, ki izide drugi petek v mesecu,
- ter objavo na spletni strani **www.tzm.si** **www.medvode.si** **www.tv-m.si**,

je potrebno oddati obvestilo o dogodku **do 30. v mesecu**, na naslov: TIC Medvode, Cesta ob Sori, PAVILJON 1, 1215 Medvode ali preko

SPLETNEGA OBRAZCA na naslovu: <http://www.tzm.si/obrazecprireditve.php>

Za več informacij se obrnite na TIC Medvode. 01/ 361 43 46 ali 041 378 050

Krmilo prevzel v težkih časih

Novoizvoljeni občinski svetniki občine Medvode so se v oktobru zbrali na ustanovni seji. Po potrditvi mandatov svetnikov je svečano prisegel novi župan Nejc Smole.

Medvode – Na ustanovni seji novoizvoljenega občinskega sveta se je zbralo 22 od 23 svetnikov, saj se je Roman Robas opravičil, sejo pa je vodil najstarejši svetnik Iztok Krasnik. Predsednica volilne komisije Martina Hren je najprej predstavila poročilo o izidu volitev v občinski svet in volitev župana. Na volitvah za župana je glasovalo 6477 volilnih upravičencev oziroma 49,88 odstotka, na volitvah v občinski svet pa 6443 volilnih upravičencev oziroma 49,61 odstotka.

Razen na treh voliščih od 22, ki so bila na dan volitev odprta v občini Medvode, so volivci najvišje število glasov med vsem štirimi kandidati namenili prav novemu županu Nejcu Smoletu. Visoke podpore je bil deležen zlasti v okolju, kjer živi, to je v Smledniku. Na volišču v Hrašah so ga izvolili s »plebiscitarno« večino, saj je prejel kar 96,74 odstotka glasov. Skoraj devetdeset odstotkov glasov je dobil še na dveh voliščih v Mošah, dobrih devetdeset odstotkov glasov pa tudi na enem od dveh volišč v Smledniku.

Potem ko je dvajset let občino vodil Stanislav Žagar, je na letošnjih lokalnih volitvah krmilo prevzel Nejc Smole, ki so mu volivci naklonili 3627 oziroma 56,55 odstotka glasov. Stanislav Žagar je prejel 2224 oziroma 34,67 odstotka glasov, Leon Merjasec 340 oziroma 5,30 odstotka glasov in Ivo Rep 223 oziroma 3,48 odstotka glasov. V občinskem svetu pa bodo po novem sedeli Cvetka Židan Valjavec, Vito Klavara, Darinka Verovšek, Ladislav Vidmar, Anže Šilar, Sašo Šulc, Mojca Jeraj, Stanislav Ulanec, Matejko Trampuš, Katarina Galof, Alenka Žavbi Kunaver, Iztok Krasnik, Luka Kajtna, Leon Merjasec, Roman Robas, Saša Rožič, Stanko Okoliš, Mirko Javeršek, Franc Šušteršič, Zvonka Hočevar, Dragan Djukić, Štefan Čebašek in Gorazd Šturm.

Po potrditvi mandatov vseh novoizvoljenih svetnikov je svečano prisegel novi župan Nejc Smole, ki je v svojem nagovoru svetnikov poudaril, da čas, v katerem prevzemajo krmilo skupnosti, ni lahek. »Pred nami ne bo sto dni, da se spoznamo in privadimo drug drugega. Pred



Foto: Tina Dokl

Novoizvoljeni občinski svetniki (na fotografiji manjka Roman Robas) z županom Nejcem Smoletom (v sredini)

nami je mnogo nalog, ki nas že čakajo.« A po drugi strani je to po njegovem tudi obdobje, ko bodo uspevale tiste skupnosti, ki se bodo znale povezati in sodelovati. »Če bomo delovali enotno in v duhu povezovanja, se bodo dobre ideje množile in slaba volja delila. Upam, da bomo čim večkrat izbrali pot, ki povezuje.« Z občinsko upravo, je pojasnil, se bodo seznanili s trenutnim stanjem in skupaj začrtali način dela v prihodnje. Sam delo občinske uprave vidi vse prej kot monotono sedenje v pisarnah, kjer se odloča o birokratskih podrobnostih. »Nasprotno, tek dogodkov tudi od sodobne občinske uprave zahteva takojšnje odzive na dogajanje v skupnosti, pa naj bodo to poplave, ki so nas prizadele v teh dneh, ali težave krajevnih skupnosti, gospodarskih subjektov in občanov.«

Tako kot pričakuje odzivnost zaposlenih na občini, pa se mu zdi prav, da se tudi občani zavedajo, da delež odgovornosti leži tudi na prav vsakem izmed njih. »Premalokrat se zavedamo, da smo vsi odgovorni za našo skupnost. Znanstveniki so dognali, da je človeštvo tako uspešno prav zaradi ene lastnosti – zmožnosti povezovanja in sodelovanja,« je poudaril in dodal, da skupnost oziroma občina ni prav nič drugega kot množica ljudi, ki se je odločila, da želi živeti skupaj in

Na ustanovni seji so imenovali tudi komisijo za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja. Predsednica komisije je postala Cvetka Židan Valjavec, člani pa Matejko Trampuš, Alenka Žavbi Kunaver, Leon Merjasec, Stanko Okoliš, Zvonka Hočevar in Dragan Djukić.

skupaj zadovoljevati svoje potrebe. »In tu pridemo do odgovornosti vsakega posameznika.« Ob tem se je zahvalil tudi nekdanjemu županu Stanislavu Žagarju, ki je oral ledino ustanavljanja in vodenja občine od njene ustanovitve. Skupaj z vsemi dosedanjimi svetniki, ki so pomagali sooblikovati podobo občine, so po njegovih besedah opravili že veliko dela in zastavili mnogo poti. Zahvalil se je še občanom, ki se trudijo za skupnost. »Malemu dodaj malo, umerjeno prispevaj neznatnemu, tako bo čez nekaj časa nastala velika gora,« je na koncu z željo, da bi vsak izmed občanov za njihovo goro prispeval svoj delež, citiral rek, ki je veljal že med Rimljani. Zahvalil se je še za zaupanje, ki so mu ga izkazali na volitvah, in obljubil, da se ga bo trudil upravičiti.

Mateja Rant, foto: Tina Dokl

Zahvala in čestitke

Lokalne volitve so trojni praznik demokracije v občini, saj na njih izbiramo tri politične položaje v občini: župana, članice in člane občinskega sveta ter članice in člane svetov krajevnih skupnosti.

Da so letošnje volitve potekale nemoteno, se Občinska volilna komisija Občine Medvode za pomoč pri izvajanju glasovanja na rednih lokalnih volitvah 2014 zahvaljuje vsem članicam in članom volilnih odborov, hkrati pa izvoljenim kandidatkam in kandidatom čestita ob njihovi izvolitvi ter jim želi uspešno vodenje občine in krajevnih skupnosti.

**Martina Hren, univ. dipl. prav.,
predsednica Občinske volilne komisije Občine Medvode**

Zahvala

»Kadar sanjamo sami, so to le sanje, a ko enako sanjajo mnogi, takrat je začetek nove realnosti.«

Friedensreich Hundertwasser

Iskrena hvala vsem, ki ste me podprli na tokratnih lokalnih volitvah.

Vam in vsem ostalim zagotavljam, da je to velika zaveza zame. Trudil se bom, da upravičim vaše zaupanje.

Pred nami so štiri zahtevna leta, a verjamem, da lahko s sodelovanjem in povezovanjem naredimo veliko.

Hvala in računam na vas!

Nejc Smole

Na vodotokih še ogromno dela

Po prvih ocenah so poplave, ki so Medvode prizadele v oktobru, samo na občinski infrastrukturi povzročile med 150 in 200 tisoč evri škode.

Medvode – Največ škode so po besedah župana Nejca Smoleta povzročili hudourniški pritoki Maveljščica, Prešnica in Ločnica v Polhograjskem hribovju. Na Golem Brdu je voda odnesla dele cest, poplavilo je tudi številne objekte v Seničici. Potok Prešnica je poplavlil industrijsko cono v Preski, kjer je največ škode utrpelo podjetje Jamnik, saj jim je zalilo skladišče in uničilo vso zalogo. Več objektov je zalilo tudi v Sori, med drugim Hišo kulinarike Jezeršek. Na Katarini, je pojasnil Smole, so plazovi ogrozili tudi vodna zajetja, zato bo na tem delu potrebno opraviti tudi hidrogeološke raziskave.

Prav plazovi, je opozoril Smole, ta čas predstavljajo največji problem. Samo v Polhograjskem hribovju se jih je sprožilo nekaj nad deset. »Nekatere smo vsaj za silo sanirali, drugi pa zahtevajo tudi bolj natančne geološke raziskave, zato bo sanacija prišla na vrsto šele prihodnje leto.« Zelo problematični so tudi nekateri mostovi, saj jih je vsaj šest do sedem takih, ki

jih bo treba nujno obnoviti zaradi spodjedenih temeljev. Vse občinske ceste, je poudaril Smole, so vsaj za silo prevozne, čeprav so na nekaterih mestih še težave, kar so ustrezno označili, a je na teh delih potrebna posebna pazljivost. Ogromno dela pa predvsem državo še čaka na vodotokih. »Kaže celo, da bomo za to morali poskrbeti sami, zato resno razmišljamo, da bi v proračunu za prihodnji dve leti namenili denar tudi za urejanje vodotokov,« je pojasnil župan. Ob tem se je posebej zahvalil vsem, ki so doslej pomagali pri odpravljanju posledic poplav, občanom pa za potrpežljivost in razumevanje. »Posebna zahvala pa gre tudi vsem prostovoljnimi gasilcem, ki so pokazali, da v takih trenutkih lahko računamo nanje.«

Po besedah poveljnika Gasilske zveze Medvode Franca Jarca so se 22. oktobra na prve intervencije odpravili že nekaj minut pred tretjo uro zjutraj, ko so prejeli klice na pomoč prebivalcev iz Sore in Preske. Potoki in hudourniki so namreč prestopili bregove, k čemur je po njegovih besedah poleg obilnih padavin verjetno veliko pripomogel tudi februarjski žled, saj je vejevje, ki ga je nanosilo v struge, zamašilo pretoke. Od 3. do 9. ure so pomagali pri reševanju šestih oseb, pet vozil je obtičalo v vodi, reševali so tudi živino. »Posredovali smo pri tridesetih stanovanjskih in desetih gospodarskih objektih, zalilo je tudi 12 cest, pri čiščenju katerih smo odlično sodelovali z občino, policijo in podjetjem Gradkop,« je razložil Jarc. Ob 5., 9. in 16. uri so se zbrali na sejah štaba vodstva akcije, pri katerih sta sodelovala tudi župan Nejc Smole in poveljnik občinske civilne zaščite v odstopu Leopold Knez. »Nekaj minut čez 5. uro smo prejeli klic iz regijskega centra za obveščanje, da se približuje poplavni val po reki Sori. Na teren smo poslali ekipe, ki so budile ljudi in jih opozarjale na nevarnost.« Že isti in še naslednji dan se jim je pridružil osemdeset vojakov, ki so jim pomagali odpravljati posledice poplav v industrijski coni v Preski ter čistiti cesti proti Govejku in Katarini.

To je bila po besedah Franca Jarca že njihova 51. intervencija letos. V njej je sodelovalo okrog



Voda je med drugim popolnoma zalila Hišo kulinarike Jezeršek.

sto gasilcev, ki so opravili 1160 ur. »Poškodb na srečo ni bilo, uničili pa smo kar nekaj orodja in opreme.« Ljudem so tudi v minulem tednu, ko so spet grozile nove poplave, delili protipoplavne vreče, in sicer so jih razdelili okrog šeststo. »Vreče je mogoče dobiti na občini, kjer občani dobijo tudi navodila, kje jih lahko napolnijo,« je še pojasnil Jarc, da bi ljudje lahko tudi v prihodnje ravnali samozaščitno.

Mateja Rant, foto: arhiv PGD Sora

Zahvala

Zahvaljujemo se gasilcem PGD Preska, družini Janeza Zadnikarja, Lili Šimc in Alešu Narobetu, ki so nam ob nedavnih poplavah prvi priskočili na pomoč. Hvala tudi vsem, ki so nam in nam še pomagajo pri obnovi našega doma na Golem Brdu.

Zahvaljujemo pa se tudi županu Nejcu Smoletu za takojšen odziv in za intervencijo pri sanaciji vodotoka.

Res iskrena hvala vsem.

Družina Urbana Erjavca



Gasilci so pomagali tudi pri zagotavljanju prevoznosti cest – na fotografiji razdejanje na cesti na Katarino, ki sta si ga ogledala tudi župan Nejc Smole in poveljnik civilne zaščite v odstopu Leopold Knez.



Nova podžupanja Darinka Verovšek / Foto: Tina Dokl

Odslej le ena podžupanja

Medvode – V občini Medvode bodo imeli po novem zasedeno le eno podžupansko mesto od dveh. Župan Nejc Smole je za podžupanjo imenoval Darinko Verovšek, ki bo funkcijo opravljala nepoklicno. Župana naj bi razbremenila na področju družbenih dejavnosti. Ob tem Smole pričakuje, da bo vsaj del delovnega časa preživela v stiku z zaposlenimi v občinski upravi in društvih, ki delujejo na področju, ki ga bo pokrivala.

Župan je poskrbel za spremembe tudi v vrhu občinske uprave, saj je razrešil dosedanja direktorico občinske uprave Vanjo Debeljak in na njeno mesto kot vršilko dolžnosti za največ pol leta imenoval Sonjo Rifel, ki

je bila doslej zaposlena v oddelku za družbene dejavnosti. »Je univerzitetna diplomirana pravnica in zelo dobro pozna kadrovska slika v občinski upravi. Razen tega ji zaupam in verjamem, da bo delo v vmesnem času korektno opravljala,« je poudaril Smole. Vanja Debeljak se je v skladu z zakonom o javnih uslužbenicah vrnila na prejšnje delovno mesto vodje oddelka za gospodarske javne službe. Že v kratkem bodo po besedah Nejca Smoleta objavili razpis za novega direktorja občinske uprave. Po odstopu Leopolda Kneza kot poveljnika občinske civilne zaščite pa je to funkcijo prevzel Smole sam.

Veljal je za ljudskega komandanta

V kulturnem domu v Pirničah so minuli petek pripravili spominsko slovesnost ob 70. obletnici smrti narodnega heroja Franca Rozmana - Staneta s koncertom Partizanskega pevskega zbora.

Zgornje Pirniče – Na prireditvi Brigade s hribov, ki so jo pripravili Združenje borcev za vrednote narodnoosvobodilnega boja Medvode in Pirniče ter Kulturno-umetniško društvo Pirniče, so se spomnili španskega borca in partizanskega komandanta Franca Rozmana - Staneta. Bil je med prvimi prostovoljci, ki so šli v Španijo, ko je izbruhnila španska državljanska vojna. Doma pa je bil na vodilnih vojaških položajih od leta 1942 dalje, ko so se začele ustanjavljati slovenske partizanske brigade. Med drugim je bil komandant zelo pomembne enote, prve slovenske brigade, znane po imenu Druga grupa odredov.

Svoje spomine nanj je na petkovi slovesnosti delil tudi njegov soborec Franc Sever - Franta. Sam je prepričan, da v slovenski zgodovini nismo imeli komandanta, kot je bil Stane. »Pono-

sen sem, da sem bil njegov soborec,« je poudaril in dodal, da je bil Franc Rozman - Stane velik Slovenec, plemenit človek, rojen in nadarjen poveljnik in strateg, ki je po imenu klical vseh 550 svojih borcev. Veliko po njegovem o njem povejo že besede, s katerimi jih je pričakal, ko so se vrnili iz akcije, in sicer »ste se vsi vrnili«, medtem ko jih je Dušan Kveder - Tomaž, ki ga je po smrti nasledil na mestu poveljnika, vprašal, koliko so jih pobili. Spomnil pa se je tudi, kako rad je imel konje in kako jim je nekoč ob ognju razlagal, da si bo takoj po koncu vojne kupil svojega konja. »Dolg slovenskega naroda je, da mu kupimo konja, bronastega, in ga postavimo na piedestal v Ljubljani,« je končal Franc Sever - Franta.

Kot so ga še opisali na prireditvi, je bil Franc Rozman - Stane človek, ki je vplival na svoje

okolje, a ne z besedo, ker ni bil ravno zgovoren, ampak z osebnostjo in pojavo. »Ni bil navaden soldat, ampak visoka osebnost, ki je vplivala na razvoj osvobodilnega gibanja na Slovenskem. Borci so v njem videli svojega človeka in so ga tikali,« so poudarili in dodali, da je imel do partizanov neverjetno spoštljiv odnos. »Njegove osebnostne lastnosti, kot so neposrednost, tovarištvo, umirjenost in zavzetost ter osebna skromnost so razlog, da je veljal za ljudskega komandanta, ki je bil med partizani zelo priljubljen.« Smrtno se je ponesrečil 7. novembra 1944 med preizkušanjem lahkega minometa, za kar nekateri domnevajo, da je bila sabotaža oziroma atentat nanj. A to je zavrnil tudi Lado Ambrožič Novljan, ki je bil takrat ob njem in je bil prav tako ranjen.

Mateja Rant, foto: Gorazd Kavčič



Svoje spomine na komandanta Staneta je z zbranimi na spominski slovesnosti delil njegov soborec Franc Sever - Franta.



V avli kulturnega doma so v petek odprli tudi razstavo Portreti osebnosti iz časa NOB avtorja Andreja Militarova in likovne sekcije KUD Pirniče.

Seznani so se s stanjem v zavodih

Župan Nejc Smole je skupaj z občinsko upravo in podžupanjo Darinko Verovšek obiskal vseh devet javnih zavodov v občini.

Medvode – Za obisk javnih zavodov se je odločil, je pojasnil Nejc Smole, ker se je želel ob nastopu županskega mandata seznaniti s stanjem v javnih zavodih, za katere občina namenja precej sredstev. Obenem je bila to iztočnica za pogovor o izzivih, ki jih pri oblikovanju prihodnjih proračunov čakajo na področju družbenih dejavnosti.

»Naš namen je bil v prvi vrsti, da se spoznamo, da nam predstavijo svoj način dela in projekte, ki jih vodijo, ter njihovo vizijo razvoja,« je pojasnil župan in dodal, da so jih obenem seznanili s stanjem proračuna, saj je po njegovih besedah že zdaj jasno, da bodo potrebni precejšnji rezi tudi pri financiranju javnih zavodov. Ob tem je pohvalil direktorje zavodov in ravnateljše šol, da so v veliki meri razumeli razmere, v katerih je ta čas občina, in so izrazili tudi pripravljenost, da izkoristijo vse notranje rezerve. »Z razumevanjem so sprejeli tudi, da bodo morali z marsikatero naložbo počakati na prihodnje proračune,« je še dodal Smole, ki možnost za optimizacijo dela zavodov vidi predvsem v uvajanju skupnih služb na področju računovodskih storitev, čiščenja in tehnične podpore. **Mateja Rant, foto: Gorazd Kavčič**



Župan Nejc Smole med obiskom v javnem zavodu za kulturo in mladino

Za večjo samostojnost starejših

V začetku oktobra so v Društvu upokojencev Medvode pripravili predstavitev dela delovnega terapevta. Možnost tovrstne terapevtske obravnave na domu po novem ponujajo tudi starejšim v Medvodah.

Medvode – Cilj delovne terapije je ljudem, ki se soočajo z boleznijo, poškodbo ali drugimi okoliščinami, omogočiti aktivnejše, lažje in samostojnejše delovanje v vsakodnevem življenju, je razložila delovna terapevtka iz Medvod Katarina Galof, ki ima na tem področju že 15 let izkušenj. Starejši v Medvodah, ugotavlja, s tovrstno terapevtsko obravnavo niso dobro seznanjeni. »Pri delovni terapiji gre predvsem za to, da mi ničesar ne delamo namesto starejših, ampak je naš cilj, da po obravnavi postanejo spet samostojnejši,« je pojasnila Katarina Galof.

Delovni terapevt je zdravstveni delavec, ki obravnava tudi starejše, katerih vsakodnevno življenje je ovirano, omejeno ali oteženo zaradi posledic poškodb, bolezni, motenj v duševnem in telesnem razvoju ali procesa staranja. »Pri nas je večina delovnih terapevtov zaposlenih v različnih institucijah na sekundarni in terciarni ravni, torej v bolnišnicah, klinikah in inštitutih, zelo malo pa jih deluje na primarni ravni v zdravstvenih domovih ali v lokalni skupnosti,« je poudarila Katarina Galof in dodala, da so po vzoru razvitejših držav, kjer na ravni lokalne skupnosti deluje več kot polovica



Katarina Galof

delovnih terapevtov, to možnost želeli ponuditi tudi starejšim in območju občine Medvode. Doslej se je nanjo obrnilo okrog dvajset posameznikov z najrazličnejšimi težavami. Ob tem tudi opaža, da so starejši zelo slabo seznanjeni z možnostjo pridobitve in uporabe medicinskih pripomočkov za vsakdanje življenje in čim bolj samostojno funkcioniranje. »Ne zavedajo se, da jih je mogoče dobiti tudi prek zdravniške napotnice; ali pa jih imajo doma in jih ne znajo uporabljati.«

Delovna terapija, je še razložila Katarina Galof, stremi h kakovostnejšemu življenju ljudi in njihovemu dobremu počutju, zato k vsakemu posamezniku pristopajo individualno in ga obravnavajo

celostno – upoštevajo njegove vrednote, interese, možnosti in kulturno okolje. »Delovna terapija spodbuja občutke zadovoljstva in nadzora nad lastnim življenjem in s tem večja lastno avtonomijo in učinkovitost posameznika.« Obenem deluje preventivno in s svojimi pristopi pripomore k samostojnejšemu, varnejšemu in učinkovitejšemu delovanju ljudi, s tem pa vpliva na preprečevanje morebitnega poslabšanja njihovega stanja v primeru poškodb ali bolezni. »Raziskave, ki so jih opravili v tujini, so pokazale, da so na ta način za polovico zmanjšali število padcev pri starejših. To pomeni prihranek tudi za zdravstveno blagajno,« je še dejala Katarina Galof. **Mateja Rant**

OBČINA MEDVODE

Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja

Cesta komandanta Staneta 12
1215 MEDVODE

Datum: 4. 11. 2014

Na podlagi 55. člena Statuta Občine Medvode (Uradni list št. 51/14 – uradno prečiščeno besedilo) objavlja Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja

JAVNI POZIV

za predlaganje kandidatov za člane Nadzornega odbora Občine Medvode.

Kandidat za predsednika in člana nadzornega odbora mora poleg zakonskih izpolnjevati še naslednje pogoje:

- končana univerzitetna izobrazba po predbolonjskih študijskih programih ali magistrska 2.-stopenjska izobrazba,
- najmanj 8 let delovnih izkušenj na finančno-računovodskem, tehničnem, ekonomskem ali pravnem področju,
- stalno prebivališče v občini Medvode,
- ne more biti član občinskega sveta, župan, podžupan, član sveta krajevnih skupnosti in vaških odborov, tajnik občine, javni uslužbenec občinske uprave ter član poslovodstev organizacij, ki so uporabniki proračunskih sredstev in
- ne sme biti v zakonski zvezi ali ožjem sorodstvu s člani občinskega sveta, županom, podžupanom ali tajnikom občine.

Člani nadzornega odbora opravljajo svojo funkcijo nepoklicno.

Člane nadzornega odbora imenuje občinski svet na predlog Komisije za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja izmed občanov občine Medvode.

Prijavo z dokazili o izpolnjevanju pogojev mora kandidat poslati do 18. 11. 2014 v zaprti ovojnici s pripisom NE ODPIRAJ – NADZORNI ODBOR na naslov: Občina Medvode, Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja, Cesta komandanta Staneta 12, 1215 Medvode.

Predsednica komisije
Cvetka Židan Valjavec

Opozorili na nevarnost v kuhinji

Gasilska zveza Medvode je letos drugo leto zapored pred trgovskim centrom v središču Medvod organizirala preventivni dan.

Medvode – Preventivni dan so tudi letos pripravili v sodelovanju s komisijo za preventivo pri Gasilski zvezi Medvode. Osrednjo pozornost so znova namenili gašenju požara v kuhinji, saj je po besedah Janeza Kajzarja iz komisije za preventivo največ požarov prav zaradi olja na štedilniku.

Pri gašenju olja, je opozoril Kajzar, nikakor ne smemo uporabiti vode, saj ogenj na ta način še bolj vzplamti. Na preventivnem dnevu so z namenom osveščanja ljudi zato tudi praktično prikazali, kaj se zgodi, ko na goreče olje zlijemo vodo in kako se lahko na ta način požar razširi na celotno kuhinjo.

Za gašenje olja je primerneje uporabiti gasilski aparat, najbolj enostavno, je poudaril Kajzar, pa je požar zadušiti s pokrovko. Na preventivnem dnevu se je bilo mogoče poleg tega seznaniti z gasilsko tehniko in opremo, s katero razpolagajo gasilska društva v medvoški občini. Med drugim so predstavili gasilski reševalni čoln, saj so gasilci usposobljeni tudi za reševanje iz vode. Tovrstnih intervencij je po besedah Janeza Kajzarja vse več. »Pri naših intervencijah že dolgo ne gre več zgolj za gašenje požarov, ampak je vse več tehničnega reševanja, kot je reševanje z višin ter v primeru poplav in potresov, pomagali smo tudi pri žledu.

Temu moramo prilagajati tudi opremo.« V septembru so organizirali tudi tečaj za bolničarje, ki ga je uspešno opravilo 22 gasilcev v okviru Gasilske zveze Medvode.

Na preventivnem dnevu pa so omogočili še pregled in servis gasilnih aparatov oziroma nakup novega. Za to se ni odločilo veliko občanov, je z obžalovanjem ugotavljal Kajzar. »Ljudje vedno mislijo, da je njihov še kar v redu, čeprav se pogosto izkaže, da ni tako.« To je potrdil tudi Boštjan Slemenšek iz Centra požarne opreme. »Kar osemdeset odstotkov gasilnikov, ki so jih prinesli na pregled, je bilo treba zamenjati.« **Mateja Rant**



Na preventivnem dnevu so prikazali tudi, kaj se zgodi, če goreče olje gasimo z vodo.



Tako kot lani so omogočili pregled in svetovanje glede gasilnih aparatov.

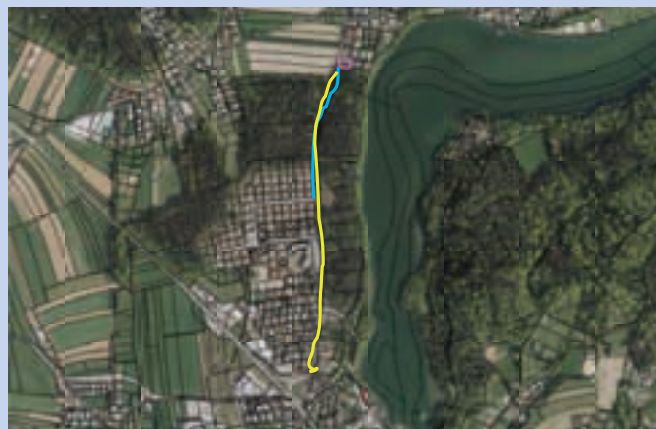
Popolna zapora Zbiljske ceste

Na Zbiljski cesti bodo sredi tega meseca začeli graditi vodovod, obenem pa bodo zgradili oziroma obnovili tudi kanalizacijo za odpadne vode.

Medvode – Zbiljska cesta se bo v prihodnjih dneh spremenila v gradbišče, saj bo izvajalec Komunalne gradnje začel gradnjo oziroma obnovo vodovoda in kanalizacije. Gradnja vodovoda, katere investitor je občina, bo vredna dobrih 60 tisoč evrov. Za gradnjo in obnovo kanalizacije bo poskrbelo Javno podjetje Vodovod – Kanalizacija, vrednost del po pogodbi pa znaša dobrih šeststo tisoč evrov.

Primarni vodovod bodo zgradili v dolžini dobrih štiristo metrov, in sicer od objekta na naslovu Zbilje 21f do objekta na Zbiljski cesti 25. S tem bodo poskrbeli za primarno povezavo med naseljema Zbilje in Medvode. Z gradnjo vodovoda, so sporočili iz občine, se bodo izboljšale pretočno-tlačne razmere v obstoječem omrežju. Namen gradnje kanalizacije za odpadne vode, so dodali, pa je povečanje in dograditev obstoječega kanalizacijskega sistema, s čimer bodo omogočili odvajanje odpadnih vod iz naselij Smednik, Valburga, Hraše, Dragočajna, Moše in Zbilje na Centralno čistilno napravo Ljubljana. Dela naj bi po pogodbi končali v slabih treh mesecih. V času gradnje bo na Zbiljski cesti veljala popolna zapora. Gradnja se bo odvijala v treh sklopih, vsak naj bi trajal približno en mesec. V prvi fazi, so razložili na občini, se bo gradnja izvajala iz smeri Zbilj proti Medvodam od hišne številke Zbilje 21f do začetka Zbiljskega gaja. Gradnja se bo nadaljevala iz smeri Medvod od krožišča na klancu do Ulice ob gozdu, v tretji fazi pa bodo dela potekala od Ulice ob gozdu do konca naselja Zbiljski gaj. Na občini so se z izvajalcem dogovorili, da bodo v času zapore Zbiljske ceste lastnikom objektov

oziroma stanovalcem ves čas omogočali dostop oziroma dovoz do njihovih objektov, razen v času gradnje na mestih priključkov ulic na Zbiljsko cesto. V tistem času predvidevajo eno- do dvodnevne zapore, o točnem datumu zapore pa bo izvajalec stanovalce pravočasno in sproti obveščal. Za vse ostale bo obvoz potekal prek Jeprce. **Mateja Rant**



— trasa rekonstrukcije in gradnje kanalizacije za odpadno vodo
— trasa gradnje vodovoda

Preizkusili svoje zmogljivosti

V Nordijskem centru Bonovec v Preski so znova pripravili Test hoje na dva kilometra, ki se ga je tokrat udeležilo okrog sedemdeset ljudi. H gibanju je občane spodbudilo tudi lepo vreme.

Preska – Z omenjeno preventivno akcijo, ki je namenjena posameznikom od 20. do 70. leta starosti, poskušajo vplivati na dejavnike, ki lahko preprečijo zgodnje nastajanje kroničnih nalezljivih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja. Pri tem gre za dejavnike, ki so odvisni od našega načina življenja, kot so prehrana, kajenje, pitje alkoholnih pijač in seveda gibanje. »Veseli nas, da je bilo tokrat med udeleženci kar nekaj novih obrazov in da se testov ne udeležujejo ves čas eni in isti,« je z zadovoljstvom ugotavljala vodja akcije Branka Kamenšek.

Pri testu hoje morajo udeleženci prehoditi dvokilometrsko razdaljo, in sicer čim hitreje, a s čim nižjo srčno frekvenco, na podlagi česar izmerijo telesno pripravljenost posameznika. Še pred začetkom hoje vsem izmerijo krvni tlak, pod vodstvom fizioterapevte pa izvedejo tudi nekaj vaj za ogrevanje. Na podlagi časa hoje, utripa in starosti potem s pomočjo računalnika vsakemu izračunajo tako imenovani fitnes indeks, ki je pokazatelj njegove telesne kondicije. To je tudi iztočnica, da vsakemu posebej svetujejo, kaj bi moral še narediti, da bi bila njegova telesna pripravljenost še boljša.

V okviru Testa hoje na dva kilometra so kot vedno organizirali tudi meritve krvnega sladkorja in holesterola, kar je za ljudi še posebno privlačno. Za to se odločijo skoraj vsi udeleženci testa hoje. »Ugotovili smo, da je imela več kot polovica udeležencev povišan holeste-



Na Testu hoje na dva kilometra so občani znova lahko preverili svojo telesno zmogljivost.

rol,« je opozorila Branka Kamenšek. Glede na rezultate jim dajo napotke, kako naj ravnajo, da bi znižali raven holesterola, obenem pa jih povabijo v delavnice, ki jih Branka Kamenšek vodi v zdravstvenem domu v Medvodah. »Na

delavnicah se pogovarjamo o zdravi prehrani in kako je mogoče znižati raven holesterola tudi brez zdravil,« je še pojasnila Branka Kamenšek.

Mateja Rant, foto: Primož Pičulin

Starejših niso privabili niti s plesom

V okviru letošnjega projekta Simbioza so želeli mlade in stare povezati v gibanju. V Medvodah so starejšim omogočili druženje ob družabnih plesih, a je bil odziv izredno slab.

Medvode – Projekt Simbioza je v minulih treh letih povezal več kot 15 tisoč starejših in devet tisoč mladih po vsej Sloveniji na delavnicah računalniškega opismenjevanja. Letos so napravili korak naprej in zastavili projekt Simbioza giba, v okviru katerega so starejšim s pomočjo mladih prostovoljcev ponudili možnost brezplačne vadbe



V okviru projekta Simbioza giba so v Medvodah starejšim ponudili druženje ob plesu.

in spoznavanja novih športov. A v Medvodah starejših niso uspeli navdušiti za učenje družabnih plesov oziroma druženje ob plesu, saj se jim je pridružila le ena udeleženka.

Majda Jesenovec ni pričakovala, da bo skoraj ves teden uživala v individualnih urah z učiteljem plesa Marjanom Bagarijem, s katerim sta spoznavala osnove družabnih plesov, kot so angleški in dunajski valček, blues, fokstrot in rumba. »Prišla sem, da bi bila v družbi in obenem naredila kaj zase. Mislila sem, da bomo plesali v skupini, a se je izkazalo, da imam plesnega učitelja le zase,« je bila na koncu kljub temu zadovoljna Majda Jesenovec. »Je bilo že tako namenjeno,« je dodala z nasmeškom na obrazu. Priznala je, da v plesu izredno uživa. »Glavno je, da se prepustiš glasbi in potem je tako, kot bi lebdel na vodi.« Kljub temu se je zbala, da bo morala na koncu čistiti čevlje plesnemu učitelju, pa jo je ta zelo pohvalil: »Zelo je dojemljiva za vsrkavanje plesnega znanja.« A čeprav edine udeleženke ni motilo, da je imela plesnega učitelja le zase, pa je bila prostovoljka Lucija Šiftar, ki je pri Simbiozi sodelovala že četrto leto, kar malce razočarana. »Vzdušje bi bilo gotovo lepše, če bi nas bilo več,« je razmišljala. Ples so starejšim ponudili ravno zato, je dodala, ker so pričakovali, da bo boljši odziv, kot če bi zanje pripravili igre z žogo ali kaj podobnega. Priznala je, da so se nadejali večjega obiska, predvsem so računali na več žensk, zato je celo sama ponavljala plesne korake, če bi morala vskočiti kot plesni partner.

Mateja Rant, foto: Primož Pičulin

»Špelka« z novim pročeljem

Ob zaključku obnove tako imenovane Špelkine vile na Starem gradu so vse, ki so sodelovali pri obnovi, v oktobru povabili na kostanjev piknik.



Leseno steno pod nadstreškom so postavili z donacijami krajanov.



Pročelje zdaj krasi poslikava Franca Gučka iz Preddvora.

Smlednik – Turistično društvo (TD) Smlednik se je že pred časom lotilo obnove tako imenovane Špelkine vile, objekta, ki so ga včasih uporabljali delavci ob arheoloških izkopavanjih na Starem gradu. Ime je objekt dobil po prvi vodji arheološko raziskovalnih del na Starem gradu Špelki Valentinčič. Potem ko so že lani zamenjali streho, ki je bila močno poškodovana v požaru, in uredili notranjost, so se letos lotili še obnove fasade.

Posebej so se potrudili pri izdelavi pročelja. »Ta stena je bila bolj 'gola', zato smo jo okrasili z motivom iz smledniške legende o začarani princeski, ki čuva grajske zaklade. Za to je poskrbel slikar iz Preddvora Franc Guček,« je pojasnil predsednik TD Smlednik Metod Ferbar. Za izdelavo fasade so po njegovih besedah odšteli dobrih pet tisoč evrov, saj so obnem z dodatno

izolacijo poskrbeli za energetske varčnost objekta. Z leseno steno pa so zaprli tudi del nadstreška pri objektu, kjer nameravajo v prihodnje urediti manjšo zunanjo kuhinjo, ki bi jo uporabljali ob prireditvah. »Pri tem so se zelo izkazali naši krajan, saj nam je eden podaril smreko, drugi jo je izžagal, tretji pa je iz nje izdelal letve,« je pripravljenost sokrajanov, da brezplačno prispevajo k lepši podobi »Špelke«, pohvalil Ferbar. Prav to, da toliko dela opravijo prostovoljno, jih po Ferbarjevih besedah rešuje, da jim je uspelo doslej toliko narediti. V prihodnje, je dodal, pa se bodo morali lotiti še obnove strehe na sosednjem objektu okrepčevalnice, ki že nekaj časa pušča. »Že nekajkrat smo se trudili, da bi jo vsaj za silo popravili, a nismo bili uspešni. Treba jo bo zamenjati v celoti, za kar bomo spet potrebovali najmanj tisoč evrov,

pa bi radi v prihodnje razstavili tudi arheološke predmete, ki jih je ljubiteljska zbirateljica našla na Starem gradu in jim jih je pripravljena odstopiti.

»Špelkina vila je sicer namenjena društveni dejavnosti in prireditvam v sklopu društva. V njej

pa bi radi v prihodnje razstavili tudi arheološke predmete, ki jih je ljubiteljska zbirateljica našla na Starem gradu in jim jih je pripravljena odstopiti.

Mateja Rant



Ob zaključku del pri obnovi Špelkine vile so na Starem gradu pripravili kostanjev piknik.

nad trgovino **Mercator** - ŽELEZNINA

objema adobja

FRIZERSKI SALON

EXTRA

tel.: 01 361 52 52

Velja do 11. 12. 2014
na frizerske storitve.

PREDPRAZNIČNI KUPON ZVESTOBE

-50%

FRF FINANCE D.O.O., KRZANSKIŠKOVIA ULICA 2A, MEDVODE

LAK TOM

AVTOLIČARSTVO LAK TOM d.o.o.
OSTALE AVTO USLUGE - POSREDOVANJE IN SVETOVANJE

Oblak Tomaž
Zgornja Senica 47
1215 Medvode

Tel.: 05/ 971 14 57
Fax: 05/ 971 14 58
Gsm: 041/ 765 853
laktom.doo@gmail.com

Z dialogom do osebnostne rasti

Magistrica teologije Kaja Kosec je pred slabe pol leta v Medvodah ustanovila zavod Za dialog, v okviru katerega stremi k izboljšanju komunikacijskih znanj in uspešnejšemu soočanju s konflikti.



Kaja Kosec

Medvode – Za ustanovitev zavoda se je odločila, ko je ugotovila, da se ljudje ne znajo več pogovarjati. »Človeku je govorjenje sicer nekaj naravnega, a manjka nam strukturiranega pogovora,« je poudarila Kaja Kosec in dodala, da se na delavnicah in v dialoški skupini naučijo govornih veščin, kar vključuje tudi interakcijo z ljudmi, pri čemer se je po njenih besedah najprej treba naučiti poslušati. Vse to na koncu pripelje do tega, da ljudje skozi pogovor pridejo do nekaterih ugotovitev in poiščejo rešitve zanje ter tako dosežejo tudi osebnostno rast.

Z metodo dialoga uči posameznike, pare in skupine uspešne komunikacije, jasnega izražanja in poslušanja. Izobraževanja se odvijajo v obliki delavnic za fizične osebe ali podjetja in dialoške skupine, ki se srečuje vsak drugi četrtek v klubu Jedro. V dialogu, poudarja Kaja Kosec, uči ljudi samospoznavanja in upravljanja s konflikti. Želijo izpopolniti komunikacijo in na ta način tudi izboljšati odnose. »Dialog je metoda, v okviru katere se ljudje učimo strpnosti in sprejemanja drugačnosti. V dialogu začnemo razumeti in sprejemati sebe in druge.« Za posameznike v težavah, stiskah in dilemah nudi individualni dialog, pri katerem jih spodbuja, da sami uvidijo svoje težave in stiske ter jih poskušajo razrešiti. Ukvarja se tudi z zunajsoodno mediacijo. Ljudem, ki se soočajo s konflikti, trenji in nerazumevanji na družinskem, partnerskem, sosedskem ali službenem področju nudi varen in nevtralen pro-

stor, kjer se soočijo in pogovarjajo o konfliktih ter jih s pomočjo mediatorja večinoma uspešno in trajnostno razrešijo.

Največje zanimanje pa vlada za njene delavnice za iskalce zaposlitve, na katerih največ petim osebam naenkrat pomaga prepoznati in opredeliti vse njihove kompetence ter na podlagi tega pripraviti prepričljivo zaposlitveno prošnjo. Z vajami, v okviru katerih pridobijo veščine izražanja in argumentiranja, dobijo še znanje, ki jim pride prav tudi na zaposlitvenem razgovoru. **Mateja Rant**

EUROSERVIS

AVTO SERVIS
Tomaž Luštrek s. p.

EUROSERVIS NAGRAJUJE

Vsi, ki boste pri nas opravili servis do 30.11.2014 boste imeli možnost izpolniti letak in se potegovati za nagrado **POVRNITEV CELOTNEGA STROŠKA POPRAVILA VOZILAI**

Obvezno za uveljavljanje v nagradni igri prejmete vsa vozila, katerih stroški so popravila celotnega vozila.

Velika izbira zimskih avtoplaščev
- Izredno ugodne cene avtoplaščev na zalogi
- Hramba avtoplaščev

VSE NA ENEM MESTU

- POPRAVILA POŠKODOVANIH VOZIL
- POPRAVILA POŠKODB TOČE
- ZAMENJAVA AVTOSTEKEL
- MEHANIČNA POPRAVILA
- VSEH ZNAMK VOZIL
- VULKANIZERSTVO
- AVTOLIČARSTVO

CENITEV VOZIL NA VSEH ZAVAROVALNICAH

NE IZGUBJAJTE ČASA Z DOLGIM ČAKANJEM IN UREJANJEM DOKUMENTACIJE. PRI NAS LAHKO UREDITE VSE NA ENEM MESTU – OD PRIJAVE ŠKODE, DO KONČNEGA POPRAVILA.

AVTOSERVIS LUŠTREK
AVTOKLEPARSTVO, AVTOLIČARSTVO, AVTODIAGNOSTIKA,
VULKANIZERSTVO, AVTOMEHANIKA

Telefon: 01 361 75 00
Mobitel: 041 718 696
031 781 240 (avtoplašči)

E-pošta: info@lustrek.si
WWW.AVTOSERVIS-LUSTREK.SI

Gasilci predstavili svoje delo

V oktobru, mesecu požarne varnosti, so v Prostovoljnem gasilskem društvu Preska – Medvode pripravili Dan odprtih vrat.

Preska – Prostovoljno gasilsko društvo Preska – Medvode je osrednja gasilska enota v Medvodah. Društvo šteje nekaj več kot sto članov, od tega je po besedah njihovega predsednika Boštjana Gortnarja okrog petdeset operativnih članov. Ker imajo gasilsko enoto 3. kategorije, mora biti vsaj 32 gasilcev usposobljenih in opremljenih za takojšnje posredovanje, kar pomeni izvoz v petih minutah. V okviru Dneva odprtih vrat so obiskovalcem predstavili svoje delo in opremo ter prikazali različne načine gašenja. Prikazali so tudi delo gasilskega bolničarja, delo na lestvi ter delo z ostalim orodjem in opremo. Omogočili so tudi nakup in servis gasilnih aparatov.

Na leto imajo od trideset do štirideset izvozov, letos pa so po besedah Boštjana Gortnarja imeli že kar nekaj velikih posredovanj. »V zadnjem času je bolj kot na gašenje požarov poudarek na tehnični pomoči, zato smo morali nakupiti kar precej nove opreme,« je razložil Gortnar in dodal, da bi rabili še detektor plinov, ročne škripce za dvigovanje težjih bremen ter hidravlične klešče in razpirala. Letos so usposobili še pet



Gasilci PGD Preska – Medvode so prikazali svoje delo.

Merili so se v znanju iz gasilstva

Zgornje Pirniče – Svoje znanje iz gasilstva na letošnjem kvizu preverilo kar 46 ekip iz vseh šestih gasilskih društev v Medvodah. Pomerili so se v reševanju petih nalog, pri čemer morajo pokazati tako znanje iz teorije kot tudi praktično znanje, je poudaril predsednik Gasilske zveze Medvode Miha Šušteršič.

Na kvizu morajo odgovarjati na vprašanja iz zgodovine gasilstva in požarne preventive ter pokazati poznavanje splošnih pojmov v gasilstvu. Vsi se pomerijo tudi v štafetnem

vezanju vozlov. Prvi dve ekipi iz vsake od treh kategorij sta se uvrstili na regijsko tekmovanje, ki se je odvijalo zadnjo soboto v oktobru. Pri pionirjih sta bili to ekipi PGD Sora 3 in PGD Spodnje Pirniče – Vikrče – Zavrh 3, pri mladincih PGD Sora 4 in Zbilje 1 ter pri gasilcih pripravnikih ekipi PGD Spodnje Pirniče – Vikrče – Zavrh 2 in Sora 8. Prostovoljno gasilsko društvo Sora, ki je na občinskem tekmovanju osvojilo skupno zmago, pa je prejelo tudi prehodni pokal, ki ga društvo po treh zaporednih zmagah lahko dobi v trajno last. **Mateja Rant, foto: Primož Pičulin**

novih reševalcev za nudenje prve pomoči, tako da jih je zdaj skupaj sedem, in kupili tudi potrebno opremo. Še vedno jim uspe zagotavljati tudi potrebno število gasilcev za gasilsko enoto 3. kategorije, čeprav priznava, da je včasih težko. »Pri večjih posredovanjih pogosto žrtvujemo svoj dopust. Letos so bile že tri take intervencije,« je opozoril Gortnar in dodal, da dopust porabijo tudi za vsa gasilska izobraževanja.

Na dnevu odprtih vrat so posebno pozornost namenili letošnji temi meseca požarne varnosti Ko zagori, pomoč potrebujemo vsi. »Ljudi namreč poskušamo osveščati, da je treba biti ob požaru pozoren zlasti na ranljive skupine ljudi, kot so slepi in slabovidni, gluhi in naglušni ter gibalno ovirani, in tudi njim omogočiti, da čim prej pridejo na varno.« **Mateja Rant, foto: Matic Zorman**



BI RADI IZMERILI VAŠE IMETJE?

Zelo ugodno! Vpis stavbe v kataster stavb!

www.geodestkorporacije.net 040848498



Geodetski biro Ema Huth d.o.o.
Zbiljska cesta 4, 1215 Medvode
info@nepremicnina.eu
www.nepremicnina.eu

- geodetski načrt
- evidentiranje stavb
- ureditev meje
- izravnava meje
- parcelacija

Vinska pot

v Rovih pod starim Kranjem

14. - 16. novembra

Okusite vinorodno in kulinarčno Slovenijo

več kot 30 degustacijskih točk
Petek, 14.11. od 15.00 do 19.00 ure
Sobota, 15.11. in nedelja 16.11. od 14.00 do 19.00 ure
www.tourism-kranj.si









Popestrili večere na vasi

V Domu krajanov Pirniče so maja odprli novo dvorano, ki so jo poimenovali Mala dvorana in je namenjena dogodkom, ki jih pripravijo krajanji sami.



V sredini oktobra so v Mali dvorani Doma krajanov Pirniče gostili pesnico Branko Kamenšek.

Zgornje Pirniče – V teh nekaj mesecih so v Mali dvorani, ki premore od trideset do štirideset sedežev, tako gostili že kar nekaj zanimivih dogodkov, je pojasnila Nevenka Verbič iz Kulturno umetniškega društva (KUD) Pirniče. Med drugim je bilo mogoče prisluhniti že dvema potopisnima predavanjema, ki ju je pripravila predsednica krajevne skupnosti Nada Prešeren, in sicer o Novi Zelandiji in sinoči o Patagoniji.

V sredini oktobra pa so člani likovne, literarne in glasbene sekcije KUD Pirniče pripravili Večer poezije Branke Kamenšek z gosti

iz Maribora in Varaždina, ki so brali njene pesmi. »Branka je pesnica, učiteljica joge in velika ljubiteljica gora. Piše tudi aforizme,« je razložila Nevenka Verbič in dodala, da je z gosti pripravila tudi hudomušen skeč z naslovom Intervju s pesnico. Za prijetnejše vzdušje je član njihovega društva skrbel s tihim brenkanjem na tamburico, večer pa so zaokrožili z ogledom likovne razstave Cvetje. Po besedah Nevenke Verbič so tudi v naprej dobrodošli predlogi krajanov, s katerimi dogodki bi se lahko popestrili kakšen večer na vasi.

Mateja Rant

Na lahek način do bogastva ...

Zgornje Pirniče – Na odru OTH Pirniče bodo v četrtek, 20. novembra, ob 19.30 premierno uprizorili komedijo Tretji ključ avtorja Andreja Blatnika. Za režijo je poskrbel Peter Militarev, igrajo pa Bine Knapič, Branko Pečelin in Metoda Šmigot. Gre za komedijo absurda, v ozadju zgodbe pa je prikaz današnje družbe oziroma na kakšen način se človek lahko izogne revščini in na lahek način postane bogataš. Predstavo bodo ponovili še 28. novembra prav tako ob 19.30 v dvorani OTH Pirniče. M. R.

PREVC
Z vami že 20 let.

SALONI POHIŠTVA
kakovost ■ trajnost ■ zadovoljstvo

**HIŠNI SEJEM - predstavitev novosti
in dodatni 10% popust za vse pohištvo**

www.prevc.si

-20%



-15%



**do
-25%**



-45%

Peter Prevc prisega na slovensko pohištvo. Mi tudi!



Salon Prevc Kranj, Dorfarje 17, Žabnica, tel.: (04) 502 19 00, e-pošta: info@prevc.si
Alples studio Ljubljana BTC, BTC hala 10, tel.: (01) 541 18 20, e-pošta: alples.studio@prevc.si

Jubilejni Ex-tempore v Sori

V organizaciji KUD Oton Župančič Sora je potekal jubilejni, že dvajseti Ex-tempore.

Jubilejnega Ex-tempora se je letos udeležilo 26 likovnih ustvarjalcev. Tematski okvir je že tradicionalno povezan s kulturno tematiko, tokrat so dela nastajala pod širšim naslovom Sora v sožitju s kulturo, kar je udeležencem dopuščalo obilo ustvarjalne svobode, tako v likovno-formalnem in tehničnem kakor tudi v motivnem smislu. Vsak izmed avtorjev je namreč lahko znotraj danih tematskih iztočnic našel lasten motiv, ki ga je izrazil in svoj, sebi lasten način, in tako skozi lastno likovno inspiracijo izkazal čutenje naše kulturne dediščine.

Tudi tokrat so v dvorani Kulturnega doma v Sori, kjer so bila dela tudi razstavljena, nagradili najboljše ustvarjalce. Prvo nagrado je prejel Jurij Kravcov, drugo lanski zmagovalec Peter Gaber, tretja nagrada pa je šla v roke Anamariji Prah. Dela je strokovno ocenila umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn, ki je poglobljeno predstavila tudi vse ostale nagrajence ter se obenem zahvalila tudi vodji likovne sekcije Barbari Bališ Markovič ter predsedniku KUD Francu Plešču. Podelili so tudi tri pohvale ter pet odkupnih nagrad, prav posebno priznanje pa je prejel Brane Praznik, ki se je udeležil vseh dvajsetih Ex-temporov. **Samo Lesjak, foto: Matic Zorman**



Odprtje 20. Ex-tempora je tudi tokrat v dvorano Kulturnega doma v Sori privabilo mnogo slikarskih navdušencev.

Psihogramski portreti Renate in Petra

V medvoški knjižnici sta se s konceptualnim projektom Oba/Oboje predstavila likovna ustvarjalca Renata Grmovšek in Peter Gaber.

Renata in Peter v projektu Oba/Oboje skupaj ustvarjata že od leta 2008. Projekt je konceptualno pogumen in v širšem umetniškem svetu redkost, ker je likovna umetnost historično in romantično individualno početje, oba slikarja pa zanima ravno to, kako se zblížati in iz problemov narediti presežek. Na razstavi sta predstavila dovršena dela zadnjih let. Sodelovala sta tudi z zunanjimi sodelavci iz različnih umetniških in znanstvenih področij, ki so tako ali drugače vplivali na projekt. Najbolj opazna serija del na razstavi, koščki psihogramskih portretov, so nastali ravno v takem sodelovanju. Oba avtorja zanima povezovanje, medsebojno učenje in estetika.

Svoje znanje pa predajata tudi drugim. Tako bosta v okviru KUD Zbilje tudi letos vodila tečaja risanja in slikanja. Peter bo v Galeriji Zbilje začel risarske tečaje 20. novembra, in sicer vsak četrtek od 17. ure dalje, Renata pa bo nadaljevala slikarske tečaje v januarju naslednje leto. **Samo Lesjak, foto: Primož Pičulin**



Peter Gaber in Renata Grmovšek pogumno nadaljujeta projekt Oba/Oboje.

Pogledi z neba

V KUD JaReM ostajajo aktivni. Tako bo že v petek, 14. novembra, ob 19. uri na Aljaževini v Zavrhu odprtje razstave Predraga Szilvassyja, ki pravi, da gre pri njegovem ustvarjanju za konfrontacijo med avtorjem in likovnim delom. Želi biti individualist, avtor s povsem intimistično poetiko, ki pa je seveda še vedno del nekega historičnega konteksta ...

V Klubu Jedro v Medvodah pa bo 25. novembra ob 20. uri zanimiva foto-likovna razstava z naslovom Pogledi z neba in Bakhusovo žuborenje. Predstavljene bodo fotografije z drugega zornega kota, kota ptičje perspektive, ki gledalca vabijo k drugačnemu razmišljanju. Likovni del razstave pa bo posvečen videnju likovnikov na martinovo. Razstava bo odprta do 4. decembra.

V sredo, 3. decembra, ob 17. uri se bo filmska foto sekcija KUD JaReM v Jedru že tretjič udeležila Srečanja filmskih in video ustvarjalcev Osrednje Slovenije v organizaciji JSKD. Za to srečanje so pripravili tri nove eksperimentalne filme.

Samo Lesjak



Smledniški grad in cerkev sv. Urha / Foto: arhiv KUD JaReM in JaGr Helsof

Jenkova nagrada Anji Golob

Prestižno nagrado za najboljšo pesniško zbirko zadnjih dveh let je prejela pesnica Anja Golob za zbirko *Vesa v zgibi*. Nominiranci obiskali tudi rojstni kraj pesnika Sorškega polja.

Podreča, Medvode – Jenkovo nagrado podeljuje Društvo slovenskih pisateljev (DSP), in sicer že od leta 1986, ko jo je prejel Niko Grafenauer. Kulturni dogodek, ki je potekal v organizaciji KD Simona Jenka Šmonca, se je pričel s tradicionalnim srečanjem nominirancev v Jenkovem rojstnem kraju na Podreči pri Mavčičah ob spomeniku pesnika Sorškega polja, nadaljeval pa v medvoški knjižnici. Žirija, katere članica je tudi lanska nagrajenka pesnica Kristina Hočevar, je imela tudi letos naporno nalogo izmed več kot 150 pesniških zbirk izbrati najboljšo. Poleg lavreatke Anje Golob so se v ožji izbor nominirancev uvrstili še Radharani Pernarčič za zbirko *Bull-Roader*, Peter Kolšek za *Dekleta pojejo*, Katja Perat za *Davek* na dodano vrednost ter Denis Škofič za prvenec *Sprehajalec ptic*. Kot je v utemeljitvi zmagovalne zbirke zapisala žirija, se pesnica »ne zadovolji z neposredno izpovednostjo in prazno, embalažno iskrenostjo, temveč namesto tega pod vprašaj postavi vse temeljne osebnostne in pesniške kategorije: družbeno vlogo, kategorijo spola, pesniške arhetipe ... Pesničnin odnos do sveta odlikuje tesna prepletenost z ubeseditvenimi postopki, pri čemer daje vedeti, da je vse, česar se oprime, nekaj krhkega, a se hkrati ne izogiba kritičnemu soočanju s svetom«.

Predsednik DSP Venko Taufer je poudaril, da je poezija še vedno tista, ki nas zmore priteg-



Večna moč poezije: Denis Škofič, Radharani Pernarčič in Peter Kolšek, ki jih je v medvoški knjižnici skozi pogovor predstavila Monika Tavčar (levo). / Foto: Matic Zorman

ni, vznemiriti ter nas popeljati na pot razmišljanja, v pesništvu pa je že od nekdaj prisoten duh uporništv. Le-ta se kaže tudi v potezi letošnje nagrajenke, ki je iz načelnih razlogov zavrnila denarni del nagrade – sponzor naj bi bil povezan z ruskimi oligarhi, zaradi česar je

nestrinjanje že lani izrazila tudi pesnica Barbara Korun. Kulturni večer so glasbeno obogatili Moški lovski pevski zbor KD Simon Jenko Medvode in mlada glasbenika Škofijske gimnazije Šentvid Sonja Huc in Oton Pavlič.

Samo Lesjak

Prvo leto z novim zborovodjem

Kulturno društvo Simon Jenko – Lovski pevski zbor je pripravil v petek, 17. oktobra, redni letni koncert, in sicer so prepevali v dvorani Kulturnega doma Pirniče v Zgornjih Pirničah.

To je bil njihov prvi koncert pod vodstvom novega zborovodja, profesorja Viktorja Zadnika. Zborovodja je bil sicer v tem letu precej bolan, vendar so kljub temu naštudirali dovolj pesmi, da so odšli na obisk k Društvu Slovencev Kredarica v Novi Sad, in program za letni koncert. V Novem Sadu so nastopili tudi na sejmu lova, ribolova in prstočasnih dejavnosti Lorisa. Prireditve je kot že nekaj let povezoval Matej Ulčar, ki je v povezovanje vpletel kakšno pesem in zanimivost.

Koncert je bil razdeljen na dva dela. V prvem so zapeli osem pesmi: začeli so s pesmijo *Lipa zelenela* je Miroslava Vilharja v priredbi Davorina Jenka, sledilo je šest ljudskih v priredbi, in sicer: vojvodinska ljudska *Ko je srce u te dirno*, *Dečle to mi povej*, *Dober večer*, *lubo dakle*, *Teče mi vodica*, *Barčica*, nato so zapeli *Kaj b te vprašal* Radovana Gobca na besedilo Antona Aškerca, prvi del pa so zaključili s Tremi slovenskimi ljudskimi v priredbi Janeza Boleta. Drugi del so začeli s pesmijo *Petra Jereba O kresu* na besedilo Cvetka Golarja, sledile so Slovenec sem Gustava Ipavca na besedilo Jakoba Gomilška, Na trgu Vasilija Mirka na besedilo Dragotina Ketteja, *Jaz bi rad rudečih rož* Vinka Vodopivca na besedilo Joža Lovrenčiča, *Jadransko morje* Antona Hajdriha na besedilo Simona Jenka, *Soči* Jakoba Aljaža na besedilo Simona Gregorčiča, zadnja pesem uradnega programa pa je bila *Triglav* Jakoba Aljaža na besedilo Matije Zemljiča - Slavina. Po uradnem zaključku so seveda morali še kaj dodati - odločili so se za pesem *Jager gre* na jago Franceta Gornika.



Lovski pevski zbor Medvode na pirniškem odru, zraven pa povezovalac programa Matej Ulčar

Zboru se pozna nova taktirka, saj so pesmi zapete drugače, več pozornosti je posvečene dinamiki in interpretaciji. Tudi na koncertu je bilo povedano, da po novem vlada v zboru red, da je treba na vaje prihajati res točno ...

Posebnost letošnjega koncerta je bilo tudi to, da niso imeli nobenega gostujočega zbora; zakaj je bilo tako, niso povedali. **Marjeta Žebovec**



PROGRAM

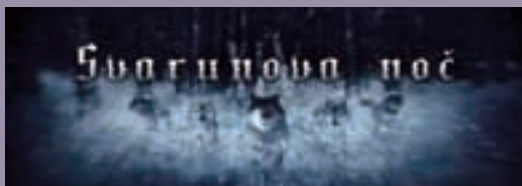
NOVEMBER DECEMBER

PETEK 20:00 **SPOZNAVNI ŽUR ŠTUDENTOV**
14. 11. **MEDVODE**

Vabimo vas, da se udeležite otvoritvenega žura, ki bo potekal v klubu Jedro. Skupaj bomo združili delo in zabavo ter vam predstavili namen in delovanje Društva medvoških študentov. Pripravljamo pestro dogajanje z glasbo. Namen društva je povezovanje študentov in dijakov ter delovanje na področju študijskih zadev in aktivnega preživljanja prostega časa. Tu smo tudi zato, da od časa do časa omogočimo zabavo, ki nekoliko razbremeni naporene študijske in šolske dni.

PETEK 20:00 **SVARUNOVA NOČ**
21. 11.

Iz ledenega osrčja daljne ruske tajge bodo na oder medvoške dvorane Jedro prihrumeli simfonični metalci WELICORUSS. V svojem severnjaškem slogu bodo zagotovo poskrbeli za brezkompromisen metalški spektakel, ki ga bomo še dolgo pomnili. Po dveh letih odsotnosti z odrov bodo prav posebno mesto tokrat zavzeli tudi domači gostitelji Brezno, ki kanijo 5. obletnico Svarunove noči zaznamovati z izidom svoje težko pričakovane plošče! Večer bodo otvorili idrijski Valuk - črno-metalci, ki opevajo staroslovansko kulturo.

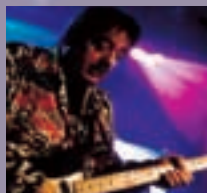


PETEK 20:00 **GLAS NEBA**
28. 11. Kompozicija za prazničnost

PETEK 20:00 **ODPRTJE FOTOGRAFSKE**
5. 12. **RAZSTAVE - DAMIR STEINFL**

Damir Steinfl je bil rojen leta 1977 v Rijeki, živi in dela v Opatiji. Ukvarja se s stripom, ilustracijami, organiziranjem in vodenjem stripovskih delavnic. Bil je član strip skupine Variete Radikale (1995-99) in Emisija emocija (2004-09), sodeloval je tudi s strip kolektivom Komikaze. Njegova dela so bila objavljena oziroma jih objavlja v različnih tiskanih medijih in spletnih straneh na Hrvaškem, Madžarskem, v Avstriji, Franciji, Italiji, Latviji, Makedoniji, Nemčiji in Srbiji.

PETEK 20:00 **KONCERT SKUPINE OKO IN**
6. 12. **NASTOP SKUPINE ALTERFICTION,**
LANSKOLETNIH ZMAGOVALCEV
NATEČAJA "BOB" S
PREDSTAVITVIJO VIDEOSPOTA



Paule Kavec velja za enega najboljših interpretov Jimija Hendrixa. S svojo skupino OKO pričara energijo legendarnega benda The Jimi Hendrix Experience. Če niste imeli te sreče, da bi Hendrixa videli in doživeli za časa njegovega življenja, je nastop skupine OKO za vas posebna priložnost. Pred nastopom skupine OKO bodo svoj nov videospot premierno predstavili Alterfiction. Gre za mlado gorenjsko skupino, ki je lani v klubu Jedro zmagala na glasbenem natečaju BOB (Battle Of Bands). Do 22h vstop prost, od 22h dalje vstopnina 3€

DELAVNICA PRILAGAJANJA KROJEV POSTAVI



Sobota, 6. 12., od 10:00 do 12:30

DELAVNICA MOJ STIL IN MODA ZAME



Sobota, 15. 11., ob 16:00

URICE ZA ZDRAVJE



13. 11. ob 19:00 - Vaje za vitalnost
11. 12. ob 19:00 - Darilca iz narave
Vstop prost

TEČAJ ŠPANSČINE



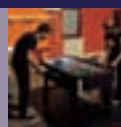
Torek od 17:00 do 18:30
Vstop prost

GONGI



Vsako drugo nedeljo od 19:00 do 20:00

DNEVNA SOBA



Sobota, 15. 11., ob 20:00 - EVS žur
Sobota, 22. 11., ob 20:00
Sobota, 29. 11., ob 20:00 - JAM SESSION
Vstop prost

OTROŠKO-MLADINSKI CENTER BIVAK



Torek in četrtek od 14:00 do 17:00

DELAVNICA SNEMANJA VIDEOV ZA SPLET



Pričetek v soboto, 15. 11., ob 09:00 do 14:00

GLEDAŠKI TEČAJ



Vsak četrtek od 19:00 do 21:00

DIALOŠKA SKUPINA



Četrtek, 27. 11., od 17:00 do 21:00
Četrtek, 04. 12., od 17:00 do 21:00

JOGA, PLES, ŠPORT



JOGA - četrtek ob 17:30 do 18:45
PLESNA ŠOLA URŠKA - ponedeljek in sredo
od 19:00 do 20:30
FITNESS WORKOUT - torek od 19:00 do 20:00

V družbi španskega avtorja

V Osnovni šoli Medvode so oktobra gostili španskega pesnika in pisatelja Juana Kruza Igerabida Sarasolo.

Medvode – Obisk avtorja na Osnovni šole (OŠ) Medvode je bil del njegove desetdnevne bralne turneje po Sloveniji, ki so jo pripravili v založbi Malinc, je pojasnila dr. Barbara Pregelj iz omenjene založbe. Juan Kruz Igerabide se je v okviru turneje srečal z več kot tisoč bralci iz vse Slovenije, med drugim tudi z osnovnošolci iz Medvod. Učence 3. razreda Osnovne šole (OŠ) Medvode je prvič obiskal že pred tremi leti, od takrat naprej pa učenci razredne stopnje sodelujejo v projektu Leo leo – španska bralna značka za prve bralce. Letos so se s pisateljem



Učence Osnovne šole Medvode je obiskal španski pesnik in pisatelj Juan Kruz Igerabide (ob njem Barbara Pregelj iz založbe Malinc).



Učenci so predstavili svoj »vlakec poezije«.

tako srečali vsi učenci od 1. do 5. razreda. Najbolj ga poznajo po njegovih zgodbah o Joni in pesniški zbirki S prstom na luni, je pojasnila Damjana Šubic iz OŠ Medvode.

»Srečanja s Juanom Kruzom smo se zelo veselili. Bili smo ponosni, da se je odločil za obisk pri nas, pa tudi radovedni, kakšen je,« je razložila Damjana Šubic. Zanj so pripravili krajši program z nastopom učencev in kvizom ob zgodbicah o Joni. »Že pred samim srečanjem so v razredih obnovili vsebino obeh zgodbic in določili tekmovalce, ki so na kvizu odgovarjali na vprašanja. Izbrali smo voditelje kviza, ki so sestavili nabor vprašanj, prilagojenih starosti učencev, in komisijo, ki je vrednotila odgovore

tekmovalcev.« Učenci, ki obiskujejo interesno dejavnost Beremo, poslušamo, ustvarjamo, pa so na prireditvi predstavili še svoj »vlakec poezije«. Lani so se po besedah Damjane Šubic naučili nekaterih pesmic iz zbirke S prstom na luni in jih opremili s slikami. Vlavec je med nastopom simbolično potoval med občinstvom in ponazarjal srečanje bralcev s poezijo. »Najbolj znano pesem Tati tate so recitali vsi učenci, saj so se jo naučili na lanskoletnih delavnicah,« je še dejala Damjana Šubic in dodala, da je ta igriva pesmica še v dneh po obisku španskega pesnika in pisatelja večkrat odzvanjala po šolskem hodniku, zlasti pred plakati o njem.

Mateja Rant, foto: Andrej Flajnik

Ustvarjali z jesenskimi plodovi

Počitnice v Jedru so bile tudi tokrat zelo pestre. Med drugim so otroci na sprehodih sami nabrali material za ustvarjanje.

Medvode – Staršem v Medvodah ni bilo treba skrbeti, kje bodo njihovi otroci preživljali jesenske počitnice. V Jedru so namreč znova organizirali celodnevno varstvo. Za prehrano so tudi tokrat poskrbeli v Vrtcu Medvode, ki jim po besedah programskega vodje Javnega zavoda za kulturo in mladino Aleša Kalana vsak dan dostavi štiri obroke. Kljub temu za počitniško varstvo starši plačajo le minimalni prispevek, ostalo namreč pokrije javni zavod, je še dodal Kalan.

Otroci so bili kot vedno nad počitnicami v Jedru zelo navdušeni. »Zelo všeč mi je tukaj, ker se lahko zabavam s prijatelji,« je razložila šestletna Ana. Osemletna Mia pa je že večkrat preživljala počitnice v Jedru. »Rada prihajam, ker rišemo, ustvarjamo in se igramo.« Skoraj osemletni Blaž se ni pustil motiti pri igranju namiznega nogometa, razložil je le, da je bil tu že poleti in mu je bilo tako všeč, da je spet prišel. Šestletna Mia pa se je že vnaprej veselila ustvarjanja z jesenskimi plodovi, ki so jih sami nabrali v gozdu. Po besedah animatork Urše Perčič so se lotili še izrezovanja buč, se odpravili v telovadnico in na ustvarjalne delavnice v knjižnico. Zadnji dan pa so jim pripravili še ples v maskah. **Mateja Rant**



Jesenske počitnice je v Jedru preživljalo trideset otrok.

Kako dobro poznamo našo deželjo?

Volitve so za nami in z njimi se je v Medvodah končala era dolgoletnega župana Stanislava Žagarja. Dobri dve desetletji županovanja, dobri dve desetletji spreminjanja znotraj občinskih meja, v Medvodah samih in soseskah. Dve desetletji so že taka doba, da prinesejo številne spremembe: eni so se ob rojstvu občine komajda rodili



imajo zdaj že svoj naraščaj, mnogi so se v teh letih poslovili, eni so se priselili, drugi nadaljujejo življenje drugod. Življenja reka teče dalje, pomembni smo ljudje, manj pa tisto, kar ostaja za nami, čeravno se bo marsikdo vprašal, kakšen pečat je pustil kraju odhajajoči župan. Prav v samem centru je najmanj novega, če odmislimo tistega nekaj nasutega peska za tržnico, še sploh, če pomislimo, kaj so nam obljubljali z maketo ožjega centra, ki je nekdanj vzbujala zanimanje v banki in kasneje v veži občine in z realizacijo katere bi Medvode dobile pečat urbanistično urejenega kraja s cerkvico sv. Jožefa v središču. Kje sem tokrat pil kavico in kje se trenutno nahaja slavna maketa Medvod? Odgovore pošljite do konca novembra na naslov Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, s pripisom »za Sotočje«. En pravi odgovor bomo izžrebali in ga nagradili.



Pretekli mesec pa sem vas spraševal, kje sem tokrat stal in kaj neki je tisto spodaj ter katera občinska mejna vasica je v ozadju. Stal sem ob cerkvi v Sori, spodaj je Karmeličanski samostan, zadaj pa vasica Dol. Nagrado za pravi odgovor prejme Uroš Špenko iz Valburge. Nagrado prejmete po pošti.

Jože Praprotnik,
avtor slikovne uganke

Navdušili z medvoško kulinariko

Turistična zveza Medvode ter Zavod za šport in turizem Medvode sta poskrbela za uspešno predstavitev občine v italijanskem mestu Ponte San Nicolo.



Medvodčani so s svojo kulinariko navdušili gostitelje v italijanski občini Ponte San Nicolo.

Medvode – Glavni poudarek obiska v občini Ponte San Nicolo je bila predstavitev kulinarčne ponudbe medvoške občine. »Celotno kulinarčno zasnovano je prevzela Gostilna Dobnikar, ki je s pristno domačo hrano, značilno za naš kraj in ta letni čas, navdušila gostitelje,« je po vrnitvi v Slovenijo poudaril predsednik Turistične zveze Medvode Jure Galičič.

Pred večerjo, ki so jo v mestu Ponte San Nicolo pripravili za svoje gostitelje, je Jure Galičič pozdravil udeležence in jim na kratko predstavil občino Medvode, tudi z novo izdano zloženko v italijanskem jeziku in dopolnjenim predstavitvenim filmom občine Medvode v italijanskem jeziku. Nato je sledila večerja s štirimi hodi, pri čemer so za glavno jed pripra-

vili tradicionalne koline s Katarine – krvavico, pečenico, prekajeno kuhano vratovino, kisló zelje, ajdove žgance in jajčni hren.

Z občino Ponte San Nicolo, je dejal Galičič, vidijo še veliko možnosti za nadaljnje sodelovanje. Občini sta si namreč po njegovih besedah v marsičem podobni, tako po številu prebivalcev kot statusu predmestja velikega mesta ter veliki poplavni ogroženosti. »Italijanska občina se je podobno kot naša v zadnjih desetletjih izjemno pozidala in pri tem vzorno poskrbela za kulturo bivanja prebivalcev,« je še izpostavil Galičič, ki priložnost za mednarodno povezovanje vidi tudi v bližini, saj sta mesti med seboj oddaljeni le tri ure vožnje.

Mateja Rant

Slovensko-dalmatinski večer

Zgornje Pirniče – V kulturnem domu v Pirničah bodo v petek, 28. novembra, ob 19. uri pripravili Slovensko-dalmatinski večer. Nastopili bodo citrarka Tanja Zajc Zupan, Klapa Gallus in pevka Teja Saksida. Tanja Zajc Zupan bo na koncertu skupaj s pevko Tejo Saksida izvedla slovenske popevke ter ljudske in narodno-zabavne pesmi. Zaigrala bo tudi melodijo Cvetje v jeseni, ki jo po besedah Tanje Zajc Zupan ljudje vedno znova želijo slišati in predstavlja najlepšo točko večera. »Ob tem moja hči Ana ob glasbi citer interpretira odlomek iz filma, ko Janez zaprosi Meto za roko,« je še pojasnila in dodala, da se ji bo na odru s kitaro pridružil tudi sin Domen. Del programa bo posvečen dalmatinskim pesmim. Klapa Gallus bo izvedla pesmi, ki jih izvajajo najbolj znane klape, na primer Ne diraj moju ljubav, Oči boje lavande, Ružo moja crvena, Anđele moj, Čiribiribela ... Dalmatinskemu melosu se bosta pridružili tudi Tanja in Teja, ki bosta izvedli pesmi Severine in Tereze Kesovije. **M. R.**



Adventni venčki

Zunanje znamenje priprave na praznik je adventni venec, ki s štirimi svečami ponazarja štiri nedelje pred božičem.

Adventni venček se je kot okras in liturgično znamenje pri nas uveljavil v dvajsetem stoletju. Izvira iz Nemčije, kjer naj bi prvega naredil evangeličanski duhovnik za otroke iz sirotišnice. S tem dejanjem je pri otrocih želel vzbuditi upanje in veselje. Venček po izgledu ni bil takšen, kot ga poznamo danes, narejen je bil namreč iz lesenega kolesa, na katerem je bilo 19 rdečih in štiri bele sveče. Rdeče so simbolizirale dneve v tednu, štiri bele pa so predstavljale nedelje pred božičem. Obenem je prva svečka prve adventne nedelje predstavljala tudi upanje, druga mir, tretja veselje ter zadnja, četrta, ljubezen. Tako se je čez čas obdržal venček s štirimi svečami, ki je okrašen z različnimi materiali. Danes pa niti štiri sveče niso več nujno potrebne, v zadnjih letih so se pojavili venčki, na katerih je lahko tudi ena svečka. Pogosteje se uporabljajo tudi venčki za na vhodna vrata. Adventni venčki, ki so namenjeni dekoraciji na vhodnih vratih, so malo večji, bolj polni in brez svečk. Venček, obešen na vhodnih vratih, simbolizira dobrodošlico za vsakega gosta.

Osnova za adventni venček je ponavadi narejena iz slame, prepletenih vej ali stiropora.

Klasični adventni venček je oblečen, okrašen z zelenjem; ponavadi se uporabi cipreso, pušpan, smreko, ileks, lišaje in mah. Okrašen pa je z različnimi naravnimi materiali, na primer z želodom, s storžki, suhim cvetjem ... Danes se uporabljajo tudi drugi naravni materiali za izdelavo venčkov, kot so kavna zrna, janeževe zvezdice, cimetove palčke, fižol, lubje, storžki ali celo manjši kamenčki. Pravzaprav lahko danes uporabimo svojo domišljijo in naredimo venček iz nešteto materialov.

Letošnji trend adventnega venčka je naraven izgled, tako lahko uporabljamo ves material, ki ga najdemo v naravi. Poleg naravnih materialov so letos v ospredju barve, kot sta vijolična ter kombinacija bele in turkizne. Pri izbiri barvnih kombinacij moramo paziti, da barva adventnega venčka paše v prostor, kjer bo postavljen. Vedno klasični in lepi pa so venčki v srebrni, zlati in beli barvi. Njihova prednost je v tem, da so za kombiniranje preprostejši.

Če nam adventni venčki niso blizu, lahko uporabimo razne prednovoletne aranžmaje kakršnihkoli oblik. Pomembno je le, da nam pričarajo lepo vzdušje in toplino.

Petra Špur Krek



KMETIJSKA ZADRUGA MEDVODE

Prodajalne:

MEDVODE,
Cesta ob Sori 11
T: 01/3613-300

VODICE,
Kamniška cesta 8
T: 01/8324-011

VIŽMARJE,
Tacenska cesta 67
T: 01/5124-666

DOBRUNJE,
Cesta II. Grupe odredov 43
T: 01/5471-684, G: 041/321-543

Odpiralni čas:

od ponedeljka do petka od 8. do 19. ure,
ob sobotah od 8. do 13. ure.



- Domači pridelki:**
- jabolka, krompir, čebula, česen
 - domači mlečni izdelki • pakirani suhomesnati izdelki
 - kislá repa, kisló zelje, zelnica

Ko nobena dieta ne pomaga



Tadej Jurman, absolvent živilstva in prehrane ter FZS inštruktor fitnesa

Debelost je zdravstveno stanje, pri katerem se je presežek telesne maščobe nakopičil do tolikšne mere, da bi lahko imel negativen učinek na zdravje, ki vodi do zmanjšane pričakovane življenjske dobe in povečanih težav z zdravjem. Vzrokov za debelost je preveč, da bi jih sedaj naštevali. Ker pa v družbi še vedno prevladuje prepričanje, da debeli ljudje enostavno preveč jedo in se premalo gibajo, bomo danes to temo pogledali še iz drugega zornega kota, ki je vse bolj problematičen, a se ga mnogi ne zavedajo.

Vsi se zavedamo, da je stres izjemno pomemben dejavnik našega časa in če ga ne znamo obvladati, nas bo obvladal on. Poznamo različne posledice stresa, a vse premalo se govori, da je debelost velikokrat posledica stresa in ta razlog postaja vse bolj pogost. O svetovni ekonomski krizi govorimo že kar nekaj let, delamo vse več, prostega časa pa je vse manj in psihične obremenitve so strašanske. Tega telo ne prenese in se upre. Večinoma se to odraža na povečanju telesne teže in človek logično sklepa, da se ne prehranjuje dovolj zdravo. Če dobro pomislimo, se nikoli ne bomo prehranjevali stoodstotno zdravo, zato je najlažje s prstom pokazati na naš nezdrav jedilnik. A to ni vedno dovolj. Če je stres res glavni krivec, nam nobena dieta ne bo pomagala. Poleg ostalih skrbi se bomo sedaj obremenjevali še s količino zaužitih kalorij, z izborom živil in s pripravo hrane. Če bomo zaužili nekaj, kar naj ne bi, pa bo stres še toliko večji in lahko se zgodi, da se bomo redili še hitreje kot prej. To lahko hitro postane začaran krog stalnega nezadovoljstva s samim seboj in nenehnega hujšanja, ki praktično ne daje nobenih rezultatov. Postaja vse težje in debelost je neizogibna.

Ker se vedno najde kakšen junak, ki se z zapisanim ne strinja, pa pogledajmo na zadevo še iz znanstvenega vidika. Torej, zakaj je

stres strup za telo? Med stresom se zaradi velike stimulacije hipofize razširijo nadledvične žleze, ki zato v krvi izločajo visoko vsebnost hormona, imenovanega adrenalin, in to v krvi poveča tudi vsebnost kortizola. V krvi se začne sproščati trigliceridi, maščobe v krvi, poveča se vsebnost sladkorjev. To je eden glavnih razlogov, zakaj se maščobe ob dolgotrajnem vplivu stresa težko izločijo iz telesa oziroma se še dodatno nalagajo v njem, kljub gibanju. Posebno maščoba okoli trebušnega predela, t. i. visceralna maščoba. Zelo znana so zamaščena jetra in pivski trebuh. Poveča se tudi izguba kostne mase, zmanjša se čista mišična masa, poslabša se obnova kože, slabo vpliva tudi na spomin in uničuje možganske celice. Dolgotrajna povečana vsebnost adrenalina v krvi lahko povzroči nastajanje krvnih strdkov, žleza ščitnica lahko začne nepravilno delovati in telo proizvaja več holesterola. Vse to je nevarno in lahko povzroča bolezni ali prezgodnjo smrt.

Mogoče sedaj malo bolj razumete, zakaj ne verjamem v nobeno določeno dieto in zakaj sebi še nikoli nisem napisal nobenega jedilnika, čeprav sem jih v karieri napisal že kar nekaj. Ne verjamem niti v »prepovedano« hrano, ki je ne bi smeli jesti, ker redi. Jejite vse in jejte z užitkom.

V Trnovcu pri Medvodah!


BRUNARICA
LOČNICA

Gostilna
Brunarica Ločnica

Trnovec 26 a,
1215 Medvode

Telefon:
386(0)5 971 58 12,386(0)5 971 58 13
E-pošta:
brunarica.locnica@evj-kabel.net



Sprejemamo rezervacije za praznovanja, obletnice, prednovoletne zabave ...

Do novega leta Vam vsak vikend nudimo Kosilo tega tedna po zelo ugodni ceni.

Lahko se dogovorimo tudi za najem objekta.

Odprto ob sobotah in nedeljah, po dogovoru tudi med tednom.



Vsaka zima jima prinese nove izzive

Mladi smučarski tekačici Anamarija Lampič iz Valburge in Lea Einfalt iz Zbilj sta si za novo zimsko tekaško sezono sezono, ki se začneja že naslednji teden, zastavili nove cilje, saj imata obe radi svoj šport in si postavljata tudi vedno nove tekmovalne izzive.

Naša ženska reprezentanca v smučarskem teku je vsako leto močnejša, za vsa dekleta pa nov velik motiv pomeni medalja Vesne Fabjan, ki jo je osvojila na zadnjih olimpijskih igrah letos pozimi v Sočiju.

Tako kot Vesna Fabjan sta članici Tekoškega kluba Triglav Kranj tudi 19-letna Anamarija Lampič in leto dni starejša Lea Einfalt, ki sta te dni na zadnjih reprezentančnih pripravah na novo zimsko sezono. Ta naj bi se naslednji teden s tekmami FIS začela v norveškem Beitostoelnu, zadnji novembrski vikend pa naj bi bile prve tekme letošnjega svetovnega pokala v smučarskem teku v Kuusamu na Finskem.

»Zame so se priprave na novo sezono začele res slabo, saj sem imela cel kup težav s srcem, nato sem morala celo na operacijo. Zaradi motnje srčnega ritma sem imela tako imenovano ablacijo srca, kar pomeni, da so mi žgali celice, ki so povzročale aritmijo. Tako prva dva meseca sploh nisem trenirala, dva meseca sem nato trenirala zelo počasi, hitre treninge pa sem začela šele pred slabim mesecem,« pravi Anamarija Lampič, ki zaradi bolezni o zaključku kariere ne razmišlja, saj je smučarskemu teku posvetila zadnjih dvanajst let in v njem resnično uživa.

»Skoraj vsi so bili v dvomih, kako bo z mojo kariero, nekateri so mi celo rekli, da ne bom smela več trenirati. Meni je bilo v začetku, ko sem ostale opazovala pri treningih, res hudo, vendar sedaj mislim, da bo šlo, in tako sem si začela zastavljati tudi nove cilje. Glavni za letošnjo sezono je zagotovo uspešen nastop na svetovnem mladinskem prvenstvu v začetku februarja v Kazahstanu,« pogumno pravi četrtošolka kranjske gimnazije Anamarija Lampič z Valburge in dodaja, da bo zaradi težav s srcem na prvih tekmah nastopila bolj zaradi treninga in tekmovalnih občutkov.

Pogumno je priprave na novo zimo začela Lea Einfalt, ki ni imela težav z zdravjem, zato dobre nastope pričakuje že na prvih tekmah. »Letos sem precej povečala obseg treningov in lahko rečem, da so priprave potekle res super. Izpeljala sem celoten načrt priprav, na srečo nisem imela težav z zdravjem ali poškodbami, tako da pričakujem dobre rezultate in se že veselim zime. Že sedaj sem v dobri formi in že na prvih tekmah



Smučarski tekačici Lea Einfalt in Anamarija Lampič pogumno začenjata nastope v novi zimi.

»Želim dokazati, da sem naredila korak naprej. Tako upam, da bom lahko uspešno nastopala na tekmah svetovnega pokala,« pravi Lea Einfalt, ki si prav zaradi dobrega treninga prek poletja postavlja visoke cilje.

»Zame je glavni cilj sezone uspešen nastop na svetovnem prvenstvu U 23, kjer največ pričakujem od tekme na distanco. Prav tako si želim nastopiti na svetovnem članskem prvenstvu,« o svojih letošnjih ciljih še pravi študentka drugega letnika Fakultete za šport iz Zbilj Lea Einfalt.

Wilma Stanovnik

Smučarski dan v Sori

Še pred začetkom nove zime so se v Sori pri Medvodah javnosti predstavili naši smučarji.

Hiša kulinarike Jezeršek v Sori pri Medvodah je konec oktobra nudila prijetno zatočišče reprezentantom vseh panog, združenih pod okrilje Smučarske zveze Slovenije, ki so se zbrali na 1. kongresu aktivnih športnikov SZS in se pred novo zimo predstavili javnosti.

Zbrane je najprej nagovoril predsednik Smučarske zveze Slovenije Enzo Smrekar, ki je povedal, da so pred tekmovalkami in tekmovalci novi izzivi, ki pa se jih množična in uspešna ekipa ne boji. Nato je segel v roke dobitnikom plaket bloškega smučarja, ki so jih prejeli lani najuspešnejši tekmovalci in tekmovalke, ter vsem skupaj zaželel srečo v novi sezoni. Ta sicer ne bo olimpijska, vendar pa dekleta in fante čakajo nastopi na tekmah svetovnih pokalov in svetovnih prvenstvih.

Na 1. kongresu aktivnih športnikov Smučarske zveze Slovenija so potekale prve neformalne volitve predstavnika športnikov. Prvič v zgodovini SZS so športniki volili svojega predstavnika, aktivnega športnika, s katerim bodo športniki dobili vpogled v dogajanje zveze. Izvoljen je bil smučarski skakalec Jernej Damjan ter njegova namestnika biatlonec Jakov Fak ter alpski smučar Matic Skube. Po spremembi statuta bo tako predstavnik športnikov tudi enakopraven član Izvršnega odbora SZS. Poleg neformalnih volitev so bili športniki deležni tudi predavanj glede zakonodaje na področju športa, računovodstva in davčnih obvez ter sprememb na tem področju, ki se obetajo v prihodnjem letu.

Wilma Stanovnik, foto: Andrej Tarfila



Predsednik SZS Enzo Smrekar je za uspehe v minuli sezoni, tudi za dve olimpijski medalji, čestital tudi deskarju Zanu Koširju.

Tik pod vrhom

Članska ekipa Košarkarskega kluba Medvode vztraja na drugem mestu 3. slovenske lige zahod.

Medvodčani so v novi sezoni odigrali tri tekme in vse tri zmagali. Z ekipo Prunk Sežana, ki je trenutno na prvem mestu, in Globusom iz Postojne, ki je za njimi, si delijo 6 točk. V 3. ligi zahod igrajo še Tolmin, Nova Gorica mladi, Enos Jesenice, Cerknica, Pivka, UKK Koper in Postojna. V vzhodni skupini je trenutno na prvem mestu ekipa Konjice, za njo so Union Olimpija mladi, Janče, Posavje Krško, Bistrica, Calcit Basketball, AKK Branik Maribor, Pingvini Ljubljana in Radenska Creativ Sobota.

Medvodčani vsekakor ciljajo na preboj v 2. ligo (včasih 1B slovenska liga). Zato morajo vse do konca sezone ostati vsaj na tretjem mestu v svoji skupini, da se uvrstijo na zaključni turnir, kjer se pomerijo prve tri ekipe iz obeh skupin. Zmagovalci napredujejo v višjo ligo. V lanskem letu je Medvodčanom na zaključnem turnirju ponagajala športna sreča in le ena točka jih je ločila od napredovanja. »Ekipa je dobro pripravljena in uigrana, zato je zrela za višjo ligo in to je tudi naš letošnji osnovni cilj,« je povedal trener članske ekipe Andrej Božič. Prve tri tekme so pokazale, da je temu res tako in da bomo še z zanimanjem spremljali letošnjo sezono.

Košarkaški klub Medvode svojo vizijo temelji na mladih igralcih, zato so letošnje leto posvetili naboru po medvoških in okoliških osnovnih šolah. Tudi ta program jim je uspel, saj so v manj kot enem letu zbrali več kot 200 najmlajših članov, ki so jih razdelili v štiri starostne kategorije. Osnovno šolo košarke izvajajo na štirih medvoških osnovnih šolah in sicer na: OŠ Preska, Medvode, Pirniče in OŠ Simona Jenka Smlednik. Organizirajo



Trenerska zasedba KK Medvode: (z leve) Dean Bunčič, Jernej Gortnar, Rok Heiligstein, Andrej Božič in Grega Sajevec Malgaj



Mladi so medvoška košarkarska vizija.

VHODNA VRATA ZA VAREN IN TOPEL DOM

TRENDLine 105



TOPLine 110



CLASSIC C30



DOORS®

Vhodna vrata iz lesa in kombinacije aluminija in lesa

Pot na Lisice 8, 4260 Bled

T: 04 5895 092 | E: info@doors.si | W: www.doors.si

tudi interne turnirje za fante od prvega do petega razreda, ki trenirajo po osnovnih šolah. »Zanimanje za košarko v medvoški občini je dobro. Naša naloga je, da jim igro med dvema košema prikažemo kot atraktivno, zanimivo in zabavno. Otroci rabijo druženje in gibanje, razvijati morajo motoriko, koordinacijo, navaditi se morajo urnikov, reda, medsebojnega spoštovanja. Klub pa hkrati rabi košarkaše za svoj nadaljnji razvoj,« je povedal Grega Sajevec Malgaj, zadolžen za najmlajše upe. Dean Bunčič, direktor kluba in kapetan članske ekipe, je povedal, da je vizija kluba usmerjena v mlajše ekipe, saj bodo le z njimi ustvarili trdno jedro kluba, ki se je lansko leto »resetiral« in začel novo, upajo, da zelo uspešno športno zgodbo. Poleg tega je pomembna tudi kvaliteta članske ekipe, ki je vedno za vzgled tistim, ki začenjajo svojo košarkaško pot, je še dodal Bunčič. Sodeč po letošnjih rezultatih vseh starostnih ekip lahko sklepamo, da so na pravi poti, da so pravzaprav tam, kamor spada medvoška košarka, ki ima eno najdaljših tradicij v državi.

Miroslav Cvjetičanin,
foto: Gorazd Kavčič

Pustolovec leta

Vprašanje je bilo preprosto: kateri letošnji avto je najvznemirljivejši?

Bralci najbolj brane avtomobilistične revije What car? (Kateri avto?) v Britaniji so se odločili, da je najvznemirljivejši nissan x-trail.

Razlogov za zmago je kar nekaj. Vendar že na samem začetku pridemo do zapleta. Sicer ta zaplet ni tako poguben za bodoče voznike tega zmagovalnega avtomobila, pa vendar se pojavlja. Je to »crossover« avto, ali je to športni terenec? Odgovor po prvi vožnji sledi: oboje! Novi nissan x-trail je kombinacija drzne in privlačne aerodinamične oblike crossoverja ter moči športnega terenca, ki poskrbita, da je dinamičen in eleganten. S skrbno zasnovanimi linijami in elegantnimi oblinami je oblikovan za pustolovščine s stilom; še posebej, ker lahko potniki uživajo v razgledu skozi stekleno streho z možnostjo odpiranja. Zadnje luči v obliki bumeranga, LED žarometi in 19-palčna lita platišča ... vse to nam povedo prodajalci, ko pritegne naše zanimanje. Kratek opis, ki skriva najboljše vozne lastnosti, ki jih lahko doživite v tem razredu avtomobilov. Cenovni razred? Kogar najprej zanima cena, naj napišem, da se ta začne pri šestindvajset evrskih tisočkah.

Daleč od tega, da bi bil okoren, in daleč od tega, da bi bil tehnološko oskubljen. Nissan x-trail ima vse, kar sodobna avtomobilska tehnologija ponuja za ceno okoli trideset tisoč evrov. Izberimo nekaj glavnih značilnosti. To so le delčki tega sodobnega avtomobilskega čudeža. Priročne varnostne funkcije, kot sta opozorilo za prekoračitev hitrosti in sistem za prepoznavanje prometnih znakov. Za še večjo varnost vam novi nissan x-trail z Nissanovo varnostno tehnologijo Safety Shield med drugim pomaga z zavira-



Vzнемirljiv na vsaki cesti: nissan x-trail

njem v sili, opozarja pred vozili v mrtvem kotu in pred nenamerno spremembo voznega pasu. Omogoča nadzorovanje tlaka v pnevmatikah, takojšen dostop do navigacije, dohodnih klicev ... Elektronski sistem krmiljenja štirikolesnega pogona ALL MODE 4x4-i novega nissana x-traila zagotavlja popoln oprijem v vseh razmerah. Zmanjša podkrmiljenje in vam skupaj z ojačanim podvozjem omogoča vrhunski nadzor vožnje. Vaš novi nissan x-trail vas bo s pomočjo inteligentnega sistema za pomoč pri parkiranju brez oklevanja zapeljal na parkirni prostor. To omogoča varno in samozavestno parkiranje v vsakem trenutku. Poleg tega pa vam parkirni prostor tudi izmeri. Zaradi sistema za pomoč pri speljevanju navkreber bodo vaše vožnje varnejše, vi pa se boste lahko osredotočali na pustolovščine Aplikacije, kot

so Google iskalnik, Trip Advisor, Facebook, TuneIn Online Radio in Twitter, omogočajo, da vozite po tujih mestih, kot da bi jih že od nekdaj poznali. Sistem vključuje tudi povezavo Bluetooth za prostoročno telefoniranje in upravljanje z avdio funkcijami,

zemljevide na SD-kartici, integracijo instrumentne plošče, vtičnico Aux-in ter USB-vhod ... Bo dovolj? Za več poiščite najbližjega prodajalca in ugotovili boste, da sem bil zelo pomanjkljiv pri naštevanju.

Miroslav Cvjetičanin



**AVTOELEKTRIKA
IN AVTOMEHANIKA**

Sp. Senica 19 c, 1215 Medvode
Tel.: 01/36 11 279, GSM: 041 56 83 53
e-pošta: avto.jamnik@siol.net, www.avtojamnik.si

Priprava vozil za zimo

Servis klimatskih naprav

Diagnostika vseh tipov osebnih vozil

NOVA SODOBNA DELAVNICA



- ◆ prodaja in odkup rabljenih vozil
- ◆ vozila z garancijo
- ◆ prepisi vozil
- ◆ zavarovanje vozil

..... Gorenjska c. 12,
Medvode
Tel./faks: 01/36-11-601
GSM: 041/330 578
www.avtomedvode.com

OMSEY, d.o.o., Marjaneva nas. 29, Štefja Lule

PROGNA
MONTAŽA
MENJAVA
POPRAVILA
POLIRANJE
DOLEDILA



www.avto-stekla.si

LUNA OMEJEC

+386 (0) 30 880 887
LUNA@OMJEC.COM.SI

Zbiljska cesta 5, Medvode

POPUST DO 4.200 €

+ 2-LETNO FINANCIRANJE, EOM=0% + GRATIS KASKO*
+ ZIMSKI KOMPLET KOLES**



SX4 S-CROSS
SVOBODA NA DOSEGU

*Priloga k zbirki avtomobilov, ki so vključeni v akcijo, vključno s kasko, ki jo zagotavlja Avtohiša Malgaj, Tržaška 108, 1000 Ljubljana, Slovenija. **Zimski komplet koles vključuje dve zimski kolesni parji, ki so vključeni v akcijo, vključno s kasko, ki jo zagotavlja Avtohiša Malgaj, Tržaška 108, 1000 Ljubljana, Slovenija. *Priloga k zbirki avtomobilov, ki so vključeni v akcijo, vključno s kasko, ki jo zagotavlja Avtohiša Malgaj, Tržaška 108, 1000 Ljubljana, Slovenija. **Zimski komplet koles vključuje dve zimski kolesni parji, ki so vključeni v akcijo, vključno s kasko, ki jo zagotavlja Avtohiša Malgaj, Tržaška 108, 1000 Ljubljana, Slovenija.

Zdaj je pravi trenutek za vaš veliki met!



Popusti vse do **4.000 EUR**

Jan Muršak

Jan Muršak je že večkrat igral za hokejski klub, saj ima hokejske in zimski športi največji delež v njegovem življenju. Zanimanje za hokej in zimski šport je bil vedno velik, zato je bil tudi član hokejskega kluba. Zanimanje za hokej in zimski šport je bil vedno velik, zato je bil tudi član hokejskega kluba.

HYUNDAI NEW FRONTIER. NEW POSSIBILITIES.

AVTO LUŠINA d.o.o.
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka • www.avto-lusina.si
Tel.: 04/50 22 000 • E-mail: prodaja@avto-lusina.si

SUZUKI Way of Life! **LUŠINA** AVTOHIŠA **HYUNDAI**

NISSAN
Innovation that excites



NOVI JUKE NOVI QASHQAI NOVI X-TRAIL

NOVA GENERACIJA DOŽIVETJA | Odkrijte novo generacijo vozil Nissan s 5-letnim jamstvom: plačajte **50 % danes** in **50 % šele čez eno leto, brez obresti!**

Kombinirana poraba goriva: 3,8-6,5 l/100 km. Emisije CO₂: 99-153 g/km. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Komercialni akciji brezobrestno financiranje 50/50 in brezplačno podaljšano jamstvo veljata za nakup vozila iz zaloge in z Nissan financiranjem. Strošek odobritve znaša 1% maloprodajne cene vozila. 5 let jamstva obsega 3 leta tovarniške garancije ter podaljšano jamstvo za 4. in 5. leto oz. za 100.000 km, karkoli se zgodi prej. Pooblaščen uvoznik: Renault Nissan Slovenija, d. o. o., Dunajska 22, 1001 Ljubljana. Slike so simbolne.

REZERVIRAJTE TESTNO VOŽNJO ŠE DANES!
Avtohiša Malgaj, Tržaška 108, 1000 Ljubljana, tel.: 01 2000 627
www.nissan.avtohisamalgaj.si

Deveta generacija ultragripa

Kranjski proizvajalec avtomobilskih plaščev Goodyear je pred zimo pokazal deveto nadgradnjo zimskih pnevmatik ultragrip.

Pnevmatika UltraGrip 9 je na voljo v 33 dimenzijah v razponu od 14 do 16 col in je namenjena manjšim ter srednje velikim vozilom. Je tudi prva, katere dezen ima dve različici, odvisno od dimenzije, in zato omogoča največjo zmogljivost posameznih dimenzij.

Na razvoju najnovejše zimske pnevmatike je Goodyear delal več kot dve leti, pri tem pa se je opiral na visoke standarde, ki so jih postavile zimske pnevmatike zadnjih osmih generacij.

Zaradi lamel in prijemnih robov nove tekalne plasti, ki se ne glede na izveden vozni manever prilagodi obliki naležne plošče, se pnevmatika tako pri zaviranju kot tudi pri pospeševanju odlično odziva, in to tako na ravni cesti kot tudi v ovinku. Na predstavitvi nove pnevmatike je bilo moč primerjati osmo in deveto generacijo. Nova pnevmatika je v primerjavi s predhodnico še zmogljivejša za vožnjo v snegu, saj številni prijemni robovi in visoka amplituda lamel v ramenskih blokih omogočajo veliko boljšo vodljivost, spremenljiva geometrija blokov pa izredno čvrst oprijem v snegu. Poleg tega gosto posejane lamele in bolj kvadratna naležna ploskev pnevmatike povečujejo njeno zmogljivost na ledu, medtem ko je zaradi hidrodinamičnih kanalov odporna proti akvaplaningu tako v dežju ter tudi v snežni brozgi. V mrzlih deževnih dneh pa čvrsti ramenski bloki s tehnologijo



Najnovejši ultragrip lahko izbirate v kar 33 dimenzijah.

3D BIS poskrbijo tudi za učinkovito zaviranje na mokrih cestah.

Z globokimi lamelami, ki zagotavljajo oprijem, tudi ko se obrabljajo, pnevmatika ohranja zimsko zmogljivost skozi celo življenjsko dobo. Uporabniki lahko obrabo spremljajo tudi s pomočjo tako imenovanega TOP-indikatorja

v obliki snežinke, ki je vgrajen v tekalno plast pnevmatike. V trenutku, ko ima pnevmatika samo še 4 mm globok profil, je obrabljena tudi snežinka, ki uporabnika opozori, da pnevmatika ni več primerna za zimske razmere in jo je potrebno zamenjati.

Miroslav Cvjetičanin

Želite biti osebno obveščeni v primeru motene oskrbe s pitno vodo?

Prijavite se na **brezplačno** obveščanje po e-pošti ali SMS sporočilih.

Obiščite našo spletno stran www.komunala-kranj.si in izpolnite obrazec "Prijava na obvestila".

Vašo prijavo lahko sporočite tudi na info@komunala-kranj.si ali pisno na naslov **Komunala Kranj, d.o.o.**, Ulica Mirka Vadnova 1, 4000 Kranj.

BODITE INFORMIRANI!

Gostilna in Picerija



Mavčiče 69, 4211 Mavčiče, tel.: 04/ 250 11 69, 041/ 581 327
e-pošta: picamavce@gmail.com
Na Facebooku pod Picerija Gostilna Mavče

Delovni čas:
ponedeljek, torek, sreda, četrtek, petek od 9. do 22. ure
sobota, nedelja in prazniki od 12. do 22. ure



Nudimo: MALICE, KOSILA, CATERING, VEČ KOT 20 VRST PIC, OCVRTE JEDI, JEDI Z ŽARA, TESTENINE, RIŽOTE, NJOKE, SOLATE, SOLATNE KROŽNIKE, OCVRTE POSTRVI ...

PROSTOR ZA ZAKLJUČENE DRUŽBE



DOSTAVA PIC IN OSTALE HRANE
V MEDVODAH IN OKOLICI.

NAROČILA PO TEL.:
04/250 11 69 in 041/581 327

**DNEVNA
DOSTAVA MALIC -
tudi večje količine
za firme**



**KUPON
za
10%
popust**

ne velja za dostavo

Števan Bestri s.p. Mavčiče 69, Mavčiče

AKCIJA

NAROČIŠ TRI PICE – PLAČAŠ DVE!

NOVO DRUŽINSKE PICE

AKCIJA V NOVEMBRU IN DECEMBRU 2014

-10 %