

modre novice

Foto: Peter Škrjanc

Regionalna informativno razvedrilna revija • Brezplačna tiskovina • 31.000 izvodov • Prejmejo vsa gospodinjstva

**ŽELITE PRODATI
NEPREMIČNINO?**

ARTIK
nepremičnine

BREZPLAČNI POSVET 040/554-000

Zanesljiv partner pri prodaji, oddaji in nakupu vseh vrst nepremičnin.

f3žo
**24. FESTIVAL ZA tretje
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**
30. september—2. oktober 2025

Cankarjev dom, Ljubljana

www.f3zo.si
VSTOP PROST!
DELUJEMO GLOBALNO, ZAPOSLUJEMO LOKALNO

 Iščemo sodelavce na več
strokovnih področjih.
Skeniraj QR kodo za
prosta delovna mesta.

45let


Poslovna cona Komenda

tel. 01 834 15 83

blaz@egro.si

ELEKTRIČNE GRELNE INSTALACIJE:
OGREVAM.SI

- talno ogrevanje
- taljenje snega in ledu na zunanjih površinah
- odtaljevanje žlebov
- ogrevanje cevododov
- izdelava grelnih kablov

PROJEKTIRANJE, IZVEDBA, GARANCIJA
CENTER GRELNIH INSTALACIJ

**Senior
KOSILO**
dostava na dom
starejšim

031 780 763
www.seniorkosilo.si

 Kuhamo s ščepcem
ljubezni in domišljije.

 Mengeš
Domžale
Kamnik
Trzin
Črnuče
Bežigrad

**DOSTAVA
KURILNEGA OLJA**

 Za toplo zimo in pomlad, kurilno
olje dostavlja Hubat!

080 22 36
hubat.si

TENTOURS

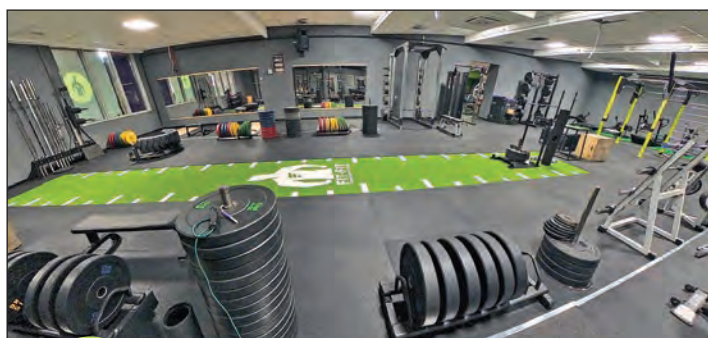
 Ljubljanska 85, DOMŽALE
www.tentours.si
 tel: 01 7240 220


počitnice, kratki oddihi, potovanja, izleti, letalske vozovnice


 DUDE - center za
svetovne jezike
Breznikova ul. 15
1230 Domžale

**VPISI V
JEZIKOVNE TEČAJE**
za otroke, dijake in odrasle

 tel.: 01 / 721 69 13
 GSM: 041 / 317 444
dude@dude.si www.dude.si



ŠPORTNI CENTER DOMŽALE
www.fit-fit.net

NOVOSTI V FIT - FIT CENTRU

NOVA DVORANA ZA VODENE VADBE • NOV SISTEM PLAČEVANJA KART PREKO SPLETA
IPOIN • NOVI DELOVNI ČAS RECEPCIJE VEČ • WWW.FIT-FIT.NET • ODPRTI **VSAK DAN**
V LETU • LETNE FITNES KARTE 30 IN 35 EUR / MESEC (PLAČILO V 1 ALI 3 OBROKIH)
BREZ VEZAVE • ŠTUDENSKA FITNES KARTA 39,00 EUR / MESEC • 1 OBISK GRATIS
POPUSTI V CENTRU VELJAJO SAMO NA FITNES KARTE.



GIMNAZIJA IN SREDNJA ŠOLA RUDOLFA MAISTRA

IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH



GIMNAZIJA IN
SREDNJA ŠOLA
RUDOLFA MAISTRA

Odločite se lahko za dokončanje
izobrazbe, prekvalifikacijo
ali povsem nov poklic.

Izbirate lahko med programi
za pridobitev izobrazbe:

- predšolska vzgoja
- ekonomski tehnik
- gastronomija in turizem
- gimnazija
- maturitetni tečaj

Po dogovoru izvajamo individualne
ali skupinske tečaje tujih jezikov
(angleščina, nemščina, italijanščina,
francoščina ...) in računalništva
za posameznike ali podjetja.

**PRIDRUŽITE
SE MAISTROM!**

**Znanja ni nikoli
preveč, za
učenje pa nikoli
prepozno – na
GSŠRM Kamnik
poleg mladine
izobražujemo
tudi odrasle, zato
vabljeni, da se
nam pridružite!**

Več informacij najdete na naši spletni strani
pod zavihkom ODRASLI www.gssrm.si

Lahko se osebno oglašite
v pisarni IZOBRAŽEVANJA ODRASLIH
ali nas pokličete: 01-830-32-28 ali 01-830-32-12.

AVTOHIŠA
Ljubljana • Trbovlje

MALGAJ
lone & tradicija!

Tržaška cesta 108, 1000 Ljubljana • t: 01 200 05 75



www.avtohisamalgaj.si



- Servis za vse znamke vozil
- Center rabljenih vozil
- Kleparsko ličarsko storitve
- Cenilno mesto za vse zavarovalnice
- Vulkanizerske storitve

Akcija s kuponom:



35% popust na olje

10% popust na material

15% popust storitev delo

Začetek

MATEJA ŠTRAJHAR,

GLAVNA IN ODGOVORNA UREDNICA

Poskušam se spomniti svojega prvega šolskega dne. Čisto prvega. Ali me je bilo strah? Ali sem bila vesela? Morda navdušena? Zagotovo sem bila v rdečem, se nasmehnem, saj je to najljubša barva moje mami, in dokler nisem imela besede pri izbiri svojih oblačil, sem bila pogosto od glave do pete oblečena (in obuta) vanjo. Podrobnosti so se izgubile. Očitno dogodek – za razliko od vstopa v srednjo šolo, ko sem se prvič od blizu srečala s svojo negotovostjo – ni bil dovolj močan, da bi ostal v dolgoročnem spominu. Kasnejši dogodki so bolj jasni ... Prva prijateljstva, čeprav živijo le še v risbah in posvetilih v spominski knjigi. Prva negativna ocena, ki je doma sprožila pravi vihar. In prve neumnosti: srčki na šolski klopi, žvečilni gumi pod njo in sporočila na drobnih listkih, ki so potovala od klopi do klopi. To so bili naši praSMS-i, mi pa prarazličice oseb, v katere smo odrasli.

Ravno ob teh drobnih spominih pomislim, da je vsak začetek nekakšna kombinacija vznemirjenja in nelagodja. Grenko-sladko. Začetki so lahko strašljivi, a ravno v tej mešanici strahu in pričakovanj tli mogočna iskra. Kolikokrat smo v življenju že začeli znova in na novo – vsako šolsko leto, vsako novo delovno mesto, vsaka selitev! Vse to je prineslo radosti, a tudi preizkušnje. Prvih smo se veselili, iz drugih smo se učili. Tudi ko življenje teče po ustaljenih tirnicah in so novosti tisti nebodigatreba, ki razburka mirno morje, je dobro, da se kdaj pa kdaj



izbežamo iz cone udobja. Ob novostih se človek najbolj spozna, hkrati pa nas tudi prizemljijo. Spretnosti, ki smo jih nekdanje usvajali mimogrede, zdaj zahtevajo nov in neznan trud. Po drugi strani pa prav novosti pokažejo, česa vsega smo (še vedno) zmožni – če le izklopimo previsoka pričakovanja, ki nas lahko prehitro uklonijo. Brez novih korakov ni napredka, brez vztrajnosti v njih pa ni izurjenosti.

Ko torej stopamo v nove izzive, kot bodo le čez nekaj dni tudi naši učenci in dijaki, si dovolimo biti kot prvošolčki. Malce negotovi in prestrašeni. A neskončno navdušeni ter radovedni. Prav v tem je skrivnost: življenje je niz prvih šolskih dni. In če se nehaš vznemirjati ob začetkih, si verjetno že predolgo na odmoru. ■

AKTUALNO

GRADNJA VRTCA V MENGŠU TIK PRED VRATI

Po dveh letih prizadevanj, ki so sledila uničujočim poplavam avgusta 2023, se bo letos jeseni v Mengšu začela gradnja težko pričakovanega novega vrtca.

Str. 10

USPEŠNE ZGODBE

ZDRAVJE IN LEPOTA Z JOGO IN MIKROBI

Apolonija Bedina Zavec iz Trzina je raziskovalka na kemijskem inštitutu, predavateljica na kozmetični šoli in učiteljica joge, ki se med drugim posveča tudi področju staranja kože.

Str. 12

INTERVJU

ZGODBE SO LAHKO KLJUČ DO RAZUMEVANJA DEMENCE

Dr. Zdenka Čebašek-Travnik, psihiatrinja in članica strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija, je skupaj z dr. Sašo Novak in Edom Krničem uredila zbirko kratkih zgodb Kje so moji ključni, ki osvetljuje življenje z demenco.

Str. 16

ŠPORT

KOLESARSKI PRAZNIK S TADEJEM POGAČARJEM

Najboljši kolesar na svetu Tadej Pogačar je zmagal na kriterijski dirki pred domačo publiko in nepregledno množico številnih navijačev iz vse Slovenije ter tudi tujine.

Str. 33

modre novice

www.modre-novice.si
urednistvo@modre-novice.si, 01 839 64 00

Ustanovitelj in izdajatelj: IR IMAGE d. o. o. – ISSN – 2386 – 0960

Glavna in odgovorna urednica: Mateja Štrajhar

Stalni sodelavci: Aco Kramar, Barbara Kopač, Miha Pavšek, Noah Charney, Bogomira Skvarča Jesenšek, Nina Novak, Alenka Kastelic, Eva Grašič, Monika Kern Mohorčič.

Tehnično urejanje, prelom in priprava za tisk: IR IMAGE d. o. o. – Oddaja oglasov: studio@ir-image.si – Trženje: IR IMAGE d. o. o., Medvedova ulica 25, Kamnik, telefon: 01/ 83 96 400, faks: 01/ 83 96 411, e-mail: info@ir-image.si

Modre novice izhajajo enkrat mesečno v nakladi 31.000 izvodov in jih vsa gospodinjstva v Kamniku, Domžalah, Mengšu, Komendi, Trzinu prejema brezplačno – Naslov uredništva: IR IMAGE d. o. o., Medvedova ulica 25, 1241 Kamnik, e-mail: urednistvo@modre-novice.si – številka TRR pri NLB d. d.: SI56 0231 2001 1092 444 – Rokopisov in fotografij ne vračamo – Tisk: Salomon d. o. o. – Na podlagi zakona o davku na dodano vrednost (Uradni list RS št. 89/98) sodi revija Modre novice med proizvode, za katere se obračunava in plačuje davek na dodano vrednost po stopnji 5 %.

Naslednja številka izide 18. septembra 2025.

Štiri nove sončne elektrarne v Kamniku

Kamnik – Kamnik dobiva štiri nove sončne elektrarne. Poleti so že zagnali skupnostno elektrarno na Osnovni šoli Stranje in postavili napravo na bazenu Pod skalco, v prihodnjih tednih pa bosta nameščeni še elektrarni na vrtcu Sneguljčica in na upravni stavbi Stadiona prijateljstva v Mekinjah.

Foto: arhiv Občine Kamnik



Skupnostna sončna elektrarna na stavbi stranske šole je začela delovati sredi julija. Ustvarjeni viški električne energije se bodo poleg OŠ Stranje porabljali tudi za občinsko stavbo in OŠ Toma Brejca. Vrednost investicije je znašala dobrih 90 tisoč evrov, od tega je občina upravičena do sofinanciranja v višini dobrih 89 tisoč evrov.

Avgusta se je zaključila montaža sončne elektrarne na stavbi na kamniškem bazenu, občinska uprava trenutno ureja vse potrebno za priključitev in zagon elektrarne. Izdelava projektne dokumentacije je bila sofinancirana s strani Evropske unije v okviru projekta Elena. Investicija je sicer znašala okoli 42 tisoč evrov, od tega v kamniški občinski upravi pričakujejo, da bodo dobili povrnjeno tudi približno 20 tisoč evrov preko javnega razpisa Ministrstva za okolje, podnebje in energijo.

Medtem ko za postavitve sončne elektrarne na upravni stavbi na Stadionu prijateljstva v Mekinjah trenutno še poteka razpis za izbor izvajalca, ki se zaključi 2. septembra, se bodo dela za postavitve sončne elektrarne na stavbi vrtca Sneguljčica začela v začetku septembra. Tudi pri tej je bila izdelava projektne dokumentacije sofinancirana s sredstvi Evropske unije, prav tako se pričakuje slabih 39 tisoč evrov nepovratnih sredstev preko Javnega razpisa Ministrstva za okolje, podnebje in energijo. Investicija znaša približno 46 tisoč evrov. ■

Med prejemnicami sredstev tudi Občine Kamnik, Domžale in Trzin

Kamnik, Domžale, Trzin – Štiriinosemdeset projektov, od tega tudi trije v modronovični regiji, je prejelo pozitivno odločbo na razpisu Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport za izbor sofinanciranja investicij v športno infrastrukturo v letu 2025.



Poleg skate parka v Domžalah, ki se odpira v soboto, 30. avgusta, bosta sofinancirani tudi postavitve montažnih tribun na Virtusu ter ureditev teniških in padel igrišč v Trzinu.

Kot pravijo na ministrstvu, s sofinanciranjem nadaljujejo vlaganja v boljšo, dostopnejšo in vključujočo športno infrastrukturo po vsej Sloveniji, kjer je več kot 3.700 javnih športnih objektov, vendar se je v preteklosti za njihovo vzdrževanje namenjalo premalo sredstev. Zato na ministrstvu v prihodnjih letih načrtujejo dodatna vlaganja, saj si prizadevajo za dolgoročen razvoj sodobne, varne in dostopne športne infrastrukture.

Za sofinanciranje investicij lokalnih skupnosti bo ministrstvo preko razpisa namenilo skoraj 10,5 milijona evrov, skupna vrednost investicij pa znaša 32,8 milijona evrov. Med drugimi bo med prejemniki sredstev tudi rekonstrukcija skate parka v Domžalah, katerega vrednost je slabih 815 tisoč evrov, od tega je Občina Domžale upravičena do 250 tisoč evrov sofinanciranja. Poleg tega bo v višini 50 tisoč evrov sofinancirana tudi postavitve montažnih tribun v Športnem parku Virtus na Duplici, vrednost investicije je sicer 158 tisoč evrov. Ne nazadnje pa bodo sofinancirane tudi dve teniški in dve padel igrišči v Trzinu, ki bodo ob novi športni dvorani urejena v prihodnjih mesecih. Vrednost ureditve vseh štirih igrišč je 310 tisoč evrov, od tega je Občina Trzin upravičena do 100 tisoč evrov sofinanciranja. ■

Dela na bazenu potekajo v skladu s terminskim načrtom

Domžale – Dela na domžalskem bazenu, ki so se začela lani, potekajo v skladu s terminskim načrtom, tako da naj bi se novi bazenski kompleks, kot sporočajo z Občine Domžale, predvidoma odprl v kopalni sezoni 2026.



Foto: arhiv Občine Domžale

Trenutno se izvaja nasip za bazensko ploščad, v zaključni fazi so tudi betoniranja teras na južnem delu objekta. Naslednji korak je montaža zunanega stavbnega pohištva, kar predstavlja pomemben korak pri oblikovanju zunanosti objekta. Dela, ki jih izvaja podjetje Trgograd d.o.o., potekajo skladno s časovnico. Predvideno je, da se bo kopalna sezona na domžalskem bazenu začela že v prihodnjem letu. ■

Nova plezalna stena v Trzinu

Trzin – Jeseni, predvidoma konec septembra, bo v Trzinu zaživel plezalni center.

V novi športni dvorani v Trzinu bo nameščena t. i. bolder stena, na kateri se pleza brez vrvi na nižjih višinah, pri čemer je podlaga mehko oblazinjena. S 100 kvadratnimi metri plezalne površine bo stena omogočala pester nabor plezalnih izzivov tako za začetnike kot tudi za izkušene plezalce. Poleg tega bo prostor opremljen s t. i. Moon Boardom, tj. interaktivna, standardizirana plezalna stena, ki preko aplikacije povezuje plezalce z vsega sveta. Kot razlagajo v Plezalnem društvu Trzin, to pomeni, da bodo trzinski plezalci plezali enake probleme kot njihovi kolegi drugod po svetu.

V okviru projekta bodo organizirane tudi brezplačne delavnice plezanja za otroke, ženske, otroke s posebnimi potrebami in starejše, jeseni se bodo začele redne vodene vadbe za vse starostne skupine. Poleg tega bo možen tudi najem centra za zaključene družbe, športne dneve,

rojstnodnevne zabave, podjetniške timbilinge ipd. V plezalnem društvu si namreč želijo, da nova plezalna stena ne bi bila le športni objekt, temveč skupnostni center, prostor srečevanj, gibanja in učenja. »Namen je, da plezalni center postane živo središče dogajanja – ne le telovadnica, ampak prostor za druženje, izmenjavo idej, smeha in motivacije. Poleg športnih dejavnosti bo društvo organiziralo tudi dve predavanji z okoljsko tematiko, kjer bodo udeleženci lahko spoznavali povezanost med naravo, gibanjem in trajnostnim načinom življenja. Kajti plezanje ni le šport – je tudi odnos do narave, do sebe in do skupnosti,« pravijo v Plezalnem društvu Trzin.

Skupna vrednost projekta je 91.641 evrov, sofinanciranje z evropskimi sredstvi za lokalni razvoj (LEADER/CLLD) znaša 73.224 evrov. ■

V Komendi ustanovljen Zavod za turizem, kulturo in šport

Komenda – Na junijski seji so v Komendi sprejeli sklep o ustanovitvi Zavoda za turizem, kulturo in šport, ki bo odslej skrbel za razvoj, promocijo in povezovanje teh področij znotraj občine.

Občina si z ustanovitvijo zavoda prizadeva za zagotavljanje pogojev za razvoj turistične, kulturne in športne dejavnosti, zlasti pa za vključevanje vseh generacij v kakovostne vsebine in dogodke. Zavod, ki ga bo vodil direktor, bo odgovoren za oblikovanje celovite turistične ponudbe občine Komenda. Pripravljal, organiziral in izvajal bo letne turistične, kulturne in športne programe, prireditve in dogodke. Pomemben del bo sodelovanje in povezovanje z lokalnimi in ostalimi ponudniki. Povezoval bo obstoječa društva, organizacije in pobude ter spodbujal nastanek novih, ki bodo bogatili lokalno skupnost. Zavod bo skrbel tudi za turistično in športno vzgojo v šolah in vrtcih, spodbujal raziskovanje in analiziranje potreb občanov ter razvijal možnosti za trajnostni in povezovalni turizem, kulturo in rekreativne programe. Ob tem bo skrbno načrtoval in izvajal dogodke, programe in izobraževanja, krepil promocijo občine ter razvijal projekte, ki bodo prispevali k večji prepoznavnosti in privlačnosti Komende kot kulturnega, športnega in turističnega okolja. ■

Lokvanjev cvet – nova knjiga Ivana Sivca

Mengeš – V zbirki Dotik srca je izšla osma knjiga izpod peresa slovenskega pisatelja Ivana Sivca z naslovom Lokvanjev cvet. Spretno besedo je napisal direktor Arboretuma Volčji Potok Matjaž Mastnak.



Foto: arhiv Ivana Sivca

Knjiga, sicer pisateljeva 195. po vrsti, nosi podnaslov Presunljiva zgodba o maturantki Taji. Prinaša nadvse resno temo o posilstvu, smrtni nesreči in govori o problematiki današnjega časa nasploh. »Kako je mogoče, da se iz greznega blata na jezerskem dnu in nečiste, postane vode rodi deviška belina lokvanjevega cveta? ... Kljub temu, da je njegova lepota nezemeljska in odmaknjena, je prelepi cvet z vezjo, pecljem, privezan na jezersko dno. Nima svobode, da bi izbiral, kje bo cvetel,« je v spremni besedi zapisal Matjaž Mastnak. ■

Septembra se vrača vadba Dihamo z naravo

Kamnik, Domžale, Mengeš – Po poletnem premoru se septembra vrača vadba Dihamo z naravo, ki jo vodijo usposobljene vaditeljice ter vaditelji iz Društva Šola zdravja in poteka tudi v Kamniku, Domžalah in Mengšu.



Foto: arhiv Društva Šola zdravja

Vadba Dihamo z naravo je namenjena vsem, ki si želijo več notranjega miru, boljše počutje in globlji stik z naravo. S preprostimi dihalnimi tehnikami, gibanjem in prisotnostjo v naravnem okolju krepimo telesno in duševno zdravje ter se učimo, kako se umiriti in napolniti z novo energijo.

Vadbe bodo tudi jeseni ponovno potekale v naravi, v prijetnem in podpornem okolju, kjer vsak udeleženec lahko najde svoj prostor za sprostitvev in osebno rast. Primerne so za vse generacije in ne zahtevajo predhodnega znanja ali posebne telesne pripravljenosti, vodijo pa jih usposobljene vaditeljice in vaditelji iz Društva Šola zdravja.

V Kamniku se lahko pridružite skupini Jablana, ki vadi vsak torek. Zbor udeležencev je ob 17.30 pri gradu Zaprce. Tudi v Mengšu vadba poteka vsak torek, in sicer ob 17.30, skupina Lipa se dobiva pri Lovski koči v Mengšu (Zeček). V Domžalah se lahko pridružite skupini Tisa, ki vadi vsak ponedeljek. Zbor udeležencev je ob 17.30 v parku Martina Krpana. ■

V Domžalah dve novi brvi in obnova mostu

Domžale – Za še prijetnejše sprehode in kolesarjenje ob reki Kamniški Bistrici so na Občini Domžale poskrbeli za pomembne izboljšave na dveh lokacijah, in sicer so v Jaršah uredili brvi čez Pšato in Homško Mlinščico, ki bosta pešcem in kolesarjem omogočili lažji ter varnejši prehod, v Radomljah pa obnovili kamniti most, ki je pomembna povezava za lokalne prebivalce in obiskovalce.

»Z ureditvijo brvi in obnovo mostu smo prebivalcem in obiskovalcem omogočili boljšo poveztljivost ter več varnosti in udobja pri gibanju ob Kamniški Bistrici. Ob tem pa spodbujamo tudi zdrav način življenja in trajnostno mobilnost.« je ob tem poudarila županja občine Domžale Renata Kosec.

Vrednost brvi čez Pšato je 255 tisoč evrov, brvi čez Homško Mlinščico 170 tisoč evrov in kamnitega mosta v Radomljah 125 tisoč evrov. ■



Kamniti most v Radomljah

Foto: arhiv Občine Domžale

Budnarjeva muzejska hiša: sprva obnova stavbe, nato vsebinska prenova in oživitev

Kamnik – Budnarjeva muzejska hiša, ki predstavlja pomemben del kamniške kulturne dediščine, bo obnovljena – ne le stavba, temveč tudi vsebina, saj se bo sočasno pripravil nov program dogodkov. Oboje bo potekalo pod okriljem projekta Oživitev Budnarjeve hiše, ki bo v višini 80 % upravičenih stroškov sofinanciran iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj (ESRR). Skupna vrednost projekta je sicer ocenjena na dobrih 83 tisoč evrov.



Budnarjeva hiša je eden najstarejših in arhitekturno najdragocenejših objektov na območju Kamnika ter je zaradi svoje avtentičnosti razglašena za etnološko-arhitekturni spomenik lokalnega pomena.

Projekt Oživitev Budnarjeve hiše, katerega cilj je dolgoročno ohraniti dediščino, krepi lokalno identiteto ter privabljati obiskovalce iz Slovenije in tujine, bo potekal v dveh sklopih: investicijskem in programskem. V okviru prvega sklopa so načrtovani obsežni investicijsko-vzdrževalni posegi: statična sanacija objekta za zagotovitev varnosti in dolgoročne stabilnosti, ureditev okolice z ustreznim odvodnjavanjem meteorne in padavinske vode, s čimer bo preprečeno zamakanje in poškodbe temeljev, sanacija lesenih delov objekta, vključno z ostrešjem, nosilnimi konstrukcijami in stavbnim pohištvo. Pri obnovi se bodo uporabljale tradicionalne tehnike in materiali, skladni z varovanjem kulturne dediščine.

Po zaključeni obnovi je načrtovan tudi nakup opreme, s katero se bo ohranila avtentičnost stavbe in bo omogočala izvajanje delavnic ter drugih dogodkov. Vzporedno z obnovo hiše bo namreč pripravljen nov vsebinski program, kot so izobraževanja in praktične delavnice o tradicionalnih obrteh, prikazi skoraj izumrlih veščin (lončarstvo, tkanje, peka kruha v krušni peči, priprava tradicionalnih jedi in izdelava lesenih predmetov). Poleg tega so načrtovani tudi kulturni in etnološki dogodki za medgeneracijsko povezovanje ter programi za šole in mladino, kjer bodo mlajše generacije spoznavale in preizkušale starodavne obrti. »Pri tem bomo tesno sodelovali z akterji iz Kamnika ter širšega območja LAS Slovenije. Z njimi smo že podpisali pisma o nameri za dolgoročno sodelovanje,« so za Modre novice povedali v kamniški občinski upravi. Eden izmed partnerjev projekta je tudi Turistično društvo Motnik.

Po obnovi stavbe in vsebinski prenovi ter oživitvi naj bi Budnarjeva

muzejska hiša postala živ center kulturnega dogajanja – stičišče znanja, tradicije in ustvarjalnosti. ■

Trznfest znova oživel Trzin – in ni ga še konec!

Trzin – V soboto, 23. avgusta, se je v Trzinu začel že 24. Trznfest. Festival se je odprl s Francekfestom, popoldnevom, namenjenim družinam in otrokom. Sledila sta kulturno-literarni večer in kino na prostem, v prihodnjih dneh pa se program nadaljuje z gledališko predstavo ter dvema koncertnima večeroma, ki bosta poskrbela za vrhunec dogajanja.



Čeprav je že ob odprtju organizatorjem iz Kulturno umetniškega društva Franc Kotar Trzin ponagajalo muhasto vreme, to ni bistveno vplivalo na izvedbo Francekfesta. Otroške predstave so se s plosčadi T3 med bloki preselile v bližnjo dvorano Marjance Ručigaj, kjer je tri dni pozneje potekal tudi kulturno-literarni večer z Juretom Godlerjem. Kino na prostem je le dan kasneje obiskovalce privabil na šolsko igrišče, kjer so si ogledali legendarni slovenski film Babica gre na jug.

»Trznfest se seli po vsem Trzinu, saj je vsaka lokacija izbrana glede na značaj dogodka,« je za Modre novice povedal Matic Stocca, član upravnega odbora KUD France Kotar. Po njegovih besedah si organizatorji vsako leto prizadevajo za (čim) večje število obiskovalcev in zato poskrbijo za raznolik program: »Trudimo se pripeljati čim bolj odmevna imena in zanimive izvajalce ter goste. Verjamemo, da vsak obiskovalec Trznfesta najde nekaj zase – od kulture do zabave, od otroškega programa do glasbe. Upamo, da vsak domov odnese lepo izkušnjo, če ne drugega, pa prijetno preživet popoldan oz. večer.«

Vrhunec festivala bosta tudi letos predstavljala koncertna večera. »V petek bo prav posebna poslastica. KUD-ovski hišni ansambel Karsemreklasemrekla se je po več letih znova zbral, kar bo za lokalno občinstvo nekaj posebnega,« dodaja Stocca. Pred glasbenim delom bo festival v četrtek, 28. avgusta, ob 20. uri v Kulturnem domu Trzin gostil še variete za odrasle Naši ljubi alter idioti v izvedbi skupine Za crknt. V petek, 29. avgusta, sledijo koncerti Tadeje Pavlič, Interferenzze in Karsemreklasemrekla, v soboto, 30. avgusta, pa nastopi zasedb Romachild, JeboTon in RotorMotor – oba večera pod šotorom na parkirišču za kulturnim domom. ■

EN PAKET, 30 VSTOPOV NA TERMALNE BAZENE

Kupite paket 30 vstopnic za kopanje po posebni ceni in si zagotovite termalno sprostitve za naslednjih šest mesecev.

NA VOLJO SO PAKETI ZA 2-URNE, 4-URNE IN CELODNEVNE VSTOPNICE. Koriščenje vse dni v tednu. Podarite sebi ali svojim najdražjim.

Informacije in nakup paketov vstopnic:

☎ 01 83 44 100 📧 booking@terme-snovik.si 🌐 www.terme-snovik.si 📍 Terme Snovik - Kamnik, Snovik 7, 1219 Laze v Tuhinju



Že od
9,80 € /
obisk

Kneipp

Novice ŠKODA Porsche Verovškova

Fotografije:
Jan Gregorin

Nova Škoda Octavia
pred mamutom –
sodobna ikona ob
velikanu v Kamniku!

Porsche Verovškova: Škoda Octavia Anniversary Edition, 130 let inovacij

Znamka Škoda že 130 let simbolizira inovacije, tradicijo in napredek. Ob tej pomembni obletnici vam pri Porsche Verovškova s ponosom predstavljajo posebno jubilejno izdajo modela Octavia Anniversary Edition. Na voljo je v dveh različicah: limuzina in Combi (karavan).

Ekskluzivna jubilejna izdaja

Škoda Octavia Anniversary Edition prinaša številne ekskluzivne detajle, med katerimi izstopajo napreden Infotainment sistem z 13-palčnim zaslonom, učinkoviti pogonski sklopi, ki zagotavljajo dinamično vožnjo, ter izboljšana digitalna povezanost. Na voljo sta dve različici – Octavia Anniversary Edition in Octavia Anniversary Edition Sportline, ki bosta zadovoljili vse želje po udobju, zmogljivosti in napredni tehnologiji.

Posebna ponudba Porsche Verovškova

Pri Porsche Verovškova smo poskrbeli, da bo nakup jubilejne različice še bolj privlačen. Običajni serijski opremljeni modeli sta dodana brezplačno na kovinsko barvo (na voljo kar pet kovinskih barv brez doplačila) in paket Infotainment 13" Basic. Za modele Sportline so na voljo vsi motorji, medtem ko so pri različici Selection na voljo vsi razen 2.0 TDI z ročnim menjalnikom.

Izkoristite posebno ponudbo in pridobite model Škoda Octavia Anniversary Edition z res bogato opremo! Cena velja ob gotovinskem nakupu ali sklenitvi financiranja 1% pod pogoji financiranja*. Ponudba velja za nova vozila na zalogi ter za nova naročila v tovarno. Škoda Octavia Anniversary Edition je na voljo z različnimi motornimi

različicami, ki združujejo zmogljivost, učinkovitost in sodobno tehnologijo. Kupci lahko izbirajo med 1.5 TSI motorjem s 150 konjskimi močmi in 6-stopenjskim ročnim menjalnikom, 1.5 eTSI mHEV motorjem s 150 konjskimi močmi in 7-stopenjskim avtomatskim menjalnikom DSG ter dizelsko različico 2.0 TDI DSG s 150 konjskimi močmi (110 kW) in prav tako 7-stopenjskim avtomatskim menjalnikom DSG.

Izkoristite posebno ponudbo

Octavia limuzina AE 1.5 TSI (150 KM)

> 26.334 € oz. 263 €/m* (Financiranje 1%*)

Octavia Combi AE 1.5 TSI (150 KM)

> 27.000 € oz. 270 €/m* (Financiranje 1%*)

Ne zamudite tudi posebne ponudbe menjave staro za novo. Prednosti ob odkupu: hitra cena in takojšen odkup vašega sedanega vozila – brez dodatnih formalnosti. Vozilo izplačamo takoj po opravljenemu ogledu oz. odkupu vozil.

Smo vas navdušili?

Škoda strokovnjaki vam bodo z veseljem pomagal najti Škodo, ki ustreza vašim željam. Kontakt: Porsche Verovškova, Verovškova 78, Ljubljana - Šiška: Andraž Svetek, tel.: 01 53 03 557, Blaž Erjavec, tel.: 01 53 03 660, Andraž Grohar, tel.: 01 53 03 553, Nik Subotič, tel.: 01 53 03 605, Anže Bitenc, tel.: 051 246 820, Tjaša Posedel, tel.: 031 443 154.



Karavan za družinske avanture



Prostorna notranjost



Ekipo Škode vas pričakuje

*Izračun mesečnega obroka financiranja velja v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu pri Porsche Leasing SLO d.o.o. in hkratne sklenitve Hudobrega zavarovanja (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno avtomobilsko zavarovanje pri Zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije AKPSK1%_6%_24«. »AKPSK1%_10%«. Izračun je informativen, za pripravo ponudbe se lahko obrnete na Škoda Porsche Verovškova. Škoda si pridržuje pravico, da spremeni cene, datume, barve in tehnične podatke, omenjene v tem dokumentu. Na fotografijah so prikazani nekateri elementi dodatne opreme, ki so na voljo za doplačilo. Vse cene so informativne. Silke so simbolne, popusti se razlikujejo glede na model vozila, ponudba velja do preklica oziroma do razprodaje, preverite veljavnost akcije pri prodajnih svetovalcih Škoda. Poraba: Octavia: emisije CO₂: 124–150 g/km. Kombinirana poraba goriva: 5,5–6,6 l/100 km. NO_x emisije so na voljo na zahtevo. Emisijska stopnja: EURO 6. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Vsi podatki in informacije, omenjeni v tem dokumentu, sočasni in se lahko spremenijo. Naročnik oglasa: Porsche Inter Auto d.o.o., Podružnica Porsche Verovškova, Verovškova 78, Ljubljana, davčna št.: SI76104672, vpisano pri Okrožnem sodišču v Ljubljani 2121999. Tel.: 041 392 204, info@porscheinterauto.net.

Festival Kamfest: Ne poznati, spoznati je bistvo

»Bistvo Kamfesta ni, da poznaš, ampak da spoznaš,« pravi Goran Završnik, vodja programske ekipe festivala, s čimer je že pred začetkom letošnje 22. izvedbe festivala izzval tiste, ki ob pogledu na program menijo, da je slab, ker ne poznajo izvajalcev. Prav to odkrivanje neznanega pa je, po njegovem, srčika mestnih festivalov, kamor sodi tudi Kamfest, ki se ravno zato še vedno ponaša s sloganom 'festival z razgledom'.



Foto: Mateja Štrajhar

MATEJA ŠTRAJHAR

V devetih dneh Kamfesta se je v Kamniku zvrstilo več kot 60 prireditvev. Na festivalskih prizoriščih so producenti festivala, Kulturno društvo Priden možic, vsak dan našeli v povprečju od 1500 do 2000 obiskovalcev. Groba ocena je torej 20 tisoč obiskovalcev. Da je bil letošnji 22. Kamfest zagotovo eden najbolje izpeljanih festivalov, z dobro delujočo povezavo prizorišča v mestu s prizoriščema v Kreativni četrti Barutana in Samostanu Mekinje, organizacijske vtise po koncu festivala strne Završnik, pri čemer še posebej izpostavi dobro opravljeno vlogo dodatnega programa, ki sta ga pripravila kamniška knjižnica in muzej. »Na tem mestu je treba poudariti odlični program Pogled skozi Galerijo v Muzej, ki ga pripravljata Marko Kumer in Saša Bučan, letos se jima je v muzeju pridružila tudi Irina Mitov. Obiskanost obeh dogodkov, ki jih je pripravila ta ekipa, je bila izjemna, prav tako tudi odziv udeležencev.«

Organizacija mestnega festivala prinaša tudi izzive

Kljub velikemu uspehu pa izzivov pri organizaciji takšnega festivala ne manjka. Na prvem mestu Završnik izpostavlja naraščajoče cene storitev. »Občinska postavka za organizacijo poletnega festivala, kamor se vsako leto prijavimo s Kamfestom, je konkretna, a že vrsto let nespremenjena,« razlaga Završnik in pojasni, da se raje, kot da bi pred občinskimi vrati tarnali za dodatna sredstva, zanašajo na zveste sponzorje in festivalsko ekipo. Drugi izziv so kamniški gostinci v središču mesta, ki imajo zaradi festivalskih dogodkov velik obisk, pravega odnosa do organizatorjev pa ne. »Nekateri dajo festivalu celo del zaslužka, nekateri nam iskreno stisnejo roko in rečejo hvala, nekateri nas ignorirajo. A tako je že od nekdaj,« pojasni Završnik, ki dodaja še, da so se organizatorji v svojevrstno zanko ujeli tudi z brezplačnimi festivalskimi dogodki, za katere praviloma ni vstopnine. »Občinstvo razvajamo z brezplačnostjo, a ker so časi drugačni, pogosto brezplačnost ni vredna



Foto: Mateja Štrajhar

Goran Završnik, vodja programske ekipe festivala, pravi, da je letošnji Kamfest uspel.



Foto: arhiv organizatorja

Festivalska ekipa, ki se vsako leto kljub izzivom trudi pripraviti kamniški festival z razgledom.

Foto: Mateja Štrajhar



Festivalsko koncertno dogajanje je odprla legendarna skupina Niet.

veliko, za nekatere je celo negativna. A meni je še vedno pomembno, da zelo različni ljudje vidijo zelo različne stvari. Verjamem v kulturno raznolikost, v solidarnost in dosegljivost.«

Kamfest je prepoznaven festival

Uteho jim morda daje prepoznavnost Kamfesta daleč naokoli. Obiskovalci Kamfesta v zadnjih letih prihajajo iz vse Slovenije, tudi tujine, kar Kamnik (vsaj za avgustovskih devet dni) postavlja tudi na zemljevid kulturnih destinacij. »V katerem koli kraju v Sloveniji se skozi leto pojavimo s Priden možicem, bolj ali manj vedo za Kamfest, kar je za nas več kot dovolj. A pri tem je pomembno poudariti, da so mestni festivali namenjeni najprej domačim obiskovalcem. Šele ko domači obiskovalci sprejmejo festival, se bodo tam dobro počutili tudi prišleki iz drugih občin in tudi klasični turisti,« meni Završnik.

Podporo je festivalu letos s svojim obiskom izkazala tudi ministrica za kulturo Asta Vrečko. Poleg Občine Kamnik Ministrstvo za kulturo namreč že zadnjih 16 let finančno podpira Kamfest. V svojem nagovoru je poudarila, da je Kamfest festival, ki združuje kulturo in skupnost – dostopne in brezplačne dogodke, sodelovanje javnih zavodov, nevladnih organizacij in številnih umetnikov. Obisk pa ni bil le protokolarne

Foto: Luka Kornik



Kreativna četrt Barutana je popoldan gostila dogajanje za najmlajše, zvečer pa raznolike dogodke za vse okuse.

Foto: Luka Kornik



Festivalsko dogajanje je vsak dan v povprečju obiskalo od 1500 do 2000 obiskovalcev.



Foto: Klemen Udovč

Prvi festivalski dan je Kamnik obiskala ministrica za kulturo Asta Vrečko.

narave, temveč je ministrica obiskala nekatere znamenitosti, kulturne ustanove in kreativne kotičke Kamnika. »Ministrstvo za kulturo je v zadnjih letih naredilo nekaj za nas izjemno pomembnih potez, predvsem na področju nevladnega sektorja, samozaposlenih v kulturi in tudi glede delovanja kulturnih domov. Kamnik je dobro viden na ministričinem zemljevidu pomembnih mest s sodobno kulturno politiko, čeprav se uradni Kamnik na vso moč trudi, da ignorira sodobne kulturne tokove in poudarja tradicijo in domoljubje,« pove Završnik.

Festival odpira nova obzorja

Devet festivalskih dni je v Kamniku sijalo sonce. Obiskovalci so se družili, sprehajali in sobivali. »Kamniška skupnost ljudi je vedno bolj raznolika. Festivali, kot je Kamfest, to pozdravljajo, sprejemajo in zagotovo bo vsak naslednji Kamfest še bolj vključujoč za vsakogar, ki živi v tem čudovitem mestu,« zaključuje Završnik. Čeprav organizatorje nedvomno čakajo novi izzivi, pa upamo, da bo Kamfest tudi v prihodnje ostal eden tistih festivalov, ki obiskovalcev ne le zabava, temveč jim predvsem odpira nova obzorja. Seveda pa je njegova prihodnost odvisna od nadaljnje podpore občine, ministrstva in sponzorjev. Enako pomemben pa je tudi odziv Kamničanov in obiskovalcev nasploh. ■



Foto: Gregor Novak

V organizaciji Plesnega kluba Šinšin je potekal breakdance dogodek BrejKAM.



Foto: Mark Novak

Urbani sprehod skozi Kamnik je požel veliko zanimanja.

O plačljivem parkiranju v Kamniški Bistrici

Nedavna uvedba plačljivega parkiranja pri Domu v Kamniški Bistrici je nemalo presenetila, tudi razburila obiskovalce doline. Poleg pokrivanja stroškov vzdrževanja parkirne površine je novi parkirni sistem namenjen tudi urejanju prometa, odgovarjajo v Agrarni skupnosti Meščanska korporacija Kamnik a. s. (MKK a. s.), lastnici zemljišča.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar

Od konca julija je parkiranje na makadamskem parkirišču pod Domom v Kamniški Bistrici plačljivo. Vstop na parkirišče sicer ni omejen z zapornicami, o obveznosti plačevanja obiskovalca obvestijo table. »MKK a. s. od ustanovitve sama krije vse stroške vzdrževanja parkirne površine. Z uvedbo parkirnine po načelu "uporabnik plača" k temu prispevajo tisti, ki parkirišče dejansko uporabljajo,« o razlogih za uvedbo parkirnine za Modre novice razloži Dušanka Feri, predsednica MKK a. s., ki dodaja, da takšen model v Sloveniji ni izjema, »parkirnine za vzdrževanje cest, pašnikov in druge infrastrukture pobirajo tudi agrarne skupnosti Planina Blato (Bohinj), Voje–Mostnica (Stara Fužina), Zgornja Radovna (Kranjska Gora) in številne druge.«

Da zmerena cena obenem spodbuja hitrejšo rotacijo vozil, zmanjšuje divje parkiranje ob cesti in tako varuje pešce ter občutljivo alpsko naravo, še dodajajo v MKK a. s.: »S parkirnim režimom hkrati urejamo promet v celotni dolini Kamniške Bistrice, kjer prekomerno divje kampiranje in parkiranje ogrožata čisto pitno vodo in naravno okolje; rešitve usklajujemo z Občino Kamnik. V konicah sezone je dolina pogosto tako zaparkirana, da nujne službe ne morejo naprej, zato nadzorovan sistem parkiranja prinaša pomembno varnostno izboljšavo za obiskovalce in domačine.«

Med cilji tudi odprava divjega kampiranja in parkiranja

Dve uri parkiranja staneta 3 evre, celodnevno parkiranje znaša 10 evrov, parkiranje z avtomodom pa 25 evrov. Na lokaciji lahko obisko-

valci parkirnine plačajo le z mobilno aplikacijo EasyPark – slednje ni pogodu predvsem starejšim obiskovalcem, neveščim uporabe tovrstnih aplikacij, medtem ko je gotovinski nakup parkirnega listka zaenkrat možen le v Turistično informacijskem centru v središču Kamnika, kar ni posebej praktično, sploh če o tej možnosti obiskovalec ni vnaprej obveščen.

Kot pravijo v MKK a. s., želijo v prihodnjem letu dodati vsaj še eno možnost gotovinskega plačevanja, zato razmišljajo o sezonskem ročnem pobiranju parkirnine oz. se o prodaji parkirnih listkov dogovarjajo z najemniki v neposredni bližini Doma v Kamniški Bistrici, ob čemer dodajajo, da je letos poskusno leto, zato se bo parkirna obračunavala celo leto. »Rezultate bomo analizirali in model po potrebi prilagodili; hkrati z Občino Kamnik načrtujemo dodatna plačljiva parkirna mesta,« na vprašanje, ali bo plačljivo parkiranje pri domu veljalo celo leto ali le v poletni sezoni, odgovarjajo v MKK a. s., medtem ko so na Občini Kamnik za Modre novice pojasnili, da ne sodelujejo pri uvedbi parkirnin v Kamniški Bistrici, niti niso obveščeni o načrtih MKK a. s.

V MKK a. s. zagotavljajo, da s pobiranjem parkirnine ne "polnijo blagajne", temveč želijo zagotoviti samovzdržnost infrastrukture, višjo varnost ter boljše izkušnje obiskovalcev in domačinov. »Del prihodkov bo namenjen sanaciji dotrajane infrastrukture Doma v Kamniški Bistrici in okolice, vzpostavitvi izobraževalnih gozdnih poti in informativnih tabel, razširitvi mreže ločenega zbiranja odpadkov, podpori gasilcem in drugim službam za hitrejšo intervencije ter vzpostavitvi novih parkirnih površin in prometnih rešitev, ki bodo dolgoročno odpravile divje kampiranje in parkiranje,« zaključujejo v MKK a. s. ■

SEX TABLETE www.spolnamoc.si

Naravna podpora moški moči – več tisoč zadovoljnih uporabnikov!

- ✓ Erekcija, kot pri 20 letih!
- ✓ Učinkujejo do 72 ur po zaužitju!
- ✓ Močan afrodiziak – večja želja po seksu!
- ✓ Krajši čas okrevanja med odnosi – že v nekaj minutah!
- ✓ Daljši, intenzivnejši spolni odnosi!
- ✓ Brez stranskih učinkov – primerno za vse starosti!

**Dostopni 24 ur/dan
na brezplačni številki**

080 10 70

**LAŽJE - učinkujejo 24 ur
30 tablet = 25,99 EUR**

**MOČNEJŠE - učinkujejo do 72 ur
10 tablet = 35,99 EUR**



Še oklevate? Naročite BREZPLAČNI VZOREC in se sami prepričajte – DA resnično DELUJE!

Zdravje in lepota z jogo in mikrobi

Apolonija Bedina Zavec je rojena Kranjčanka, ki že dve desetletji živi v Trzinu, kjer se, kot pravi sama, izjemno dobro počuti. Okolica ji nudi hkratno bližino prostranega gozda, kjer je veliko možnosti za sprostitev in rekreacijo, ter bližino prestolnice – tam dela kot raziskovalka na Kemijskem inštitutu in predavateljica na kozmetični šoli. V zadnjih letih se je podala tudi na pot poučevanja joge, sestavila je vadbo, ki jo je naslovila Joga za podaljšano mladost. S področjem staranja kože, t. i. anti-ageingom, se ukvarja tudi strokovno. »Spodobi se in všečno je, da imamo ženske z leti kakšno linijo na obrazu – ni naravno, da smo pri 60. letih videti pol mlajši. Cilj moje joge je, da si videti maksimalno dobro za svojo starost.«



MONIKA KERN MOHORČIČ

Foto: osebni arhiv doc. dr. Apolonije Bedina Zavec

Sogovornica se po delu, ki mu posveča veliko časa in energije, rada sprošča in sprehaja v neposredni bližini narave, ki jo nudi trzinski okoliš. »Všeč mi je, da imamo tu velike površine travnikov in gozda. Ob večernih sprehodih moj kuža rad pozdravi tudi srne, sove, čaplje in žabe, ki jih srečava na poti. Menim, da je naša občina živahna in lepo organizirana, imamo svoj kulturni dom, knjižnico, vzdrževana igrišča, celo svojega zdravnika, kar je veliko vredno. Čeprav se tu zelo dobro počutim, pa sem doma zaenkrat zelo malo; zdaj, ko sta otroka že odrasla, veliko delam in domov prihajam pozno.«

Večkrat neopazno, a zelo pomembno delo

Kot raziskovalka na Oddelku za molekularno biologijo in nanobiotehnologijo je zaposlena na ljubljanskem Kemijskem inštitutu. Nje-

no delo je zahtevno in zelo raznoliko. Ukvarja se z interakcijami med molekulami. Te interakcije so zelo pomembne za delovanje celic, in če, denimo, želi farmacevtska industrija preveriti, kako bo njihova učinkovina, neko protitelo, reagiralo z nekim receptorjem v celici, raziskovalci na inštitutu določijo jakost te interakcije na receptor. »To so res zelo pomembni deli celotnega procesa pri nastanku zdravila, preden le to pride na trg in končno do pacienta.«

Poleg osnovne zaposlitve na Kemijskem inštitutu Polona, kot ji rečejo prijatelji in znanci, predava mikrobiologijo na šoli za kozmetiko. Svoje delo na inštitutu poskuša čim bolj povezati s tistim, kar zanima bodoče kozmetičarke. »Pri raziskovalnem delu je moja dolžnost, da spremljam novosti na področju celične biologije in mikrobiologije, zato lahko mimogrede najdem informacije, ki so zanimive za kozmetičarke, da dobijo malo navdiha, kaj se na tem področju trenutno dogaja in kam bodo šli trendi.«

Rezultati zdravljenja z matičnimi celicami odlični, a postopek še ni odobren

V kozmetiki ena smer trendov zagotovo vodi v uporabo matičnih celic. To so celice, ki so v človeškem telesu najmanj diferencirane oziroma izoblikovane. Veliko jih je v popkovnični krvi (trend je tudi v zamrzovanju teh celic ob porodu za potencialno uporabo zdravljenja otroka), zobni pulpi in maščobnem tkivu. Te celice so zanimive, ker se lahko diferencirajo v različne celice, ki ji telo rabi. S temi celicami se dela veliko poskusov, tudi za zdravljenje zelo težkih bolezni, na tem se dela ogromno raziskav, večina zdravljenj z matičnimi celicami pa je še v fazi razvoja. »Za kozmetične namene je najbolj zanimiv vir matičnih celic maščobno tkivo, ker ga imamo običajno preveč. Tako je na primer ostanek liposukcije tkivo, ki je bogato z matičnimi celicami, in v bodoče se bodo te celice lahko uporabile za lepšo in bolj mladostno kožo. So pa matične celice lahko imunogene, kar pomeni, da sprožijo imunski odziv, če darovalec in prejemnik nista ista oseba. V industriji je pomembno, da so učinkovine uporabne za čim širši krog uporabnikov, zato jih trenutno bolj kot matične celice zanimajo zunajcelični vezikli matičnih celic, ki so manj imunogeni. Sama strokovno delam prav na zunajceličnih veziklih. To so vezikli, ki se odcepljajo od vseh celic, od rakavih, od navadnih, od vseh. Za namene medicine in kozmetike so zanimivi vezikli, ki se odcepljajo od matičnih celic, ker imajo podobne lastnosti kot matične celice in vsebujejo veliko faktorjev, ki pospešujejo rast in regeneracijo,« razloži sogovornica.

Takšni vezikli so manj imunogeni, manj možnosti je, da telo nanje odreagira, zato so zelo zanimivi za potencialno uporabo. Čeprav so rezultati zdravljenja z zunajceličnimi vezikli matičnih celic zelo dobri, pa glavni ameriški inštitut za hrano in zdravila, poznan kot FDA, zaenkrat še ni odobril njihove uporabe. Matične celice so namreč zelo različne, postopki izolacije veziklov še premalo izdelani, zato so rezultati zdravljenja preveč različni – včasih izjemno dobri, včasih pa komaj zaznavni. »Uporaba matičnih celic oz. njihovih zunajceličnih veziklov bo v kozmetiki zagotovo sledila takoj po tem, ko bodo raziskave odobrene za uporabo v medicinske namene. To se bo zgodilo prej ali slej. Že pred leti so na konferenci staranja kože predstavili rezultate, da krema, ki vsebuje zunajcelične vezikle matičnih celic izredno pohitri celjenje kože in ima učinke proti plešavosti,« je dejala Polona.

Mikrobi na naši koži so zelo pomembni za lepo in zdravo polt

Dotaknili sva se tudi najnovejših raziskav, ki kažejo na to, kako pomemben je mikrobiom kože, prav tako, kot je že zelo dolgo znano, da je

Zlata ptička
Vse za zdrava, rdeča lička.

NAZAJ V ŠOLO

- BRONHI PAKET (ZELIŠČNA PODPORA DIHALOM)
- NARAVNI KREPILCI IMUNSKEGA SISTEMA
- VITAMINSKI PRIGRIZKI IN NAPITKI
- 15 % POPUST NA CELOTNO LINIJO PROVEN

www.zlatapticka.si

ŠUTNA 2, 1240 KAMNIK ♥ INFO@ZLATAPTICKA.SI ♥ 031 383 564

pomemben mikrobiom v črevesju, zaradi česar uživamo probiotike, kadar imamo probleme s prebavo ali se nam poslabša splošna odpornost organizma. »Dandanes se umivamo veliko več, kot so se nekoč naši predniki. In morda se včasih umivamo preveč. Seveda je pomembno, da se umivamo, a z vsemi odstranjevalci, ki so relativno agresivni, in drugimi kozmetičnimi izdelki vsak dan, celo večkrat na dan, iz kože odstranjujemo tudi njen lasten mikrobiom. Vsaka krema razen stoddotnega olja, ima v sebi vodo in zato dodane konzervanse, da se v kremi ne razrastejo mikroorganizmi. To pomeni, da ima vsaka krema v sebi nekaj, kar preprečuje tudi rast lastnega mikrobioma. Zato je pametno izbirati čim bolj naravne kozmetične izdelke, ki vsebujejo manj agresivne konzervanse.«

Jogurt za dobro prebavo, jogurt za lepo kožo

Kožni mikrobiom je nujno potreben za dobro, normalno delovanje kože, našega največjega organa. Sestavljen je iz bakterij, gliv, arhej in virusov in zelo pomembno je, da so ti mikroorganizmi v ravnotežju. Priporočljivo je, da mikrobiom poskušamo vsaj malo vzdrževati. V ZDA se že prodajajo kozmetični produkti, ki vsebujejo žive mikroorganizme, v Evropski uniji je to zaenkrat še prepovedano. Se pa tudi v Evropski uniji v kozmetičnih preparatih že uporabljajo fermenti, torej mediji, kjer so rastli mikroorganizmi, ki vsebujejo tudi delce teh mikroorganizmov. Včasih takšne produkte zasledimo kot produkte s prebiotiki, čeprav v resnici ne vsebujejo živih probiotikov. Če hočemo na koži uporabiti žive mikroorganizme, si lahko naredimo jogurtovo masko ali masko s kombučo,« je povedala Polona.

Joga za podaljšano mladost

Izvajanje praks joge predstavlja vsakdan sogovornice Polone. Zanimati jo je začela že v srednji šoli, takrat je začela kot samouk s prvo knjigo o hatha jogi. Ko je prišla v prestolnico z namenom študija, je svoje znanje in prakso izpopolnjevala dve desetletji, preden se je odločila tudi za poučevanje. Dandanes je na trgu malo morje izbire raznih jog. Ker Polono področje staranja že dolgo zanima in ga spremlja po strokovni plati, je ugotovila, da tržišču jogijskih vadb lahko tudi sama nekaj doprinese. »Začela sem program za svojo obliko vadbe, ki sem jo z leti izpopolnjevala in tako je nastala 'Joga za podaljšano mladost'. Cilj moje joge je, da se po takšni vadbi počutimo čim bolj za svojo starost, da z gibanjem in sproščanjem obnovimo zalogo energije ter ohranjamo zdravje in lepoto.«

Kot osnovo jogijske vadbe je vzela hatha joga, ki je najbolj razširjena v zahodni civilizaciji in ima poudarek na fizičnih položajih ter ugodno vpliva na sklepe, živčni sistem, hrbtenico, mišice in kite. V program Joga za podaljšano mladost pa je dodala še elemente iz jin joge (počasna, sprostitvena joga, ki pomirja in je posebej koristna za zimsko vadbo), hormonske (nivo hormonov začne upadati po 30. letu, zato izvaja položaje, ki spodbudijo delovanje endokrinih žlez) in obrazne joge (treniranje obraznih mišic za poživitev in sproščanje obraza). Pri vsaki vadbi se aktivira tudi mišice medeničnega dna, ki vzdržujejo pravilno lego organov v spodnjem delu trebuha in so z leti zaradi gravitacije vse bolj obremenjene. Vadbo sestavlja glede na letne čase in polno luno ter v skladu s tradicionalno kitajsko medicino: »Ker se mi zdi povezanost z

naravo koristna za zdravo telo in uravnotežen um. Poleg tega se preko vadbe skušam dotakniti tudi globljih plasti podzvesti. Zelo všeč so mi močne primarne stvari, tista živalskost, ki jo imamo v sebi od naših prednikov iz pradavnine, zato občasno med vadbami uporabim tudi stresanje, vzdihovanje ali samomasažo,« je še dodala Polona.

Jogo za podaljšano mladost Polona vodi prek spleta vsak ponedeljek med 19.30 in 20.30. Ta način vadbe se je, kot pravi, izkazal za izjemno praktičnega, saj ne izgubljam časa z vožnjo na vadbo in parkiranjem ter poleg tega ni "kukanja" drug drugega in primerjanja med sabo, vsak lahko dela sproščeno in po svojih zmožnostih. »Pri moji jogi tudi v živo ni popravljanja trupa, nog, rok. Samo natančno razložim, kako se izvede neki gib, potem pa ga vsak prilagodi sam sebi. Naša telesa so izredno različno grajena, zato vedno poudarjam, da vsak naredi do mere, kjer se še udobno počuti, potem pa se še čisto malo potruji. Poudarek joge je na občutenju lastnega telesa,« razloži Polona. V ponudbi ima tudi individualne vadbe v živo, enkrat tedensko pa joga poučuje tudi na Kemijskem inštitutu. ■



Manualni Fizio Center

VADBA ZA STAREJŠE

- Zmanjšanje bolečin
- Izboljšanje telesnih funkcij
- Manjše skupine (max. 6 oseb)
- Strokoven nadzor
- Individualen rehabilitacijski pristop
- Vključenost elektro in magnetoterapij

Brezplačen fizioterapevtski pregled

 **031 427 670**

 **tadej@manualnifizio.center**

 **www.manualnifizio.center**

 **Lekarna Bistrica**
Cesta talcev 4, Domžale

Avtohiša Moravče

KRULC





RENAULT NISSAN DACIA

Prodaja vozil **NISSAN**

Pooblaščen servis
NISSAN, RENAULT, DACIA

Cenitve in karoserijska popravila
VSE ZAVAROVALNICE

 **www.avtohis-a-krulc.si**  **01-7231-200**

Kaj početi v Kamniku – posodobljen seznam

Če živite v Kamniku, potem veste, kaj vse lahko počnete v mestu in njegovi okolici. Redno potekajo tudi različni organizirani dogodki, povezani zlasti s kolesarjenjem in pohodništvom – torej z dejavnostmi na prostem. To je smiselno, saj živimo v enem najlepših delov sveta, na pragu Alp. A tako tujci kot Slovenci iz drugih krajev pogosto ne vedo, kaj naj počnejo, ko pridejo v Kamnik. Slišali so, da je to prikupno zgodovinsko mesto blizu Velike planine, kaj več od tega pa jim morda ni znano.

NOAH CHARNEY

V nedavnem sodelovanju z Javnim zavodom Turizem Bled je nastala moja nova knjiga Bledologija ter podkasti, članki in videi o Bledu. Moj namen je bil tako obiskovalcem kot domačinom predstaviti, kaj vse se lahko počne in vidi na Bledu in v njegovi okolici. Večina Slovencev, potem ko poje kremno rezino, obiše grad in otok, namreč ne ve, kaj početi tam. Zato sem za knjigo Bledologija sestavil seznam 55 stvari, ki jih lahko počnete na Bledu in v njegovi okolici – in verjamem, da celo večina Blejcev še ni preizkusila vseh. Podobno zdaj počnem za Kamnik in njegovo okolico v sklopu načrtovane knjige Kamnikologija in z veseljem delim hiter pregled z bralci Modrih novic.

Pivska tura

V preteklosti sem že pisal o odlični pivski turi Pot piva v Kamniku. Dolžino si lahko izberete sami – od epskega, večurnega sprehoda, med katerim obiščete več mikropivovar in obenem spoznate zgodovino Kamnika, do sedečih degustacij na lokaciji po lastni izbiri. To je izvrsten način za raziskovanje Kamnika in njegovih kulinarčnih presežkov – kot (morda nekoč) svetovne prestolnice mikropivovarstva.

Nočno gobarjenje (Gobja potka)

Najnovejša izkušnja v ponudbi je nočni sprehod po gozdu s strokovnjaki za gobe. Začne se z degustacijo gobjih napitkov in prigrizkov ter poučnim uvodom, nato pa se ob mraku z UV-svetilkami odpravite v gozd za gradom Zaprice. Učinek je takojšen in osupljiv, ko ugotovite, da številni organizmi ponoči fluorescirajo. Mah, lišaji, žuželke, žabe in seveda gobe ponoči žarijo v skrivnostnih barvah, ko jih osvetlite z UV-svetlobo. Sprehajanje po temi je zabavno, in ni varnejšega kraja za to kot Kamnik (za kar sem kot Američan zelo hvaležen, saj tega nikoli ne bi počel nikjer v Severni ali Južni Ameriki).

Trije kamniški gradovi in pol

Rad se pošalim, da ima Kamnik tri gradove in pol – tista "polovica" je grad Katzenberg. Kljub poimenovanju gre za dvorec iz 19. stoletja, zato ga ne moremo prištevati h gradovom. Da ima tako majhno mesto več gradov, je nekaj posebnega, in prav zabavno se je sprehoditi od enega do drugega: Katzenberg, Zaprice, Mali grad in Stari grad.

Arboretum Volčji Potok

Arboretum je botanični vrt svetovnega formata – dejstvo, na katero domačini pogosto pozabimo ali ga jemljemo kot samoumevno. Še po-

sebej za družine z majhnimi otroki je to zanesljiva izbira za izlet, saj ima izjemno domišljeno otroško igrišče, ki navdušuje najmlajše.

Pohodi v Kamniku

Posebna sreča je, da se lahko na pohod ali sprehod v gozd odpravite kar iz središča mesta, saj večina drugih krajev za dostop do narave zahteva vožnjo izven naselij. Naj bo to kratek vzpon na Stari grad, nekoliko daljši do Špice ali še daljši do Tunjic ali kam drugam, krožna pot iz središča Kamnika in nazaj je odličen način, da vidite znamenitosti in hkrati poskrbite za rekreacijo.

Muzeji in galerije

Kako pogosto obiščete kamniške muzeje izven šolskih ekskurzij? Večina domačinov bo odgovorila, da nikoli – in zato veliko zamuja. Grad Zaprice hrani lepe zbirke, Galerija Miha Maleš je vsekakor vredna ogleda, poleg tega pa imamo še nekaj manjših galerij z občasnimi razstavami, ki jih je smiselno obiskati ob vsaki novi postavitvi, recimo galeriji Prečna in Dika. Najbolj vznemirljiv je Sadnikarjev muzej, tj. zbirka svetovnega formata, ki si jo lahko ogledate po predhodnem dogovoru z družino Sadnikar ali ureditvijo obiska prek TIC Kamnik. Neverjetno, kakšen zaklad imamo v svoji sredi!

Obstaja celo nova, čeprav začasna, "skrivna" umetniška galerija, imenovana 13B, ki jo vodi kustosinja in kiparka Louise Winter (za več informacij jo spremljajte na družbenih omrežjih). Obiskal sem trenutno razstavo z naslovom Odgovori na razglednici, ki predstavlja umetniška dela 41 mednarodnih umetnikov v formatu razglednice.

Plečnikove poti

Kot Plečnikov oboževalec (doktoriral sem na temo Plečnikove arhitekture) sem ponosen, da je na območju Kamnika največ Plečnikovih del izven Ljubljane. V samem središču mesta bo družina Stele kmalu odprla del svojega doma s sobo, polno Plečnikovih stvaritev, ki jih je ustvaril posebej za družino, saj je bil njegov najboljši prijatelj svečar Janko Stele.

V Kamniku najdemo več zgradb, pri katerih je Plečnik sodeloval (čeprav so večino izvedbe opravili njegovi učenci), med njimi železniško postajo Kamnik mesto, fasado na Glavnem trgu, most na Cankarjevi cesti in Kapelo Božjega groba v frančiškanskem samostanu, ki je moja najljubša med njegovimi deli. In da ne omenjamo, kaj vse lahko obiščete v kratki vožnji z avtom: cerkev v Stranjah, lovski dvorec v Kamniški Bistrici itd.

Od lokala do lokala

Za konec še ena priljubljena dejavnost, to so t. i. "crawli" oz. "pohodi po lokalih", navdihnjeni s t. i. "pub crawli" iz Anglije, pri katerih greš s prijatelji iz puba v pub, v vsakem naročiš eno pijačo in vmes spoznaš različna vzdušja, lokalne posebnosti in poskusiš raznolika piva. Tudi v Kamniku lahko počnete isto: najprej na pijačo v pub Pod Skalo, nato v bar Pod Gradom, v gostilno Korobač itn. Lahko se odločite tudi za pohod po picerijah in poskušate pice pri Cesarju, v Napoliju in v Malem gradu ter razsodite, katera vam je najljubša. Ali pa pohod po čevapčičih: Orient in Kordun sta dobri izhodišči.

Raziskovanje lastnega kraja se domačinom pogosto zdi nepotrebno, a je lahko izjemna priložnost, da kraj, za katerega meniš, da ga že poznaš, vidiš z nove in globlje perspektive. Ali pa si na ta način polepšaš t. i. "staycation" (dopust doma), če ostane kaj časa, tik preden se odpravíš na morje. Več bolj konkretnih idej sledi v prihodnjih mesecih, ko bo nastajala moja nova knjiga Kamnikologija. ■

Še več modrih
novic na spletu

www.modre-novice.si

modre novice

Pozabite na utrujenost*, ohranite spomin na svoja doživetja.



Na voljo v
lekarnah in
specializiranih
prodajalnah



Idealen zaveznik po naporni aktivnosti ali izčrpanosti.*

Izotonična mešanica elektrolitov in glukoze,
obogaten z vitamini, minerali in holinom.

*Pantotenska kislina (vitamin B5) in riboflavin (vitamin B2) poživita telo, tako da prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter k sproščanju energije pri presnovi. Pantotenska kislina prispeva tudi k umskim zmogljivostim. Holin ima vlogo pri delovanju jeter.

Z okusom
pomaranče



**Elotrans. Za ohranitev
najlepših spominov.**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Zgodbe so lahko ključ do razumevanja demence

Demenca je zamolčana bolezen, o kateri se premalo govori. Svojci obolelih jo sprva težko prepoznajo, nato pa jo skrivajo. A njene posledice ne prizadenejo le bolnika in njegovih najbližjih, temveč se dotikajo celotne družbe. Prav z namenom, da bi demenco čim bolj približali ljudem, je pri Mladinski knjigi junija izšla knjiga *Kje so moji ključi*. 27 avtorjev je prispevalo 64 zgodb, ki temeljijo na resničnih, a domišljijско obarvanih dogodkih. Vsako zgodbo spremlja strokovni komentar, ki osvetli dogajanje, prepozna znake bolezni, opiše reakcije svojcev in ponudi nasvete za ravnanje ob stiku z obolelim. Komentarje je napisala dr. Zdenka Čebašek-Travnik, psihiatrinja in članica strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija, ki je knjigo uredila skupaj z dr. Sašo Novak in Edom Krnićem. »Želimo, da zgodbe o demenci pridejo med ljudi, da se o tej bolezni čim več govori in piše,« pravi sogovornica, po rodu iz Prekmurja, a že več kot 30 let Kamničanka. V svoji bogati karieri je med drugim vodila tudi Zdravniško zbornico Slovenije in opravljala funkcijo varuhinje človekovih pravic.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar

Knjiga *Kje so moji ključi* je rezultat sodelovanja več avtorjev in strokovnjakov. Kako se je porodila ideja zanjo?

Knjiga je nastala v okviru Znanosti na cesti. Gre za projekt, ki poskuša ljudem približati ugotovitve znanosti na različnih področjih. Eno izmed teh je tudi demenca, in kot strokovnjakinja sem bila povabljen k sodelovanju na okrogli mizi o demenci. Tam se je porodila ideja, da bi pripravili natečaj za zgodbe o demenci, na katerega smo prejeli več deset zgodb, izmed katerih je komisija, v katero so me povabili, izbrala najboljše.

Dr. Saša Novak, pobudnica tega natečaja, je predlagala, da bi se nekaj sodelujočih zbralo in pogledalo, ali bi lahko iz teh zgodb nastala knjiga. Trije smo se zavezali, da bomo sodelovali pri nastanku knjige, poleg dr. Saše Novak še Edo Krnić, ki je bil zmagovalec prvega natečaja, in jaz. Moja vloga je bila strokovne narave, hkrati pa sem ocenjevala tudi literarno vrednost zgodb. Pisanje me spremlja že od gimnazijskih let, zadnja leta vodim tudi sekcijo Literatura in medicina pri Slovenskem zdravniškem društvu. Imam dober vpogled v t. i. narativno medicino – žanr, ki opisuje bolezenska stanja skozi osebne zgodbe bolnikov in se ga trudimo razvijati tudi v Sloveniji. Ugotovljeno je namreč, da se študenti za poklice v zdravstvu in tudi že zaposleni zdravstveni delavci prav skozi takšne zgodbe lažje vživijo v potek bolezni in v to, kar bolnik potrebuje in od njih pričakuje.

Kako je nastajala vsebina knjige? Na kakšen način ste zaobjeli vse vidike demence?

Dr. Saša Novak in Edo Krnić sodelujeta v več skupinah kreativnega pisanja in sta del mreže piscev, kar se je izkazalo za zelo dragoceno. Sama sem predlagala, kateri vidiki bolezni v zgodbah manjkajo, nato pa sta Saša in Edo svoje kolege iz teh skupin prosila, naj napišejo zgodbe, ki bodo vključevale manjkajoče vsebine.

Tako smo iz prvotnih nekaj manj kot štirideset prišli na več kot sto zgodb, zato smo morali narediti selekcijo. Vsako zgodbo smo ocenili glede na strokovno ustreznost, da torej res opisuje znake demence, literarno kakovost in primernost za objavo v obstoječi obliki. Tako smo prišli do več kot osemdeset ustreznih zgodb in težko se je bilo odločiti, katere bodo prišle v knjigo. Vmes so potekali tudi dogovori z Mladinsko knjigo, ki je knjigo sprejela v svoj program, zato je končni izbor zgodb opravila njihova urednica Saša Britovšek. Mislim, da je končni izbor posrečena kombinacija vseh začetnih želja in uredniških posegov.

Sočasno z izidom knjige je bil razpisan tudi nov literarni natečaj o življenju z demenco. Ali to pomeni, da že načrtujete novo izdajo?

Za zdaj je namen predvsem ta, da se o demenci čim več govori in piše. Najmanj, kar lahko naredimo, je, da bomo te zgodbe objavili v spletni obliki. Če pa bi se pokazala možnost izdaje še ene knjige, bi se verjetno odločili tudi za to. A predvsem želimo spodbujati ljudi k branju in pisanju zgodb o demenci ter tudi o drugih težavah, o katerih se v družinah premalo govori. Naš uredniški odbor ima namreč ambicije še na dveh drugih področjih, a za zdaj naj ostaneta skrivnost. Tudi tam bomo pripravili splošni natečaj in zbiranje zgodb v skupinah kreativnih piscev. Knjiga *Kje so moji ključi* je šele začetek naših načrtov, vsaj tako si želimo.

Knjiga je med bralci tri mesece. Kakšni so odzivi?

Odzivov je več vrst. Prva skupina bralcev so tisti, ki berejo iz osebnega interesa – bodisi zato, ker so sami živeli z nekom, ki je imel demenco, bodisi so zanj slišali od bližnjih ali so jih kdaj prosili za pomoč. Nekateri bralci nimajo neposrednega stika z demenco, a jih zgodbe vseeno zanimajo, kar potrjuje literarno vrednost knjige. Večina pravi, da je knjiga čudovita in se lepo bere, čeprav ni vedno lahko branje. Všeč so jim tudi "kratke", zelo kratke zgodbe, pogosto humorne, s katerimi smo želeli razbiti težino vsebine resničnih pripovedi.

Pojavljati so se začele tudi prve recenzije. Vse, ki smo jih videli do zdaj, so pozitivne in spodbudne. Podatkov o prodaji še nimamo, dobimo jih septembra. Spremljamo pa, kako si knjigo izposojajo v knjižnicah, predvsem gledamo na čakalno dobo za rezervacije knjig, ki je ponekod že več mesecev. Naš interes je, da knjiga pride med ljudi, in zelo smo veseli, da se izposoja tudi v knjižnicah. Kdor želi, si jo seveda lahko kupi tudi v Mladinski knjigi.

Kaj pa odzivi širše strokovne javnosti? Knjiga ni namenjena le laikom, torej svojcem in tistim, ki jih tema zanima, ampak tudi strokovni javnosti, recimo osebnim zdravnikom, oziroma, če nekoliko razširiva ta krog, poštajem, gasilcem ipd.

Zdravniki, ki so knjigo prebrali, so nam zelo hvaležni, da je prišla med ljudi. Trenutno se dogovarjam s kolegi, ki organizirajo različne strokovne dogodke in srečanja, da bi knjigo vključili v program. Tako

bo recimo predstavljena na psihiatričnem kongresu, strokovnem srečanju družinskih zdravnikov in na glasbeno-literarnem dogodku Ars Hippocratis.

Za reševalne službe je skorajda nujno, da takšne zgodbe poznajo. Sama sem skupaj z možem (mag. Ludvikom Travnikom, op. p.) sodelovala v mednarodnem projektu o iskanju in reševanju oseb z demenco. Pokazalo se je, da so v večjih nesrečah (naravne nesreče, požari itd.) z osebami z demenco kar hude težave: pogosto ne želijo zapustiti svojega doma ali pa težko sledijo navodilom reševalnih služb. Zato je pomembno, da so tudi pripadniki reševalnih služb naučeni, kako prepoznati demenco, in da se posebej usposobijo za iskanje ter reševanje teh oseb. Ne nazadnje je svojevrstna strokovna javnost lahko tudi frizerka. Znanka mi je povedala, da k njej že več let prihajajo iste gospe in da pri nekaterih opaza, kako se postopno izgubljajo. Tudi ona se je morala temu prilagoditi in ustrezno poskrbeti zanje, da ne zaidejo na poti do doma.

Po grobih ocenah v Sloveniji živi približno 47.000 ljudi z demenco. Število obolelih iz leta v leto narašča, ob prelomu stoletja naj bi se tako v Sloveniji kot Evropi in svetu podvojilo. Zakaj je kljub pogostosti ta bolezen v naši družbi še vedno tabuizirana? Tudi v strokovnih komentarjih v knjigi ste večkrat omenili, da svojci pogosto skrivajo, da je nekdo v družini zbolel za demenco.

Demenco kot bolezen dobro prepoznavamo šele v zadnjih dvajsetih letih. Prej je imela drugačna imena ali poimenovanja, kot so "sklerozna" ali "zmešalo se ji/mu je" ali pa kaj podobnega, in ta poimenovanja so s seboj nosila določene negativne oznake, predsodke, in posledično izključitev iz družbe.

Družina je bila vedno osnova vsemu, kar sem v življenju počela. Brez njihove podpore ne bi mogla sprejeti in izpeljati nobene od funkcij, ki sem jih opravljala. Človek mora imeti trdno oporo – da lahko prenese pritiske in obremenitve, ki jih takšne funkcije prinašajo, potrebuje varno zatočišče, kamor se lahko vsak dan vrne.

Pomembno je vedeti, da osebe z demenco – pa ne samo Alzheimerjevo, kajti obstajajo tudi druge vrste demence – lahko povzročajo težave, tako v družini kot zunaj nje. Eno od njih sva že omenili – izgubljanje in tavanje. Lahko se spremenijo njihov značaj, osebnost, kar se večkrat pokaže tudi v odnosih s sosedami, s katerimi morda pridejo v spore. Če so mlajši in še hodijo v službo – kar je vedno pogostejše – se lahko težave kažejo tudi tam. Skratka, bolezen ima nekatere neprijetne značilnosti, zaradi česar jo svojci pogosto skrivajo – dokler se ne zgodi kaj resnega: od tega, da nekdo odtava in se izgubi, pozabi izklopiti štedilnik in povzroči požar, do prepirov, ne nazadnje se lahko pojavijo tudi izbruhi nasilnega vedenja. Vse to svojce utrjuje v prepričanju, da je bolje, če za te težave ne ve nihče drug.

Mi pa želimo s to knjigo doseči ravno nasprotno – da se, kjer se demenca pojavi, čim prej obvesti vsaj bližnji krog ljudi, torej sorodnike in bližnje sosede – če njihovi medsebojni odnosi to dopuščajo – da lahko pomagajo in popazijo na obolelega.

Bolezen je tabuizirana oziroma stigmatizirana, ne samo pri nas, ampak po vsej Evropi in svetu. S tem se ukvarjajo tudi mednarodna združenja za pomoč pri Alzheimerjevi bolezni in poskušajo bolezen predstaviti ljudem kot nekaj bolj sprejemljivega. Včasih je bil med boleznimi tabu rak, danes pa vidimo, da tega skoraj ni več. Upamo, da bo sčasoma tako tudi z demenco.

Zaradi skrivanja demenca pogosto ostane nediagnosticirana. Zakaj je zgodnja diagnoza in potem ustrezna obravnava tako pomembna?

Zgodnja diagnostika in obravnava sta ključnega pomena. Pri nekaterih demencah, ki niso Alzheimerjevega tipa, je mogoče napredovanje

bolezni ustaviti ali celo odpraviti – ocenjuje se, da je takih približno 15 % primerov.

Pri Alzheimerjevi demenci je v ospredju obravnava to, kako pripraviti tako bolnika kot družino na to, kaj se bo verjetno zgodilo v prihodnosti. Ni mogoče napovedati natančnega zaporedja simptomov ali časovnega poteka, a svojce je treba opozoriti na znake, ki kažejo, da je treba prilagoditi način življenja in zmanjšati tveganja – pravočasno je treba razmisliti o ureditvi finančnih zadev, dokler je oseba še sposobna samostojnega odločanja, se dogovoriti glede vožnje avtomobila ipd.

Demenca ne prizadene le posameznika, ampak predvsem spremeni dinamiko in odnose v družini. Odzivi svojcev so različni – nekateri se sprijaznijo in ravna v skladu z napotki, drugi jo zanikajo. Tako je včasih že znotraj družine težko doseči soglasje, kako ravnati.

Drži. S tem področjem se tudi sama veliko ukvarjam, saj sem sistemsko družinska terapevtka in dobro poznam, kako se odvijajo družinski odnosi. Vemo, da bolezen najprej opazi in najbolj občuti tisti, ki z bolnikom živi. Nekdo, ki pride na obisk enkrat na mesec ali še redkeje, lahko dobi povsem drugačen vtis, in meni, da je z obolelim še vse v redu in ne potrebuje dodatne pomoči ali celo namestitve v ustanovi.

V takih primerih svetujemo, da se tisti, ki z osebo živi, obrne na svetovalno službo pri Spominčici. Tam lahko dobi navodila, kako ravnati. Običajno priporočamo izobraževanja, ki jih prireja Spominčica, pa tudi nekateri drugi ponudniki, ter udeležbo v skupinah za svojce. Tam lahko slišijo veliko uporabnih informacij in predvsem vidijo, da niso sami.

Seveda pa v praksi bolniki pogosto nasprotujejo spremembam – ne čajo se odpovedati avtomobilu oz. vožnji, recimo. V knjigi je opisan primer, kako si lahko svojci pomagajo z drobnimi triki, recimo z lepilom, s čimer preprečijo odpiranje avtomobilskih vrat. Na koga se lahko svojci obrnejo po pomoč?

Začnimo tam, kjer je najbolj pomembno. Svojci naj se najprej obrnejo na družinskega zdravnika, ki lahko postavi diagnozo ali sum na diagnozo in usmeri bolnika na nadaljnje preglede, če so potrebni. Ko je bolezen že prepoznana in obravnavana pri zdravniku, je ustrezen naslov za pomoč tudi Spominčica – za usposabljanje svojcev, poleg tega pa imajo veliko uporabne literature, prilagojene za svojce, med njimi, na primer, priročnik Živeti z demenco, v katerem so zbrani številni praktični nasveti.

Pomoč lahko poiščejo na centrih za socialno delo, kjer jim lahko svetujejo. Po postavitvi diagnoze je pomembno pregledati osebne dokumente – preveriti veljavnost osebne izkaznice in drugih listin. Zelo priporočljivo je ukiniti pooblastila na tekočih računih, saj oseba, ki jih je nekoč znala urediti, jih pogosto ne zna več preklicati. S tem se preprečijo morebitne zlorabe in nezaupanje. Najbolje je, da se dvigi denarja izvajajo v spremstvu svojcev. Smiselno je tudi omejiti znesek, ki ga je mogoče dvigniti na bankomatu. Tako se lahko izognemo tudi morebitnim nesporazumom, saj včasih osebe z demenco recimo obtožijo koga, da jim je ukradel denar. Prav tako je dobro že zgodaj v poteku bolezni, še preden oseba izgubi sposobnost odločanja, urediti vprašanja, povezana z nepremičninami ali večjimi finančnimi vrednostmi.

Veliko se govori o preprečevanju demence in v zadnjih letih so bili narejeni pomembni preboji na področju zdravljenja.

Ko govorimo o napredku pri zdravljenju, mislimo predvsem na zdravlila za Alzheimerjevo bolezen. Tukaj se obetajo spremembe, pri čemer je treba jasno povedati, da so zdravlila, ki so že v uporabi in bodo kmalu dostopna tudi pri nas, učinkovita le v zgodnjih stadijih bolezni. To pomeni, da teh zdravil ne bo mogoče predpisati osebam z bolj razvito obliko demence. Torej obstaja upanje, da bomo Alzheimerjevo bolezen v prihodnosti znali uspešneje zaustavljati. Že zdaj pa imamo zdravlila, ki pri nekaterih oblikah demence lahko upočasnijo njeno napredovanje.

Kar se tiče preventive, velja, da je za možgane dobro vse, kar je dobro za srce. Vsi preventivni dejavniki, ki preprečujejo srčno-žilne bolezni, so koristni tudi za preprečevanje demence, pri čemer se še posebej izpostavljata vsakodnevna telesna aktivnost in radovednost.

Ob vsem strokovnem znanju, ki ga imate, me zanima, zakaj vas ta tema osebno tako pritegne?

Po poklicu sem psihiatrinja, zdravnica za duševne bolezni in tudi sodna izvedenka za psihiatrijo. Z demenco sem se pobliže seznanila tako preko bolnikov in njihovih družin kot tudi skozi sodne spise, izvide in medicinsko dokumentacijo, zato je bila vključitev v strokovni svet Spominčice nekako logična. A sprva so me povabili iz drugega razloga – kot nekdanjo varuhinjo človekovih pravic. Skupaj smo se lotili zakonodaje in poskušali pripraviti predloge, ki bi ljudem z demenco olajšali življenje. Spominčica je sodelovala pri pripravi prve strategije za demenco, zdaj imamo že drugo, veljavno do leta 2030. Ker sem dejavna in pišoča, sem napisala več člankov za revijo Spominčica ter uredila zadnjo izdajo priročnika za svojce. Rada sodelujem tudi na izobraževalnih dogodkih.

Med drugim ste sodelovali tudi pri snovanju Poti za spomin v Arboretumu Volčji Potok, ki je namenjena osebam z demenco. Ali ta pobuda že živi? Kakšne so izkušnje?

Kot sem že omenila, je gibanje eden ključnih dejavnikov za zmanjšanje tveganja za demenco. Z možem vsak dan hodiva po Arboretumu, kjer srečujeva tudi ljudi z vidnimi znaki demence, zato sva se z vodstvom parka pogovarjala o prilagojeni poti zanje. Ob podpori vodstva Arboretuma smo ustanovili študijsko skupino z imenom Modra palica – modra zaradi barve spominčice, palica pa po eni strani simbolizira oporo, po drugi pa predstavlja osebno noto, saj z možem hodiva po poteh s posebnimi, doma izdelanimi romarskimi palicami.

Skupina Modra palica se je začela redno sestajati lani jeseni. V njej smo predstavniki različnih poklicev, vajeni dela z ljudmi, sodelujejo pa tudi zaposleni iz Arboretuma. Vsak obvlada svoje področje, zato smo si naloge razdelili. Izmerili smo dolžino poti, določili točke, ki so zanimive za osebe z demenco, in pri vsaki predvideli postanek. Dodali smo "košarico spominov" – v njej so predmeti iz narave in vsakdanjega življenja, ki bi jih starejši ljudje z demenco lahko prepoznali, in kratko pesmarico s pesmimi iz njihove mladosti. Izkušnje so nam pokazale, da te vsebine delujejo – presenetilo me je, kako zelo pripravljeni so v Arboretumu zapeti pesmi, ki jih poznajo.

Četrtega septembra se bo Arboretum pridružil mreži Demenci prijaznih točk. Na vidnem mestu blizu recepcije bo postavljena modra klopca, na kateri bo lahko oseba, ki bi se izgubila ali jo je nekdo našel, počakala na svoje bližnje. To bo tudi viden znak, da Arboretum sodeluje v ozaveščanju o demenci.

Pot za spomin pa ni namenjena le osebam z demenco, temveč tudi njihovim svojcem, ki lahko bolnika prepustijo usposobljenemu spremljevalcu in si vzamejo nekaj časa zase, kar je v njihovem vsakdanu redka prilika.

Tako, to je izvirna ideja. Predvideli smo prilagojeno pot in program za osebe z demenco, svojec se nam lahko pridruži ali pa je tisto uro brez obveznosti. V ta namen smo izobrazili večjo skupino spremljevalcev, večinoma iz Društva upokojencev Vir, ki jih dodatno usposabljam. Jeseni bo potekal nov cikel usposabljanj, kjer bomo nadgradili izkušnje iz preteklih mesecev.

Na koga se lahko obrne svojec, ki želi pripeljati osebo z demenco na Pot za spomin?

Na blagajno Arboretuma, kjer imajo tudi zloženko o Poti za spomin. Spremlstvo bomo organizirali glede na povpraševanje, za začetek en dan v tednu. Spremlstvo bo omogočeno tudi za manjše skupine. Treba pa je plačati vstopnino v park. Delo študijske skupine in usposobljenih spremljevalcev je prostovoljno.

Kaj še načrtujete v okviru projekta Modra palica?

Projekt Modra palica ni namenjen samo osebam z demenco, saj postopoma pripravljamo poti tudi za druge skupine oseb z oviranostmi. Naslednji bodo slepi in slabovidni, za katere se bo opravila ocena dostopnosti Arboretuma, sodelujemo pa tudi z gluhoslepimi (Društvo DLAN). Jeseni bomo nadaljevali še s prilagoditvami za gibalno ovira-

ne, v povezavi z društvu, ki bodo ocenila, katere poti so primerne za osebe na invalidskih vozičkih.

Ta pogovor sva posvetili predvsem demenci, ampak na svoji bogati poklicni poti ste bili dejavni tudi na drugih področjih. Če pogledate nazaj – katero obdobje vam je bilo najbolj dragoceno?

Vsako obdobje je prineslo nekaj novega in dragocenega. Začela sem kot splošna zdravnica v Prekmurju, od koder prihajam, nadaljevala v Vojniku, kjer sem opravljala del specializacije, nato v Ljubljani, Ameriki in še kje. Vsako obdobje je imelo svoje mejnike, ki so me zaznamovali. Na vprašanje, kaj je bilo najlepše, ne znam odgovoriti. Lepo mi je tudi zdaj, v pokoju, ko nad sabo nimam nobenega "šefa" in lahko delam stvari, ki me res veselijo, na primer pisanje knjige. Lahko se družim s prijatelji, z možem rada potujeva in sva v naravi.

Četrtega septembra se bo Arboretum pridružil mreži Demenci prijaznih točk. Na vidnem mestu blizu recepcije bo postavljena modra klopca, na kateri bo lahko oseba, ki bi se izgubila ali jo je nekdo našel, počakala na svoje bližnje. To bo tudi viden znak, da Arboretum sodeluje v ozaveščanju o demenci.

Vsaka funkcija, ki sem jo opravljala, je bila po svoje zanimiva. Mislim, da sem bila edina psihiatrinja med varuhi človekovih pravic v Evropi ter v svetu in sem v to skupnost ombudsmanov vnesla nekaj drugačnega razmišljanja. Podobno je bilo tudi pri vodenju Zdravniške zbornice – ko smo se predsedniki zbornic iz Evrope srečevali, sem bila edina specialistka psihiatrije. Vodstvene funkcije mi niso bile tuje, a vsaka takšna izkušnja mi je odprla nova obzorja, problematiko sem lahko spoznala čisto od blizu, tako z obiski po različnih domačih krajih kot v tujini.

Kot vidimo, ste kljub upokojitvi še vedno zelo dejavni. Kaj poleg vseh projektov, ki sva jih že omenili, še zapolnjuje vaš vsakdan?

Moj vsakdan v veliki meri zapolnjuje družina – trije vnuki živijo blizu in videvamo se vsak dan. Ko so bili mlajši, so oni bolj potrebovali naju z možem, zdaj pa bova kmalu midva bolj potrebovala njih. To se hitro obrne. Družina je bila vedno osnova vsemu, kar sem v življenju počela. Brez njihove podpore ne bi mogla sprejeti in izpeljati nobene od funkcij, ki sem jih opravljala. Človek mora imeti trdno oporo – da lahko prenese pritiske in obremenitve, ki jih takšne funkcije prinašajo, potrebuje varno zatočišče, kamor se lahko vsak dan vrne.

Ob podpori družine vas čaka še veliko lepih izzivov. Kaj se bo dogajalo v prihodnjih mesecih?

Jesen bo zelo pestra – veliko bo predstavitev knjige Kje so moji ključni po vsej Sloveniji, tudi v Kamniku in okoliških krajih. Avtorjev nas je precej, zato si bomo dogodke razdelili, a kljub temu se od nas treh urednikov pričakuje, da smo večkrat prisotni. Veselim se teh srečanj, ker me resnično bogatijo, predvsem pa dobivamo potrditev, da smo šli po pravi poti. To je res zelo lepo obdobje, ki se ga bom kasneje, ko bodo te predstavitve knjige mimo, gotovo rada spominjala.

Ostal pa ne bo le lep spomin, temveč predvsem popotnica za prihodnost – za vse nas.

Gotovo, saj to ni le enkratna prilika ali kratkotrajna akcija, temveč proces, s katerim želimo dolgoročno vplivati na to, kako bodo ljudje na splošno, tudi država in njeni prebivalci gledali na demenco v prihodnjih letih. ■

13. DOBRODELNI POHOD MODRIH NOVIC



SV. PRIMOŽ
20. 9.

START OD
8.00
NAPREJ

Izkupiček prostovoljnih prispevkov gre v celoti v dobrodelne namene, in sicer bomo v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije otrokom iz naše regije omogočili počitnice na morju.

Več na facebook profilu Modrih novic.

DOBRA VOLJA, DOBRA DRUŽBA, DOBER NAMEN

modre novice



Sv. Primož
850m

CALCIT



OBČINA KAMNIK



OBČINA DOMŽALE



OBČINA KOMENDA



OBČINA MENGEŠ



OBČINA TRZIN



ARTIK
nepremičnine



Avtohiša**REAL**



IR IMAGE



52.

DNEVI NARODNIH NOŠ IN OBLAČILNE DEDIŠČINE

KAMNIK, 12. – 14. 9. 2025



Gorenjski Glas

52. DNEVI NARODNIH NOŠ IN OBLAČILNE DEDIŠČINE

KAMNIK, 12. – 14. SEPTEMBER 2025



PROGRAM

PETEK, 12. september

- 17.00** – Odprtje festivala s koncertom Mestne godbe Kamnik in nastopom Društva kamniških mažoretk Veronika
- 18.00** – Nastop Folklorne skupine Kamnik
- 18.40** – Zeleni Jurij – sodobna glasbeno-plesna predstava
- 19.00** – Nastop Folklorne skupine KUD Oton Župančič Vinica
- 20.30** – Koncert Dejana Vunjaka z Brendijevimi barabami

SOBOTA, 13. september

- 10.00** – KD Godba Cerknica
- 10.50** – Koncert Harmonikarskega orkestra Mihaelov sejem, Mengeš
- 11.30** – Predstavitev belokranjske pisanice in predelave volne
- 12.00** – Koncert skupine Gugutke
- 12.00** – Priprava belokranjske pogače (delavnica v Mekinjskem samostanu)
- 15.00** – Koncert skupine Francetovi orgličarji
- 15.30** – Zeleni Jurij – miniatūra (Križnik po Križniku)
- 15.50** – Koncert Društva Citroprekelj Bela krajina
- 16.30** – Predstavitev predelave lanu
- 16.50** – Koncert Tamburaškega orkestra Dobreč z vokalno skupino Lan
- 18.20** – Zeleni Jurij – sodobna glasbeno-plesna predstava
- 18.40** – Nastop Folklorne skupine Božo Račič Adlešiči
- 19.10** – Nastop Folklorne skupine Ivan Navratil, Metlika
- 20.30** – Koncert Domna Kumra in Slovenskih muzikantov

NEDELJA, 14. september

- 9.30** – Nastop Godbe Tuhinjska dolina
- 10.00** – Nastop kamniških pritrkovalcev in Pihalnega orkestra Jesenice–Kranjska Gora
- 11.00** – Nastop folklornih skupin iz Hrvaške, Latvije, Nemčije in Srbije
- 15.00** – POVORKA NARODNIH NOŠ
- 16.30** – Nastop Podokničarja v spremstvu harmonikarjev iz Šole harmonike Cirila Spruka
- 17.00** – Koncert kamniških narodnozabavnih ansamblov: Tačke, Galop in Šmarnogorski kvintet

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa, nastopajočih ter časovnic dogodkov.

OBVESTILO: Utrinki z 52. Dnevnov narodnih noš in oblačilne dediščine v Kamniku bodo ujeti v objektiv. Obveščamo vse obiskovalce, da bo dogajanje na celotnem prizorišču festivala fotografirano in snemano. Posnetki bodo namenjeni promociji prireditve, da bomo lahko skupaj ohranili lepe spomine in jih delili tudi z drugimi.

Orličje (870 m)

Poletni čas, komaj čakam, da skočim v vodo in se ohladim ter pošljem možgane na odklop. Da, skok v čisto in globoko morje, v katerem plava neomejeno število nevidenih meduz. Plavanje med njimi je nekaj posebnega, čuden občutek ob zavedanju, kako mogočna je narava, lahko postane celo zabavno. Še bolj posebno se počutim, ko se odpravim na pohod v vročem poletnem dnevu, se usedem na skalo, sezujem čevlje in pomočim svoja stopala v mrzlo jezerce in občudujem slap. Slap Orglice (staro ime Orličje), visok 40 metrov, se nahaja v dolini Kamniške Bele. Slap ima pozimi, ko zamrzne, obliko Orglic. Narava, ki me obdaja, me navdihuje, naj si bodo meduze v morju ali pa opazovanje slapa.



Izhodišče: pred Belo (571 m) · Zahtevnost: lahka · Čas hoje: 1,5–2 uri
Najprimernejši čas: v vseh letnih časih · Čas vožnje: 30 minut v eno smer

BOGOMIRA SKVARČA JESENŠEK

Foto: Bogomira Skvarča Jesenšek

Zgodba o orlu

Neki človek je našel orlovo jajce in ga dal v gnezdo navadne kokoši. Orlič se je izlegel skupaj s piščanci in tudi odrasčal je z njimi. Vse življenje je orel počel tisto, kar so počeli piščanci, in mislil je, da je tudi sam piščanec. Grebel je po zemlji za črvi in žuželkami ter kokodakal. Zamahoval je s perutmi ter poletel nekaj metrov po zraku kakor piščanci. Saj se od piščancev pričakuje, da tako letijo, mar ne? Leta so minevala in orel se je zelo postaral. Nekega dne je visoko nad seboj, na nebu brez oblaka, opazil veličastnega ptiča. Z elegantnim dostojanstvom je krožil med močnimi zračnimi tokovi in je komaj kdaj zamahnil s svojimi mogočnimi zlatimi krili. Stari orel je spoštljivo zrl v nebo. »Kdo je to?« je vprašal soseda. »To je orel, kralj ptičev,« je odgovoril sosed. »Toda ne misli več nanj. Midva sva drugačna kot on.« In stari orel res ni nikoli več pomislil nanj. Umrli je v prepričanju, da je navaden piščanec.

Vir: https://www.kresnik.eu/kratka-zgodba-o-orlu-ki-je-pozabil-kdo-je_clanek_990.html

Iz Kamnika se odpeljemo proti dolini Kamniške Bistrice. Približno 2 kilometra za spodnjo postajo nihalke za Veliko planino na desni strani ceste opazimo parkirišče in planinske smerokaze za Presedljaj, Konja

in Korošico, kjer parkiramo. Pot nas pripelje naprej na širok kolovoz do table, ki nas usmeri do slapa Orglice. Še kakšnih 10 minut in smo pri slapu, ki ga sprva ne vidimo, saj se moramo nekoliko povzpeti preko skal. Tu previdnost ne bo odveč. Ker na naši poti ni okrepčevalnice, predlagam, da poskrbite za malico iz nahrbtnika. ■



DACIA STAVI NA VELIKOST S SVOJIM NOVIM HIBRIDNIM SUV VOZILOM S PETIMI SEDEŽI.

Sodobna in elegantna oblika poudarja robusten značaj vozila Bigster, medtem ko prostorna ter bogato opremljena notranjost poskrbi za udobje na vsakem koraku!

Prostoren in popolnoma opremljen, odličen dizajn in vsestranska prostornost.

Avtohiša **REAL**

Nagrade podeljuje **S.T.A.R. Sabina Belović s.p.**, Rova, Na klancu 1, 1235 Radomlje.
Geslo nagradne križanke lahko oddate tudi na **www.modre-novice.si**!

Skrita v čipki – dvojina

Trzin, Domžale – Čipke obiskovalcem Krajevne knjižnice Tineta Orla Trzin niso neznane, saj so čipkasti izdelki različnih ustvarjalcev že večkrat gostovali v prostorih trzinske knjižnice. V preteklosti smo si strastni bralci tako poleg različnega književnega gradiva v prostorih trzinske knjižnice lahko ogledali tudi nepozabne čipkaste umetnine, ki so nas podučile o zgodovinskem razvoju ter sami dodani vrednosti (idrijske) čipke, поближе pa smo se lahko seznanili tudi z razstavljavkami in razstavljavci, ki so vedno rade volje povedali še kaj več o svojem ustvarjanju.



Foto: Barbara Kopac

Tokrat si lahko – a le še do 29. avgusta! – v prostoru Oddelka za predšolske otroke v Krajevni knjižnici v Trzinu ogledate razstavljene izdelke, ki so nastali izpod rok večjih klekljaric iz Klekljarske skupine Slamice, ki delujejo pod okriljem Društva Lipa Domžale – Univerze za tretje življenjsko obdobje. Gospe so vnovič dokazale, da četudi so v svoji klekljarski karieri ustvarile že številne "klekljarije", vsaka naslednja stvaritev pokaže še več duše, še več srca, še večjo pristnost.

Izdelki niso le očem prijazni, marveč pripovedujejo tudi slikovito

zgodbo bogatih papircev, kot se strokovno imenujejo klekljarski vzorci, in izpostavljajo neprecenljivo dediščino, ki so jo spretne klekljarice iz Domžal in okolice tankočutno vpletle v svoje mojstrovine.

Skupina, ki že vrsto let deluje pod mentorstvom Marije Rupert, se je v zadnji sezoni ročnega ustvarjanja odločila za tematiko Midva v čipki, kar je obveljalo tudi kot naslov pričujoče razstave, ki je pred trzinsko obiskala že matično domžalsko knjižnico kot tudi njeno enoto v Ihanu.

Da je bila poleg znanja in mojstrskih veščin v delo vseskozi vpeta tudi domišljija, pričajo raznolike stvaritve, ki so jih dame ustvarjale skozi celo leto. Da pa bi bila vsebina razstave karseda jasna, je svoje pridala tudi dolgoletna članica skupine in izjemna literatka, Janka Jerman, ki je delovni naslov Midva v čipki dopolnila takole: ti in jaz – midva z roko v roki, skrita v čipki – dvojini. ■

Barbara Kopac

Preskarjeva muzejska koča je obnovljena

Kamnik – Obnovitvena dela na Preskarjevi muzejski koči na Veliki planini, ki so potekala lani in letos, so zaključena.

Preskarjeva bajta je edina še originalno ohranjena pastirska koča na Veliki planini, danes v njej domuje Preskarjev muzej. Poleti leta 1945 jo je na pogorišču prejšnje koče postavil Preskarjev Andrej. Koča je ovalne oblike in razdeljena na dva prostora: v osrednjem delu je pastirjevo bivališče, ob njem pa hlev za živino – rešitev, ki je bila nekoč zelo praktična, saj so živali oddajale dodatno toploto. Od leta 2005 je bajta zaščitena kot kulturni spomenik lokalnega pomena.

Lani je bila na Preskarjevi koči zamenjana strešna kritina (skodle), poleg tega so bili popravljeni dotrajani elementi na obodu objekta. Občina Kamnik je za ta namen zagotovila 18.995 evrov. Letos so sledila še popravila kamnitega oboda koče ter zunanje kamnite ograje. Na zahtevo Zavoda za varstvo kulturne dediščine, OE Kranj, je bil namesto droga za zastave na sleme strehe nameščen značilen lesen križ. Za ta poseg je občina namenila 1.985,78 evra. ■

24,00 €



Noah Charney SLOVENOLJUB

»Nobenega dvoma ni, da Slovenija ustvarja sijajne, zanimive umetnike. Težava je le, da morajo priložnost, da bi se lahko razcveteli, iskati na tujem.«

Beletrina*

Investicije za prihodnost: nove športne in parkovne površine v Kamniku

V Kamniku se v teh dneh zaključuje gradnja novih športnih in parkovnih površin med osnovnima šolama Toma Brejca in Frana Albrehta. Nova šola Frana Albrehta, odprta lani, je rešila dolgoletno prostorsko stisko in mestu prinesla eno najsodobnejših šolskih stavb v Sloveniji. Zdaj pa bo območje ob njej dobilo še urejen javni prostor. Športna igrišča, parkovne poti in prenovljeni kotički za druženje bodo skupaj z energetske sanirano glasbeno šolo in posodobljeno knjižnico pomembno prispevali h kakovosti življenja v mestu. Občina Kamnik z županom Matejem Slaparjem na čelu tako nadaljuje svojo zavezo vlaganja v razvoj lokalnega okolja, ki občanem in občanom izboljšuje pogoje za bivanje.



Z ureditvijo novih športnih in parkovnih površin Kamnik dobiva urejeno šolsko območje, ki ne bo zagotavljalo le izvajanja šolskega športnega programa, temveč omogočalo tudi izobraževanje na prostem, izvedbo tekmovanj, organizacijo športnih prireditev na prostem, medgeneracijsko povezovanje ter druženje in rekreacijo občanov. Nove površine bodo namreč dopolne namenjene učencem obeh šol, v preostalem času pa vsem občanem in občanom.

Nova športna igrišča ...

Sodobno večnamensko športno rekreacijsko igrišče obsega: dve igrišči za odbojko (eno omogoča igre z žogo za najmlajše), dve za košarko in eno rokometno igrišče oz. igrišče za igranje malega nogometa; slednje je na krajših straneh zavarovano s panelno ograjo v višini 5 me-



trov. Okoli igrišč poteka ovalna petstezna tekaška proga, tlakovana z umetno maso, široka 6,10 metra in dolga 200 metrov. Vzhodni del tekaške proge je namenjen teku na 60 metrov in skoku v daljino, na južnem robu tekaške proge je površina za doskok z mivko dimenzije 9 x 6,1 metra. Na travnati brežini ob igriščih so betonski sedalni elementi v izgledu brušenega betona, ki obenem služijo za premostitev višinske razlike med igriščem in parkovnimi površinami. Med športnimi igrišči s tekalno stezo ter potjo za pešce in kolesarje je večnamenska ploščad, obdana z zidcem. Igri-

šča so dostopna tudi funkcionalno oviranim osebam.

...in otroško igrišče ...

Na severnem delu med Šolsko ulico in športnimi igrišči so urejene zelene in tlakovane parkovne površine, na južnem delu pa se nove športne površine povezujejo z obstoječim otroškim igriščem z igrali; ta del je namenjen predvsem otroški igri. Gre za doživljajsko pestro otroško igrišče, ki ga sestavljajo travnati hrički ter utrjene površine z igrali, ki omogočajo varno igro vseh starostnih skupin otrok. Posedanje na igrišču je omogočeno na lesenih klopih, umeščenih pod drevesi.

...ter nova parkirna mesta

»Ureditev športnih in parkovnih površin med obema šolama je obsežna naložba, s katero bomo na tem območju uredili središče športnih, kulturnih in družbenih dejavnosti ter dobili urejeno in sodobno središče javnih stavb.

Na tem območju je na severnem delu "pod Metalko"

urejeno tudi novo parkirišče za 34 parkirnih mest, z delno rekonstrukcijo Kajuhove poti ob glasbeni šoli in knjižnici bo na voljo dodatnih več kot 25 novih parkirnih mest. Skupno bomo na tem območju po sanaciji knjižnice in glasbene šole štel več kot 80 parkirnih mest.

Pogodbena cena del znaša skoraj 1,4 milijona evrov z ddv, od tega bo 500 tisoč evrov sofinanciralo Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport, preostanek pa Občina Kamnik,« je o novi pridobitvi povedal Matej Slapar, župan občine Kamnik. Zunanje športne, parkovne in prometne površine zaključujejo urbano prenovalo območja med šolama. Z investicijo tako šoli kot širša skupnost pridobivajo moderne zunanje športne površine, ki jih na tem območju ni bilo v takšnem obsegu.

Uradno odprtje športnih in parkovnih površin med šolama bo predvidoma jeseni 2025, po pridobitvi uporabnega dovoljenja.

**Foto: arhiv
Občine Kamnik**



Poletni vremenski valovi

Le še nekaj dni nas loči od zaključka letošnjega poletnega trimesečja, ki ga je zaznamovalo "valovanje" vremena. Iz suhega in vročega junija smo padli v hladen in moker julij ter ga zaključili z bolj ali manj povprečnim avgustom. V zadnjih letih je praviloma prav poletni čas tisti, ko najbolj trepetamo zaradi vremena. Letos smo bolj kot zaradi neurij in padavin na račun nekajkrat komajda še znosne vročine. Še bolj kot najvišje dnevne temperature zraka, ki so večkrat presegle 35 stopinj Celzija, nas čedalje bolj pesti vztrajanje vremenske situacije, ki nam prinese vročinske valove.



Stevensonova vremenska lesena hišica je stala nekdaj tudi v Jeruzalemu v Slovenskih goricah. Kasneje so jo zamenjali s samodejno (avtomatsko postajo), kjer prevladujejo drugi materiali. Morda lahko na ARSO še vedno dobite kakšno rabljeno leseno in jo obnovite ter namestite vanjo merilne naprave.

MIHA PAVŠEK

Foto: Miha Pavšek

Že nekaj časa velja, da govorimo o vročinskem valu takrat, ko je povprečna dnevna temperatura zraka na območju celinskega podnebja (osrednja, JV in SV Slovenija) enaka ali višja od 24 stopinj Celzija. Da govorimo o vročinskem valu, pa mora biti ta pogoj izpolnjen najmanj tri dni zapored. Spomnimo, povprečno dnevno temperaturo zraka (merimo jo 2 metra nad tlemi) dobimo kot uteženo povprečje temperatur zraka ob 7., 14. in dvakrat ob 21. uri – to vsoto torej delimo s štiri, vedno po srednjeevropskem času (zaradi poletnega premika urnih kazalcev dejansko uro kasneje). Povprečno mesečno in povprečno letno temperaturo izračunamo kot povprečje dnevni povprečnih temperatur. V uradni (ARSO) mreži so termometri nameščeni praviloma v Stevensonovi beli leseni oziroma vremenski hišici. V severnem delu Ljubljanske kotline smo prvokrat presegli ta prag že sredi junija (15. 6.), od 19. 6. do 4. 7. pa smo imeli zaporedoma kar 16 (šestnajst!) takih dni in prav toliko dni dolg prvi vročinski val. Praviloma so na začetku poletja vročinski valovi krajši, najdaljši pa v njegovem višku, to je julija ali v prvi polovici avgusta. Letos torej že na prvo žogo izjemno dolgo obdobje z vročino. Če bi upoštevali še najvišje dnevne temperature zraka, ki presežejo 30 stopinj Celzija, bi lahko prišteli še tri dni – enega pred in dva po zaključku tega obdobja. Najvišje temperature zraka, ki so v ravninskem del modronovičnega območja presegle 37 stopinj Celzija, smo dosegli tik pred koncem obdobja, natančneje 3. 7.

Ob takih temperaturnih razmerah seveda ni pričakovati padavin, ki so bile junija zelo skromne, saj smo jih prejeli le 10–20 mm oziroma enako število litrov na kvadratni meter. Ob tem so šli v nič številni kmetijski in vrtni pridelki, posušila so se številna drevesa in grmovja v parkih, ponekod ni pomagalo niti to, da so jih zalivale ustrezne službe. Nič čudnega, vremenske karte, ki kažejo pot zračnih mas do naših

krajev na različnih nadmorskih višinah, so kazale, da je prišel na okrog 3000 metrih višine zrak nad naše kraje točno iznad Zahodne Sahare ter prek Maroka in Španije. Zračne mase na višinah 500 in 1500 metrov pa so dotekale iznad Atlantika prek jugozahodne Evrope in Alp. Že v začetku topla zračna masa, zaradi izrazito pretoplega oceana na tem delu, se je s spuščanjem v anticiklonu in na zavetrni strani Alp še dodatno segrela in osušila. Vse od 23. 6. je bila razglašena tudi velika požarna ogroženost naravnega okolja.

Potem pa smo v vsega dveh dneh prejeli od 70 pa do prek 130 mm padavin in marsikje na modronovičnem območju še enkrat toliko v drugi polovici julija. V Loki pri Mengšu in v Trzinu se je nabralo v več kot 15 padavinskih dneh kar okrog 270 mm padavin! Podobna suho-mokra hitra menjava se je zgodila še konec julija in v začetku avgusta. Seveda narava, še manj pa ljudje, nismo vajeni tako izjemnih in hitrih sušno-mokrih prehodov. Dejstvu, da je bilo vreme v letošnjem poletju vse prej kot normalno, pritrjuje tudi sedem poročil o izrednih dogodkih na spletnih straneh ARSO oziroma na njihovem Meteo-portalu (<https://meteo.arso.gov.si/met/sl/climate/natural-hazards/>). Le prvo poročilo je lokalnega značaja (neurje s točo na Goričkem), vsa ostala pa pokrivajo precej več slovenskih pokrajin, tudi modronovično območje. Dve poročili sta namenjeni predvsem vročini, štiri pa nalivom, obilnim padavinam in neurjem. Upajmo, da bo tovrstnih poročil v prihodnje manj in bomo ob vstopu v novo šolsko leto lahko govorili še o čem drugem, ne le o nenavadnem vremenu in izrednih vremenskih pojavih. ■

V podjetju Leska, d. o. o.,

razpisujemo prosto delovno mesto v mizarski delavnici:

MIZAR (m/ž)

Lokacija dela:

Poslovna cona Žeje pri Komendi, Pod brezami 8, Komenda

Opis delovnega mesta:

- izvajanje mizarskih del – izdelava pohištva po naročilu
- priprava elementov za lakiranje
- lakiranje v novi lakirnici
- pomoč pri drugih mizarskih delih – sestavljanje pohištva,
- delo z računalniško vodenimi stroji

Ponujamo:

- zaposlitev za nedoločen čas
- delo v dopoldanskem času (od 6.50 do 14.50)
- delo v urejenem delovnem okolju z urejenimi pogoji dela
- stimulatívno plačilo
- priložnost za osebno rast in pridobivanje novih znanj
- dinamično delovno okolje

Svojo prijavo z življenjepisom pošljite na e-naslov leskadoo@siol.net oz. pokličite na telefonsko številko **041 333 110**.

LesKa, d. o. o.

Ul. Kondrada Babnika 25, 1210 Ljubljana-Šentvid

GCS SERVIS Radomlje: vse za vaše vozilo – hitro, brez čakanja in na enem mestu

Ali pazite na avto kot na punčico svojega očesa? Potem vas bo razveselila novica, da se je v Radomljah odprl nov, sodoben avto-servis GCS – Global PDR Team, ki na enem mestu ponuja vse storitve za vaše vozilo, hkrati pa z vrhunskim pristopom pridobiva in ohranja zaupanje strank. »Vsakemu vozilu se posvetimo individualno. Pred začetkom dela opravimo brezplačen ogled, nato svetujemo optimalno rešitev glede na stanje vozila in želje stranke. Naš cilj je jasen – voznikom zagotoviti hitro, profesionalno in zanesljivo storitev, ki presega običajne standarde. S tem želimo, da vsak lastnik vozila dobi natančno tisto, kar potrebuje – brez kompromisov,« pravijo v GCS servisu v Radomljah.



Na Prešernovi cesti 12 v Radomljah, v nekdanjih prostorih Honde Ambrož, se je odprl sodoben avtoservis, ki združuje strokovnost, kakovost in zanesljivost. Dolgoletne izkušnje, skrbno izbrana ekipa in sodob-

na oprema omogočajo, da v GCS servisu vsako vozilo obravnavajo individualno in ponudijo optimalno rešitev. Z odprtjem nove lokacije v Radomljah želijo vrhunske storitve še bolj približati lokalnim prebivalcem, obenem pa utrditi položaj GCS kot enega najbolj celovitih avtoservisov v Sloveniji.

Celovit nabor storitev za vse potrebe voznikov

V GCS SERVIS-u pokrivajo vse ključne storitve, ki jih sodo-

ben voznik potrebuje:

- **popravilo poškodb po toči (PDR):** hitra in natančna obnova karoserije brez lakiranja ali kitanja,
- **avtokleparstvo in avtoličarstvo:** popravilo manjših udarcev ali zahtevnejših poškodb vozila,
- **hitri servisi in redna vzdrževanja:** za brezplačno delovanje vozila,
- **menjava pnevmatik:** hitro, strokovno in brez čakalnih vrst,

- **nega vozil in detailing:** detajlno čiščenje notranjosti in zunanosti ter poliranje,
- **polepitev vozil (car wrapping) s folijo:** dodatna zaščita vozila ali popolnoma nov videz in ureditev homologacije.

Zanesljiv partner tako za posameznike kot podjetja

Vse storitve, ki jih ponujajo v GCS servisu, niso namenjene le fizičnim osebam, temveč sodelujejo tudi z zavarovalnicami, poslovnimi flotami in leasing podjetji, ki v njih najdejo zanesljivega izvajalca z visokimi standardi.

GCS SERVIS – kjer kakovost ni opcija, ampak standard. Hitro, brez čakalnih vrst, vse na enem mestu. Dolgoletne izkušnje! Rezervirajte svoj termin že danes – pokličite 040 655 727.

GCS SERVIS – Global PDR Team d.o.o.

Prešernova cesta 12, Radomlje (bivši Honda Ambrož)
t: 040 655 727

instagram: @gcs_serviscenter



Prvič v šolo

Vstop v proces šolanja in prvi prestop šolskega praga v življenje malčka prinese obilo vznemirjenja, precej razburljiv pa je prvi šolski dan tudi za vse ostale, ki so se po dveh mesecih brezskrbnega vsakdana znova primorani vrniti k organiziranemu poteku dni, izpolnjenih tako s šolskimi kot obšolskimi dejavnostmi. Pri tem ni povsem zanemarljivo, da se številni vnovič srečajo s starimi prijatelji, s katerimi si želijo izmenjati poletne dogodivščine, kar ta mejnik še dodatno popestri, po drugi strani pa šola marsikomu predstavlja stres. Ne nazadnje pričetek novega šolskega leta pomeni manj ali malo prostega časa, marsikdaj mukotrpno zadovoljevanje visokih pričakovanj staršev glede ocen, nenehno pridobivanje novega znanja in neprestano soočanje z novimi izzivi, toliko večjimi pri tistih otrocih, ki v šolskih klopih niso uspeli stkati tesnejših vezi. Ko gre za prvošolčke, vstop v šolo označuje tudi edinstveni dogodek, ključen na poti njihovega odrasčanja in pridobivanja samostojnosti.



NINA NOVAK

Po mnenju strokovnjakov prvi razred osnovne šole predstavlja najpomembnejši korak k otrokovemu družbenemu in akademskemu razvoju, saj v tem obdobju malček pridobi ter razvije ključne življenjske veščine in spretnosti, med drugim socialno interakcijo ter sposobnost uspešnega reševanja konfliktov in težav. Prav zato je v tej razvojni fazi vloga staršev izredno pomembna, kajti ti so otroku ob ustrezni podpori prve odgovornosti in samostojnosti zmožni v precejšnji meri olajšati.

Znanja, za katera je priporočeno, da jih otrok usvoji še pred vstopom v šolske klopi

Nekoč je veljalo, da je najbolje, če otrok večine branja, pisanja, štetja in računanja začne pridobivati skupaj z ostalimi vrstniki, ob podpori učiteljev v šolskih klopih. Iz tega razloga se je v preteklosti le redkokateri otrok navedena znanja naučil že v predšolski dobi, ob pomoči staršev ali starih staršev, čeprav je v vsakem razredu kdo izstopal in poznal vsaj osnove naštetih veščin. Danes je precej drugače, saj je priporočeno, da otroci pred vstopom v šolo določena znanja že imajo, pri pouku pa jih ob nadzoru učiteljev nadgradijo in izpopolnijo.

CALCIT WATER POLO

070 816 797 Dare
031 463 883 Teja

**PLAVALNI TEČAJI
VATERPOLO ŠOLA**

PLAVANJE MLADOSTNIKOV
REKREACIJA ODRASLIH

WWW.VATERPOLSKO-DRUSTVO-KAMNIK.SI

INDOOR PAINTBALL

- najboljši rojstni dnevi (od 8. leta dalje)
 - teambuildingi
- fantovščine in deklisčine
- zabava v vsakem vremenu (notranji poligon)

Pelechova cesta 16, 1235 Radomlje
E info@indoorpaintball.si; **T** 070 821 788
I www.extremeindoorpaintball.si

→ **Učenje branja in pisanja** se najlažje prične tako, da starši skupaj z otrokom večkrat napišete otrokovo ime. To bo otroku omogočilo prepoznavanje črk, enako zaželeno pa je skupno branje slikanic, ki je zaradi ilustracij vselej zabavno. Poleg zabave knjige spodbujajo domišljijo in kreativnost, zato se z otrokom pogovarjajte o prebranem ter mu o vsebini zgodbe zastavite več vprašanj in podvprašanj.

→ **Učenje štetja in računanja** naj poteka v obliki igre s številkami ter pomožnimi predmeti, ker večina otrok matematike ne mara. Če boste poskrbeli, da bo prvi stik otroka z matematiko igriv in zanimiv ter bo temeljil na prepoznavanju števil in enostavnih računskih nalog, bodo možnosti za to, da bo vžljubil tudi ta abstraktni predmet, vsekakor višje.

Poleg branja, pisanja, štetja in računanja je nadvse pomembna samostojnost otroka, ki mora ob vstopu v šolo biti sposoben oblačenja, uporabe toaletnih prostorov ter shranjevanja stvari brez pomoči odraslega. Strokovno osebje v šolah v primerjavi z vrtcem namreč ni več usposobljeno za varovanje in nego otroka, temveč je njegova osnovna naloga poučevanje. Določena mera samostojnosti in organiziranosti otroka tako precej olajša njegov prehod iz vrtca v šolo.

Odhod v šolo predstavlja izziv otrokom in staršem

Prehod otroka iz vrtca v šolo tako pri otrocih kot starših vzbudi najrazličnejše čustvene odzive, ki včasih niso najprijetnejši. Gre za obdobje intenzivnih sprememb, v katerem se otroci učijo skupinskega dela in sodelovanja ter v odsotnosti staršev pridobijo povsem nove izkušnje, obenem pa je to obdobje tkanja prvih trajnejših prijateljstev. Obiskovanje šolskih klopi vsaj na začetku v večini prebudi radovednost, posledica katere sta raziskovanje različnih področij in želja za obiskovanjem obšolskih dejavnosti, na katerih ima otrok možnost odkriti lastne talente. Starši, četudi se soočajo z občutki zapostavljenosti ali nepomembnosti, ker otrok ne preživlja več svojega časa izključno z njimi in izkušnje pridobiva tudi z drugimi ljudmi, so pri vsem naštetem dolžni nuditi podporo in spodbudo. Več izkušenj, kot bo otrok pridobil, lažje bo namreč odkril svoje življenjsko poslanstvo in na ta način izpolnil cilj vsakega med nami – biti srečen.

Slednje nedvomno razveseli vsakega starša, kljub temu pa odrasli ob prehodu otroka iz vrtca v šolo nemalokrat doživijo manjše ali večje čustvene pretese. Ker gre za veliko spremembo, se najznačilnejša občutja pripisujejo žalosti, kar je povezano z dejstvom, da se otrok s prvim odhodom v šolo do neke mere odcepi od staršev, ki so bili dotlej najpomembnejše osebe v njegovem življenju, zaskrbljenosti, saj obsta-

ja dvom, ali bodo učitelji in drugi strokovni delavci resnično ustrezno poskrbeli za otroka, ter ponosu, ki izhaja iz zavedanja, da otrok odrasča. Nasprotno otroci na čisto prvi šolski dan v svojem življenju zaradi podajanja v neznano življenjsko avanturo pogosto doživljajo občutke vznemirjenosti, redkeje nelagodja, povzročenega z dvomom o zmožnosti prilagajanja na novo okolje, in obremenjenosti zaradi soočanja z novimi ljudmi, okoljem ter obveznostmi, pa tudi, prvič v njihovem dotlej kratkem življenju, dolžnostmi.

Nasveti za starše

Na poti odrasčanja imajo starši neprecenljivo vlogo, saj je lahko prav zaradi njihove podpore prehod malčka iz vrtca v šolo in kasneje iz posameznega v višji razred, v manjši meri prehod mladostnika iz osnovne v srednjo šolo, prijetnejši. Otroka je pomembno pripraviti na spremembo, s katerimi se bo moral soočiti ob vstopu v šolo, prav tako pa mu je smotno že vnaprej napovedati obveznosti in odgovornosti, ki



IMPULZ

DANCE STUDIO

PLESNI STUDIO IMPULZ V CENTRU DOMŽAL

LJUBLJANSKA 71, 1230 Domžale

www.plesni-studio-impulz.si

041 991 663

ZAPLEŠI Z NAMI OD 1. 9. 2025 DALJE

hip hop, jazz balet, disco dance, break dance, predšolski, plesi v paru, solo latino, individualni plesni program, praznovanje rojstnih dni za otroke in odrasle, poročni plesi, team buildingi ...

info@novalastra.si
051 71 71 70 / 041 380 520

www.novalastra.si
Ljubljanska cesta 71,
Domžale

GODALA -nakup / izposoja

KLASIČNE KITARE IN
OPREMA

NOTNA STOJALA,
METRONOMI IN
UGLAŠEVALCI,
LITERATURA

PIHALA, TROBILA,
TOLKALA,
KLAVIATURE, STRUNE
ZA HARFO



**VSE ZA GLASBENO ŠOLO
IN GLASBENIKE!**




JUDO KLUB KAMNIK – program

»Mala šola juda« je več kot šport!

Vadba juda Judo kluba KAMNIK poteka v prostorih Športnega kluba Feniks (v 3. nadstropju nekdanjega podjetja Stoll), LJUBLJANSKA C. 45 A, Kamnik.

JUDO VRTEC

Predšolski otroci od 4 do 6 let

- Vadba 1x tedensko, PONEDELJEK od 17:15 do 18:00.
- Pričetek vadbe v ponedeljek, **8. 9. 2025.**

MALA ŠOLA JUDA

1. in 2. razred – začetniki

- Vadba 1x tedensko, SREDA od 17:15 do 18:00.
- Pričetek vadbe v sredo, **10. 9. 2025.**

JUDO ŠOLA

2. razred – že vadeči in starejši

- Vadba 2x tedensko, PONEDELJEK in SREDA od 16:15 do 17:15.
- Pričetek vadbe v ponedeljek, **8. 9. 2025.**

OŠ DOMŽALE

Vadba bo potekala v mali telovadnici osnovne šole v času podaljšanega bivanja otrok:

- TOREK:** 12:45 do 13:30 = 2. razredi, 13:30 do 14:15 = 1. razredi, 14:20 do 15:10 = 3. in višji razredi,
- ČETRTEK:** 13:30 do 14:15 = 2. razredi, 14:20 do 15:10 = 3. in višji razredi. Pričetek vadbe v torek **16. 9. 2025.**





Za dodatne informacije smo dosegljivi na:
 Pisarna: **051 306 306**, vodja programa Petra Golmajer: **040 170 932**
 E: info@malasolajuda.si | I: www.malasolajuda.si

ga čakajo, ter ga kar najbolj natančno seznaniti s šolsko rutino oziroma ga postopoma vpeljati v novo okolje. Naloga staršev je, da otroka pomirijo, mu pomagajo premagati njegove skrbi in ga postopoma seznanijo s tem, kar je pred njim.

→ **Otroka** še pred začetkom pouka peljite na **ogled šole**, da bo dobil boljšo predstavbo o tem, kam se podaja. S tem mu boste omogočili, da predčasno spozna učitelje in prostor, v katerem bo v prihodnjih letih preživel obilo časa, to pa bo pripomoglo k temu, da se bo na prvi šolski dan v šoli počutil bolj domače.

→ **Izbira šolskih potrebščin** naj zajema tako vaše kot otrokove želje. Šolska torba naj bo kakovostna, njen volumen primeren otrokovi velikosti, še prej pa naj bo udobna za nošnjo, vendar naj, kot ostale potrebščine (zvezki, svinčniki, radirke, peresnica itn.), odraža otrokova zanimanja. Tako bo ta bolj dovzeten za opravljanje šolskih dolžnosti in ne bo imel občutka, da nekaj počne le zato, ker to mora storiti, dodatno pričakovanje pa bo ustvarilo tudi skupno, družinsko

ovijanje zvezkov in označevanje teh z nalepkami ter imeni.

→ **Pozitivna naravnost** do šole in **odprta komunikacija** bosta skupaj z odgovarjanjem na številna vprašanja, ki vam jih bo otrok nedvomno zastavil v dneh pred začetkom pouka, v njem utrdila prijetne občutke. Vsekakor naj se zaveda, da je šola prostor novih poznanstev, prijateljstev, znanj, priložnosti in izzivov.

→ **Nova, šolska rutina**, vpeljana v vsakdan vsaj dva tedna pred začetkom pouka pomeni zgodnejše vstajanje, redne obroke in čas, namenjen učenju, ne več le igri. Rutina otrokom pomeni varnost, slednja pa vpliva na njihovo zmožnost soočanja z nepredvidljivimi situacijami, ki jih v življenju ne manjka.

→ **Otroku zaupajte** sprva manjše, nato težje naloge in mu na ta način predajte del družinskih obveznosti ter odgovornosti. **Razvijanje neodvisnosti** mu bo v pomoč pri organizaciji šolskega dela, hkrati pa bo pridobil samozavest, zaradi katere se bo v novem okolju med novimi ljudmi bolje znašel. Otroku tako prepustite enostavnejše odločitve in mu preprosto zaupajte, da bo znal ravnati primerno. Odhod v šolo lahko povzroči stiske, ki se odraslim zdijo neutemeljene, otroku pa hude in velike. Vsak otrok bi zato moral imeti ob sebi vsaj eno odraslo osebo, ki ji popolnoma zaupa in se lahko nanjo obrne kadarkoli s prav vsakim vprašanjem, poleg tega pa bi mu ta morala utrditi prepričanje, da nobena težava ni nerešljiva.

Izzivi in pasti ocenjevanja znanja

Sprva opisno, kasneje pravo ocenjevanje je sestavni del šolskega sistema, na uspešnost tega pa imajo velik vpliv starši. Uspeh otroka bo vsekakor boljši, če je deležen rednih spodbud, nikakor pa nerealnih pričakovanj ali celo pogojevanj, kaj vse bo dobil oziroma za kaj vse bo prikrajšan, če bodo njegove ocene ali dovolj visoke ali prenizke. Otroku pomagati ozavešiti, da zmore več in da naj le pokaže vse, kar zna, je dobrodošlo, a ima marsikateri starš previsoka pričakovanja, saj od otroka zahteva nekaj, česar ne glede na trud ni zmožen izpolniti.

Veliko težavo predstavljajo starši, ki skušajo svoje neuresničene ambicije doseči preko svojih otrok, zaradi česar otroka silijo v nekaj, česar si sam ne želi, ga usmerjajo v zanj neprimerne stvari, ob neuspehu pa obkladajo s pripombami, da je len in nesposoben, kar sčasoma vpliva na njegovo samozavest. Ti otroci so nemalokrat precej sramežljivi, nesocialni, neiznajdljivi in se ne zavedajo ne svoje vrednosti ne svojih talentov, v določenih primerih pa imajo tudi druge težave. Med takšne štejejo spremembe v vedenju (so nemirni, razdražljivi ali pasivni, apatični), prehranske motnje, težave s spencem, pogosto jih bolita glava ali želodec ali pa se soočajo s povišano telesno temperaturo. Rezultat vsega naštetega je, da se otrok začne izogibati šoli in šolskim obveznostim, hkrati pa se čustveno ter fizično odmakne od staršev.

Nagrajevanje in kaznovanje otroka za doseženi učni uspeh

Starši otrok, ki so čez celo leto prejeli visoke ocene, so običajno z učenim uspehom svojih otrok zadovoljni. Zanje je zaključek šolskega leta čas obdarovanja, saj otroka za celoletni trud nagradijo z manjšo pozornostjo ali skupaj preživetim časom. Vsekakor je otroka za nadalj-

ARBORETUM VOLČJI POTOK

NEDELJA 31.8. 2025

ČAROBNI DAN
DOŽIVETJE ZA VSO DRUŽINO

1 VSTOPNICA = 1 DRUŽINA
za člane kluba Čarobni dan

VSE NAJBOLJŠE

ROMANA KRAJNČAN **ANSAMBL STIL** **BABY BOOM MUSIC** **KAMNIŠKE MAŽORETKE**

MATEJ LEBIČ **SKUPINA FIRBCI** **ALENKA GOTAR** **KREATIVE IN ŠPORTNE DELAVNICE ZA OTROKE**

NIKA ZORJAN **ŽIGAN KRAJNČAN** **MESTNA GODBA KAMNIK** **ANŽE ŠUŠTAR**

PROGRAM NA ČAROBNEM ODRU

WWW.CAROBNIDAN.SI

Športno atletsko društvo Mavrica | www.sadmavrica.si

ZAČETEK VADB Z NOVIM ŠOLSKIM LETOM

VADBE ZA OTROKE | ODRASLE | DRUŽINE

DRUGE DEJAVNOSTI :

TEČAJ ROLANJA | TEČAJ PLAVANJA | TEČAJ DRSANJA | ANIMACIJA NA ROJSTNIH DNEH

Urnik in prijave: www.sadmavrica.si

041 926 629 / 040 506 673 | info@sadmavrica.si



nje delo smiselno motivirati z izpolnjevanjem ene od njegovih želja, kljub temu pa stroka svetuje, da darila niso predraga in prevelika, ker ta lahko postanejo veliko pomembnejša od samih učnih dosežkov, kar dolgoročno vodi v razočaranje ter neuspeh. Vselej človek namreč za svoj trud ne prejme nagrade.

V primerjavi z otroki, ki so zadovoljili svoja pričakovanja in pričakovanja staršev, tisti s slabšim učnim uspehom konca šolskega leta ne pričakajo z veseljem. To je lahko rezultat tega, da imajo tako starši kot otrok previsoka pričakovanja ali pa je bil otrok med šolskim letom povsem prepuščen sam sebi, saj učni uspeh na koncu šolskega leta nikoli ni rezultat ene same ocene. Treba se je zavedati, da nekateri otroci potrebujejo več pomoči in spodbude, drugi manj, v vsakem primeru pa je dobro, če se starši ob koncu šolskega leta z otrokom temeljito pogovorijo o otrokovem zadovoljstvu z doseženim uspehom ter preverijo, kje so tista področja, ki bi jih bilo v naslednjem šolskem letu mogoče še izboljšati. Če se razlogi za slabši uspeh ne skrivajo v otrokovih sposobnostih, je pomembno med poletnimi počitnicami otroku zagotoviti odmik od šolskih obveznosti in kakovosten počitek, pa tudi podporo pri načrtovanju prihodnjih šolskih obveznosti ter pomoč bodisi samih staršev bodisi inštruktorjev pri predelovanju šolskega gradiva. Ne glede na dosežen uspeh otroka za šolske ocene ni primerno kaznovati, ker ta na poti šolanja potrebuje podporo in spremstvo.

→ **Učni uspeh otroka spremljajte vse leto** in ob slabših ocenah nemudoma ukrepajte, saj slab šolski uspeh ni le slaba ocena, temveč priložnost za spremembo. Zgodi se, da učni uspeh ni rezultat lenobe ali slabih učnih navad, kajti do slabih ocen pogosto vodijo tudi specifične učne težave, ki ne pomenijo, da otrok ni sposoben. Potrebuje pa ustrezno obravnavo in pravi način učenja, v določenih primerih celo prilagojen preizkus znanja.

→ **Vaš odnos do otroka naj bo vselej enak**, neodvisno od učnega uspeha, ker ocene ne smejo biti merilo za vrednost otroka. Otrok mora v vas kot starših imeti oporo, doma pa varno zavetje in spodbudno okolje. Navsezadnje učenje poteka vse življenje, s čimer bodo soočeni tako otroci z dobrim kot s slabim učnim uspehom, tudi neuspeh pa je vsaj v določenih primerih dobra življenjska šola. Vsak poraz, iz katerega se človek nekaj nauči, je v resnici več kakor pozitiven.

Vključenost staršev v šolanje otroka je vsestransko, a nemalokrat napačno razumljeno, ker starši skušajo prevzeti nase vso odgovornost za šolske obveznosti. Najbolje je, kadar v družini vlada tesno zaupanje in starši otroka kontrolirajo, ne pa nadzirajo, oziroma ga podpirajo, vendar namesto njega ne opravljajo njegovih šolskih obveznosti ter dolžnosti.

Motivacija, ki je je otrok deležen s strani staršev, je torej v procesu šolanja bistvena in v veliki meri določa, ali bo otrok v šolo rad zahajal ali ne, hkrati pa ima vpliv tudi na otrokovo ambicioznost v okviru obšolskih dejavnosti. Pri tem ne gre le za spodbujanje k dosežkom, temveč v enaki meri za vzpostavljanje ravnovesja med šolskimi obveznostmi (ali obšolskimi dejavnostmi) in prostim časom, pozabiti pa ne gre niti tega, da otrok ponotranji občutja staršev in bo zato na šolo ne glede na lastne izkušnje gledal nadvse podobno kakor oni.

Strokovnjaki sicer priporočajo, da naj bodo šolske naloge in količina teh jasno določene, natančno odrejen pa naj bo tudi način preživljanja otrokovega prostega časa, saj fizično aktivnejši ter tisti z varno socialno mrežo hitreje in lažje opravijo naloge kakor tisti, ki nimajo nikoli časa za igro ter prijatelje. A pri vsem tem osnovno celico predstavlja družina, zato naj bo družinski čas na prvem mestu, pa naj bo preživet v naravi ali doma ob družabnih in drugih igrah.

Pomembnejši datumi v šolskem letu 2025/26

Otroci bodo v prihajajočem šolskem letu **šolski prag prvič preskopili na ponedeljek, 1. septembra 2025**, kar je hkrati dan, v Sloveniji določen za začetek šolanja. Njihovo izobraževanje bo z nekaj krajšimi in daljšimi premori, za katere bodo poskrbeli prazniki, kakršni so **dan reformacije** (31. oktobra 2025), **dan spomina na mrtve** (1. novembra 2025), **Prešernov dan, slovenski kulturni praznik** (8. februarja 2026), in **velikonočni ponedeljek** (6. aprila 2026), pa tudi termini šol-

Bolero®

PLESNI CENTER

Vabimo k vpisu!



- Rekreativni program
show dance-a, jazza in
moderna za začetnike
in nadaljevalce
(7-10 in 9-14 let)
- Tekmovalni program
show dance-a, jazza in
moderna (10-14 let)
- Plesna rekreacija
za dame 45+

DOBROŠLO

Vse plesne tečaje izvajamo v plesni dvorani Srednje šole Domžale, Cesta talcev 12, Domžale
Vpis poteka preko spletne strani www.bolero.si/domzale
Več informacij na | 01 512 0 512 | 040 322 522

1. SEPTEMBER 2025

VSEM PRVOŠOLCEM ČESTITAMO
IN VAM ZA VAŠ PRVI ŠOLSKI DAN
V NAŠEM LOKALU

PODARJAMO PICO!



PIZZERIA SKOK

Perovo 27, Kamnik
na kamniški obvoznici, vsak dan od 9. ure

DOSTAVA NA DOM

01 831 2449

PON-PET: OD 9. DO 20. URE,
SOB: OD 9. DO 15. URE.
NED IN PRAZNIKI ZAPRTO.

skih počitnic, **trajalo do 24. junija 2026**, ko gre za učence od prvega do osmega razreda, oziroma, v primeru devetošolcev, 15. junija 2026.

Datuma poleg prejema spričeval in obvestil, vezanih tako na preteklo kot prihodnje šolsko leto, označujeta zaključek drugega ocenjevalnega obdobja, medtem ko se bo prvo ocenjevalno obdobje sklenilo 30. januarja 2026. **Poletne počitnice se bodo uradno začele dan po dnevu državnosti** (25. junij 2026), ki je prav tako šole in dela prost

dan, **v petek, 26. junija 2026**, in trajale do vključno ponedeljka, 31. avgusta 2026. Sicer s počitnicami sovпада več praznikov, med drugim božič (25. december 2025), dan samostojnosti in enotnosti (26. december 2025), novo leto (1. in 2. januar 2026), dan upora proti okupatorju (27. april 2026) in praznik dela (1. in 2. maj 2026).

Jesenske počitnice so določene v obdobju med 27. in 31. oktobrom 2025, **novoletne počitnice** v obdobju med 25. decembrom 2025 in 2. januarjem 2026, **zimske počitnice** med 16. in 20. februarjem 2026 (za učence z območja gorenjske, goriške, notranjsko-kraške, obalno-kraške, osrednjeslovenske in zasavske statistične regije ter občin jugovzhodne Slovenije, kot so Ribnica, Sodražica, Loško Potok, Kočevje, Osilnica in Kostel, za ostale med 23. in 27. februarjem 2026), **prvomajske počitnice** pa med 27. aprilom in 1. majem 2026.

Poleg naštetega velja izpostaviti, da v petek, 13. februarja 2026, in v soboto, 14. februarja 2026 potekata **informativna dneva za vpis v srednje šole**, kar je pomembno predvsem za devetošolce ter tiste osmošolce, ki želijo informacije o nadaljnjem šolanju pridobiti že vnaprej, da bi si na ta način zagotovili dovolj časa za razmislek o svoji prihodnosti. Učenci z neustreznimi učnimi dosežki med šolskim letom bodo svoje znanje imeli možnost dokazati na predmetnih in popravnih izpitih, za katere so roki določeni v obdobju med 16. in 30. junijem 2026 (prvi rok za devetošolce), med 26. junijem in 9. julijem 2026 (prvi rok za učence od prvega do osmega razreda) ter med 18. in 31. avgustom 2026 (drugi rok za učence od prvega do devetega razreda). Zaradi porasta otrok, ki se šolajo na domu, je prav tako pomembno poznati roke za ocenjevanje njihovega znanja, ki pa bodo potekala med 2. februarjem in 15. junijem 2026 (prvi rok za devetošolce), med 2. februarjem in 24. junijem 2026 (prvi rok za učence od prvega do osmega razreda) ter med 18. in 31. avgustom 2026 (drugi rok za učence od prvega do devetega razreda).

Šolski koledar, namenjen osnovnim šolam, ob poteku pouka ureja razporeditev letnega dopusta, strokovnih izobraževanj in usposabljanj strokovnih delavcev ter rokov za obveščanje staršev o učnem uspehu in dosežkih njihovih otrok pri nacionalnem preverjanju znanja. ■

3. NADSTROPJE



Dežela igral

Najslajša zabava nad mestom!

KAVARNA IN IGRALNICA

- Prostor za rojstnodnevne zabave.
- Zabava za zaključene družbe (do 50 oseb).

Obiščite nas na našem  profilu:
Dežela igral-zabava nad mestom

Sašo Žaljec s.p., Breznikova 15, 1230 Domžale
T: 041/348-272, E: info@zaljec.si

Mestne Lekarne

Lekarna Domžale • Lekarna Kamnik • Lekarna Duplica
Lekarna Novi trg • Lekarna Radomlje • Lekarna Mengeš
Lekarna Litija • Lekarna Nova Litija • Lekarna Moravče

DEŽURNE LEKARNE:

Lekarna Domžale: nedelja in prazniki 9:00 do 12:00
Lekarna Kamnik: sobota, nedelja in prazniki 17:00 do 20:00
Lekarna Nova Litija: nedelja in prazniki od 9.00 do 12.00



Sledite nam na:  **mestnelekarne1**
www.mestnelekarne.si

Nova lekarna v Vodich

V središču Vodic, na Kopitarjevem trgu (nasproti pošte in kulturnega doma) potekajo intenzivna, prenovitvena dela prostorov, kjer bo svoja vrata kmalu odprla nova podružnična Lekarna Vodic.

Lekarna bo delovala v sklopu Javnega lekarniškega zavoda Mestne Lekarne. Poskrbeli bomo, da bomo prebivalcem Vodic in vsem ostalim na voljo s široko ponudbo zdravil na recept in brez recepta, dodatkov k prehrani, kozmetike, medicinskih pripomočkov ter s strokovnimi nasveti.

Veslimo se vašega obiska.
Alenka Uršič mag. farm.
Mestne Lekarne



Kolesarski praznik s Tadejem Pogačarjem

Najboljši kolesar na svetu Tadej Pogačar je zmagal na kriterijski dirki pred domačo publiko in nepregledno množico številnih navijačev iz vse Slovenije ter tudi tujine, ki so ustvarili neverjetno vzdušje in vroče sobotno popoldne 9. avgusta spremenili v pravcati kolesarski praznik.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar

Med cilji tekmovalja za Pokal Tadeja Pogačarja v Komendi je navijačem pričarati vzdušje z dirke po Franciji. »Veliko slovenskih navijačev me pride podpret na Tour, veliko pa jih ne more videti dirke v živo. Zakaj jim ne bi prinesel dirke domov? Tisti, ki ne morejo na Tour v Francijo, imajo tako priložnost doživeti del vzdušja tukaj doma,« je o tekmovalju v domačem kraju na novinarski konferenci dejal Pogačar in se dotaknil tudi slovenskega kolesarskega podmladka – na kriteriju so se namreč še pred elitno skupino kolesarjev pomerili tudi dečki in deklice ter mladinci in mladinke, »slovensko kolesarstvo raste. To se najbolj vidi pri najmlajših, med katerimi je veliko zanimanja. Več, kot je kolesarjev in kolesark, večja je možnost, da bo kdo prišel do elitne, članske ravni in dosegel vrhunske rezultate. Mislim, da se nam ni treba bati za prihodnost slovenskega kolesarstva, a vseeno je prav, da se stvari nadgrajujejo.« Tudi napovedano kandidaturu Slovenije za organizacijo velikega starta kolesarske Dirke po Franciji leta 2029 vidi kot izvrstno promocijo slovenskega športa in odlično za dolgoročni razvoj kolesarstva. »Če pogledam sebe – pri desetih letih sem lahko le sanjal, da bi šel gledat etapo Toura ali Gira. Če bi takrat tak dogodek imeli v Ljubljani, bi bil to zame velik navdih.«

Športna kariera ni dolga

Pred Pogačarjem je zdaj le še krajši del sezone, in sicer bo septembra najprej tekmoval v Kanadi za veliko nagrado Quebeca in veliko nagrado Montreala, nato sledi svetovno prvenstvo v Ruandi, kjer bo Komendčan branil naziv svetovnega prvaka na cestni dirki, evropsko prvenstvo v Franciji v začetku oktobra, dirka po Lombardiji in zaključek sezone na dogodku S Klanca na klanec – Pogi challenge.

Prvi kolesar sveta se je tokrat dotaknil tudi zaključka kariere. »Nekako že lahko začnem odšteti leta do upokojitve. Morda se sliši smešno, a športna kariera ni dolga. Sam sem začel zmagovati že precej hitro, še kot mlad kolesar, in od takrat naprej treniram – vsako leto še več in še bolj intenzivno. Z užitkom gledam svojo športno prihodnost. Po eni strani se zavedam, da ni več dolga, po drugi strani pa vem, da lahko še res uživam – vsaj še nekaj let, tudi na taki ravni kot zdaj. Kljub vsemu pa pričakujem, da bo ta raven enkrat padla in ne bo več toliko zmag v sezoni. Pride tudi kakšno slabše leto, na to sem pripravljen. Vem, da je

treba uživati v trenutku. Ko bo čas za slovo, pa se je treba znati ustaviti in reči 'hvala'.« Pa vendar ima Pogačar do slovesa še nekaj tekmovalnih let: »Mislim, da me ekipa ne bo pustila doma še vsaj nekaj let.«

Poleg Pogačarja v Komendi tudi velika imena kolesarstva: Mezgec, Mohorič, Trentin, Sivakov

Na 7. Pokalu Tadeja Pogačarja, ki ga je v Komendi organiziralo Kolesarsko društvo Rog, je torej v kategoriji moških elit zmagal Tadej Pogačar pred Luko Mezgecem in Matteom Trentinom, med članicami je bila najboljša Nika Bobnar pred Špelo Colnar in Evo Potočnik, med starejšimi mladinkami Hana Jeromel pred Anet Trakonja in Emilie Patru, med starejšimi mladinci Tim Mervar pred Nikom Muršecem in Lovrom Rantom, med mlajšimi mladinkami Maša Žalig pred Kajo Adam in Lino Mehle, med mlajšimi mladinci David Adam pred Majem Bohakom in Lukom Močnikom, med dečki A (U15/2) Anže Rant pred Lovrom Slapšakom in Taiem Čebularjem Kidričem, med dečki B (U15/1) Tevž Meh pred Nikom Pustom in Primožem Prodanom, med deklicami A Živa Bohak pred Vivi Oblak in Brino Prevodnik, med dečki C (U13) Kris Rožman pred Anžetom Medetom in Jonom Straškom, med deklicami B Manja Žalig pred Viktorijo Naglič in Asi Konušek ter med deklicami C Julija Slapšak pred Ajdo Adam in Evo Hašaj. ■



Elita svetovnega gorskega teka na Veliki planini

Tek na Veliko planino, predzadnja tekma svetovnega pokala gorskih tekačev, je minil v znamenju kenijskih atletov. Nesojeni policist Richard Atuya je na vrh Gradišča pritekel v neverjetnem času 50:21. Organizatorji, KGT Papež, so dobili novo potrditev, da so kos vsem izzivom in da so dobro pripravljeni za evropsko prvenstvo, ki ga bo Kamnik gostil prihodnje leto.



Kenijec Richard Atuya je v izjemnem času 50:22 (to pomeni povprečni tempo manj kot pet minut na kilometer) pritekel na vrh Velike planine, kenijsko prevlado v moški konkurenci pa sta dopolnila Josphat Kiprotich na drugem in Philemon Kiriago na tretjem mestu. Kiriago je bil dan pozneje zmagovalec Šmarne gore in je postal tudi skupni zmagovalec sezone svetovnega pokala.

M. O.

Foto: M. O.

Slovenija je bila z dvema tekama zadnja postaja v sezoni svetovnega pokala gorskih tekačev, ki se je tokrat končala že konec avgusta, da bi se tekači lahko mirno pripravili za vrhunec sezone, svetovno prvenstvo, ki bo čez mesec dni v Španiji. Medtem ko je Šmarna gora že zasidrana v koledarju svetovnega pokala (le da se je tradicionalni, letos že 46. Tek na Šmarno goro, z oktobrskega termina prestavil na avgustovski), pa je tekma tako visokega ranga na Veliki planini redkost. Svetovna zveza za gorske teke WMRA je klubu gorskih tekačev Papež tekmo zaupala zaradi evropskega prvenstva, ki bo prihodnje leto junija prav v Kamniku, ena od tekem (seveda v disciplini gor) pa bo elito peljala ravno na Veliko planino po isti 8,5-kilometrski trasi, ki je preteklo soboto gostila svetovni pokal.

Pri ženskah finka zmaga in kenijski polom

Start z več kot stotimi tekači (tudi rekreativnimi, saj je bila to tekma odprtega tipa) je bil ob 9. uri pri Vegradu, tako da je bila proga malo krajša od tiste, ki je leta 2010 gostila svetovno prvenstvo in leta 2017 evropsko prvenstvo. Temperature so bile za tek idealne, okrog 10 stopinj, dež pa je pravočasno ponehal, česar so se razveselili predvsem gledalci. Nekaj se jih je zbralo že na startu, več pri Svetem Primožu, večina pa je tekače seveda spodbujala v zadnjih metrih vzpona na Veliko planino oziroma na ciljnem prostoru, kjer je bilo na velikem ekranu mogoče spremljati prenos celotnega teka. In kakšen je bil razplet na vrhu? Med atletinjami je bila, čeprav je dan prej čutila bolečine v kolenu, gladko najboljša Finka Susanna Saapunki (1:01:43), nekdanja smučarska tekačica, ki se zdaj odlično znajde v gorskih tekih. Drugo mesto je osvojila Italijanka Benedett Broggi, tretja Britanka Skye Kirsty Dickson, četrta

pa legendarna Avstrijka Andrea Mayr, sedemkratna svetovna prvakinja, ki je bila med drugim najboljša tudi na SP-ju leta 2010, ki ga je gostila Velika planina. Kenijke so doživele velik neuspeh in ostale brez zmagovalnih stopničk. Od Slovenk je bila najboljša Lucija Krkoč, 11., Kamničanka Nuša Mali v soboto ni tekmovala, je bila pa dan pozneje na Šmarni gori 11.

1200 višinskih metrov zmogel v dobrih 50 minutah!

V moški konkurenci je bilo vse v znamenju Kenijcev, ki so zasedli vse tri stopničke na zmagovalnem odru. Zmagal je 28-letni Richard Atuya, ki je za 1200 višinskih metrov potreboval le dobrih 50 minut. V letošnji sezoni je Atuya startal le na sedmih tekmah svetovnega pokala od petnajstih, zmagal pa kar na štirih. Kot tako rekoč vsi Kenijci se je s tekom spoznal že v osnovni šoli. Oče je sicer želel, da bi postal policist, a je fant hitro ugotovil, da bo lahko več zaslužil s tekom. Mimogrede, zmaga na Veliki planini mu je prinesla 750 evrov denarne nagrade. Od Evropejcev je bil najboljši Italijan Andrea Elia, četrti, obetavni slovenski gorski tekač Klemen Španring pa je osvojil odlično sedmo mesto (tretje med Evropejci), kar je bilo kar malo nepričakovano, saj je bil pred tekmo od Slovencev favoriziran predvsem Klemen Bečan (član KGT Papež), ki je že od leta 2018 vsako leto izbran za najboljšega slovenskega gorskega tekača.

Vedno z mislijo na najvišja mesta

»Kot glavni cilj tega konca tedna sem si izbral Veliko planino, saj mi disciplina gor najbolj ustreza. Zelo sem zadovoljen z izidom. Napovedal sem, da se bom boril za deseterico, sam pri sebi sem ciljalo celo na peterico. Vedno grem na tekmo z mislijo na sam vrh. Že v zadnjih dneh sem na treningu opazil, da so noge močne, in vesel sem, da sem to unovčil.

Kenjci so že na začetku potegnili in jih nisem mogel držati, sem pa malo pred Svetim Primožem malo dodal in jih začel loviti. Prebil sem se na peto mesto, pred prihodom na Veliko planino pa že začel izgubljati moč. Vseeno mislim, da sem dobro razporedil svoje moči,« nam je povedal Španring.

Zaradi olimpijskih iger v Cortini vse posvečeno zimi

23-letni štajerski atlet, ki je imel ob trasi kar nekaj svojih navijačev, je bil tudi v nedeljo, ko se je sezona svetovnega pokala v gorskih tekih končala s tradicionalnim 46. tekom na Šmarno goro, najboljši Slovenec, saj je osvojil osmo mesto. »S tem, ali sem najboljši Slovenec, se ne smem preveč obremenjevati. Zdi se mi, da moram ciljati predvsem na to, da bom konkurenčen v mednarodnem merilu. Moram se truditi, da smo čim bližje svetovnemu vrhu. Naslednji preizkus bo svetovno prvenstvo. Do takrat me čakajo še štirje tedni priprav. Zdaj sem šele dobro začel delati intervale in mislim, da lahko do prvenstva še nekaj dodam,« pravi Španring, ki je tudi turni smučar in želi v naslednji sezoni nastopiti tudi na olimpijskih igrah v Cortini. Ravno zaradi tega, ker je vse podrejeno zimski sezoni, letos na gorskih tekih ne tekmuje tako pogosto.

Prenos celotnega teka v živo

Vreme je na Veliki planini zdržalo (megle večinoma ni bilo, nevihtni oblaki pa so se pojavili šele popoldne, ko je bila večina že v dolini), generala za EP 2026 pa je v celoti uspela, je za Modre novice v ciljnem prostoru z zadovoljstvom ugotavljal predsednik KGT Dušan Papež, ki ga lahko štejejo kar za guruja gorskega teka v Sloveniji: »Mislim, da smo zelo dobro opravili delo. Bilo je kar nekaj izzivov. Treba je bilo zagotoviti nagradni sklad 6.000 evrov, pa razne druge nagrade. Brez pokroviteljev, donatorjev in seveda Občine Kamnik, ki je bila glavni pokrovitelj, tekmovanja ne bi bilo mogoče izvesti, tu pa moram omeniti še svojo družino, ki mi vedno stoji ob strani. Prvič, odkar organiziram teke, smo imeli tudi prenos od starta do cilja v živo na youtu, kar je dobrodošla novost in korak naprej pri dodatni promociji.«



23-letni Klemen Španring je dobro razporedil moči in presenetil s sedmim mestom. To je odličen obet pred septembrskim svetovnim prvenstvom, kjer bo tekmoval v disciplinah gor in gor-dol.

Bo hotel pravočasno zgrajen?

Pod kamniške planine so prišli številni najboljši gorski tekači na svetu, izmed prve deseterice točkovanja svetovnega pokala je v Kamniku pripotovalo osem atletov, podobno je bilo tudi pri ženskah, sta pa zadnji hip nastop odpovedala svetovni prvak v teku gor-dol Patrick Kipngeno (bolezen) in vodilna v svetovnem pokalu Škotinja Scout Adkin (poškodba gležnja), ki je na koncu, čeprav na zadnjih dveh tekmah ni nastopila, tudi ubranila naslov najboljša. »Udeležba je bila izjemna, skoraj vsa elita gorskega teka. Veselimo se že evropskega prvenstva junija 2026. Verjamem, da pri organizaciji ne bi smeli imeti posebnih težav, razen z namestitvenimi kapacitetami. Močno upam, da bodo v Termah Snovik do takrat dokončali hotel, kar mi je direktor tudi obljubil, tako da bi imeli čim več tekmovalcev v našem prelepem Kamniku,« je še povedal Dušan Papež. ■

Učenje za življenje, skupnost za prihodnost



Začetek novega šolskega leta je vedno priložnost za nov začetek – za nova znanja, prijateljstva in doživetja. Hkrati je to čas, ko se kot skupnost znova povežemo v skupnem cilju: ustvariti spodbudno, varno in prijazno okolje za otroke in mladostnike. Naj vas v prihajajočih mesecih spremlja jo radovednost, pogum in veselje do učenja. Naj bo šola prostor, kjer so vsi slišani, sprejeti in kjer lahko vsak razvije svoje talente. Naj nas vodi želja po raziskovanju, medsebojnem spoštovanju in občutek, da nikoli nismo

sami. Vloga staršev, skrbnikov in učiteljev je neprecenljiva, saj prav oni pomagajo graditi samozavest in odgovornost mladih. S svojo predanostjo, zgledom in toplino pa učitelji ter vsi zaposleni v šolah vsak dan soustvarjajo prihodnost naše skupnosti. Njihovo delo presega posredovanje znanja – pogosto so tisti, ki otrokom dajejo pogum, da prestopijo šolski prag z nasmehom in zaupanjem. Letošnje šolsko leto naj bo zaznamovano s sodelovanjem in medsebojno podporo, saj lahko le skupaj ustvarimo okolje,

v katerem bodo mladi rasli v odgovorne, srčne in ustvarjalne posameznike.

Skupaj gradimo prihodnost. Prijetno in uspešno šolsko leto vam želimo.

Občina Domžale je tudi letos poskrbela za izboljšave šolske infrastrukture in varnosti. V sodelovanju s podjetjem Kansai Helios Slovenija d.o.o smo pred začetkom pouka pobarvali talne označbe za večjo varnost otrok na cestah okoli osnovnih šol. Preteklo leto smo uredili en del, letos pa dopolnili še okolice šol, ki teh označb še niso imele.

Na Osnovni šoli Roje poteka rušenje dela objekta kot del celovite prenove, ki jo izvajamo skupaj s sosednjimi občinami. Po zaključku bo šola dobila sodobne, večje in funkcionalne prostore za kakovosten učni proces. Na OŠ Preserje pri Radomljah smo v telovadnici položili nov parket. Pri OŠ Domžale smo skupaj z Zavodom za šport in

rekreacijo Domžale nadomestili nekaj starih igral z novimi, prav tako so nova telovadna orodja v parku ob Masljevi ulici, na igrišču v soseski Bistra in na igrišču na Viru. Pred OŠ Rodica načrtujemo postavitev novih klopi na igriščnem delu, ob enoti Jarše pa ureditev nove ograje na lesenem mostičku. V bližini podružnične šole v Krtini smo uredili novo zložbo pod mostom, saj se po mnenju DRSV ograje na tem delu ne sme postaviti.

Posebej ponosni smo na delo mladih med počitnicami – zag-nano so prispevali k urejanju okolice in šolskih površin. Ta projekt bomo zagotovo ponovili tudi prihodnje leto, saj verjame-mo, da skupaj ustvarjamo pri-jaznejšo in lepšo občino.

Vsaka naložba v šole je naložba v varnost, znanje in prihodnost naših otrok.



OBČINA DOMŽALE
prostor zadovoljnih ljudi

Začela se je nova sezona v nogometu

Sredi julija se je začela nova sezona v prvi nogometni ligi. Radomljani in Domžalčani so po šestih krogih v povsem drugačnem položaju: medtem ko Radomljani navdušujejo s svojimi igrami, tega ne moremo trditi za Domžalčane. Kalcer Radomlje je sicer v prvih dveh krogih izgubil proti Celju in Aluminiju, nato pa zabeležil tri zmage. V lokalnem derbiju so bili Radomljani boljši od Domžal, premagali so še Koper in Primorje. V zadnjem krogu so izgubili proti Mariboru. Domžale so izgubile vse tekme, poleg omenjene z Radomljami še proti Primorju, Mariboru, Olimpiji, Muri in Aluminiju. Radomljani so trenutno z devetimi točkami šesti, Domžale pa brez točk zadnje.

Radomljankam velika točka proti Muri

Članska ekipa ŽNK Radomlje Medex je na prvi tekmi sezone odščinila točko visoko favorizirani ekipi Mure, ki je letos napovedovala sprehod v državnem prvenstvu. Tokrat so bile lahko Murašice srečne, da so odnesle točko pogumnim in srčnim Radomljankam.

Tudi v nižjih ligah so se tekme že začele. V tretji ligi zahod so igralci Roltek Doba v prvem krogu izgubili proti Vrhniki, v drugem krogu pa premagali Izolo. V prvem krogu Regionalne ljubljanske lige so igralci Kamnika premagali ekipo Šmartna, Ihan pa je bil prost.

Javornik in Lovšin osvojili turnir v Burundiju



Kamniška odbojkarica na mivki Živa Javornik je s soigralko Tajdo Lovšin postala zmagovalka turnirja svetovne serije Beach Pro Tour v Burundiju. V finalu v Bujumburi sta po treh nizih premagali nemško dvojico Sandra Ferger/Rike Dieckmann in se veselili svoje prve zmage na turnirjih svetovne serije. V polfinalu sta Slovenki premagali Alžirki Mahassine Siad/Dina Mellal z 2:0. Javornik in Lovšin sta se pred tem odlično odrezali tudi na turnirjih na Hrvaškem, kjer sta v Ičićih in Splitu slavili prepričljivi zmagi.

Pogačar četrtič slavil na Tour de France

Komendski kolesar Tadej Pogačar je še četrtič osvojil prestižno dirko Tour de France in s tem upravičil vlogo favorita. Drugouvrščenega Danca Jonasa Vingegaarda je premagal za skoraj štiri minute in pol, tretji Florian Lipowitz je zaostal enajst minut. Pogačar je poleg rumene majice osvojil še pikčasto majico za najboljšega hribolazca.

Najboljši tudi v domači Komendi

Tadej Pogačar je slavil tudi v domači Komendi na dirki, ki nosi ime po njem, sedmem kriteriju Tadeja Pogačarja. To je bila tudi priložnost za vse, ki so se želeli pokloniti slovenskemu kolesarskemu asu. Pred nepopisno množico navijačev je bil drugi Luka Mezgec tretji pa Matteo Trentin. Pri ženskah je zmagala Nika Bobnar pred Špelo Colnar, najboljša Slovenka Urška Žigart ni nastopila.

Državno prvenstvo v sprint triatlonu

V Kočevju je potekalo državno prvenstvo v sprint triatlonu. Jan Peterka (TK Trisport Lelosi) je osvojil drugo mesto, Domen Bojanc (TK Utrip) je bil tretji in prvi med mladinci, Nik Vučko in Žiga Korošec (TK Trisport Lelosi) sta osvojila četrto in peto mesto. Pri dekletih je bila najboljša Kamničanka Monika Peterka na šestem mestu. Hkrati je

potekal tudi slovenski pokal v super sprint triatlonu in akvatlonu, kjer sta imela kamniška kluba tudi nekaj odmevnih rezultatov.

Vrtačič svetovna vojaška podprvkinja



Foto: TK Trisport

Na svetovnem vojaškem prvenstvu v Samarkandu v Uzbekistanu je Tjaša Vrtačič (TK Trisport Lelosi) v elitni skupini osvojila odlično drugo mesto.

Šerkezi mladinska evropska prvkinja in podprvkinja

Na evropskem prvenstvu v portugalskem Melgacu je Maruša Tereza Šerkezi v mladinski konkurenci osvojila zlato kolajno v kratkem krosu in s tem ponovila rezultat, ki ga je dosegla že lani v Romuniji. V olimpijskem krosu je Maruša Tereza osvojila drugo mesto, od nje je bila boljša le najhujša tekmica letos Švicarka Anja Grossmann.

Majnik in Škrijel na evropskem prvenstvu za mlade

V začetku avgusta je v švedskem Jönköpingu potekalo UEC evropsko prvenstvo v gorskem kolesarstvu za mlade, kjer sta nastopila tudi kolesarja Calcit bike Teama Maks Majnik in Lamar Škrijel. Maks je nastopil v kategoriji do 16 let in na koncu osvojil 37. mesto. Odlično se je v kategoriji do 13 let izkazal s petim mestom Lamar Škrijel.

Kopica medalj na državnem prvenstvu

MTB trail center Kočevje je bil letošnje prizorišče državnega prvenstva v kratkem krosu in olimpijskem krosu. Gorski kolesarji kamniškega Calcit Bike Teama so se z dvodnevne dirkaškega vikenda vrnili s kopico medalj. Dvojne naslova se je veselil Boštjan Hribovšek, Rok Naglič se je s šestim naslovom v olimpijskem krosu vpisal v zgodovino slovenskega gorskega kolesarstva. Matic Kranjec Žagar, dobitnik brona na nedavnem svetovnem prvenstvu v eliminatorju v Turčiji, je na sobotni dirki za naslov v kratkem krosu prekinil štiriletno vladavino klubskega kolega Nagliča, ki je slavil v nedeljskem olimpijskem krosu. Maruša Naglič je bila tretja med članicami elite. Kamničanka Maruša Tereza Šerkezi je osvojila drugo mesto med članicami v kratkem krosu (prva med mladinkami), rezultat je ponovila v nedeljo na olimpijskem krosu.

Gorska kolesarka kamniškega Calcit Bike Teama Ana Inkret je na državnem prvenstvu v spustu z gorskimi kolesi na Pohorju osvojila četrto mesto.

Vozniki AK Kamnik tekmovali v Avstriji in Češki

Vozniki Avtokros kluba Kamnik so nastopili na dveh prizoriščih hkrati – v čeških Poričih (CEZ) in avstrijskem Oberrakitschu. V Avstriji

je Igor Kern v svoji kategoriji osvojil tretje mesto. V diviziji kartkros je Marko Hribar (Avtokros klub Tunjice) zasedel šesto mesto. Na Češkem, v Poričih, je Tom Nemarnik osvojil peto, Boštjan Jenc pa šesto mesto.

Vrhunski nastopi na državnem prvenstvu

Na bazenu Ilirija v Ljubljani je v začetku avgusta potekalo Letno odprto združeno prvenstvo Slovenije 2025, ki je združilo najboljše slovenske plavalce in plavalke v kategorijah kadetov, mladincev, U23 in odprti kategoriji. Maša Arnež je bila prva na 400 m prosto, 800 m prosto in 1500 m prosto, Ana Avbelj je bila prva na 200 m prsno in druga na 100 m prsno. Ivana Lukan je zasedla drugo mesto na 200 m prsno in tretje mesto absolutno, drugo mesto na 100 m prsno in drugo mesto na 50 m prsno. Janez Potočnik je postal prvak na 50 m prosto, kar je pomenilo drugo mesto absolutno. Rok Vejnovič je osvojil prvo mesto na 200 m hrbtno (2. mesto absolutno), drugo mesto na 200 m delfin, drugo mesto na 400 m mešano, naslov prvaka na 200 m mešano (3. mesto absolutno).

Makovec svetovni prvak v racketlonu

Jani Makovec je še enkrat več dokazal, da mu v Sloveniji ni para pri nadarjenosti v igrah, kjer se uporablja lopar. To je dokazal tudi na svetovnem prvenstvu v racketlonu, športu, ki združuje štiri discipline z loparji. Prvenstvo je bilo odigrano v Rotterdamu na Nizozemskem. Nastopilo je 440 tekmovalcev iz 26 držav, Jani pa je slavil v svoji kategoriji 45+. ■

Emberšič državni prvak v metu kladiva

V Celju je potekalo državno prvenstvo v atletiki za člane in članice. Kamničan Jan Emberšič (AK Domžale) je v metu kladiva že tretjič postal državni prvak. Najdaljši met mu je uspel v zadnji, šesti seriji, ko



Foto: arhiv Danilo Emberšič

je 7,26 kg težko kladivo zalučal 71,18 metra in prepričljivo zmagal. Še vedno tekmuje tudi Domžalčan Jože Pirnat, ki je osvojil deveto mesto, v krogli je bil četrti. Na 400 metrov je bil Domžalčan Nejc Povše peti. Komendčanka Agata Zupin je bila četrta na 100 metrov in odlična druga na 200 metrov. Neja Ambrož (Domžale) je bila šesta na 800 metrov, Petra Pavlič (Domžale) pa tretja v krogli in peta v kladivu.

Jan četrti na EP za mlajše člane

Jan Emberšič je v Bergnu na Norveškem, kjer je potekalo Evropsko atletsko prvenstvo za mlajše člane (U-23), v metu kladiva osvojil četrto mesto. Za tretjim mestom je zaostal za 79 cm.

Cicol.

RENAULT CLIO



**že za 13.990 €*
5 let jamstva*
4 leta brezplačnega vzdrževanja***

*Ob nakupu vozila Renault Clio I Feel Slovenia TCe 90 kupec prejme popust v višini 2.800 €, 5 let brezplačnega jamstva, ki sestoji iz 2 let tovarniške garancije in 3 let podaljšane jamstva Renault oziroma do 100.000 skupaj prevoženih kilometrov, karkoli se zgodi prej in pogodbo o vzdrževanju My Revision za obdobje 4 let oziroma do 80.000 skupaj prevoženih kilometrov, karkoli se zgodi prej. Ob financiranju z Mobilize Financial Services kupec prejme še bonus ob financiranju v višini 1.500 €. Priporočena maloprodajna cena modela v akciji je 18.990 €, ni obvezujoča za posamezne prodajalne in vključuje popustni bonus ob financiranju ter DDV in DMV. Pogoje akcije je sklenitev finančne pogodbe z minimalno financirano vrednostjo 8.000 € in minimalnim trajanjem 48 mesecev ter sklenitev avtomobilskega zavarovanja za čas financiranja z Mobilize Financial Services. Ponudba velja za fizične osebe od 1. 6. 2025 do 31. 8. 2025. Poraba pri mešanem ciklu: 4,1-7,8 l/100 km. Emisije CO₂: 96-136 g/km. Emisijska stopnja: EURO6DFULL. Emisija NOx: 0,0063 - 0,0353 g/km. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo tudi k štetju na povzročanje koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2.5}, ter dušikovih oksidov. Slika vozila je simbolična. Priznajemo si pravico do napak. Več informacij o ponudbi in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. GA Adriatic d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča Castrol

renault.si

Avtohiša REAL

Avtohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana

Simon Blaznik, 041 601 750

Peter Koci, 051 319 185

Igor Ulčar, 041 739 878

www.avtohis-real.si

Brezplačni mali oglasi!

Male oglase lahko pošljete s priloženim kuponom v kuverti na naslov:
IR IMAGE d. o. o., Modre novice, Medvedova 25, 1241 Kamnik, na kuvertu pa napišite še »Mali oglasi«.

Za resničnost in vsebino objavljenih malih oglaševanj in sporočil odgovarja izključno naročnik. Uredništvo si pridržuje pravico, da preveri verodostojnost vsebine malih oglaševanj, prav tako si pridržujemo pravico krajšanja malih oglaševanj oz. neobjave le-teh. Oglaševanj po telefonu ne sprejemamo, niti ne posredujemo naslovov oglaševalcev. Storitvenih malih oglaševanj ne objavljamo več.

Pišite čitljivo in razumljivo! Pri objavi bomo upoštevali le oglase do 10 besed.

Oglase za naslednjo številko Modrih novic sprejemamo do četrtega, 11. septembra 2025, in bodo objavljeni v reviji, ki bo izšla 18. septembra 2025.

Mali oglas lahko oddate tudi na www.modre-novice.si!

PRODAM

- Dacio Spring Electric Comfort plus 45, 12/2022, 24.600 km, 11.500 eur. 041 613 012
- Prijatelj starin – prodam več kot 100 let star šivalni stroj. 051 219 847
- Sedežno garnituro in usnjen kavč. 040 652 047
- Kotel za žganjekuho 60 l, cena po dogovoru. 031 482 482
- Previjalno mizo s predali iz javorja, 150 eur. 064 221 591
- Moško kolo Marin in otroško gorsko kolo (za 8–10 let), ugodno. 041 882 648
- Odsevne varnostne telovnike, nove, večjo količino, ugodno. 040 346 703
- Diatonično harmoniko, malo rabljeno, izdelava Sitar Komenda. 041 779 378
- Zimske gume Continental, 225/50 R18 vxl, otroški sedež in jahač, smuči. 01 7212 449
- Akumulatorske vrtnne škarje, manjše, 12 eur. 051 665 880
- Medalje z večjih tekmovanj, 2–4 eur. 051 665 880
- Bergle, malo rabljene, brezhibne, 10 eur. 051 665 880
- Moško usnjeno torbico Samsonite, original, črna, 17 eur. 051 665 880
- Starinske ključke, barok bidermajer, renesansa, 2–3 eur. 051 665 880
- Kolesarsko otroško čelado, kot nova, 10 eur (nova stane 30 eur). 051 665 880
- 350 knjig, vsi žanri, največ romanov, 0,50 eur/kos. 051 665 880
- Traktorsko škroplilnico 200 l. 041 297 621
- Svetilko za nočno omarico iz lesa, zelo lepa, cena po dogovoru. 031 818 713
- Iguan 2.0 TDI, letnik 2013, 189.000 km. 070 382 779
- Novo podloženo protitočno ponjavo za avto (Citroen C3). 070 892 195
- Zelo ugodno žensko narodno nošo št. 42. 040 323 980
- Suhe jesenove plohe, 1 m3. 041 507 112
- Klubska mizica, bela, predalnik (80 eur), stoječo svetilko (30 eur). Pošljem sliko. 041 352 111
- Rabljeni aluminijasta garažna vrata, širina 2,35 m, višina 2,04 m, 30 eur. 031 380 495
- Rogovo žensko kolo. Ohranjeno, belo, obnovljeno, 10 eur. 041 592 593
- BMW serija 4 GRAND COUPE 420i, letnik 05/2018, prevoženih 159 tisoč km, metalik črn, kot nov, garažiran. 041 732 756
- Prostostoječi štedilnik Gorenje, širina 60 cm, 3 + 1, dobro ohranjen. 051 301 793
- Ugodno nove luči in zavorne obloge za golfa. 041911832
- Dve ženski narodni noši. Avba, peča, marela, veriga, obleki, bluže, nogavice, rute, predpasnika. 041 625 687
- Starodobni Iskra Kranj vrtnalnik, popolnoma delujoč, z aluminijastim ohišjem. 040 259 939
- Malo rabljeno podloženo protitočno ponjavo za avto velikosti: dolžina 4,10 m, širina 1,20 m. 040 259 939
- Zbrana dela Josip Broz Tito, št. 1–10 (1926–1942), Založba Borec, 1978, 50 eur. 041 389 524
- Bronasti doprsni kipec Josip Broz Tito, dim. pribl. 10×10 cm, 20 eur. 041 389 524
- Električno moško kolo, lepo ohranjeno, za ceno se dogovorimo. 041

630 533

- Kletka za prevoz psa srednje velikosti. 041 667 025
- Avtomatska vrata za kokoši na senzor svetlobe ali na časovnik na uro, 39 eur. 040 608 985
- Svetlobni jašek, dolžina 110 cm, globina 65, širina 45, 150 eur. 031 635 887
- Posteljo 180×200, hrast artisan, belo oblaz. vzglavje in ortoped. vzmetnica. Odlično ohranjeno. 051 845 537
- Elektr. pekač ponev, d = 40 cm, termostat 240 °C, 1500 W. Podarim 2,5 l lonec, rezal. desko. 051 258 004
- Lestene – stropna luč, posebna oblika, viš 40, kabel do 70, lepo ohranjeno, darilo nova namizna luč. 051 258 004
- Režiserski stol, bukov les. Sedalo, naslonjalo – trdno platno, zelo lepo ohranjen, zložljiv. 051 258 004
- Športno torbo – potovalko, d=60, viš=30, rdeča, 2 predala, žep. Vodo-odporna, kakovostna, poceni. 051 258 004
- Starinsko enobrazno sejalnico koruze, staro čez 100 let, za dekorativne namene, 100 eur. 070 554 255
- Avtosedež za otroka, 9–18 kg, ConcordUltimax, skoraj nov, 85 eur. 031 411 285
- Stenske uokvirjene dekorativne slike različnih avtorjev, ugodno, cena po dogovoru. 031 411 285
- Električni radiator Xiaomi, 2200 W, skoraj nov, 80 eur. 031 411 285
- Lovorikovce za zeleno živo mejo, višina 40 cm, 3 eur. 040 840 265
- Ženske pohodne čevlje, enkrat obute, Kilimanjaro, št. 38, 25 eur. 031 268 181
- Osební avto, prvega lastnika, redno servisiran, do 100 tisoč kilometrov, najraje P. 3008. 041 458 708

NEPREMIČNINE

- Kupim kmetijsko zemljišče ali gozd. 041 751 266
- Stanovanje 100 m2 v hiši oddam. 041 614 650
- Mlada družina išče posest vsaj 500 m2 (Kamnik, Domžale, Trzin) do 130.000 eur ali hišo do 420.000 eur. 031 640 939
- Iščemo večje stanovanje za nakup (90m2+), zaželen atrij ali večja terasa. Vse od Kamnika do Trzina. 031 640 939
- Kupim gozdno zemljišče v izmeri cca 3000 m2, lahko več manjših parcel. 041 389 692
- Oddamo lokal na Šutni za suvenirnico, salon masaže, stare obrti in podobno. 031 701 812
- Oddam lepo opremljeno pritlično stanovanje 41,3 m2 in atrij, možnost garažni parkiri. 041 822 148
- Prodajam boksirno mesto v 2. etaži garažne hiše Krizant. 041 342 588

PODARIM

- Svetel laminat 20 m3, položen eno leto. 041 751 434
- Samostojne vzmetnice z vzmetmi in lesenim okvirjem. 031 701 812
- V septembru grozdje za sirup ali sok. 031 268 181
- Žeblice 3,5 cm, 4 cm, 8 cm, 10 cm ali alu lepenkar 3×20 in 30×25. 031 268 181

RAZNO

- Podarite odvečne knjige? Pokličite, pridem z veseljem, jih odpeljem in ohranim. 030 996 225
- Brez stroškov odvoza vam odpeljemo pralne, sušilne stroje, štedilnike, odslužena kolesa ter kovino. 040 780 078
- Brezplačno – odvoz vseh vrst kovin, plinskih jeklen in akumulatorjev. 069 622 922
- Brezplačno poučujem nemški jezik za osnovne in srednje šole. 041 825 434
- Urejen moški iz Kamnika išče mešano družbo za igranje taroka. 041 825 434
- 45-letni, urejen, iščem prijateljico za preživljanje skupnih trenutkov. 041 825 434
- Iščemo pevko, sopran, za petje ljudskih pesmi. 031 268 181

KUPON za brezplačni mali oglas (do 10 besed)

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Status (prosimo, vpišite svoj status, npr. firma in sedež, s.p., študent, osebno dopolnilno delo ...):

Vsebina: _____

**ŽELITE IZVEDETI
TRŽNO VREDNOST VAŠE
NEPREMIČNINE?**

Tukaj smo za vas.



i: www.stan.si

t: 041 999 033

e: tajnistvo@stan.si

AVTOHIŠA MALGAJ
Ljubljana • Trbovlje
Ime in tradicija!



Tržaška cesta 108, 1000 Ljubljana • Prodaja rabljenih vozil: 01 200 05 60 • e-mail: info@malgaj.com

PRODAJA RABLJENIH VOZIL ODKUP VOZIL ZA GOTOVINO!

Akcija



Citroen C4 Grand SpaceTourer PureTech 130 Business, AUT8, 7SED, TEMPOMAT, NAVI, PDC, bencin, 1119 ccm, 96 kW (131KM), avtomatik, 2020/11, 131.685 km

Odlično ohranjeno vozilo. Vozilo je v temno sivi barvi in nudi izjemno udobje ter prostorost za vas in vašo družino s kar 7 sedeži. Motor: puretech 130 ss, menjalnik: eat8 (avtomatski), parkirni senzorji (pdc) zadaj, tempomat za udobno vožnjo, napredna navigacija, redno vzdrževano in servisirano, avto je v odličnem stanju. Idealno za družine ali tiste, ki potrebujejo več prostora ... **Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.**

Akcijska cena: 14.270,00 €

Akcija



Dacia Sandero 1.0 TCe 90 Stepway, SLO., 1. lastnik, kamera, pdc, tempomat, bencin 999 ccm, 67 kW (91 KM), ročni menjalnik, 2021/4, 67.799 km

Odlično ohranjen, vozilo kupljeno in vzdrževano v Sloveniji, redno servisiran, servisna knjižica poštepljana, kamera za vzvratno vožnjo, PDC - parkirni senzorji, navigacija, klimatska naprava, Bluetooth, USB, električni pomik stekel in ogledal, meglenke, aluminijasta platišča ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 11.770,00 €

Akcija



Nissan Qashqai 1.3 DIG-T 160 N-CONNECTA, avtomatik, SLO., 1. lastnik, odličen, bencin 1332 ccm, 117 kW (159 KM), 2020/7, 85.655 km

Prodamo Nissan Qashqai 1.3 DIG-T 160 N-Connecta z avtomatskim menjalnikom. Vozilo je slovenskega porekla, kupljen pri nas, redno servisirano s potrjeno servisno knjigo na našem servisu, ima le eno lastnico s 85.655 prevoženih kilometrov ter je izjemno bogato opremljen. Ob avtu priložimo še zimski komplet platišč s pnevmatikami ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 19.690,00 €

Akcija



Hyundai Kona 1.0 T-GDI 120 STYLE DCT, SLO., 1. LASTNIK, KAMERA, bencin, 998 ccm, 88 kW (120 KM), avtomatik, 2021/10, 30.248 km

Lepo ohranjeno vozilo od 1. lastnika. Redno servisirano in slovenskega porekla. V tovarniški garanciji brez omejitve kilometrov do 22. 10. 2026. Digitalni kokpit, f1 prestave, vzratna kamera in zadnji parkirni senzorji, dnevne led luči, avtomatska klima, bluetooth in usb, lane assist, tempomat, omejevalnik hitrosti, kombinacija usnja in blaga, aluminijasta platišča ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 17.370,00 €

Akcija



BMW i3 94 Ah., NAVI., KAMERA, 2X PDC, KEYLESS, FULLLED, elektrika, 125 kW, avtomatik, 2018/8, 85.363 km

Odlično ohranjeno vozilo, z znano zgodovino. Delno usnje, full led žarometi, parkirni senzorji spredaj in zadaj in vzratna kamera, pametni ključ, navigacija, avtomatska klimatska naprava, multifunkcijski volan in tempomat, alu. platišča ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 15.980,00 €

Akcija



Renault Twingo Electric 60 kW R80 INTENS, SLO., 1LASTNIK, elektrika, 60 kW, avtomatik, 2021/7, 6.140 km

Odlično ohranjeno vozilo z znano zgodovino in od 1. lastnika. Alu platišča, avtomatska klimatska naprava, bluetooth, multifunkcijski volan, alu platišča, tempomat, omejevalnik hitrosti, stop/start ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 12.970,00 €



Šola, ki mi je blizu.

SREDNJA ŠOLA DOMŽALE

VABLJENI K VPISU V NAŠE PROGRAME
IZOBRAŽEVANJA ODRASLIH



GIMNAZIJA
TRGOVEC
AVTOSERVISER
INŠTALATER STROJNIH INŠTALACIJ
EKONOMSKI TEHNIK (PTI)
STROJNI TEHNIK (PTI)

www.ssdomzale.si

CESTA TALCEV 12, 1230 DOMŽALE
01/724-06-30

-20%


MANUFAKTURA
LIFESTYLE FASHION STORE

VELIKA OTVORITEV PRENOVLJENE TRGOVINE

POPUSTI NA NOVO KOLEKCIJO IN
DODATNI POPUSTI NA ŽE ZNIŽANO
KOLEKCIJO POMLAD/POLETJE

Popusti potekajo od 1. 9. 2025 do 6. 9. 2025 v poslovalnici MANUFAKTURA DOMŽALE v TUŠ CENTER
DOMŽALE - I. nadstropje, Mestni trg 1, 1230 Domžale

URNIK: pon.—pet.: 8.00–20.00, sob.: 8.00–17.00, nedelja in prazniki zaprto