



Vodovodni stolp

Glasilo Krajevne skupnosti Vodovodni stolp | Maj 2023 | Številka 2



Skupaj za boljšo prihodnost krajevne skupnosti

Kljub uspehu participativnega proračuna se zavedamo, da je bila udeležba na lanskoletnem glasovanju le 3,32-odstotna, zato si letos prizadevamo izboljšati sodelovanje naših sokrajanov.

MAJA MOHAR, PREDSEDNICA KS

Spoštovani sokrajanj, spoštovane sokrajanke, veseli me, da lahko z vami delim projekte, ki nas čakajo še pred prihajajočim poletjem. Zavedam se, da smo skupnost, ki si želi napredka, povezanosti in kakovostnega življenja za vse nas.

Mestna občina Kranj je na svoji spletni strani objavila obrazec za oddajo projektne predloga za participativni proračun za leto 2024, ki vam omogoča, da predstavite svoje ideje in projekte, za katere si želite, da bi se uresničili v naši krajevni skupnosti. Zato vas vabim, da do 30. junija obiščete spletno stran Mestne občine Kranj in izkoristite to priložnost za aktivno sodelovanje pri oblikovanju participativnega proračuna.



Maja Mohar, predsednica Sveta KS Vodovodni stolp / Foto: Tina Dokl

Odstranili bodo bolna drevesa

Z Mestne občine Kranj so napovedali, da bodo v kratkem po mestu posekali več dreves, ki so se posušila zaradi lanskoletne izjemne suše in vročine oziroma napada lubadarja. Gre sicer za stara drevesa, ki so bila že v terminalni fazi razvoja in katerih vitalnost je bila že pred sušo razmeroma slaba, so poudarili. Posek dreves so napovedali tudi na območju krajevne skupnosti Vodovodni stolp, in sicer dveh brez in lipe na Valjavčevi ulici ter dveh vrb v Šorlijevem naselju. Pred posekom bodo vsa drevesa označili, v primeru vprašanj in za dodatne informacije pa lahko občanke in občani pišejo na podpora@flora.si. Odstranjena drevesa bodo predvidoma novembra nadomestili z novimi, zagotavljajo.

Participativni proračun predstavlja pristop, ki omogoča naši skupnosti, da prevzame aktivno vlogo pri odločanju o porabi sredstev, ter omogoča, da vsak posameznik izrazi svoje potrebe, ideje in predloge ter prispeva k lokalnemu razvoju, krepki povezanosti in razvoj krajevne skupnosti kot celote.

Imate možnost predlagati različne projekte, kot so obnova otroških igrišč, ureditev parkov in sprehajalnih poti, družbene dejavnosti, prenova cest, pločnikov, zasaditev dreves ...

Veseli me, da smo že dosegli konkretne rezultate sodelovanja pri participativnem proračunu. V lanskem letu ste predlagali dva pomembna projekta, in sicer obnovo otroškega igrišča pred blokom št. 23 v Šorlijevem naselju, ki je bil tudi izbran, in nakup defibrilatorja z izobraževanjem o temeljnih postopkih oživljanja.

Kljub uspehu participativnega proračuna se zavedamo, da je bila udeležba na lanskoletnem glasovanju le 3,32-odstotna, zato si letos prizadevamo izboljšati sodelovanje naših sokrajanov. Verjamemo, da je odločanje o porabi proračunskih sredstev in našem skupnostnem razvoju pomembna odgovornost, ki zahteva aktivno udeležbo in glasovanje vsakega posameznika.

V zaključku želim še omeniti, da bo 1. junija potekal izjemno pomemben dogodek v naši skupnosti. Osnovna šola Simona Jenka bo organizirala dobrodelni bazar. Vse krajanje toplo vabim, da se ga udeležijo. Ob tej priložnosti bomo lahko spoznali ljudi iz našega okolja, izmenjali ideje, se povezali in podružili.

Hvala vam za vašo podporo in aktivno sodelovanje.

KOLOFON

VODOVODNI STOLP – glasilo Krajevne skupnosti Vodovodni stolp, Begunjska ulica 10, 4000 Kranj, predsednica sveta KS Maja Mohar. Vodovodni stolp (tiskana izdaja) ISSN 2738-5043 Vodovodni stolp (spletna izdaja) ISSN 2738-5051. Izdajateljska opravila izvaja Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj, tel. 04/201-42-00, e-pošta: info@g-glas.si, odgovorna urednica Marija Volčjak, urednik Simon Šubic. Priprava za tisk Gorenjski glas, d. o. o. Kranj, tehnični urednik Grega Flajnik, oblikovanje Matjaž Švab. Oglasno trženje Mateja Žvižaj, 041/962-143, mateja.zvizaj@g-glas.si, tisk Tiskarna Žnidarič, d. o. o., distribucija Pošta Slovenije, glasilo brezplačno prejemajo vsa gospodinjstva in poslovni naslovniki v krajevni skupnosti Vodovodni stolp (Vodovodni stolp, Rupa, Hrib). Naklada 2750 izvodov. Vodovodni stolp je izšel 30. maja 2023 kot priloga Gorenjskega glasa, številka 43. Fotografija na naslovnici: Tina Dokl

Gradijo parkirna mesta za avtodome

Pri teniških igriščih ob Partizanski cesti so ta mesec začeli graditi parkirišče za avtodome. Investicijo bodo izvedli do konca junija.

SIMON ŠUBIC

Mestna občina Kranj je 10. maja začela urejati zemljišča v bližini teniških igrišč ob zbirni mestni cesti Partizanska cesta–Rupa. Kot so pojasnili na občini, projekt predvideva izvedbo petih parkirnih mest za avtodome s sodobno opremo, ki bo omogočala uporabo parkirišča vse dni v letu. Parkirišče bo opremljeno z vso potrebno komunalno infrastrukturo (elektro priključek, vodovodni priključek, kanalizacija za odpadne vode, meteorno odvodnjavanje, telekomunikacije), izvedena pa bo tudi ustrezna hortikulturna ureditev.

Območje ureditve je veliko dobrih 500 kvadratnih metrov, od tega bo približno 224 kvadratnih metrov v asfaltni izvedbi, več kot polovica zemljišča pa bo ostala nepozidana oziroma zelena površina. Projekt bodo predvidoma za-



Vrednost investicije v parkirišče za avtodome je ocenjena na 60 tisoč evrov. / Foto: Tina Dokl

ključili 30. junija. Kasneje, v drugem projektu, pa bodo postavili še varovalno panelno ograjo ob robu kanjona Kokre višine 1,6 metra. Vrednost investicije v parkirišče za avtodome je oce-

njena na 60 tisoč evrov. Upravljavalec bo Komunala Kranj, od katere pa nam ni uspelo pravočasno pridobiti odgovora o načinih in pogojih uporabe parkirišča za avtodome.



**Priprnite
zavarovanja
in prihranite
z ugodnostmi.**

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si

AvtoMobilno
zavarovanje

Pripenjanje v oglasu
je simbolično.



Imate predlog za participativni proračun?

Mestna občina Kranj do 30. junija zbira projektne predloge za izvedbo v okviru participativnega proračuna v letu 2024. Oddate jih lahko na spletni strani www.predlagaj.kranj.si, po elektronski pošti, z navadno pošto ali osebno v sprejemni pisarni mestne občine.

SIMON ŠUBIC

Mestna občina Kranj bo tudi v letu 2024 izvedla participativni proračun, o katerem neposredno odločajo občani. Zanj bo občina tako kot letos in lani namenila 625 tisoč evrov oziroma 24 tisoč evrov za posamezno krajevno skupnost. V tem obdobju poteka zbiranje predlogov za izvedbo projektov, ki jih lahko podajo krajanji za območje krajevne skupnosti, v kateri prebivajo. »S predlogi lahko uresničite projekte, ki sicer terjajo manjša sredstva, a pripomorejo k izboljšanju življenja v krajevni skupnosti, uresničijo dolgoletne želje, podprejo ustvarjalnost in inovativnost. Samo skupaj z vami lahko izvajamo participativni proračun, saj potrebe svojega okolja najbolj poznate,« vabi k sodelovanju župan Matjaž Rakovec.

Zbiranje predlogov poteka do 30. junija do polnoči. Na Mestni občini Kranj bodo 19. junija ob 18. uri izvedli delavnico, kjer bodo podrobneje predstavili participativni proračun in postopek sodelovanja, hkrati pa se boste z izkušenimi trenerji lahko pogovorili o idejah in predlogih za projekte, ki bi predstavljali dodano vre-



Lani so se krajanji v okviru participativnega proračuna odločili za obnovo otroških igral in postavitev klopc med blokoma na Valjavčevi ulici 3 in 5. / Foto: Tina Dokl

dnost za vašo skupnost. Na spletni strani www.predlagaj.kranj.si je objavljen tudi posnetek za vse, ki se jim delavnice v živo ne bo uspelo udeležiti. Prav tako se v času zbiranja predlogov lahko obrnete na ks.kranj@kranj.si ali 04 237 3253, kjer vam bodo v času uradnih ur pomagali

pri izpolnjevanju obrazca ter snovanju idej in odgovorili na vprašanja.

ODDAJA PROJEKTNEGA PREDLOGA

Predlog projekta lahko oddajo vsi občani, ki so dopolnili 16 let in imajo v mestni občini Kranj stalno prebivališče. Podatki o projektu se vnesejo v obrazec na spletni strani predlagaj.kranj.si. Predlog je mogoče oddati tudi po e-pošti kpredlagaj@kranj.si ali po klasični pošti na naslov Mestna občina Kranj (Slovenski trg 1, 4000 Kranj) s pripisom »Za participativni proračun (ne odpiraj)« ali osebno v glavni pisarni MOK (Slovenski trg 1, 4000 Kranj) v času uradnih ur.

Vse oddane predloge bo nato pregledala Komisija za participativni proračun, ki bo preverila, ali je predlog izvedljiv, skladen z zakonodajo, v pristojnosti občine, finančno ovrednoten med 2.500 in 24.000 evri z DDV-jem in ali ustreza drugim predpisanim pogojem za uvrstitev v participativni proračun.

Po zaključku postopka oddaje predlogov bo komisija naredila izbor projektov za glasovanje. To bo potekalo med 1. in 10. oktobrom letos, uradni rezultati pa bodo znani od 12. oktobra naprej.



Letos bodo sredstva participativnega proračuna po izboru krajanov namenili za obnovo pred blokoma Šorlijeva ulica 23. / Foto: Tina Dokl

Po Kranju vozijo Prešeren, Puhar, Jenko ...

V kranjski mestni promet so ta mesec vključili štiri električne avtobuse, še štiri bodo do konca leta.

ANA ŠUBIC

V kranjskem mestnem prometu so začeli voziti prvi štirje od osmih električnih avtobusov MAN Lion's City E, ki jih je lani naročila Mestna občina Kranj (MOK). Preostale štiri pričakujejo decembra. »Z vključitvijo električnih avtobusov v mestni promet smo začeli konkretno in v trajnostno smer spreminjati tudi javni potniški promet,« je ob prevzemu e-busov poudaril župan Matjaž Rakovec. Avtobuse so poimenovali po znamenitih Kranjčanih (Francetu Prešernu, Janezu Puharju, Simonu Jenku in Janezu Bleiweisu), ki so na njih tudi upodobljeni. E-busi bodo vozili na vseh linijah, ki pokrivajo soseke v Kranju.

Vrednost nakupa osmih avtobusov je blizu štiri milijone evrov. Eko sklad je k pokritju kupnine prispeval 2,8 milijona evrov subvencije, razliko pa je pokrila MOK, ki bo kupnino dobila povrnjeno



Električni avtobusi nosijo ime in podobe znamenitih Kranjčanov. / Foto: Tina Dokl

z najemnino, ki jo bo za vozila plačeval koncesionar Arriva. V bližini sedeža Arrive so postavili tudi štiri električne pol-

nilnice za električne avtobuse, po dve polnilnici pa bosta še na sotočju Kokre in Save ter na Zarici.

Horst Hegewald-Kawich

300 vprašanj o vzgoji psov

► Zakladnica znanja od A do Ž
► Praktični nasveti strokovnjakov

Dodatek: pripomočki za vzgojo

Pes obogati naše življenje - še toliko bolj, če dobro ve, kako se mora v vsakdanjem življenju obnašati. Ta priročnik izčrpno odgovori na vsa vprašanja v zvezi z vzgojo pasjih štirinožcev. Motivacija, šolanje ali zaposlitev - dobili boste veliko uporabnih nasvetov!

Broširana vezava v plastičnem ovitku, 256 strani.
Redna cena priročnika je 16,90 eur. Akcijska cena:

9⁹⁰ EUR

* poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na narocnine@g-glas.si. Če želite, da vam jo pošljemo po pošti, se poština zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

Gorenjski Glas

Karin Greiner / Angelika Weber

300 vprašanj o zeliščih

► Zakladnica znanja od A do Ž
► Praktični nasveti za vsako priložnost

Veliko nasvetov o uporabi

Osvežite znanje ali ga pridobite od začetka s pomočjo te uporabne knjižice, v kateri boste našli številne nasvete o negi, razmnoževanju, shranjevanju in uporabi zelišč. Kako se boriti proti listnim ušem brez kemije, kako porezati sivko, zakaj peteršilj ne kali in še veliko več.

Mehka vezava z ovitkom, 256 strani. Redna cena knjige je 12,90 eur, če jo kupite na Gorenjskem glasu je cena le

9⁹⁰ EUR

* poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04 201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si. Če želite, da vam jo pošljemo po pošti, se poština zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

Pohod prijateljstva in spomina

V spomin na vse dogodke v Udin borštu v drugi svetovni vojni je 27. aprila letos potekal že trideseti tradicionalni Pohod prijateljstva in spomina.

BORIS CUGELJ, PREDSEDNIK KO ZB

Udin boršt je obsežno gozdno območje v izmeri 1725 hektarjev. V gozdu prevladujejo rdeči bor, beli gaber in hrast. Udin boršt je najbolj izrazit konglomeratni kras v Sloveniji. Danes ima status krajinskega parka, ki ga odlikuje vrsto dragocenosti naravne in kulturne dediščine. Med NOB je bil pomembno zatočišče gorenjskih partizanov.

Tu so Nemci 15. septembra 1942 uničili drugi bataljon Kokrškega odreda, ki je štel šestdeset borcev. Odred je obkolil mnogo številnejši sovražnik in s pomočjo elitnega polka gorskih lovcev z minometi napadel partizane. Kokrški odred je izgubil polovico borcev, drugo polovico pa je sovražnik ujel in jih odpeljal v taborišča. Tragedija v Udin borštu je bil tedaj hud udarec gorenjskim partizanom.

V spomin na vse dogodke v Udin borštu v času druge svetovne vojne je 27. aprila po poteh krajinskega parka letos potekal že 30. tradicionalni Pohod prijateljstva in spomina. Začetek in zaključek pohoda, ki se ga je udeležilo veliko ljudi, sta bila pred trgovskim centrom Mercator na Kokrici. Organizator prireditve so bili Združenje borcev za vrednote NOB



Začetek in zaključek Pohoda prijateljstva in spomina, ki se ga je udeležilo zelo veliko ljudi, sta bila pred trgovskim centrom Mercator na Kokrici. / Foto: Boris Cugelj

Kranj, organizaciji Duplje in Kokrica ter svet KS Kokrica. V kulturnem programu so nastopili Trio Jemc in učenci OŠ Franceta Prešerna, podružnice Kokrica. Slavnostni govornik na prireditvi je bil predsednik Zveze policijskih veteranskih združenj Sever dr. Tomaž Čas.

Spominski park Udin boršt je od leta 1985 z občinskim odlokom zavarovan kot zgodovinski in kulturni spomenik. Ostal naj bi trajen spomin na grozote vojne ter številna junaštva in tragedije borcev za svobodo in obstoj slovenskega naroda.

Projekt DIGI-SCENA

PIKA ŠKERLJ

V Centru Korak za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo se je januarja 2022 začelo projektno sodelovanje z Zavodom RISA, centrom za splošno, funkcionalno in kulturno opismenjevanje, na projektu DIGI-SCENA, ki je financiran s strani ministrstva za javno upravo. Kratica DIGI-SCENA je okrajšava, ki pomeni Digitalna aktivacija za socialno vključenost in enakopravnost. Digitalne spremembe so spremembe vsakdanjika, s katerimi se postopoma povečuje digitalna izključenost ranljivih skupin. Obseg digitalnega prepada se je pokazal v času pandemije covid, ko je bila izvedba mnogih storitev, dejavnosti in aktivnosti možna le spletno. Pokazalo se je, da je ranljivim skupinam treba zagotoviti podporno tehnologijo za poenostavljeno in varno uporabo spleta.

Aplikacija je prilagojena za uporabo ljudem z invalidnostjo – intelektualno oviro, pridobljeno poškodbo možganov ali

drugimi kognitivnimi in sorodnimi invalidnostmi oziroma ovirami, ljudem z avtizmom, težavami v duševnem zdravju, starejšim ter posameznikom, ki želijo pregledno in poenostavljeno uporabniško izkušnjo medmrežja v slovenskem jeziku. V razvoj aplikacije so bili vključeni tudi uporabniki Centra Korak Kranj.

Cilj projekta je zmanjšati digitalno izključenost ranljivih skupin, zmanjšati socialno izolacijo in omogočiti podporo in svetovanje uporabnikom aplikacije na spletu. Brezplačna uporaba aplikacije bo izboljšala možnosti digitalnega povezovanja in kompetenc. Omogočala bo tudi svetovanje in nujen klic, ki bo uporabnikom aplikacije nudil pogovor in svetovanje glede uporabe aplikacije. Aplikacija bo aktivna ob vnaprej dogovorjenih urah, v prisotnosti moderatorja.

Če bi o projektu DIGI-SCENA želeli imeti več informacij, obiščite Facebook stran Digi Scena ali spletno aplikacijo na naslovu digiscena.si.

Mesec maj – Marijin mesec

V tem mesecu obhajamo šmarnično pobožnost, ki se imenuje po šmarnicah, rastlinah, ki ravno v tem času rastejo in cvetijo. Šmarnice imenujemo pobožnost v čast Božji Materi Mariji.

ERIK ŠVIGELJ, ŽUPNIK

Mesec maj je najlepši mesec v letu, saj se pomlad bohota v vsej svoji polnosti in vse ozeleni in zacveti. V tem mesecu obhajamo šmarnično pobožnost, ki se imenuje po šmarnicah, rastlinah, ki ravno v tem času rastejo in cvetijo. Šmarnice imenujemo pobožnost v čast Božji Materi Mariji. Ves mesec se zbiramo v cerkvi pri svetih mašah, prisluhnemo šmarničnemu branju in prepevamo šmarnične pesmi v čast Mariji. Šmarnice so ena lepih ljudskih pobožnosti, ki jih obhajamo v teku cerkvenega leta in nas spodbuja k češčenju Božje Matere Marije.



Erik Švigelj, župnik / Foto: Gorazd Kavčič

V maju obhajamo praznik Gospodovega vnebohoda, pred njim so trije prošnji dnevi, ko se s prošnjo obračamo na Gospoda, da bi nam dal, kar potrebujemo za naše vsakdanje življenje in nas obvaroval vsega hudega. Obhajamo praznik Marije Pomagaj, naše brezjanske Kraljice. Na predvečer tega praznika je na Brezjah zelo slovesno, saj je večer slovenskih krščanskih izročil s procesijo z milostno podobo Marije Pomagaj. Za sklep velikonočnega časa bomo praznovali Binkošti, praznik Svetega Duha. In zadnji dan majnika sklenili Marijin mesec, ko bomo zapeli »Z Bogom, dan` s Marija pravil!«.

V aprilu smo že obhajali praznik svete birme. Med nami je bil ljubljanski pomožni škof dr. Anton Jamnik, ki je naše birmance, botre, starše in vse nas zelo lepo nagovoril in spodbudil, še posebej birmance. Birma je potrditev v veri. Navadno se teh darov, ki jih prejmemo pri zakramentu svete birme, zavedamo šele kasneje, pa vendar naj Sveti Duh deluje v naših mladih, da bi se vedno odločali za dobro in imeli radi Boga in svojega bližnjega!

V maju je še praznik prvega svetega obhajila, ko bodo otroci tretjega razreda verouka prvič pristopili k evharistični mizi. To je eden najbolj prisrčnih praznikov. Na te dogodke se v župniji pripravljamo vsi, saj veliko pomenijo našemu župnijskemu občestvu. Vesel sem, da ljudje tako radi z molitvijo spremljajo naše mlade.

V nedeljo, 11. junija, bo ob 10. uri na Rupi potekala procesija po poljih v čast svetemu Rešnjemu Telesu. Zopet se bomo obračali na Boga s prošnjo, naj nas obvaruje vsega hudega: »Treska in hudega vremena, nagle in nepredvidene smrti, kuge, lakote in vojske – reši nas, o Gospod!«.

Konec junija bo v naši župniji potekal oratorij za otroke, ki ga mladi animatorji že pripravljajo. Končno pa bomo zakorakali v počitniški čas, ko se vse umiri. Mnogi bodo odšli na dopust, da si spočijejo in naberejo novih moči. Tudi počitniški čas je potreben, pomembno je, da tudi na dopustu ne pozabimo na Boga, na našo krščansko dolžnost, to je nedeljsko sveto mašo. Kamor koli gremo, povsod so cerkve in povsod se lahko udeležimo svete maše. Želim vam, da bi vsak dan, ki je pred nami, preživeli zares kvalitetno. Poleg vsega pa vedno mislimo tudi na našo prihodnost, na našo večnost.

GORENJSKI GLAS V VSAK DOM NA GORENJSKEM

14 dni brezplačnega časopisa

Akcija 14 dni brezplačnega časopisa je namenjena vsem, ki Gorenjskega glasa še ne poznate ali ga kupujete v prosti prodaji. Podatke za dostavo pošljite na narocnine@g-glas.si ali pokličite 051/682 217. Po preteku 14-dnevnega obdobja vam časopisa ne bomo več pošiljali, vas bomo pa poklicali, povprašali za mnenje in predstavili pog je za naročnino.

Pridružite se naši veliki družini naročnikov, ne bo vam žal!

V akciji ne morejo sodelovati obstoječi naročniki in tisti, ki živijo na istem naslovu kot naročnik. Prav tako ne morejo sodelovati tisti, ki so obdobje brezplačne naročnine v zadnjem letu že izkoristili.

Gorenjski Glas
www.gorenjskiglas.si

Gorenjski glas je najbolj bran regionalni časopis v Sloveniji.

Zdravje, gibljivost in druženje

Tisoč gibov na dan odžene zdravnika stran. Da – in še veliko več. Skozi čas vadba 1000 gibov preide v življenjski slog, vsakodnevni bioritem. Pomeni vsak dan svež zrak, razgibanost, hojo, dobro počutje – vse v dobre pol ure. Zraven si lahko privoščiš še odlično druženje.

METKA ŠTOK

Zdravje, zdravo življenje, zdrava prehrana ... – vsakodnevna mantra, ki nas »bombardira« od vsepovsod. Nešteto nasvetov, tudi dobrih. In od obilice vseh ti že šumi v glavi, saj ves dan potem ne bi utegnil narediti ničesar drugega, komajda živeti. In kaj izbrati? Sebi najprimernejše, seveda. Kako že gre to, ko je toliko zanimivih dogajanj okoli nas?

Najprej bi bilo verjetno dobro poznati samega sebe – kaj te veseli, kako to urediti, da bo tvoje počutje, tvoja duša vesela in zadovoljna, tvoje telo, ki to dušo nosi, pa v odličnem stanju. Eden najpogostejših nasvetov, poleg zdrave hrane, je prav gotovo gibanje – gibanje in hoja na svežem zraku. Vse skupaj je verjetno še pomembnejše za malo starejšo generacijo.

KAKO SEM NAŠLA VADBO 1000 GIBOV

V mlajših letih sem se bolj kot na kulturem udeleževala na športnem področju – kasneje se je to sicer obrnilo. Tedaj sem od šolskih tekmovanj napredovala v organizirano društveno delovanje, predvsem v atletiki. Moja disciplina je bila skakanje v višino ter po potrebi vse druge kategorije: 60 metrov z ovirami, štafeta 4-krat 60 metrov, skok v daljino ipd. Tekmovala sem tudi v skokih v vodo, skratka precej športno razgibano. Kasneje sem spoznavala različne vadbene, v zrelejših letih pa sem začela iskati vadbo, ki bi najbolje vključevala vsa gibanja, ki sem jih preizkusila. In sem na sprehodu srečala svojo bodočo sote-

Skupina v Šorlijevem naselju telovadi na otroškem igrišču nasproti Mercatorja (Šorlijeva ulica 12) vsak dan ob 7.30, razen ob nedeljah in praznikih. Kontakt za prijave: Zvezdana (031 375 144), e-pošta: zvezdana.cebuj@gmail.com



Telovadbo 1000 gibov redno gojim od leta 2014, ko nas je dvanajst deklet začelo telovaditi v Prešernovem gaju. / Foto: Arhiv Metke Štok

lovadko, ki mi je priporočila predavanje nevrologa in manualnega terapevta Nikolaja Grišina. Tako sem našla vadbo, ki vključuje in razgiba celo telo, poleg tega poteka na svežem zraku, vsak dan, in ne vzame veliko časa.

To je telovadba 1000 gibov, ki jo redno gojim od leta 2014, ko nas je dvanajst deklet začelo telovaditi v Prešernovem gaju. To pomeni vsak dan, razen nedelj in praznikov, ne glede na vreme, zjutraj, od leta 2014 do danes, to pomeni skoraj devet let. Od takrat do danes se nas je iz Prešernovega gaja nabralo osem skupin na različnih lokacijah v kranjski občini, skupaj 132 članov Društva Šola zdravja, pod okriljem katerega delujemo. Če vas zanima, kje so te skupine, navajam: Prešernov gaj, Planina, Predoslje, Žabnica, Čirče, Stražišče, Šorlijevo naselje, Mlaka - Kokrica in edina skupina, ki ima poseben, prilagojen status in je edinstvena v Sloveniji – deluje namreč na kranjski občini. Podrobne informacije lahko najdete na spletni strani Zavoda za turizem in kulturo Kranj.

Prepričana sem, da ste že opazili katero od naštetih skupin v oranžnih barvah, ki telovadi zgodaj zjutraj, ko greste v službo, šolo ali po opravkih. In se sprašujete, kaj vendar počnejo te ženske (moških je namreč med nami zelo malo) tako zgodaj, čeprav dežuje ali sneži ...

Izvajamo vaje, ki so zelo premišljeno sestavljene, od lahkih do težjih, in razgibajo celo telo – od dlani do stopal. Če poslušáš svoje telo in so vaje pravilno izvedene v mejah tvojih sposobnosti, nič ne boli, nobena mišica ni zategnjena, vsi sklepi so na svojem mestu. Sčasoma postane telo gibko, stopala trdnejša, ravnotežje stabilno, mišice trdnejše. V našem telesu je namreč vse povezano med seboj, mišične proge so sklenjene od glave do pet, z vezmi so pritrjeni naši organi, vse skupaj je povezano s krvnim in limfnim obtokom. In vse to spodbudimo v pogon vsako jutro, dodobra prezračimo pljuča in možgane.

In jutranja telovadba sčasoma postane vsakdanja potreba. Da si to lahko privoščimo res vsak dan, se je treba tudi čemu odreči; na primer prijetnemu dremežu, ki si ga v mlajših letih skoraj nisi mogel privoščiti. Danes je to sicer najpogostejši razlog, zakaj se nam ne pridruži še marsikdo, ki je sicer nad našo telovadbo navdušen, a mu je pre zgodaj. Mi pa vemo, da nas zjutraj čaka prijazen pozdrav in širok nasmeh. Mi ne tarnamo glede zdravja, ne pogovarjamo se o politiki in ne klepetamo med telovadbo. Enkrat na teden se po telovadbi družimo ob kavi, poklepetamo, si pomagamo in smo veseli. Pridite tudi vi, mi smo tam in se imamo odlično.

Na Jenkove talente in zaključni piknik

Osnovna šola Simona Jenka vabi v sredo, 31. maja, ob 18. uri na prve Jenkove talente, ki se bodo predstavili na gradu Khislstein, dan kasneje ob 17. uri pa bo v sodelovanju s krajevno skupnostjo na šolskih igriščih priredila še zaključni piknik.

ANA ŠUBIC

Novo prireditev – Jenkovi talenti – je Osnovna šola (OŠ) Simona Jenka Kranj nameravala izpeljati že 24. maja, a so jo zaradi slabe vremenske napovedi predstavili za teden dni, na sredo, 31. maja. Potekala bo pod arkadami gradu Khislstein v centru Kranja z začetkom ob 18. uri. Talentirani učenke in učenci se bodo predstavili v 15 točkah: s plesom, pesmijo, igro in inštrumenti. Nastopali bodo individualno in v skupinah. »Res imajo veliko talentov in si želijo nastopati,« je dejala ravnateljica Ingrid Klemenčič.

Prireditev, ki bo trajala približno uro in pol, bo brezplačna, obiskovalci pa bodo lahko izkazali podporo s prostovoljnostmi prispevki za šolski sklad, s katerim pomagajo družinam v stiski, da se lahko otroci udeležijo dejavnosti, ki jih organizira šola. Obvezna je rezervacija sedežev po telefonu številka 04 255 97 00 (med 7. in 14. uro) ali po elektronski pošti o-sjkranj.kr@osjenka.si.

Na obeh prireditvah bodo zbirali sredstva za šolski sklad.

Glavna pobudnica dogodka je učiteljica Špela Bešter, ki je takšen dogodek videla na eni izmed šol. »Na šoli smo se namreč veliko pogovarjali, kako razvijati pripadnost učencev šoli, kako jim omogočiti, da razvijajo občutek lastne vrednosti, pa da to ni povezano s šolskimi ocenami. Obenem smo iskali različne ideje, kako pridobiti sredstva za šolski sklad,« je razložila ravnateljica.

Ideja za dogodek je zorela kar nekaj časa, priprave nanj pa potekajo že celo šolsko leto. »Na začetku malo manj intenzivno, zelo kmalu pa so stekle z vso resnostjo: treba je bilo oblikovati ekipo, izbrati prostor, izpeljati avdicijo ... Potreben je bil izbor nastopajočih, sicer bi bil dogodek predolg. Želeli smo si različnih nastopov in hkrati narediti dogodek tudi na kulturnem nivoju. Tu nosi levji delež kolegica Špela Bešter, je pa vsak pristopil po svojih zmožnostih. Kot ravnateljica



Na zaključni piknik, ki je prvič potekal lani (na sliki), so vabljeni vsi krajanji, poudarja ravnateljica. / Foto: Simon Šubic

vidim dodano vrednost dogodka tudi v sodelovanju kolegic in kolegov. Sodelovanje, pripadnost šoli, empatijo, humanitarnost lahko učence učimo le, če smo jim zgled,« je poudarila Klemenčičeva.

Kot že omenjeno, bodo na prireditvi zbirali sredstva za šolski sklad. Potreba staršev po teh sredstvih je po besedah ravnateljice vse več, saj so se dejavnosti podražile, predvsem zaradi stroškov prevoza. »Ker so različne dejavnosti izven šole, tabori in šole v naravi izredno pomembni za učence, si želimo, da bi se jih udeleževali vsi.« Letos so nekaj denarja namenili tudi za nakup igrač za učence na razredni stopnji, vsakemu razredu so znižali ceno za eno od dejavnosti in sedmošolcem omogočili preventivne delavnice. Klemenčičeva si želi, da bi imeli dovolj denarja, da bi poleg pomoči posameznikom zmogli za vsak razred prirediti kakšno preventivno delavnico zunanjih izvajalcev in da bi kupili še kakšno igralo za otroke ... »Potreb in želja ne zmanjka.«

ZAKLJUČNI PIKNIK

Sredstva za šolski sklad bodo zbirali tudi na drugem zaključnem pikniku, ki bo na OŠ Simona Jenka potekal v četrtek, 1.

junija, ob 17. uri. Namenjen bo druženju učencev, staršev, učiteljev in krajanov. »Želim si, da bi se vsaj ponovilo vzdušje lanskoletnega piknika. Energija pri pripravi dogodka je bila lani odlična: med zaposlenimi, učenci, starši. Res sem bila ponosna na vse vpletene,« je povedala ravnateljica.

Zelo vesela je, da tokratni piknik prirejajo v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Vodovodni stolp. »Tudi sami bodo pripravili stojnico, na kateri bodo prodajali dobrote z namenom pomagati šolskemu skladu. Sodelovanje z lokalno skupnostjo je pomembno. Vse večje raziskave s področja medvrstniškega nasilja kažejo, da je sistemski pristop k pojavu dolgoročno uspešen le, če je del tega tudi lokalna skupnost. Tega se premalo zavedamo. Medvrstniško nasilje je le eno področje, kjer je potrebno sodelovanje. Sama vidim še veliko možnosti sodelovanja,« je pojasnila ravnateljica. Posebej je poudarila, da so na piknik vabljeni vsi krajanji. »Da jim ne bo dišalo samo skozi okna,« je pristavila. Obenem bo piknik tudi na podružničnih šolah na Trsteniku in v Goričah, kjer pa je lokalna skupnost že tesno vpeta pri sodelovanju.

Gozd – prostor različnih dejavnosti

V Vrtnu Kekec smo v oddelku izvajali eko projekt Znanje o gozdovih. V okviru projekta smo v skupini namenili veliko časa igri v gozdu. Gozd kot del narave je lahko ena izmed najzanimivejših učnih vsebin za doseganje ciljev z različnih področij.

KATJA KONC, VZGOJITELJICA

Že v mesecu septembru so otroci na prvi jesenski dan spoznali maskoto naše skupine – škrata Srečka. Lutka se je otrokom predstavila in jih povabila na skupno raziskovanje. Z lutko smo si ogledali različne knjige in pravljice na temo gozda. Pred odhodom v gozd so otroci spoznali gozdni bonton. Bonton smo izobesili tudi na vidno mesto. Otroci so se večkrat ustavili pred bontonom ter opisovali, kako se vedemo v gozdu. V gozd smo se vedno odpravili skupaj z lutko. Lutka je bila za otroke dodatna motivacija. Veliko praznovanj rojstnih dni smo prenesli v gozd ne glede na letni čas. Tako so potekala praznovanja v gozdu čez celotno šolsko leto. Otroci so

reševali različne naloge. Na koncu pa je vedno sledil za slavljenca skriti zaklad oz. darilo. Neposredno gibanje v naravi je otroke spodbudilo k hitrejšemu usvajanju novosti, lažje so si zapomnili, predvsem pa jim niti za trenutek ni padla notranja motivacija. Pokazali so veliko mero ustvarjalnosti in pripravljenosti za sodelovanje pri dejavnostih. V gozd smo povabili tudi gozdarja. Na začetku nam je predstavil, kaj on počne v gozdu, katero delo opravlja. Otroci so spoznali, da drevesa čistijo zrak, nam dajejo les, zadržujejo vetrove in nam nudijo prostor za rekreacijo in sprostitve. Razkazal nam je zaščitna sredstva in pripomočke, ki jih potrebuje pri svojem delu. Spoznali smo tudi, kako gozdarji označujejo poškodovana drevesa, ki so potem pripravljena za sečno. Otroci so začutili skrb in spoštovanje do narave. Večkrat ob bivanju v gozdu smo poskrbeli tudi za čistočo gozda. Izpeljali smo čistilne akcije in tako urejali gozd in obrobje gozda. Otroci so bili motivirani in so imeli skrb za ohranitev koščka narave. Uživali smo in polni pozitivne energije ter delovne vneme smo želeli prispevati k čistejšemu okolju v naši okolici.

Zelo veliko smo se pogovarjali o gozdu. Prišli smo tudi do teme, kako sploh dobimo papir. S pogovori so otroci tudi izrazili željo, da bi sami naredili papir. Večina otrok je vedela, da iz drevesa dobimo tudi papir. Pripravljene smo bili na izdelavo papirja in tako smo se lotili dela. Z otroki smo si v knjigi prebrali navodilo, kako poteka predelava papirja. Spoznali smo, kako poteka predelava papirja v tovarnah, nato pa je sledila tudi predstavitev ročne predelave. Postopek smo izpeljali v skupini. Na končni izdelek – predelan papir – so nato otroci tudi risali. Opazili so, da se naš predelan papir razlikuje od papirja, kupljenega v trgovini. Ročno izdelovanje papirja je otroke spodbudilo k varčevanju s papirjem. Gozd je otrokom pomenil prostor, ki so ga imeli radi in kamor so se radi vračali. Z aktivnim učenjem



Lutka Srečko z nami v gozdu
/ Foto: Katja Konc

so prišli do novih spoznanj. Pri dejavnostih je bilo opaziti tudi medvrstniško pomoč otrok. Med seboj so si pomagali, razlagali drug drugemu. Otroci so tako spoznali različne živali, rastline in pojave v gozdu.



Obisk gozdarja / Foto: Katja Konc



Reševanje nalog ob praznovanju rojstnega dne / Foto: Katja Konc

Meritve tudi junija

Krajevna organizacija Rdečega križa Vodovodni stolp obvešča, da bodo naslednje meritve holesterola, sladkorja in krvnega tlaka potekale v sredo, 7. junija, od 8. do 10. ure v prostorih KS Vodovodni stolp na Begunjski ulici 10.

GORENJSKI GLAS	OBJEKT ZA SKOKE NA SMUČEH	SL. PEVEC (V. R.)	AMERIŠKI REŽISER (ROBERT)	ROK OVNIČEK	PISATELJ CANKAR	RIMSKI HIŠNI BOG	PEVEC PESTNER
OPOZORILO		1					
TISOČ VATOV					3		
NIZEK ŽENSKI PEVSKI GLAS				ROMUNSKI TERENEC			
				OVALNA POSODA			
ATENSKI DRŽAVNIK						ZNAMKA ŽARNIC	TROPSKA OVIJALKA
JUŽNO-AMERIŠKA ŽELVA					OSKAR LAZNIK		
					REDKA KOVINA (Sm)		
SL. KIPAR (JANEZ)		2					
NEŽA SIMČIČ			PEVKA BARUCA				
			ČISTO PREMOŽENJE				
HRVAŠKA NAFTNA DRUŽBA				BRITANSKI OTOK		8	
				OPUŠČENA NJIVA			
DEHTEČA CVETLICA, KOKORIK	7						
IGRALEC (KNJIŽNO)						PRAZNE MARNJE	KOŠARKAR KNEGO
ARHELAJ KIMON LENASSI	OBČINSTVO	PRJET-NOST					
		GRŠKI FILOZOF					
AFRIŠKA OPICA				6			
SEDMI PLANET					ROK DRASLER		
					DRŽAVA V AFRIKI		
BRANKO HOFMAN			POKRAJINA V S. ARABIJI				
			IGRALKA BASINGER				
ZDRAVILO (STAR.)		4		NLP (AM. ZAPIS)			
				TURŠKI VELIKAS			
HOMERJEV EP							NIKO SAMEC
VOLNENA TKANINA						5	
ANDREJ JEMEC			JANEŽ PO LATINSKO				
1	2	3	4	5	6	7	8



Kaj je boljšega od družbe prijateljev in kozarca hladnega piva, in to na terasi kranjske pivnice?



Kranjska pivnica vas pričakuje vsak dan od ponedeljka do petka med 14. in 22. uro. Ob sobotah, nedeljah in praznikih je pivnica zaprta.

Ob petkih od 11. ure dalje vabljeni na pečenega odojka, ki se peče ob terasi!

Kranjsko pivo za domov, za na piknik ali pa kot darilo.

Kranjsko svetlo, temno ali rdeče pivo, varjeno po tradicionalnem postopku, brez dodatkov in konzervansov. Na voljo tudi v alu sodčkih po 5 l z integrirano pipco ter 10, 20, 30 in 50 litrov, za katere posodimo brezplačno še točilni aparat.

**Kranjska pivovarna (v centru IBI, Kranj)
Jelenčeva 1, 4000 Kranj, T: 040 206 018**

Nagrade: 3-krat darilni paket treh steklenic piva

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do 12. junija 2023 na Gorenjski glas, Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Nazorjevi ulici 1.

5G



JA, NEOMEJENO.

Z novimi paketi NAJ.

VSI
PAKETI NAJ
ŽE ZA
7,99 €*
NA MESEC

Tolea d.o.o., Robova cesta 6, Vrhnika

* več na telekom.si

meg@)phone

Tolea d.o.o.
SUPERNOVA KRANJ
Cesta 1. maja 77, 4000 Kranj
M: 031 316 000
E: mega.phone4@siol.net



Telekom Slovenije
Vedno na boljše