

120



Turistična zveza
Slovenije

Poštšina plačana
pri pošti 1102 Ljubljana

Lipov List

april 2026

dobre zgodbe v slovenskem turizmu

**Zdravilni turizem
Moč vode in zelišč
Zeleni ekran
Obrazi krajev**

**I FEEL
SLOVENIA**

30. SREČANJE TURISTIČNIH DRUŠTEV OBVODNIH KRAJEV SLOVENIJE

Ljubljana – Špica | sobota, 30. maj 2026

Ob jubilejnim 30. srečanju turističnih društev obvodnih krajev vas vabimo v Ljubljano, na Špico – prostor, kjer se srečata reka, mesto in ljudje.

Letošnje srečanje bo posvečeno rečnim doživetjem, trajnostni mobilnosti in zgodbam slovenskih voda, ki povezujejo kraje, ljudi in turistična društva po vsej Sloveniji.

STROKOVNI POSVET: Rečna doživetja v Ljubljani

Na strokovnem posvetu bomo skupaj z zanimivimi gosti odpirali aktualne teme:

- plovnost Ljubljanice in razvoj mesta ob reki,
- elektrifikacija plovil in prihodnost vodnega prometa,
- primeri dobrih praks rečnih in jezerskih doživetij po Sloveniji.

Srečanje bomo obogatili z glasbo, razpravo ter slovesnim praznovanjem 30. obletnice srečanj obvodnih krajev, podelitvijo priznanj in simbolno predajo zastave naslednjemu gostitelju.

DOŽIVETJA LJUBLJANE – VODENI OGLEDI

Popoldne bo namenjeno doživetjem Ljubljane in njene okolice. Udeleženci bodo lahko izbirali med več vodenimi programi:

- Doživetje Ljubljanskega barja – od koliščarjev do Plečnika
- Ljubljana z ladjico in peš – doživetje starega mestnega jedra
- Sotočje treh rek in razgledi nad Ljubljanskim poljem
- Pohod na Ljubljanski grad – razgledi, zgodovina in doživetja
- Botanični vrt Ljubljana – spoznavanje rastlinskega sveta
- Z Urbanom po Ljubljani

Vsak program vključuje strokovno vodenje in pristno lokalno doživetje.

**Vabljeni, da skupaj
praznujemo 30 let povezovanja
obvodnih krajev Slovenije,
izmenjamo izkušnje, ideje in
zgodbe ter skupaj ustvarimo
nove turistične priložnosti ob
slovenskih vodah.**

KAZALO

INTERVJU

4–6

Dr. Milica Rančič Demir, Fakulteta za turizem Univerze v Mariboru

ZDRAVILNI TURIZEM

7–32

Zdravilna voda v Suši pri Zalem Logu
Zdravilni vodni izviri v Baški grapi
Po zdravje in sprostitev v Terme Olimia
Terme Snovik: Kjer voda zdravi in narava objame
Šmarješke toplice v vseh letnih časih
Zdravilna doživetja iz naše aplikacije Moj izlet
Wellness: od izvirnih pristopov do površnih posnemanj
Rusalkin travnik rožic
Bogastvo jas Miklavškega hribovja
Razvajanje v dolini zelenega zlata
Bogastvo zelišč Solčavskega
Boštjan Erker – Od zidarja do zeliščarja
Pomladitev lip na Pilštanju
Zavarujte dom pred 'dolгими jeziki in slabimi očmi'
Fižolova torta in penina iz šmarnice

AKTUALNO

33–34

Zgodbarjenje v turizmu

ZELENI EKRAN

35–37

Tematske poti bomo nadgradili v Poti zdravja
Projekt mladih, ki je zaživel v realnem okolju
254 tematskih poti, 20 Poti zdravja
Z zdravimi mišicami do zdravih možganov

OBRAZI KRAJEV

38–39

Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv

TURIZEM SMO LJUDJE

40–41

Koledar dogodkov
Ambasadorja znanja – znana obraza Upravnega odbora TZS
Marjan Malek, novi predsednik Štajerske turistične zveze
Festival Solzic 2026

UVODNIK



Fotografija: Barbara Jakše

Spoštovane bralke, cenjeni bralci!

V času, ko se svet vrti vse hitreje, ko nas vsakdan preplavlja z informacijami, obveznostmi in pričakovanji, postaja potreba po umiku – po vrnitvi k sebi – ena najmočnejših gonil sodobnega turizma. Zdravje in dobro počutje nista več luksuz, temveč temeljna vrednota in čedalje pomembnejši razlog za potovanja.

Kot poudarja dr. Milica Rančič Demir s Fakultete za turizem Univerze v Mariboru, danes ne čakamo več, da zbolimo, temveč »delamo na tem, da ohranimo dobro zdravje«. Prav v tem premiku – od kurative k preventivi – se rojeva sodobni koncept zdravilnega turizma. Gre za prostor, kjer se turizem, narava in človekovo notranje ravnanje srečajo v celostni izkušnji. In kjer, kot pravi sogovornica, pogosto velja preprosto pravilo: »Če smo preveč v glavi, pojdimo ven ... Včasih je najboljša terapija, da se vrnemo k naravi.«

Ta vrnitev pa ni nujno spektakularna. Lahko je presenetljivo preprosta.

Wellness, kot opozarja dr. Katerina Vidner Ferkov, ni nujno razkošen spa ali eksotični ritual. Lahko je trenutek tišine: sedenje pod kozolcem, kozarec vode iz izvira, vonj pokošene trave. »Wellness je lahko že nekaj tako preprostega, kot je to, da sedimo pred kozolcem ... in občudujemo lep razgled.« A prav ta preprostost je danes najtežje dosegljiva. Mir, tišina in pristnost so postali redki in zato dragoceni.

Zdravilni turizem nas tako uči nekaj bistvenega: da kakovost doživetja ne izhaja iz količine ponudbe, temveč iz njene avtentičnosti. Iz vode, ki priteče neposredno iz zemlje. Iz hrane, ki zraste v bližini. Iz gozda, ki nas umiri. Iz ljudi, ki ohranjajo znanje in tradicijo.

Prav tukaj imajo posebno vlogo slovenska turistična društva. Njihovo delo – od zeliščarstva do ohranjanja lokalnih zgodb in skrbi za naravne vire – je temelj pristnosti, ki jo sodobni gost išče. V Baški grapi, od koder sem doma, so to znali že nekoč: voda ni bila le pijača, temveč del vsakdanjega rituala, del skupnosti, del zdravja. Otroci so hodili ponjo tudi uro daleč, ker je pomenila življenje.

Danes se k tem izvirov vračamo z novim razumevanjem. Ne le kot obiskovalci, temveč kot iskalci ravnovesja.

Slovenija ima pri tem izjemno priložnost. Na majhnem prostoru združuje gozdove, vode, gore in tradicijo – vse, kar potrebujemo za razvoj zdravilnega turizma prihodnosti. Bi Slovenija lahko postala prva zdravilna destinacija na svetu, tako kot ambiciozno predlaga Dominik S. Černjak, predsednik Turistične zveze Slovenije? Zakaj pa ne!

Zato naj bo ta številka Lipovega lista povabilo – ne le k odkrivanju novih turističnih zgodb, temveč k ponovnemu odkrivanju preprostih resnic.

Morda je pot do zdravja res pot k izviru. In morda nas prav tam – ob vodi, v gozdu, v tišini – čaka tisto, kar smo v sodobnem svetu skoraj pozabili: občutek, da smo del narave in da je v njej skrit eden najmočnejših virov zdravja.

Polona Frelih,
urednica

Prihodnja številka Lipovega lista bo izšla v prvi polovici junija. Sporočila o novostih na območju delovanja vašega društva najpozneje do 10. maja 2026 pošljite na elektronski naslov: info@turisticna-zveza.si, napovedi prireditev pa pridno vpišujte na našo spletno stran.



Dr. Milica Rančić Demir, Fakulteta za turizem Univerze v Mariboru

Zdravje in dobro počutje postajata eno najhitreje rastočih področij sodobnega turizma. Prav na presečišču turizma, zdravja in življenjskega sloga raziskuje dr. Milica Rančić Demir s Fakultete za turizem Univerze v Mariboru. V pogovoru je poudarila, da kljub številnim novim konceptom bistvo dobrega počutja pogosto ostaja presenetljivo preprosto. »Če smo preveč v glavi, pojdimo ven, na vrt, naredimo nekaj fizičnega.«

Katera je ključna razlika med zdravstvenim turizmom, zdraviliškim turizmom in sodobnim holističnim zdravilnim turizmom?

Termin zdravilni turizem je razmeroma nov, tradicionalni izrazi na tem področju so zdravstveni, zdraviliški in tudi wellness turizem, ki se je začel širše uveljavljati v zadnjih desetletjih.

Zdravstveni turizem je krovni pojem, ki zajema vse oblike potovanja, povezanih z zdravjem. Gre za potovanje ali oddih, katerega motiv je izboljšanje ali ohranjanje zdravja. Podkategorije so medicinski, zdraviliški in wellness turizem.

Medicinski turizem se nanaša na različne zdravstvene intervencije, med drugim operacije, diagnostične posege ali rehabilitacijo. Trenutno je zelo razširjen stomatološki oziroma dentalni turizem, prav tako potovanja zaradi estetske kirurgije.

Pri zdraviliškem turizmu gre predvsem za zdravljenje in rehabilitacijo v zdraviliščih in termah, pogosto na podlagi naravnih zdravilnih dejavnikov. V Sloveniji se takšna ponudba pogosto povezuje tudi s termalnim turizmom.

Obstaja tudi wellness turizem, ki je predvsem usmerjen v preventivo. Zdravilni turizem poudarja širši, bolj celostni pristop k dobremu počutju. Ni nujno vezan na terme ali vodo – lahko vključuje različna naravna okolja. Gre za dejavnosti, ki posamezniku pomagajo ohranjati zdravje. V angleškem prostoru se pogosto uporablja izraz 'healing tourism'. Sem sodijo na primer jogijski umiki, aktivnosti v gozdu, ob rekah ali jezerih ter druge oblike, povezane z zdravjem.

Ali mogoče poznate naša mladinska projekta Več znanja za več turizma in Turizmu pomaga lastna glava, s katerima se zadnja leta tudi Turistična zveza Slovenije vedno bolj posveča zdravilnemu turizmu?

Seveda ju poznam, februarja sem na sejmu Alpe-Adria sodelovala tudi na predstavitvi strategije trženja za produkt Zdravje in dobro počutje. Veseli me, da Slovenija vse več pozornosti namenja tej temi in da zdravje ter dobro počutje postajata vse pomembnejši del turističnega razvoja.

Dr. Milica Rančić Demir, Fakulteta za turizem Univerze v Mariboru

Včasih je najboljša terapija, da se vrnemo k naravi

Potem ste verjetno videli tudi naše mlade, ki so predstavljali produkte na temo Aqua Vibe – prepustimo se toku. S tem smo jih usmerili k zdravilnemu turizmu ob vodi.

Seveda, tudi naša fakulteta je pri tem sodelovala z ekipo študentov. S svojim projektom so se osredotočili na reko Krko.

Z vašo bibliometrično analizo ugotavljate močno povezavo med wellness turizmom, zdravstvenim ter medicinskim turizmom. Kako se ti trije koncepti danes prepletajo?

Prepletajo se predvsem v strokovnih člankih in razpravah, čeprav imajo v teoriji precej jasno opredeljene meje. Medicinski turizem vključuje predvsem zdravstvene intervencije, pri wellness turizmu gre za preventivo, zdravstveni turizem je krovni koncept. Pojmi se delno prepletajo, ker ljudje pogosto ne poznajo natančnih definicij, delno, ker so si področja vsebinsko precej blizu.

Z uvajanjem bolj holističnega pristopa se meje v praksi nekoliko brišejo in pojavlja se širši koncept zdravilnega turizma. Lahko rečem, da je to trenutno precej izrazit trend.

Pojavlja se tudi izraz 'wellness washing', podobno kot 'green washing'. Gre za to, da se nekdo predstavlja kot usmerjen v dobro počutje ali zdrav življenjski slog, a v resnici za tem ni prave vsebine. V praksi se to pojavlja precej pogosto.

Zato danes pogosto slišimo tudi kritiko 'wellness washinga', pri katerem gre za pretirano ali zavajajočo uporabo izraza wellness. Wellness postaja skoraj vse – od prehrane do fitnesa –, vendar v resnici ni vse wellness, kar se tako predstavlja.

Verjetno je v vsem tem veliko marketinga?

Seveda. Veliko tega se kaže tudi na področju 'green washinga'. Vsi, ki se predstavljajo kot zeleni ali trajnostni, v resnici niso nujno takšni.

Raziskava kaže, da se wellness turizem vse bolj odmika od klasičnega spa modela. Katere nove oblike wellnessa in zdravilnega turizma se v zadnjih letih najhitreje razvijajo?

Sanus per aquam je latinski izraz, ki pomeni 'zdravje z vodo' oziroma

'zdravje skozi vodo' in se pogosto omenja kot razlaga izvora besede spa. Spa je tradicionalno povezan z vodo in vodnimi terapijami. V slovenskem prostoru se to pogosto povezuje s termalnim turizmom oziroma turizmom v toplicah. Spa turizem je zato običajno vezan na lokacije, kjer se uporabljajo voda in druge sprostitevne ali terapevtske storitve.

Wellness je širši koncept, ki ni nujno povezan z vodo, temveč vključuje tudi druge aktivnosti, kot so meditacija, joga ali savna. Izraz izhaja iz angleških besed 'well-being', ki pomeni dobro počutje, in 'fitness', ki pomeni dobro telesno pripravljenost.

Katere nove oblike wellnessa in zdravilnega turizma se v zadnjih letih najhitreje razvijajo?

Trend je zagotovo povezan z mentalnim zdravjem. Po pandemiji so ljudje veliko bolj ozavestili pomen psihološkega ravnesja, zato je v zadnjem času veliko povpraševanja po dejavnostih, kot so joga, meditacija, gozdni selfness in drugi programi za zmanjševanje stresa. Dobro je, da se o mentalnem zdravju več govori, vendar imam občutek, da lahko gremo včasih tudi v drugo skrajnost. O tej temi se govori toliko, da ima človek občutek, da bi moral nenehno uporabljati različne tehnike ali strokovno pomoč.

Morda se je včasih koristno vrniti k preprostejšim pristopom. Veliko razmišljanja in analiziranja lahko povzroči dodatno negotovost. Če smo preveč obremenjeni z mislimi, pogosto pomaga že nekaj zelo preprostega – fizična aktivnost ali stik z naravo.

Vsekakor sem za znanost, psihologijo in psihoterapijo, vendar je pomembno tudi ravnesje. Ključno je, da ljudje najdejo načine, kako ohranjati dobro počutje v vsakdanjem življenju.

Zdravilni turizem je tesno povezan z življenjskim slogom in odgovornostjo posameznika za lastno zdravje. Kako se po vašem mnenju spreminja motivacija tovrstnih turistov v primerjavi s preteklimi desetletji?

Sprememba je res ogromna. Nekoč je bila motivacija za odhod v toplice predvsem bolezen ali rehabilitacija po operaciji. Napotnico si pogosto dobil od zdravnika. Verjetno se spomnite, da 20 ali 30 let nazaj večina ljudi ni hodila v toplice zaradi kopanja ali oddiha. Seveda so bili tudi takšni primeri, vendar precej redkejši.

Danes ljudje hodijo v toplice tudi na wellness oddih, na programe čuječnosti oziroma mindfulnessa ter na splošno v skrb za zdravje. Prepričana sem, da imajo pri tem velik vpliv tudi družabna omrežja, na katerih takšne vsebine pogosto promovirajo t. i. vplivneži. Po eni strani je to pozitivno, po drugi lahko ustvarja nerealna pričakovanja, zlasti pri mladih.

Raziskave med mladimi so pokazale, da lahko takšne idealizirane podobe življenjskega sloga povzročajo frustracije in psihične stiske, ker imajo občutek, da si takšnega načina življenja ne morejo privoščiti.

Ko rečete mladi, o kateri starosti govoriva?

V mislih imam predvsem najstnike, torej srednjo šolo in začetek fakultete. Veliko jih spremlja vplivneže na družabnih omrežjih, kar ima lahko precejšen vpliv na njihove predstave o življenju.

Nimam težav s tem, da se nekdo predstavlja kot vplivnež, pomembno je, kakšno strokovno podlago ima, ali gre za zdravnika, profesorja ali



»Če smo preveč v glavi, pojdimo ven, na vrt, naredimo nekaj fizičnega. Včasih je najboljša terapija, da se vrnemo k naravi.«

drugo kompetentno osebo. Danes lahko brez posebne izobrazbe nastane poklic vplivneža. Res je, da se časi spreminjajo in z njimi tudi kanali oglaševanja, s tem nimam težav. Problem nastane, ko vsebine ne prihajajo od strokovno usposobljenih oseb.

Zato je še posebno pomembno, da mladi razvijajo kritično mišljenje in znajo razlikovati med strokovnimi informacijami in vsebinami, ki so namenjene predvsem promociji.

Dobra iztočnica za vprašanje o digitalnem detoksu. Kaj pravite o tem?

Digitalni detoks pomeni zavesten odklop od digitalnih naprav in družabnih omrežij za določen čas, da si posameznik spočije od nenehne povezanosti in informacijskega preobremenjevanja. Všeč mi je ta koncept, vendar pod pogojem, da res odložimo vse računalnike, telefone in smo res brez digitalnih naprav. Ko danes iščem različne programe na področju wellnessa, pogosto naletim na močno digitalizacijo wellness storitev. To je nekoliko v nasprotju z idejo digitalnega detoksa. Na eni strani govorimo o odklopu od tehnologije, na drugi o digitalizaciji. Takšni koncepti zato težko sodijo v isti okvir.

Ministrstvo za zdravje je Turistični zvezi Slovenije odobrilo projekt Zeleni ekran – Po poti zdravja, s čimer naj bi mlade privabili v naravo, zaradi česar bi manj časa preživel pred zasloni. Kako ocenjujete naš projekt?

Projekt se mi zdi odličen, še posebno, če bodo otroci na takšnih poteh res brez telefonov. Danes se žal pogosto združuje čas v naravi z aplikacijami za meditacijo. Tudi to je nekoliko v nasprotju z idejo odklopa. Težko govorimo o detoksu, če telefona ne odložimo. Seveda ima lahko vodnik po gozdu telefon za nujne primere. Tudi v vašem primeru je lahko zraven profesionalni snemalec ali fotograf, ki snema za potrebe promocije, ostali udeleženci pa bi morali biti brez telefonov.

Voda je tradicionalno temelj zdraviliškega turizma. Kako se po vaših ugotovitvah spreminja vloga termalne, mineralne in pitne vode v sodobnem zdravilnem turizmu?

Vloga vode se je precej spremenila. V preteklosti je bil zdravstveni oziroma zdraviliški turizem zelo tesno povezan z naravnimi viri mineralne ali termalne vode. Takšne oblike turizma so se večinoma razvijale prav v zdraviliščih in toplicah.

Voda še vedno ostaja temelj, vendar danes ni več edini dejavnik. Prej je bila voda glavni ali skoraj edini vir zdravljenja, danes je eden od elementov v kombinaciji z drugimi dejavniki zdravilnega turizma, zato dobiva nekoliko drugačen pomen.

Če ste nekoč slišali izraz termalna voda, ste najprej pomislili na kopanje v termah. Danes se voda vedno pogostejše povezuje tudi s pitnimi kurami, kot na primer pri mineralnih vodah Donat ali Radenska. Pojavlja se celo nov poklic – sommelier za vodo, kar ima smisel, saj se vode med seboj razlikujejo po okusu in mineralni sestavi.

Zdaj so zelo priljubljeni tudi zdravilni izviri.

Res je. Žal je redko kateri vir prosto dostopen. V Sloveniji imamo v nekaterih primerih takšne možnosti, kar je precej posebno. V preteklosti so bili številni zdravilni viri dostopni širši javnosti in za uporabo pogosto ni bilo treba plačati. Če pomislimo, je ideja precej logična – tako kot so morje, reke ali jezera dostopni ljudem, bi lahko bili tudi nekateri naravni izviri mineralne ali termalne vode bolj odprti za javnost.

V zadnjih letih se veliko govori o gozdnem wellnessu, gozdni terapiji in selfnessu. Kako znanstvena literatura obravnava zdravilni potencial gozda in naravnega okolja?

Znanstvena literatura obravnava pozitivne učinke gozda na psiho fizično počutje in zdravje, kot so zmanjševanje stresa, znižanje ravni kortizola, znižanje krvnega tlaka ter izboljšanje delovanja

imunskega sistema. Obstajajo številni znanstveni dokazi o tem, kako lahko aktivnosti in terapije v gozdu pozitivno vplivajo na človekovo zdravje. Slovenija veliko dela na razvoju tega produkta in promovira gozdni selfness. Slovenija je tudi ena prvih destinacij, ki je ta koncept zaščitila. Če se ne motim, gre za Cerčno, Kranjsko Goro in še nekatere druge destinacije v Sloveniji.

Kranjska Gora je prvo slovensko klimatsko zdravilišče.

Ja, res je, predvsem zaradi nadmorske višine in izjemno kakovostnega zraka. O pozitivnih vplivih takšnega okolja obstajajo tudi znanstvene raziskave. Hkrati ljudje intuitivno že dolgo čutimo, da narava in gozd pozitivno vplivata na naše počutje. S tem konceptom so se med prvimi sistematično začeli ukvarjati Japonci s prakso Shinrin-yoku, kar pomeni 'kopenje v gozdu'. V angleščini se uporablja izraz 'forest bathing', ki predstavlja podobno idejo.

Gre za to, da v gozdu zavestno zaznavamo okolje – da opazujemo vonjave, se dotaknemo dreves, poslušamo zvoke in aktiviramo različna čutila. Pomembno je, da vse to počnemo zavestno. Gre za prisotnost v naravi in zavedanje okolja, ne samo za običajen sprehod. Pomembno je, da nekaj zavohamo, vidimo, slišimo in se dotaknemo.

Prehrana se vedno pogostejše pojavlja kot ključni element zdravilne izkušnje. Kako pomembna je po vašem mnenju lokalno pridelana, sezonska in funkcionalna prehrana za sodobnega turista, ki išče predvsem zdravje in dobro počutje. Zdi se mi, da smo v Sloveniji na tem področju zelo napredni?

Res je, prehrana postaja vse pomembnejši del turistične izkušnje, še posebno za goste, ki iščejo zdravje in dobro počutje. Lokalno pridelana, sezonska in kakovostna hrana je lahko pomemben del celostne izkušnje destinacije.

V Sloveniji imamo na tem področju precej potenciala, vendar bi bila lahko povezava med zdravilišči ter lokalnimi in ekološkimi ponudniki hrane še močnejša. V okviru svojega raziskovalnega dela sem analizirala ponudbo nekaterih zdravilišč in opazila, da prehranska ponudba v nekaterih primerih ni posebno zdravo zasnovana. Ne le da pogosto nimajo certifikata za ekološko pridelano hrano, ampak je tudi način priprave hrane lahko manj zdrav. Seveda niso vsi primeri takšni. Za sodobnega turista je prehrana zelo pomembna. Ni več tako kot nekoč, ko je bilo pomembno predvsem to, da si sit.

Spomnim se zanimive raziskave, ko so v trgovini ponudili enake izdelke, nekatere označene kot organske, druge kot običajne. Večina ljudi je rekla, da so organski izdelki okusnejši, čeprav je šlo za enake izdelke. To je lep primer placebo učinka.

Zaradi različnih afer, ko so bili izdelki predstavljeni kot organski, a v resnici niso bili, obstaja tudi segment potrošnikov, ki je do takšnih oznak precej skeptičen.

V Sloveniji ima podeželje velik turistični potencial. Kako vidite vlogo agroturizma in agrowellnessa v prihodnjem razvoju zdravilnega turizma? Osebnost agroturizem razumem predvsem kot kmečki turizem v smislu kmetij – je moje razumevanje pravilno? Kaj vse sodi med agrowellness?

Povsem pravilno. V tej terminologiji je najširši pojem ruralni turizem, ki zajema vse turistične dejavnosti na podeželju. Ni nujno, da so vezane na turistične kmetije. Ožji pojem je agrarni oziroma agroturizem, ki se nanaša predvsem na turizem na kmetijah. Gre za različne aktivnosti, ki jih lahko obiskovalci doživijo na kmetiji – lahko sodelujejo pri kmečkih opravilih, uživajo lokalno hrano ali prenočijo na kmetiji.

Novejši koncept agrowellnessa pomeni izvajanje wellness programov na kmetijah. Namesto da bi se wellness vedno povezoval predvsem s termalnimi viri, se razvijajo tudi alternativne oblike wellness. Primer so lahko terapije z medom, apiturizem, kopeli v mleku ali druge naravne lokalne prakse.

Po mojem mnenju je dobrodošlo, da se wellness nekoliko odmika izključno od term. Znano je, da so številna zdravilišča zelo obiskana,

zato je smiselno, da se ponudba razvija tudi v drugih oblikah wellnessa. Vključenost lokalnih skupnosti in turističnih kmetij se mi zdi zelo pomembna. To je bistvo trajnostnega turizma. V razpravah o trajnosti pogosto govorimo predvsem o ekologiji, vendar je pomembna tudi lokalna skupnost. Na podeželju ljudje pogosto nimajo veliko možnosti za zaposlitev, zato lahko turizem predstavlja pomembno priložnost. Če sredi urbanega mesta gradimo wellness centre – danes jih ima skoraj vsak večji hotel –, to pomeni tudi veliko porabo vode, energije in drugih virov. Po drugi strani imamo na podeželju številne naravne potenciale, ki jih še ne izkoriščamo dovolj.

Obstaja turizem v zidanicah, vinski turizem. Bi se dalo tudi to vključiti v wellness turizem, ne glede na to, da alkohol ni zdrav?

O tem sem že večkrat razmišljala in mislim, da bi bilo povezovanje vinskega in wellness turizma vsekakor mogoče, seveda ne v smislu pretiranega uživanja vina, ampak kot del zmerne in doživljajske izkušnje. Marsikje so takšne povezave že vključene v turistične pakete, na primer kopeli ali sprostitveni programi, ki jim sledi kozarec vina ali penine. Obstajajo tudi različni wellness tretmaji na osnovi grozdja, na primer piling z grozdnimi peškami.

Naša turistična društva večinoma delujejo na podeželju. Ukvarjajo se z zeliščarstvom, obujanjem lokalnih tradicij, se pravi, da bi jih lahko uvrstili med ruralni turizem?

Vsekakor. Vloga turističnih društev je v slovenskem turizmu zelo pomembna prav zaradi njihove povezanosti z lokalnim okoljem. Pogosto ohranjajo lokalne tradicije, znanja in avtentičnost posameznih krajev.

Katere oblike zdravilnega turizma – na podeželju, ob vodi ali v gozdu – bodo po vašem mnenju ključne za prihodnji trajnostni razvoj turizma v Sloveniji?

Vse po malem. Ravno ta prerazporeditev na različna okolja in naravne vire je ključna. Voda ostaja pomemben element – ne samo v obliki termalnih kopališč, ampak tudi jezer, rek in morja. Gozd postaja vedno bolj priljubljen prostor za sprostitev, zato je pomembno, da se razvija tudi ustrezna infrastruktura, kot so urejene gozdne poti. Sama pogosto zahajam na Golovec in vidim, kako pomembno je, da so poti dobro urejene in dostopne. V resnici je to že oblika gozdnega selfnessa, čeprav gre pogosto predvsem za marketinški izraz. Ključno je, da so izpolnjeni osnovni pogoji za varno in prijetno gibanje v naravi. Smiselno je tudi, da so na voljo usposobljeni vodniki ali inštruktorji, ki lahko vodijo različne programe, na primer gozdno meditacijo.

Predsednik TZS Dominik S. Černjak pravi, da bi Slovenija morala narediti korak naprej in postati prva zdravilna destinacija na svetu. Se vam zdi to uresničljivo?

Vsekakor. Slovenija je dovolj majhna, hkrati ima na razmeroma majhnem prostoru izjemno raznolikost naravnih okolij: morje, Alpe, terme in obsežne gozdove. Vse je razmeroma blizu in dobro razporejeno. Termalno-panonska Slovenija na vzhodu ima številna termalna zdravilišča in naravne termalne vire. Na drugi strani so Alpe, ob tem še morje.

Pri takšnih pobudah je ključna predvsem dobra promocija. V primeru Slovenije ne bi šlo le za promocijo kot takšno, saj država te naravne danosti v resnici ima. Vse te potenciale je treba jasno predstaviti, povezati v skupno zgodbo in jih ustrezno utemeljiti. Zato se mi zdi ta ideja zelo zanimiva in smiselna.

Vsekakor bolje kot množični turizem.

Vsekakor. Slovenija se je že doslej promovirala kot zelena in butična destinacija, zato bi bil takšen razvoj povsem logičen korak naprej.

Polona Frelih



Na Gorenjskem, v osrčju Selške doline, med Železniki in vasjo Zali Log, je tik nad novim vodnim zadrževalnikom kraj Suša – kraj na suhem. Domačini ga že stoletja povezujejo z blagodejno močjo narave, saj je Suša znana po posebnih energijah in izviru vode, h kateremu se po pomoč zatekajo ljudje od blizu in daleč.

Voda priteka na dan izpod kapelice, ki stoji na skalnatem pobočju, tik pod cerkvijo Loretske Matere božje. Domačini tej vodi pravijo živa voda, saj njene poti nič ne ustavi – še v najhujši suši, ko drugi studenci usahnejo, v Suši voda vztrajno teče dalje.



Po ljudskem izročilu naj bi bila voda iz studenca zdravilna predvsem za oči. Legenda pravi, da je neka mati k temu studencu privedla slepo hčerko, ki je po umivanju oči s to vodo spregledala.

Izjemne energije po meritvah Jožeta Muniha

Da ne gre zgolj za legende, potrjujejo tudi sodobne radiestezijske meritve. Znani radiestezist Jože Munih je v svoji analizi ugotovil, da je voda izjemno energijsko bogata in brez škodljivih primesi. Rezultati so presenetljivi.

Skriti biser Selške doline

- **Vsebnost energij:** Voda dosega vrednost 500.000 enot po Bovisu. Za primerjavo: voda se šteje za 'dobro', če dosega vsaj 150.000 enot.
- **Vpliv na telo:** Energije v vodi s 100-odstotno močjo delujejo na srčni predel (srce, kri, živec vagus, priželjec), področje tretjega očesa in ušes (mali možgani, levo oko, nos, živčni sistem) ter na kronski predel glave (veliki možgani, desno oko).
- **Širše delovanje:** S 60-odstotno močjo voda blagodejno vpliva tudi na področje trebušne votline in grla.

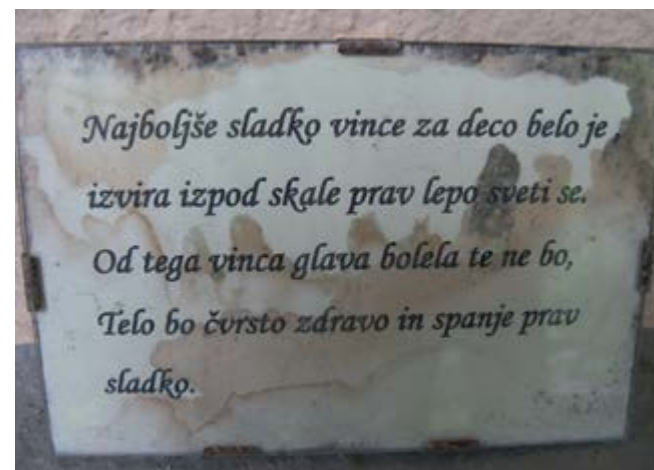
Več kot le osvežitev

Na tem kraju so prav prijetne energije. Te lahko čutimo ob izviru vode, okoli cerkve ali v njej. Zelo prijeten, močan občutek je v cerkvi pod kupolo.

Čeprav se svet hitro spreminja, izvir v Suši ostaja simbol povezanosti z naravo in spoštovanja tradicije. Voda, ki že stoletja teče izpod skal, je opomnik, da so največji zakladi pogosto skriti tik pred našim pragom. Obisk studenca zato ni le priložnost za požirek svežine, temveč tudi povabilo k umiritvi, k trenutku, ko se človek ustavi in prisluhne tišini gozda.

Pot do izvira v Suši je pot k sebi. Vabimo vas, da si vzamete čas za postanek, prisluhnete žuborenju vode in odkrijete košček zdravilne narave, ki v naših krajih čaka prav na vas.

Besedilo: Klavdija Škulj, turistično društvo Zali log
Fotografije: TD Zali log





Lepo urejen Jakov studenec na Bači pri Podbrdu.

Zdravilni vodni izviri v Baški grapi

V Baški grapi je bila voda nekoč najpogostejša pijača, zato so ljudje dobro poznali lokalne izvore, kjer voda privre naravnost iz podzemlja, ima stalno temperaturo in nikoli ne presahne. Cenjeni so še danes. Naloga otrok je bila, da je steklenica sveže vode iz studenca stala na mizi pri vsakem kosilu. Npr. na Bači pri Podbrdu sta znana Andrejcov in Jakov studenec.

Posebno čislani so bili vodni izviri v senožetih ali v njihovi bližini. Zanje ljudje še danes trdijo, da so to za pitje dobre vode. Bačarji, ki so kosili strmine Lajnarja, Slatnika in Koble, so hodili ponjo 'h Karitcam' ali k izviru reke Bače. Kosci širokega hrbta Porezna so čislali vodo iz izvira Pri koritu, ki naj bi lajšala želodčne težave, tisti s pobočij Kalarskega Brda so se odžejali pri izviru Pringlcova voda, ki ga danes skriva gozd. Kosci strmin Črne prsti so prisegali na vodo iz izvira Hobnlohar nad Stržiščami. Danes težji dostop je priporočen v spremstvu domačina ali lovca. Za stalno zalogo vode so bili zadolženi otroci, ponjo so hodili tudi po uro daleč. Hranili so jo v lesenih posodah – lempah, ki so jih zakopali v zemljo, da je voda ostala hladna.

Zakaj je najbolj cenjena voda pri izviru? Jože Munih, avtor raziskav o zdravilni moči vodnih virov, razlaga, da ima voda tam največ energije. Za lepo število izvirnov je opravil meritve energijskih lastnosti z željo, da bi na osnovi rezultatov za to usposobljene institucije opravile nadaljnje raziskovalno delo. Med petimi po energijski vrednosti najmočnejšimi izviri v Sloveniji sta tudi dva iz Baške grape: izvir Dicova voda v Klavžah in izvir Pr tadevetmu dohtarju v skalnatih strminah Bohinjsko-Tolminskih gora nad Bačo pri Podbrdu.

Izvir Dicova voda (Dedcova voda) je lahko dostopen, saj leži ob cesti pred Klavžami, gledano s primorske strani. Nanj opozarja manjši smerokaz, ob njem je tudi prostor za parkiranje. Po ljudskem izročilu njegova voda daje občutek osvežitve in sitosti. Pomembnost je pridobila med prvo svetovno vojno, ko je območje postalo zaledje soške fronte. V iskanju kakovostne vode, tako za bolnike iz bližnje vojne bolnice kot za konje, jo je avstro-ogrsko vojska postala na analizo na Dunaj, ki je potrdila ljudsko vedenje o njej. Izvir so zajeli in ga uredili v portal s kamnitim obokom z letnico 1916 ter z

moško glavo, iz katere ust teče voda. Pri njegovi obnovi leta 2007 so našli pivsko steklenico s papirnim zvitkom, ki opisuje gradnjo portala ter navaja vodjo gradnje in avtorja načrtov črnovojnika Aloisa Kerna z Avstrijske Štajerske. Zapisano je tudi, da so vojaki in konji ob pitju te vode ostajali čili in zdravi, ranjenci so hitreje



Lempe za prenos vode

okrevali. Danes prihaja po vodo k izviru vse več ljudi. O njej gre glas, da se bolniki z boleznimi prebavil in prostate po njenem pitju bolje počutijo.

Izvir Pr tadevetmu dohtarju je v Baški grapi precej znan. Še vedno je ovit v številne zgodbe o zdravilni moči, ki so jo prepoznali ljudje. Meritve so res potrdile izredno visoke energijske vrednosti. Za primerjavo: če imajo ljudje povprečno 10.000 energijskih enot po Bovisu, naj bi jih imel ta izvir en milijon. Leži v ozki grapi, na težko dostopnem kraju, kjer ga ob nalivih pogosto zasipajo peščeni nanosi, zato je dostopen le z izkušenim domačinom, najbolje z lovcom.

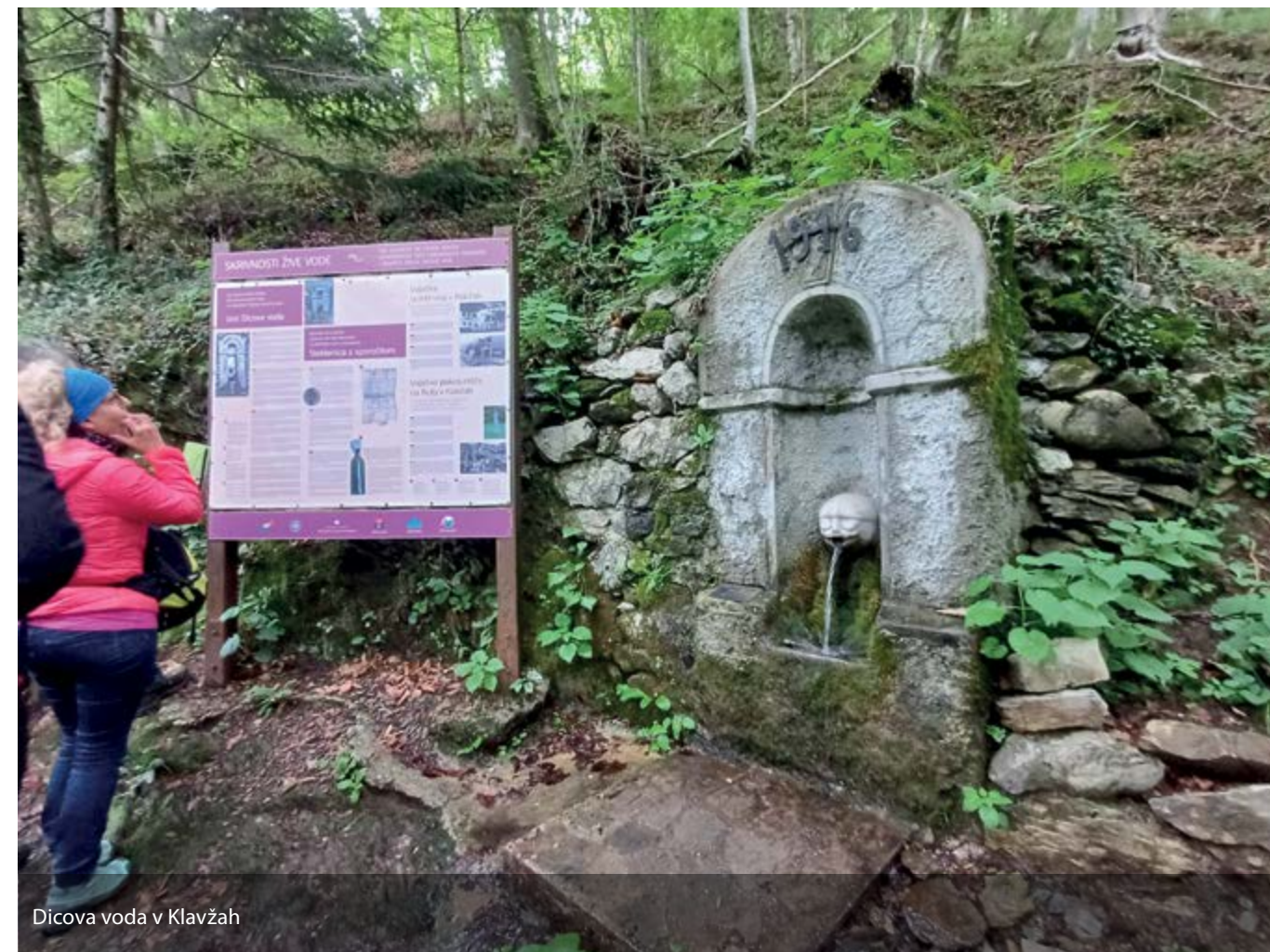
Jože Munih kot zdravilne vode v Baški grapi omenja tudi reko Knežico, katere voda pripomore k hitrejšemu zdravljenju ran, enake lastnosti ima njen energijsko najmočnejši pritok Liščak.

Potrdil je, da mednje spadata tudi lahko dostopna izvira pred Podmelcem s tolminske strani: V perilih in izvir pri slapu Sopota.

V vasi Porezen je na višini 1098 m izvir Golobovca. Njegovo mehko vodo je v času delovanja uporabljala Tovarna volnenih izdelkov Bača Podbrdo. Meritve Jožeta Muniha so pokazale večje vsebnosti kalcija in magnezija. Izkoristil jih je podjetnik in zagnal manjšo proizvodnjo polnjenja vode v balone.

Baška grapa tako ostaja prostor, kjer voda ni le naravni vir, temveč del kulturne dediščine. Zgodbe o zdravilni moči vode ji dajejo poseben čar. Ne glede na to, ali verjamemo v njihovo zdravilnost ali ne, voda iz izvira popotnika pogosto preseneti s svojo svežino in okusom. Ob tem velja nekaj previdnosti. Izviri namreč niso stalno nadzorovani, kakovost se lahko spreminja glede na padavine, letni čas ali vplive iz okolja.

Besedilo: Olga Zgaga, KTT Društvo Baška dediščina
Fotografije: Alenka Zgaga, KTT Društvo Baška dediščina



Dicova voda v Klavžah

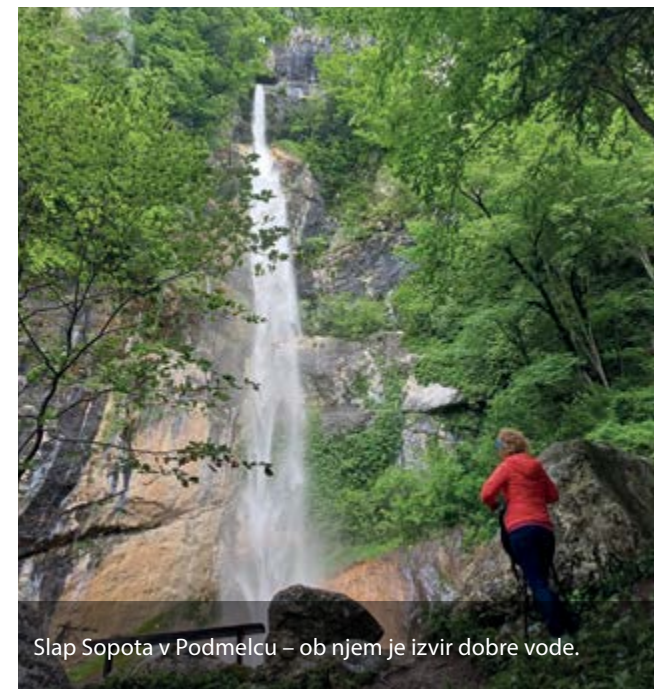
Viri:

Ljudsko izročilo

Silvo Kusterle in Lucijana Kemperle, Podbrdo; Vinko Beguš, Stržišče, arhiv Cveto Žgaga, Bača pri Podbrdu

Jože Munih: Zdravilna moč vodnih izvirnov na Tolminskem. RAVEN Tolmin, 1996

<https://klepetobkavi.si/novice/podrobnosti/namigi-za-spomladanske-izlete-po-energijskih-tockah-slovenije.html>



Slap Sopota v Podmelcu – ob njem je izvir dobre vode.



Novi Family Hotel Vilinia je zasnovan kot edinstven specializirani družinski hotel v Sloveniji.

Po zdravje in sprostitev v Terme Olimia

V Terme Olimia zahajam že več kot 25 let, od tedaj, ko so se še imenovalle Atomske toplice ter Podčetrtek še ni bil tako znan kot destinacija zdravilnega turizma. Danes gradijo nov hotel, ki je prvi pri nas specializiran za družine, ter se pohvalijo z različno strukturo gostov, ki iščejo oddih, odmik in razvajanje, a tudi regeneracijo in terapije, ki podpirajo zdravje.

»V Termah Olimia goste podpiramo celostno – tako na področju preventive kot tudi kurative in rehabilitacije. Na eni strani gre za zdravstvene programe, povezane z gibalnim sistemom, regeneracijo po poškodbah ter lajšanjem kroničnih težav, na drugi programe, ki naslavlajo stres, izgorelost in splošno dobro počutje,« pravijo, ko jih povprašam, na katerih segmentih vse pomagajo ljudem pri zdravstvenih težavah in v skrbi za zdravje. Dodajo, da njihov pristop temelji na povezovanju strokovnega znanja (fizioterapija, terapije z vodo, masaže) in sodobnih wellness pristopov, pri čemer posameznika obravnavajo celostno.

Veliko gostov prihaja k njim po poškodbah in na rehabilitacijo po operativnih posegih – pravijo, da ti predstavljajo pomemben del obiskovalcev. Veliko jih prihaja po ortopedskih posegih, poškodbah ali zaradi kroničnih težav gibalnega sistema.

Zanje pripravljajo individualno prilagojene programe, ki vključujejo fizioterapijo, vadbo v vodi, terapije s termalno vodo ter strokovno spremljanje napredka. Ključno jim je seveda, da rehabilitacija poteka postopno, varno in v okolju, ki spodbuja celostno regeneracijo.

Wellness izkušnja

Ker so posebno znani po wellness turizmu ter svojih kakovostnih savnah, ki so medsebojno povezane in jih najdemo tako v starejšem delu kot novejšem Wellnesu Orhidelia, me zanima odstotek gostov, ki so jim je na prvem mestu razvajanje.

»Wellness danes ni več dodatek, ampak eden ključnih razlogov prihoda v naše terme – in ta segment še naprej raste. Gostje iščejo več kot sprostitev – iščejo izkušnjo, ki ima učinek tudi po odhodu domov. Če bi morali izpostaviti eno izkušnjo, bi bila to celostna doživetja v Wellnesu Orhidelia, kjer ne gre za posamezen tretma,

temveč za premišljeno zasnovano pot skozi prostor, vodo, toploto in tišino,« izpostavijo.

Seveda je temelj njihove ponudbe termalna voda, bogata z magnezijem, kalcijem in drugimi minerali. Uporablja se tako v kopelih kot tudi v terapevtskih in rehabilitacijskih programih. Posebno blagodejna je pri sproščanju mišic, lajšanju bolečin v sklepih ter izboljšanju gibljivosti. Velik poudarek dajejo vadbi v termalni vodi, ki zaradi svoje sestave in temperature omogoča razbremenitev telesa in varno izvajanje vaj, a hkrati spodbuja regeneracijo.

Selfness

Še posebno ponosni so na selfness, avtorski koncept, ki presega klasični wellness. »Ne gre le za sprostitev, temveč za zavestno skrb zase – za telo, um in notranje ravnesje. Programi lahko potekajo vodeno ali individualno in vključujejo različne elemente: od dihalnih



Poudarjajo, da narašča povpraševanje po selfness programih.

tehniki, sprostitvenih ritualov, savna programov do refleksije in umika od vsakodnevnega tempa,« poudarjajo in dodajo, da povpraševanje po tovrstnih izkušnjah narašča, saj gostje vse bolj iščejo globlji, bolj smiselni oddih.

Pri oblikovanju ponudbe so odprti tudi za komplementarne pristope, ki podpirajo dobro počutje in ravnesje. Vključujejo različne sprostitvene tehnike in rituale, ki izhajajo iz različnih tradicij, pri čemer vedno pazijo, da so strokovno podprti in smiselno vključeni v celostno izkušnjo.

Ker k njim prihajajo ljudje predvsem z namenom odklopa od stresa,



Novi hotel bo nudil celostno družinsko izkušnjo s programi za otroke, prostori za igro in učenje skozi doživetja.

zato razmišljajo tudi, da bi jim omogočili izkušnjo odklopa od zaslonov. »Danes luksuz ni več le v prostoru, temveč v tišini, času in odsotnosti motenj. Zato že danes ustvarjamo okolja, v katerih je digitalni umik naraven – ne kot pravilo, ampak kot izkušnja. V prihodnje vidimo še več prostora za strukturirane programe digitalnega detoksa kot nadgradnjo selfness koncepta,« se pohvalijo.

Različni gostje

Dolžina bivanja gostov pri njih je odvisna od namena obiska – od krajših vikend oddihov do daljših programov. Najpogosteje ti prihajajo po kombinaciji sprostitve, regeneracije in kakovostnega časa zase ali z družino. V ospredju so danes predvsem dobro počutje, ravnesje in doživetja, ki presegajo klasičen dopust.



Dolžina bivanja gostov pri njih je odvisna od namena obiska – od krajših vikend oddihov do daljših programov.



Wellness danes ni več dodatek, ampak eden ključnih razlogov prihoda v terme, pravijo.

V kratkem se pripravljajo tudi na odprtje novega hotela. »Family Hotel Vilinia je zasnovan kot edinstven specializirani družinski hotel v Sloveniji, namenjen družinam z otroki, ki iščejo kakovostno, varno in vsebinsko bogato preživljanje prostega časa. Njegova posebnost je v tem, da ne nagovarja zgolj bivanja, temveč celostno družinsko izkušnjo – z jasno strukturiranimi programi za otroke, prostori za igro in učenje skozi doživetja, a hkrati omogoča tudi kakovosten oddih za starše,« pravijo. »Ključna razlika je prav v tem, da hotel ne temelji na množičnosti, ampak na premišljeni organizaciji časa in prostora. Pri načrtovanju smo veliko pozornosti namenili vprašanju udobja in pretočnosti gostov. Kapacitete so zasnovane premišljeno, z jasnimi ločevanjem vsebinskih sklopov (nastanitev, animacija, gostinski prostori), kar omogoča bolj enakomerno razporeditev gostov čez dan. Hkrati je hotel del širšega ekosistema Term Olimia. Neposredna povezava s Termalijo Family Fun ter raznolikost vsebin na destinaciji omogočata razpršitev gostov na več lokacij, kar zagotavlja prijetno, uravnoteženo izkušnjo in visoko raven udobja ves čas bivanja. Naš cilj ni množičnost, temveč premišljeno voden družinski oddih, kjer ima vsak gost dovolj prostora, časa, pozornosti in tudi možnosti izbire,« pojasnijo.

Besedilo: Mateja Blažič Zemljč
Fotografije: Terme Olimia



Terme Snovik so najvišje ležeče terme v Sloveniji.

Kjer voda zdravi in narava objame

»Vedno smo našli pot naprej,« pravi Ivan Hribar, prokurist Term Snovik in predsednik Turističnega društva Tuhinjska dolina. V omenjenih termah namreč končujejo največji razvojno investicijski projekt doslej, izgradnjo NaturHotela Snovik Superior. Prve goste bo sprejel že prihodnji mesec. »Hotel ne bo le nastanitvena kapaciteta, temveč simbol nadgradnje naše zgodbe o trajnosti, zdravju in spoštovanju narave. Zasnovan je v duhu Kneippove filozofije dobrega počutja in trajnostne gradnje,« pove Ivan Hribar, ki je tudi idejni vodja Term Snovik.

Koliko gostov bo lahko sprejel novi hotel?

Hotel s štirimi zvezdicami, ki bo zgrajen v leseni konstrukciji, bo imel 72 sob za 169 gostov. Vse sobe bodo imele teraso in razgled na okoliško naravo. Gostom bo omogočen neposredni prehod do termalnih bazenov in wellnessa. Hotel bo imel tudi bazen z zdravilno termalno vodo s savnami in kongresni center, ki bo lahko sprejel do 350 udeležencev. S kongresnim centrom vstopamo na področje trajnostnega kongresnega turizma. Trajnost sicer pri nas ni novost, ampak stalna usmeritev, saj že od leta 2007 uporabljamo izključno obnovljive vire energije in sledimo najvišjim okoljskim standardom. Tudi ta investicija je zasnovana energetske učinkovito, z zmanjševanjem ogljičnega odtisa in mislijo na celotni turizem.

Kakšna je vrednost nove investicije?

Celotno investicijo ocenjujemo na 22 milijonov evrov in je usklajena s strateškimi usmeritvami razvoja turizma v Sloveniji ter občine Kamnik.

Kakšna je zgodba Term Snovik?

Pomemben mejnik je bil 25. avgust 1994, ko je bil zgrajen poskusni bazen, ki je omogočil preverjanje termalne vode in začetek organizirane termalne dejavnosti. Leta 2000 so ustanovitelji – podjetje Zarja Kavis iz Kamnika, kmet Srečko Urankar, občina Kamnik in Hranilno-kreditna služba Domžale postavili temelje

družbe. Število družbenikov se je povečevalo, danes jih je že 26. Junija 2001 je bil odprt prvi večji termalni bazen z več kot 500 kvadratnimi metri vodnih površin in različnimi vodnimi atrakcijami. Ključni datum v zgodovini ostaja 25. januar 2002, ko je začel polno obratovati pokriti bazenski kompleks z dodatno ponudbo masaž, solarija in telovadnice v naravi. Razvoj se je nadaljeval junija 2003 z odprtjem zunanjega bazena, leto pozneje je prineslo prostore za fizioterapijo, masaže, odprtje Sveta savn in restavracije Potočka. V letih od 2005 do 2007 je bilo zgrajeno apartmajsko naselje in 2018. smo aktivno, zdravo in zeleno ponudbo nadgradili z Kneippovo filozofijo. Predlani smo v okviru Term Snovik, kjer voda zdravi in narava objame, odprli še Eko kamp Snovik.



Ivan Hribar, predsednik TD Tuhinjska dolina in prokurist Term Snovik, ob njem soproga Jožica Hribar in minister za gospodarstvo, turizem in šport Matjaž Han.

Prejeli ste številna priznanja in nagrade, katere so vam še posebno v ponos?

Prvi v Sloveniji smo leta 2008 prejeli znak EU Ecolabel za okolju prijazno delovanje. Leta 2015 smo dobili naziv Slovenia Green Accommodation in podpisali svetovni etični kodeks v turizmu. Med priznanji, na katera smo ponosni, so tudi uvrstitev med 10 najboljših zelenih destinacij za energetske rešitve na svetovni ravni, prvo mesto za lokalno gastronomijo v hotelih ter certifikat kolektivne blagovne znamke Srce Slovenije za Kneippovo bosonogo doživetje. Pomembna so tudi priznanja za pozitivni vpliv na zaposlene in skupnost ter za inovativno in trajnostno poslovanje. Že več let zapored se uvrščamo med najboljša TOP 3 mala termalna kopališča v Sloveniji.



Pet Kneippovih stebrov v Termah Snovik predstavlja celosten pristop k zdravju telesa in duha, ki temelji na učenju Sebastiana Kneippa.

Kakšna je zdravilna moč vaše termalne vode?

Legenda pripoveduje, da je vaški kovač ob odkritju izvira vzkliknil, da je odkril toplo vodo, ki mu je pomagala pri revmatičnih težavah. Danes vemo, da je voda čista in bogata z minerali, med drugim s kalcijem, magnezijem, natrijem in kalijem, ter da vsebuje hidrogenkarbonat, ki nevtralizira želodčno kislino in blaži prebavne težave. Ministrstvo za zdravje jo je 2006. razglasilo za naravno

zdravilno sredstvo. Zdravilna uporaba termalne vode je priporočljiva pri revmatičnih obolenjih, bolečinah v hrbtenici in sklepih, stanjih po poškodbah ter pri preventivi osteoporoze. Vsakodnevno pitje vode izboljšuje splošno počutje in prebavo, koža zdravo zasije, lašje se okrepijo.

Terme Snovik so prvi Kneipp center v Sloveniji?

V naših termah nadaljujemo tradicijo kneippanja na Kamniškem, razvili smo edini celoviti Kneipp center v Sloveniji s petimi stebri, kot jih je zasnovala Sebastian Kneipp. Ti temeljijo na vodi, gibanju, prehrani, zeliščih in zdravem življenjskem slogu. Eden od posebnih Kneippovih tretmajev je 'moj hrbet brez bolečin'.

Ste tudi predsednik Turističnega društva Tuhinjska dolina, kako se povežete s Termami Snovik?

Kot dolgoletni predsednik TD Tuhinjska dolina verjamem, da lahko dolina napreduje le s sodelovanjem. Od ustanovitve leta 2005 smo skupaj z domačini razvili pohodniške poti, organizirali številne etnološke, kulturne in družabne dogodke ter spodbujali vključevanje mladih. Ob koncu minulega leta smo ob 20. obletnici delovanja društva izdali izjemni obsežni zbornik Tuhinjska dolina med letoma 1994 in 2024 – Poti razvoja in vizije prihodnosti. Terme Snovik so ves čas rasle skupaj z okoljem in danes s skupnimi prireditvami, kot so pustovanje, velikonočni sejem, prvomajska budnica z Godbo Tuhinjska dolina, kolesarki vzpon na Črničev, etnološki dnevi, pohodniški vikend v Tuhinjski dolini, prireditev Cvetoča jesen in božična zgodba z živimi jasicami, gradimo prepoznavnost doline. S temi dogodki gostom in obiskovalcem Tuhinjske doline predstavljamo bogato kulturno dediščino našega okolja ter hkrati ohranjamo tradicijo, ki daje dolini identiteto. Naš cilj je, da Tuhinjska dolina ostane pristna, zelena in gostoljubna destinacija, ki spoštuje tradicijo in hkrati razvija sodobne oblike trajnostnega turizma.

Besedilo: Duša Podbevšek Bedrač



Terme Snovik so lani gostile tudi zaključno tržnico našega projekta Več znanja za več turizma. (na fotografiji Ivan Hribar v družbi udeleženke festivala in predsednika Turistične zveze Slovenije Dominika S. Černjaka)



Ko so temperature visoke, uporabljaš zunanji bazen in se hladiš v senci bujnih gozdov.

V Sloveniji imamo več termalnih zdravilišč. Predstavila vam bom Šmarješke toplice, ki so, skupaj s termami v Strunjanu in Dolenjskih toplicah, Krkina zdravilišča. Dobro poznam Šmarješke toplice, saj sem tam bila v vseh letnih časih. So 12 km zahodno od Novega mesta, v neokrnjeni naravi, sredi listnatih gozdov, v lepo urejenem parku s kar 60 različnimi drevesnimi vrstami. V njem so potočki z termalnimi vreli. Čez potočke vodijo novi mostički. Povsod se sliši prijetno petje ptic.

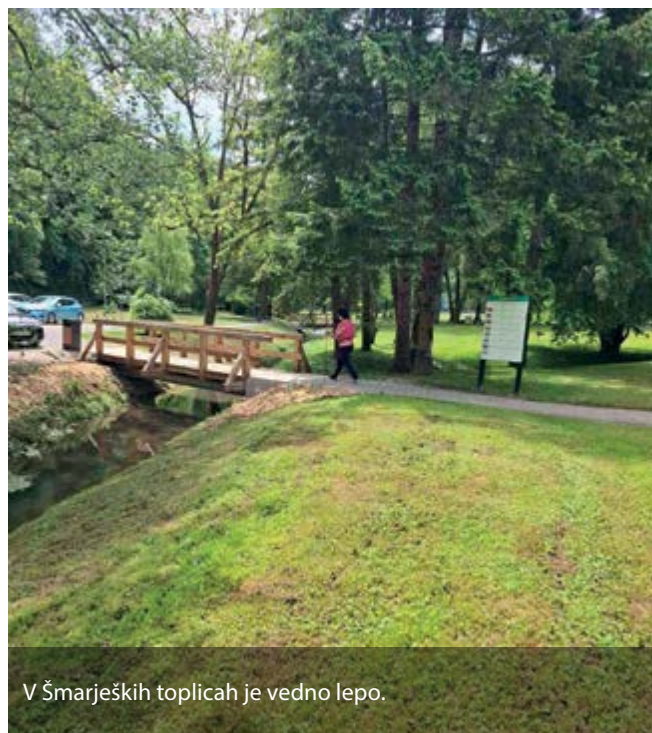
Zunanji termalni bazen je najlepši zunanji naravni bazen v Sloveniji. Temperatura vode je od 28 do 30 stopinj Celzija. Ob njem je prvotni obnovljeni leseni bazen s temperaturo vodo 32 stopinj Celzija. V večjem bazenu je ogromen tobogan. Ob njem so številni ležalniki, prhe, pitniki, garderobe in tudi restavracija. V hotelu je notranji in zunanji bazen. Povezana sta. Povsod si varen, saj te na zaslonu spremlja reševalec iz vode. Voda je zdravilna. Zdravi po poškodbah sklepov. Pomaga tudi ljudem, ki imajo težave s srcem. So zelo uspešni. Sem prihajajo na zdravljenje tudi iz tujine. Pogovarjala sem se z mlajšima gostoma iz severne Nemčije. Bila sta izjemno zadovoljna. Tudi z drugih delov sveta prihajajo na zdravljenje in na dopust. V termah imajo bogat animacijski program. Nikoli ti ni dolgčas. Pa še hrana je odlična, ekološka z okoliških kmetij. Mogoči so organizirani izleti v okolico, npr. ogledaš si vinsko fontano v Šmarjeti. Tam degustiraš cviček, dolenjsko belo vino, žametno črnino in modro frankinjo ter odlično šmarješko salamo. Sposojajo pohodne palice in motorna kolesa. Orientiraš se na veliki informativni tabli pred hotelom. Na njej so narisane pešpoti. V okoliške kraje vozi tudi turistični vlakec. Žal je razlaga v njem le v slovenskem jeziku. To je za tujce moteče. Nedavno sem bila v kneževini Lihtenštajn, v mestu



V Šmarješke toplice radi prihajajo tudi tujci.

Šmarješke toplice v vseh letnih časih

Vaduz. Tam turiste vozi vlakec, na katerem lahko poslušas razlago o kraju v vseh jezikih, tudi v slovenskem. V Šmarjeških toplicah je hotel sestavljen iz treh hotelov, ki so povezani v celoto. Sobe so lepe, čiste. Vsi uslužbenci so prijazni. Vlada red in disciplina.



V Šmarjeških toplicah je vedno lepo.

Te terme sem obiskala v vseh letnih časih.

Spomladi, ko se narava prebuja, parki ozelenijo, ptički prepevajo. Stezice so obnovljene, novi mostički so speljani prek potokov. Uporabljaš notranji bazen v hotelu. Ko so temperature visoke, uporabljaš zunanji bazen in se hladiš v senci bujnih gozdov. Posedaš ob majhnem jezeru, v katerem rastejo lotosi, ki imajo velike, lepe rožnate cvetove. Lotose so prinesli iz Indije. Preživijo zimo, saj so na dnu jezera topli termalni vreli. Jesen, ko se narava obarva, je tudi lepo. Kljub nižji temperaturi zraka lahko še plavaš. Zunaj, nad tabo, se zaradi temperaturne razlike pojavlja bela meglica. Prav čarobno je, res. Pozimi praznično okrasijo hotel in park pred njim z večbarvnimi lučkami. V avlo pred recepcijo celo postavijo okrašene sani z jelenoma. Ob prijetni glasbi zvečer je božično-novoletno razpoloženje. Obiščeš lahko tudi SPA in savne. V Šmarjeških toplicah je vedno lepo.

Besedilo in fotografije: Zlata Škufca Vidovič



Zdravilna doživetja iz naše aplikacije Moj izlet



Slovenija je dežela izjemnih naravnih danosti, kjer se zdravje, tradicija in stik z naravo prepletajo v številnih edinstvenih doživetjih. V mobilni aplikaciji Moj izlet smo zbrali vrsto zanimivih idej za izlete, med katerimi posebno mesto zavzemajo zdravilna in sprostitvena doživetja. Ta nas vodijo od čebelarstev in apiterapije do zdravilnih izvirov, zeliščnih vrtov, velnes kotičkov in tradicionalnih zdravilišč do alpskih klimatskih letovišč z inovativno razstrupljevalno ponudbo. Skupaj predstavljajo izbor zdravilnih, sprostitvenih in navdihujočih postankov po Sloveniji, ki jih lahko odkrijete prav s pomočjo aplikacije Moj izlet.

ČEBELARSTVO ROGELJ

Družinsko čebelarstvo na Osredku nad Stično vodi mlada čebelarka Daša Rogelj, ki skrbi za približno 150 čebeljih družin. Pridelujejo kostanjev, gozdni in cvetlični med ter spomladi cvetni prah. Posebnost je apiterapija – Daša ima certifikat za terapevtske storitve s čebeljimi pridelki. Obiskovalci lahko doživijo sproščanje v čebelnjaku, poslušajo pomirjujoče zvoke čebel in spoznajo blagodejne učinke medu, cvetnega prahu in propolisa. Čebelarstvo Rogelj združuje dolgoletno družinsko tradicijo, znanje in sodobne pristope k zdravju, dobremu počutju ter ohranjanju čebeljih populacij.



APITERAPIJA MELISA

Apiterapevtski center na Viru pri Stični vodita zakonca Darja in Andrej Cilenšek, ki skrbita za približno 60 čebeljih družin. Čebelarita na sonaraven način, brez farmacevtskih sredstev, vključena pa sta tudi v ekološko kontrolo. Nudita apiterapevtske storitve, kot so aerosolne in

frekvenčne terapije, medene masaže ter različne obloge in mazila iz čebeljih pridelkov. Poleg tega izdelujejo sveče, propolisove izvlečke in okolju prijazne voščene krpe. Obiskovalci se lahko udeležijo vodenih ogledov panjev, delavnic in predstavitev apiterapije, kar jim omogoča spoznavanje čebeljega sveta, njegovega pomena za zdravje in naravo.

NATUROPATSKO-ZELIŠČNI CENTER ROGELJA

V Vojšči na Krasu gojijo in predelujejo zdravilna zelišča že več generacij. Obiskovalce popeljejo po cvetočih poljih in zeliščnih vrtovih, kjer spoznajo različne rastline in njihove lastnosti. Predstavljajo celoten proces – od gojenja in nabiranja zelišč do izdelave čajev, kapljic, hidrolatov, mazil in likerjev. Ponujajo tudi delavnice, predavanja in masaže, ki obiskovalcem omogočajo celostno doživetje narave in zdravja. Poseben poudarek je ohranjanje tradicionalnega znanja in modrosti narave v sodobnem času.



PINE HEAVEN WELLNESS

Butični velnes v mirnem okolju blizu Braslovč nudi sprostitve, zasebnost in stik z naravo. Posebnost je praviljična lesena hišica, zunanji masažni bazen z razgledom na gozd in finska savna. Ambient je zasnovan z naravnimi materiali, toplino in estetiko, kar omogoča sproščujoče izkušnje. Velnes je primeren za romantične trenutke, praznovanja posebnih priložnosti ali preprost oddih v dvojje, pri čemer obiskovalci čutijo umirjanje tempa življenja in stik z naravo.



ČEBELARSTVO KOŠALE

Podjetje iz Kočevskih gozdov združuje tradicijo in sodobne postopke pridelave medu. Posebnost izdelkov je med, obogaten z naravnimi izvlečki zdravilnih rastlin, kot so materina dušica, ameriški slamnik in borovi vršički. Rastline ročno nabirajo in jih združujejo z medom, pri čemer uporabljajo hladno predelavo, ki ohranja blagodejne učinkovine. Izdelki ne potrebujejo shranjevanja v hladilniku, poudarek pa je na lokalni pridelavi, ekologiji in spoštovanju naravnega okolja.

ZDRAVILNI IZVIR DICOVA VODA

Izvir Dicove vode v Klavžah je stalno tekoč, ne presahne in je cenjen zaradi blagodejnih in energijskih lastnosti. Zgodovinsko je povezan z avstro-ogrsko vojsko in lokalno tradicijo zajemanja vode, portal iz kamnitega oboka pa so zgradili že leta 1916. Obiskovalci lahko ob izviru občutijo mir in svežino narave, se sprehodijo po urejenih poteh ob potočku ter doživijo zgodovinsko vrednost kraja. Voda je pitna, kar omogoča neposredno izkušnjo njene kakovosti, številni obiskovalci pa jo uporabljajo tudi za obredni ali energijski ritual v naravi. Izvir je priljubljen za družinske izlete, pohodništvo in sprostitve v objemu narave.

KOTLJE – RIMSKI VRELEC

Rimski vrelec stoji ob stari rimski poti Virunum–Celeia in predstavlja naravni izvir mineralne vode z dolgo zgodovino. V 19. stoletju so ob njem zgradili zdravilišče s kopališčem, kjer so nudili hladne in tople kopeli, voda pa je bila cenjena tudi kot namizna mineralna voda. Sloves izvira seže v restavracije po Evropi, kjer so jo uporabljali za posebne kulinarične namene. Danes obiskovalci uživajo v pitju mineralne vode, sprehodih ob potočku, odkrivanju zgodovinskih stavb ter raziskovanju naravnega in kulturnega okolja, ki ga obkroža.



HERBALIJA

Zeliščna domačija v Viršanju združuje tradicijo, zeliščarstvo in turizem. V terapevtskem vrtu rastejo številne zdravilne rastline, kot so sivka, meta in materina dušica, obiskovalci pa se lahko sprehodijo med rastlinami, se sprostijo na refleksi poti ali sodelujejo v masažah in knajpanju. Domačija ponuja nastanitev v podeželskih apartmajih, ekološko pridelavo zelišč, sadja in zelenjave ter izdelavo čajev, likerjev, tinktur, mazil in marmelad. Poseben poudarek je na izobraževanju o zeliščih, njihovih učinkih in uporabi v vsakdanjem življenju, kar obiskovalcem omogoča celostno doživetje narave in zdravja.



SLATINSKI VRELEC NUSKOVO

Naravni izvir mineralne vode v vasi Nuskova v Občini Rogašovci leži med griči Goričkega in obdaja ga praviljična naravna kulisa s potočki, lesenimi hiškami in vrbami. Voda je bogata z minerali, pitna in blagodejna za zdravje, kar obiskovalci občutijo takoj ob prvem požirku. Prostor je primeren za sproščujoče sprehode, meditacijo ob izviru ali družinske aktivnosti. Obiskovalci lahko občutijo mir, energijo narave in posebnost kraja, ki je hkrati dragocen naravni pojav in kulturna dediščina.

PIVNICA MINERALNIH VOD ROGAŠKA

Pivnica se nahaja na Zdraviliškem trgu v Rogaški Slatini in obiskovalcem ponuja tradicionalni stik z mineralnima vodama Styrio in Donat Mg. Poleg pitja vode po zdraviliških priporočilih se obiskovalci lahko udeležijo kulturnih dogodkov, kot so razstave,

manjši koncerti in predstavitve lokalnih dobrot. Prostor združuje zdravje, kulturo in druženje, obiskovalci pa poleg okušanja mineralne vode doživijo tudi zgodovino in tradicijo zdraviliškega turizma. Pivnica je primerna za družinske obiske, izobraževalne programe in sprostitve v objemu parkovne narave.



HIŠA KRANJSKE ČEBELE

Center v Višnji Gori je posvečen kranjski sivki in življenju čebel. Obiskovalci lahko spoznajo zgodovino slovenskega čebelarstva, si ogledajo multimedijko razstavo in steklene panje, se udeležijo delavnic ter obiščejo trgovino in prenočijo v sobah, oblikovanih kot satne celice. Hiša nudi interaktivno doživetje, izobraževanje in raziskovanje pomena čebel za naravo in človeka. Posebnost je povezava tradicije, izobraževanja in trajnostnega razvoja čebelarstva, ki obiskovalcem omogoča spoznavanje ekoloških procesov in čebelarke dediščine.

PET KNEIPPOVIH STEBROV – TERME SNOVIK

Terme Snovik ponujajo celosten pristop k zdravju po Kneippu, ki vključuje: vodo, gibanje, prehrano, zelišča in zdrav življenjski slog. Obiskovalci se lahko udeležijo vodnih terapij, sprehodov v naravi, zeliščnih delavnic, aktivnih športnih programov, lokalne prehrane in meditativnih praks. Namen je izboljšati fizično in mentalno



počutje, spodbuditi regeneracijo in notranje ravnanje ter vzpostaviti harmonijo med telesom, duhom in naravo. Terme ponujajo doživetja za posameznike, družine in pare, ki iščejo sprostitve, zdravje in stik z naravo.

KMETIJA URŠKA

Turistična kmetija v Križevcu pri Stranica nudi ekološko nastanitev, domačo kulinariko in wellness programe, kot so savna, senena kopel in sprostitveni programi. Okolica je idealna za pohodništvo, kolesarjenje in raziskovanje narave Pohorja, blizu pa so tudi Terme Zreče in smučišče Rogla. Poseben poudarek je na trajnostnem turizmu, podeželskem gostoljubju in doživetju lokalne kulinarike ter narave, kar obiskovalcem omogoča miren, sproščujoč in naravi prijazen oddih.



JASNA NATUR RESORT

Alpsko klimatsko letovišče nudi edinstveno digitalno razstrupljanje, kjer se gostje odklopijo od zaslonov in ponovno povežejo z naravo in svojimi bližnjimi. Paket vključuje udoben apartma z razgledom na jezero Jasna in Julijske Alpe, polpenzion ter aktivnosti, ki spodbujajo sprostitve in druženje brez mobilnih naprav. Gostje lahko uživajo v panoramski savni, večerji ob ognju, sprehodih z baklami ter igrivih izzivih. Letovišče je primerno za družine, pare in posameznike, ki iščejo mir, kvaliteten čas in pristno doživetje narave.

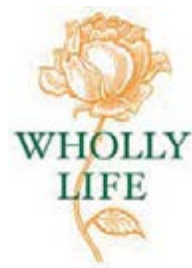
Besedilo: TZS



Preštevne učiteljice joge, to komplementarno vadbo, ki je del svetovne kulturne in znanstvene dediščine, povsem zgrešeno kombinirajo z »okušanjem vina in pršuta«.

Wellness: od izvirnih pristopov do površnih posnemanj

Vse bolj naporni delavniki, napeto geopolitično stanje, nenehne spletne komunikacije, torej vse bolj natrpani dnevi, kličejo po koncih tedna ali še bolje po počitnicah, na katerih se regeneriramo. Zato so obnavljanje energije, navdih in zdravje nova 'sveta trojica' wellnessa, ki se ga lotevajo v svojih programih tako prestižni hoteli kot manjši lokalni ponudniki. Pa še bistveno: dobro počutje je velikanski posel, predstavlja industrijo, ki je po poročanju McKinsey & Company trenutno (2026.) vredna 2 bilijona dolarjev.



Ali lahko samo sedim po kozolcem?

Wellness je lahko že nekaj tako preprostega, kot je to, da sedimo pred kozolcem z nogami na leseni pručki, jemo jabolčne krljke in občudujemo lep razgled. Da, to je wellness. Morda boste mislili, da je to le slaba šala, saj si to enostavno lahko vsakdo privoščiti, a temu še daleč ni tako. Prva vrsta wellnessa, po katerem je največ povpraševanja, je **mentalni počitek**, torej stran od nenehnega naprezanja, dokazovanja, primerjanja in spremljanja. Vrnimo se torej pred naš kozolec, kjer lahko brezbrizno posedamo, in k vprašanju, zakaj je tako preprost koncept tako težko izpeljati v praksi? Pa pojasnimo, kako je s tem. Da bomo lahko dali 'možgane na pašo' pred kozolcem, ta ne sme biti ob prometni cesti, še najbolj je, da je promet izjemoma prisoten. V bližini ne sme biti prašičjih farm, močno s pesticidi obremenjenih poljščin ali hrupne gostilne. Tako se je možnost izbora počitka pod kozolcem že močno zmanjšala. Za mentalni počitek potrebujemo čim manj dražljajev iz okolja, zagotavljanje česar je dandanes že prava umetnost. Ampak recimo, da nekje ob robu gozda najdemo mirni kotiček za gosta, ki si želi miru. Kaj mu bomo ponudili, ko se vrne izpod kozolca? Tukaj se lahko začne ali konča naše razumevanje wellnessa. Gosta, ki pride na regenerativni oddih, ne smemo zasipavati s premastno hrano in alkoholom. Na voljo morajo biti lahki, zdravi in lokalni obroki, ki so pripravljene popolnoma sveže, kar je bistvo wellnessa. Kajti takšen gost plača za celostno oskrbo, pričakuje, da bo

zanj poskrbljeno na primeren način. Namesto da mu ponujamo dodatne sladice, penine in aperitive, ceno upravičimo s tem, da mu vse to prihranimo in ponudimo tisto, kar ga na prijeten način poživilja in navdušuje. Takšnemu gostu ponudimo domače čaje in sokove, pripravljene na preprost ali izviren način. Doma posušena meta in melisa nista le fitofarmaceutski pripravek, ampak tudi aromatično kulinarično doživetje, če znamo to gostu primerno razložiti in približati. Za sladkosnedost ponudimo domač ali lokalni med in izbrano suho sadje in oreščke.

Vprašanje je, ali znamo predstaviti gostu, da se naša energija poveča z naravnimi sestavinami. Da je lokalno kislo mleko idealna podpora zdravju črevesja, kar lahko še povečamo s fermentirano hrano, kot so kislata repa in podobno. Krepitev imunskega sistema lahko zagotovimo z zelenjavo in gobami, kar sproti pripravimo. Pravi razcvet doživljajo brezalkoholni koktajli, ki izboljšujejo počutje, lahko jim rečemo kar 'čarobni napitki'.

Ljudje hrano vidijo kot preventivno zdravilo, ne le kot gorivo za vsak dan. Ta premik pojasnjuje, zakaj so tovrstni izdelki in prehranska dopolnila na policah vseh trgovin.

Ste dobro spali?

Izrednega pomena v sodobnem wellnessu je tudi **spalna kultura**. Številnim ljudem zaradi stresnega delovnika, nenehne dosegljivosti in hrupnosti mest kronično primanjkuje kakovostnega spanca. Kje in

kako bo torej gost spal? Skoraj zlata je vredna spalnica iz naravnih materialov, če bomo temu dodali laneno ali kakovostne bombažne tkanine in predvsem naravna polnila za vzmetnice in vzglavnike, smo že marsikomu pričarali spalno pravljico (brez vtičnic blizu glave in z zagotovljeno tišino). Le nikar ne pokvarimo spalne idile s tem, da prostor natrpamo z umetnimi dišavami, spreji in posteljnino, ki na daleč zaudarja po sintetičnih mehčalcih. Vonj pokošene trave, bližina gozda in vse dobro lahko povsem izničimo in uničimo z uporabo neprimernih praškov in čistil. Izbirajmo ekološko!

Zato bi lahko rekli, da je sodobni wellness predvsem zmožnost razumeti tegobe sodobnega gosta in mu omogočiti, kar si sam želi, ker takšno kakovost brez težav tudi primerno finančno ovrednotimo. Pogosto lahko slišimo naivne turiste, ki se odpravijo na priljubljene otoke v Sredozemlju, kjer 'je bilo zelo lepo', a kaj kmalu potožijo o bučnem hotelu, o nenehnih zabavah pod balkonom, kjer spiijo, in hrušču in trušču lokalov na plaži, ki traja ves dan. Kdor v službi ni obremenjen ali nemara uživa v brezskrbnem pokoju, ga morda to ne zmoti. Tisti, ki komaj čakajo, da ugasnejo prenosnike in se potopijo v prepotrebni mir, pa bodo tisočkrat obžalovali, da so za dopust izbrali 'privlačno lokacijo', ki jim ni nudila prepotrebne sprostivne.

Obstajata joga in 'joga'

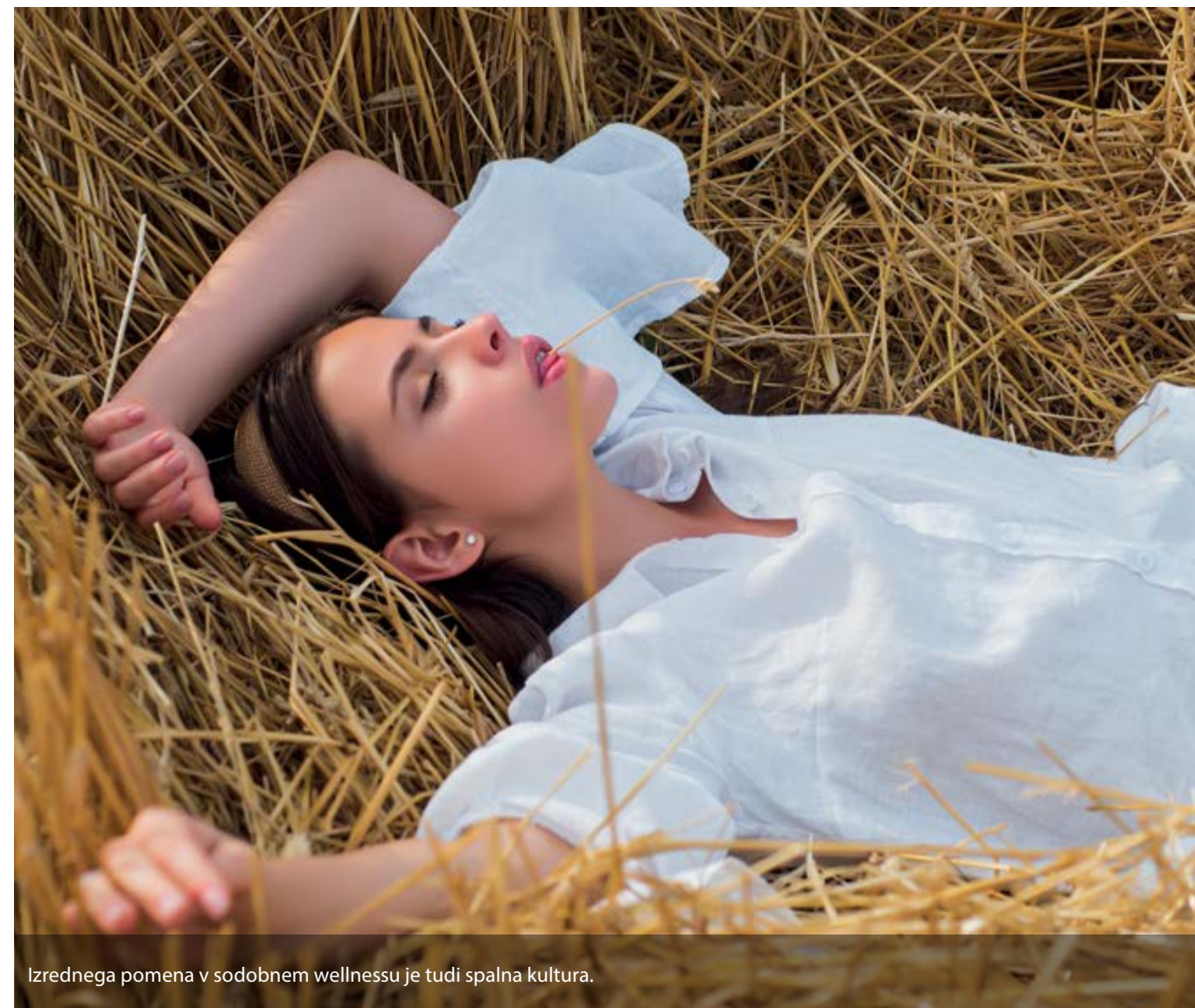
V času digitalne utrujenosti in izgorelosti ljudje hrepenijo po resničnih izkušnjah dobrega počutja. Raziskave McKinseyja kažejo, da je 56 odstotkov gostov za wellness storitev v živo potovalo dve ali več ur, skoraj 60 odstotkov gostov načrtuje, da bo to storilo znova. Zato so družbena omrežja polna 'duhovnih delavnic', o katerih bi lahko

napisali roman ali kar kriminalko. Saj se z vsakovrstno 'karmično diagnostiko', 'bioenergijo' in 'meditacijami' ukvarja vsakdo, ki se mu zazdi, da ima morebiti za to talent ali še raje poslovno žilico.

Le redki hoteli ali zasebni ponudniki se zavedajo, kako pomembno je ponuditi gostom avtentičnost in kakovost na področju, ki se dotika meditacije in sprostivne. Večinoma posegajo po cenovno najdostopnejši ponudbi, namesto da bi iskali partnerske naveze s kakovostnimi izvajalci. Zato se številne delavnice selijo vsako leto z lokacije na lokacijo, lokalni ponudniki menjajo ponudbo, oboje pomeni, da ni kontinuitete v kakovosti in stalnosti ponudbe. V Sloveniji je to še posebno problematično, ker preštevne učiteljice joge to komplementarno vadbo, ki je del svetovne kulturne in znanstvene dediščine, povsem zgrešeno kombinirajo z 'okušanjem vina in pršuta'. To ni le tako nespodobno, kot da bi potico primerjali z baklavo (vsaka ima svoj pomeni in mesto), ampak je tudi zdravju škodljivo. Duhovne delavnice so pomemben del sodobne ponudbe in povpraševanja, a če se ne znamo ali ne želimo v to poglobiti, je veliko bolje, da ostanemo pri čaju in pohodništvu, če tudi za tem pošteno in ponosno stojimo.

Kajti wellness zahteva znanje in poznavanje. Le etiketa nikoli ne bo zadostovala. Vsak gost bo in je prepoznal kakovost in predanost ponudnikov. Gostje, ki vedo, kaj si želijo, to tudi z veseljem plačajo. Tistim, ki niti ne vedo, na katero lokacijo se odpravljajo, ker vse prepustijo turistični agenciji, pa wellness ne predstavlja dodane vrednosti.

Besedilo: Dr. Katerina Vidner Ferkov, WhollyLife



Izrednega pomena v sodobnem wellnessu je tudi spalna kultura.



Labodi na bajerju

Rusalkin travnik rožic

V Zalogu, kjer se zasanjana Ljubljana, nagajivi potoček Besnica in razburkana Kamniška Bistrica izlijejo v mogočno reko Savo, je ob Kašeljškem hribovju dom rečnih nimf rusalk. Le lučaj stran je bilo nekoč veliko rečno pristaniške Zalogo. Nad njim je stala manjša kmetija. Tu je skromno živela tričlanska družina. Na eni strani ceste so imeli hišico, na drugi velik hlev. Gojili so vole, ki so jih brodarji potrebovali za vleko tombasov proti toku. V družini je bil deček Tinček. Vsako jutro je odpeljal vole na pašo pod Kašeljski hrib. Naredil si je piščal in igral živini na paši. Slišalo se ga je daleč na okoli. Včasih je naredil mlinček, ga postavil v potoček in se igral z njim. Prešteval je kamenčke in se tako učil matematike. Spomladi je rad nabiral jagode in gobe, jeseni kostanj. Tudi na zelišča se je spoznal in jih nosil šope domov materi, ki jih je posušila in kuhala čaj iz njih.

Rusalk, ki so živele pod Kašeljskim hribom, so mnogokrat opazovale Tinčka. Ob njegovem igranju so plesale in se tiho smejale. Nekega jutra so zgodaj vstale in poplesavale po kapljicah jutranje rose, nato legle na bližnji travnik in zaspale. Tistega dne je Tinček že na daleč zagledal rusalk, ki spijo v travi med številnim cvetjem. Sončni žarki so se poigravali po njihovih bledih licah. Ko je Tinček to opazil, je stekel v gozd, nalomil vejčevja in ga raznesel okoli rusalk. Tako jim je naredil senco, sam je sedel na bližnji štor in igral na piščal. Ko je pogledal proti Kašeljski cerkvi, so se kazalci na uri premaknili in začelo je zvoniti poldne. Tinček je pospravil piščal, zbral živino in odšel proti domu. Rusalk so se prebudile, šele ko je v cerkveni zvon zadnjič odbil. Spogledale so se in se spraševale, kdo jim je naredil senco. Na ustih se jim je narisal nasmeh, vedele so, da je to bil Tinček. V zahvalo so sklenile, da bodo skrbele, da bodo travniki polni cvetja. Živina je tam jedla slastno travo, pomešano s številnim cvetjem. Tinček ga je rad nabiral in nosil materi, da ga je sušila in nato prodajala na trgu. Minevala so leta ... Iz fantiča je Tinček zrastel v odraslega moža. Nikoli več ni srečal rusalk. Ob vznožju Kašeljskega hriba še danes živijo rusalk, a vidijo jih le tisti z dobrim srcem ... Tam rastejo številne zdravilne zeli, na katerih se pasejo čebele. Na bajerju živi labodja družina, po mrtvih rokavih Ljubljane plavajo račke.

PO Č'BELAH SE VIŽEJ! (Elena Skok)

Lepo bi bilo, da bi se ljudje vedno ravnali po starem slovenskem reku po č'belah se vižej oziroma ravnaj se po čebelah. Še eni stari primerjavi, da je nekdo priden kot čebela, lahko pritrdimo, saj so te žuželke resnično pridne. Ko delo vaše opazujem, lenobe svoje se sramujem. Življenje čebel nam je resnično lahko za zgled, ker so marljive, složne in živijo v skladu z naravo. Čebelja družina je odlično organizirana, saj so med njimi opravila lepo razporejena. Čebela opravlja svoje delo v

panju glede na to, v kateri dobi življenja je. 'Poklici' v življenju vsake čebele so: čistilka, dojlja ličink in maticice, skladiščnica in sprejemalka medicne, cvetnega prahu in propolisa, izdelovalka voska in graditeljica,



sušilka, čistilka panjev, stražarka in prinašalka. Takšen sistem brezhibno poskrbi za zarod, zaloge hrane in zdravje celotne družine. Nedoumljivo so čebele povezane z naravo. Kdo ve, kako, vendar zaznajo, kdaj je kres oziroma najdaljši dan v letu, saj od tistega dne dalje ne rojijo več. Odlično se znajo orientirati po soncu. Čebela, ki je našla dobro pašo, s plesom, ki izraža smer neba in oddaljenost paše, pove drugim nabiralkam v panju, kam morajo iti nabirat medicino in cvetni prah. S pomočjo zdravilnih in hranljivih snovi iz narave znajo poskrbeti za svoje zdravje. Njihovo shranjevanje medu in cvetnega prahu je gospodinjam lahko za zgled. Če so bile v voščeni celici že izležene ličinke, jih čistilke počistijo, skladiščnice jih napolnijo z medom ali cvetnim prahom, s prezračevanjem z utripanjem kril poskrbijo, da med ne vsebuje preveč vode, saj bi se sicer pokvaril, nato celice z voskom in propolisom neprodušno zaprejo, da preprečijo dostop vlage in mikrobov. V želih imajo strup, ki ga uporabijo za preganjanje in uničevanje sovražnikov. Če v panj zaide večša smrtoglavca, ki žre med in matični mleček, jo čebele s svojim strupom ubijejo, nato jo, ker je prevelika, da bi jo izvlekle iz panja, popolnoma prevlečejo s propolisom ter tako preprečijo njeno gnitje in razrast bakterij. Ne more medu bi imeti čebele, če žela strupenega nebi imele.

Narava je lepo poskrbela za razmnoževanje rastlin z opraševanjem. Čebele in drugi opraševalci opravljajo za rastline koristno delo, hkrati so nagrajeni z medicino in cvetnim prahom, ki je pomemben vir beljakovin, mineralov in drugih zdravilnih snovi. Torej v naravi deluje brezhiben sistem daj-dam ali kot pravi še en stari rek: če dobi strd



čebela, kmet dobro zrnje pridela. Tudi čebele in človek živijo v občutljivem ravnesju. Čebelar zagotavlja, da je čebel dovolj za opraševanje rastlin, in poskrbi, da jih ne uničuje varoja, zajedavska pršica, na katero se čebela še ni prilagodila. Da se le ne bi človek preveč vmešaval s kemijo in raznovrstnim onesnaževanjem! Za konec pa še napotek za ljudi: Kar so pri čebelah piki, to so pri ljudeh jeziki. Medena usta vrata odpirajo. Tle se špegaljate lenuhi pri tej mali marni muhi.

Besedilo: Minka Jerebič, Kulturno – zgodovinsko društvo Rusalka
Fotografije: Kulturno – zgodovinsko društvo Rusalka

4. Festival nabiralništva v Sloveniji

Slovenski nabiralci, povezani v Združenje nabiralcev Slovenije, letos že četrty pripravljamo Festival nabiralništva. Namenjen je vsem ljubiteljem divje hrane in ohranjanju znanja, ki izhaja iz naše bogate tradicije. Kot je zapisala Jane Goodall: »Varujemo lahko le tisto, kar poznamo.« Festival bo potekal v začetku junija 2026.

Delavnice v naravi bodo potekale v soboto, 6. junija (nekateri pa tudi 4. in 7. junija), ko bo nabirala vsa Slovenija. Vodili jih bodo slovenski nabiralci, zeliščarji in gobarji, ki bodo udeležencem predajali znanje o divjih zeliščih ter načela nabiralniške etike in spoštovanja do narave. V nabiralništvu ni vse le »sonce in med«. Verjamemo, da slabe prakse lahko spremenimo v dobre – s povezovanjem, novimi znanji, vztrajnim bojem proti človeškim nečednostim. Biodiverzitet je tisto, kar želimo ohraniti našim zanamcem.

Osrednja tema festivala tudi letos ostaja trajnostno nabiralništvo. Poseben poudarek bo na odgovornem izkoriščanju narave in nabiranju njenih darov tako, da bo vpliv človeka čim manjši. V ta namen so na voljo spletna predavanja o trajnostnem nabiralništvu in obiskovanju narave, ki so objavljena na našem kanalu na Youtubeu: <https://www.youtube.com/@Festivalnabiralnistva>.

V okviru festivala poteka tudi kampanja #najostanedivja, katere cilj sta dejavna skrb za ohranjanje narave in spodbujanje trajnostnega načina življenja.

Ohranimo slovensko naravo. Naj ostane divja!

Celoten program in predstavitev festivala: www.festivalnabiralnistva.si

Za vse dodatne informacije o dogodku in o fotografskem gradivu sta na voljo glavni organizatorki festivala:

- dr. Katja Rebolj, Rožma, info@katjarebolj.com, 031 816 793
- Iva Hari, društvo Divja, ivahari@gmail.com, 070 841 231



Bogastvo gozda

Bogastvo jas Miklavškega hribovja

Bilo je pred mnogimi stoletji nekje ob obali Sredozemskega morja. Tam je živel Nikolaj, ki je kmalu izgubil starše. Vzgajal ga je stric in ga navdušil za krščanstvo. Bil je znan po svoji skromnosti. Imel je malo zemeljskih dobrin in še tiste je razdajal med revne. Nekoč je zelo zbolel. V snu se mu je prikazal angel in mu naročil, naj gre na romanje proti severu, kjer rastejo najbolj zdravilne rožice, ki si jih bo nabral in skuhal čaj.

Nikolaj je šel na pot. Hodil je preko rodovitnih nižin, bogatih gozdov, ob rekah in nekega dne je prispel čez prelaz Presedlje v Spodnjo Savinjsko dolino. Šel je po robu hribovja. V dolini bogati s številnim cvetjem je zaslišal zvok piščali. Šel je za zvokom in spotoma nabiral cvetje, ki si ga je zatlačil v žep na prsih. Ko pride do jase zagleda pastirčka, ki pase govedo. Stopal je proti njemu, a se je za hip ustavil ob žerjavici kurišča, kjer si je pastirček pekel koruzo. Poleg žerjavice je bil lonček z vodo. Nikolaj je bil žejen od poti, zato se je nagnil, da pobere lonček. Takrat mu iz žepa padejo cvetlice v toplo vodo. Nikolaj ni bil jezen. Pustil je cvetlice, nato pa spil to vodo. Šel je do obrobja gozda, sedel v senco in še naprej poslušal pastirčka. Ozrl se je desno in ob sebi zagledal rdeče sadeže, ki so se skrivali pod drobcenimi listki. Utrgal si je nekaj jagod. Bile so dišeče in slastne. Nabral si jih je celo pest in, ko jih je nabiral, je ozir v gozdu temno modre sadeže. Tudi te je probal, bili so osvežilni. Dodobra se je najedel, stopil do mogočnih lip, ki so se in se še vedno, spogledujejo z dolino, legel in zaspal.

Pastirček je prenehal igrati. Opazil je, da ima obisk. Stopil je do popotnika. Ta pa je spal in se ni prebudil. Pastirček ga je prekril z odejo in odšel z govedom proti domu. Naslednje jutro je Nikolaj zgodaj vstal. Zakuril je ogenj. Z bližnjega potoka si je prinesel svežo vodo, nabral cvetlice in si pripravil čaj. Ko je prišel pastirček, je tudi njemu ponudil čaj. Pila sta in kramljala. Pastirček mu je zaupal skrivnost cvetlic. Nikolaj je hodil po hribovju in spoznaval moč zdravilnega cvetja. Srečal je številne krajane, ki so živeli v dolini. Ker ti niso znali izgovoriti njegovega imena, so ga začeli klicati Miklavž. Ko se je škofopomogel in se odločil, da se vrne v mesto ob Sredozemskem morju, je imel čudne sanje. Glas mu je velel: »Ostani tu. Ljudje te potrebujejo, ti pa njihove zeli ...«

Nikolaj se je odločil naslednje jutro, da bo ostal. Na vrhu hriba je začel graditi cerkev. Ko je bila zgrajena so jo želeli blagosloviti. Dan pred blagoslovom je Nikolaj umrl. Krajanji so se odločili, da bo cerkev

posvečena njemu. Hribovje so poimenovali Miklavško hribovje. Na številnih jasih Miklavškega hribovja rastejo zdravilna zelišča, ki jih Spodje Savinčani radi nabiramo. Tu je neokrnjena narava. Ob vznožju gozda nabiramo gozdne sadeže. V poletnih mesecih se z njimi osvežimo, pozimi pa iz njih kuhamo tople napitke. Ko stopimo v gozd



Bogastvo travnikov

najdemo gobe. Te imamo za pripravo jedi ali jih posušimo kot začimbo k jedem. Ko hodimo po gozdu nas pot zanese mimo zapuščenih sadnih dreves. Sadeži jeseni kar kličejo, da sežemo po njih. V zavetju hribovja dobro uspevajo fige. Te jemo sveže, iz njih pa pripravljamo slastno marmelado. V zdravih mešanih gozdovih se skrivajo številne gobe. Mnogi vedo za njihovo domovanje. Radi odrežemo kakšnega ponosnega rjavega korenjaka, ga razrežemo in posušimo. Ni boljše arome za številne juhe, ki se kuhajo v zimskem času, ali pa doda h krompirju.

Le lučaj stran od hribovja je nekoč stal grad Ojstrica. Še danes živijo številne legende in basni o prebivalcih tega gradu. Po vznožju so tekali in še vedno tekajo zajčki. S svojimi kožuščki se dotikajo cvetlic in tako poskrbijo, da so pobočja vedno v cvetju. Čebelice nabirajo med, zato imamo v našem kraju Čebelarski muzej. Čebelnjake najdemo vse povsod.

V društvu sledimo zgodovini in življenju naših prednikov. Ne vemo, ali je legenda o svetem Nikolaju resnična ali ni. Dejstvo je, da se Spodnja Savinjska dolina zaključuje z razpotegnjenim Miklavških hribovjem. Tam najdemo majhno cerkvico svetega Miklavža. Na travnikih ob vznožju cerkve, se še danes pase govedo.

Člani društva nabiramo zelišča, tudi Savinjsko »rumeno zlato« nam ni tuje. Odpadle cvetove poberejo, jih posušimo in primešamo k zdravilnim zeliščem. Lansko leto smo se s figovo marmelado predstavili na sejmu MOS v Celju, letos pa na sejmu Alpe Adria. Pred društvenimi prostori imamo zasajeno sivko, zaradi lepšega izgleda, čebel in za odganjanje komarjev. V grajskem stolpu je bila nekoč zaprta Veronika, zato izdelujemo po tej legendi male Veronike, ki imajo trebuščke napolnjene s sivko.

Če želite doživeti opisano, pridite, mi vas pričakujemo.

Besedilo in fotografije: Kulturno, zgodovinsko in turistično društvo Tabor



Dom pridnih čebelic



Cerkev sv. Miklavža



Hmelj pa ne sodi le v pivo. Zelo priporočljiv je tudi čaj iz hmeljskih storžkov, saj predvsem pomirja živčni sistem, pomaga pri nespečnosti in zmanjšuje stres ter napetost.

Razvajanje v dolini zelenega zlata

Spodnje Savinjsko dolino imenujemo dolina zelenega zlata, saj nas na Vranskem že pozdravijo prvi nasadi hmelja in nas spremljajo vse do Celja. Hmeljski storžek oz. hmeljska kobula, ki je osnovna začimba piva, je dragocen pridelek savinjskih kmetov, a pot do lepega pridelka je naporna in zahteva več kot le trud hmeljarske družine. Delo v hmeljišču ni nikoli končano. Pozimi se vzdržujejo žičnice, kot imenujemo ogrodje za napeljavo rastočega hmelja. Ob prvi otoplitvi se hmeljišča že preorjejo. Na točno določen termin glede na sorto hmelja sledi talna rez, nato je pred prvim majem že vse v 'špagi' oz. se napeljujejo vrvice, po katerih se bodo vitice hmelja začele spogledovati z nebom. Vsak hmelj je treba k navijanju spodbuditi, in to le določeno število poganjkov ročno, v smeri urinega kazalca, naviti na vrstico in zelo paziti, da ne odlomimo krhkih vršičkov, hkrati



Hmeljski storžek oz. hmeljska kobula, ki je osnovna začimba piva, je dragocen pridelek Savinjskih kmetov.

porezati odvečne poganjke. Ves čas rahljamo zemljo med vrstami in na koncu zagrnemo spodnji del rastline, da jo obranimo pred plevi in sušo. Do rešnjega telesa naj bi bili prvi hmelji že na vrhu žičnic. Sezonski delavci poleti pustijo hmeljarjevo družino samo, da hmelj brani pred škodljivci, sušo, točo, neurji, in se v drugi polovici avgusta, po hmeljarskem prazniku, na katerem sta izvoljena novi hmeljarski starešina in hmeljarska princesa, veselo vrnejo na obiranje, ki se konča s hmeljarskim likofom, ki je toliko lepši, če je letina dobra in so izpolnjene pogodbene obveznosti. Hmelj ne sodi le v pivo. Zelo priporočljiv je tudi čaj iz hmeljskih storžkov, saj predvsem pomirja živčni sistem, pomaga pri nespečnosti



Izvlečke hmelja najdemo tudi v kozmetiki, saj deluje pomirjujoče, protivnetno in negovalno za kožo ter lase.

in zmanjšuje stres ter napetost. Ugodno vpliva tudi na prebavo, saj spodbuja tek in delovanje želodca, hkrati podpira hormonsko ravnovesje, zlasti pri ženskah. Deluje blago sproščujoče na telo in um, zato je odličen kot naravna pomoč za boljši spanec in dobro počutje. Izvlečke hmelja najdemo tudi v kozmetiki, saj deluje pomirjujoče, protivnetno in negovalno za kožo ter lase. Pomaga pri občutljivi ali razdraženi koži, saj jo blaži in mehča, hkrati lahko zaradi svojih učinkovin podpira prožnost kože in upočasnjuje znake staranja. V izdelkih za lase krepi lasišče, zmanjšuje prhljaj in lahko prispeva k bolj zdravim, sijočim lasem, zato ga pogosto najdemo v kremah, losjoni, šamponih in tonikih.



Polja hmelja

Za lepoto in sprostitev poleg lepe narave Spodnje Savinjske doline in učinkovin hmelja poskrbi tudi kopel v naravnem kopališču Toplica v Podlogu, ob poti v jamo Pekel, ki vse leto gosti kopalce na odprtem med polji in hmeljišči. Voda v bazenu izvira naravno iz tal in ima vse leto stalno temperaturo med 18 in 20 stopinj Celzija. Po ustnem izročilu naj bi bil izvir povezan z izviri zdravilišča Dobrna. Velik pretok vode omogoča, da se bazen napolni v manj kot dveh urah. Zgrajena sta dva bazena, ki skupno merita 80 m².



Jama Pekel



Naravno kopališče Toplica v Podlogu, ob poti v Jamo Pekel, ki čez celo leto gosti kopalce na odprtem.

Ta naravni izvir že stoletja spremlja življenje ljudi iz okoliških krajev. V preteklosti so tu prali perilo, danes bazena služita predvsem sprostitvi in krepitevi zdravja. Leta 2011 je prof. dr. Janez Kraševac izvedel balneomedicinsko raziskavo izvira v Podlogi. Raziskava je potrdila, da ima izvir kakovostno termalno vodo. Po klasifikaciji je kalcij magnezijeva-hidrogenkarbonatna akrotahipoterma. Torej gre za hladno, blago mineralizirano vodo, ki vsebuje predvsem kalcij in magnezij ter hidrogenkarbonate. Zaradi te sestave ugodno vpliva na kosti, mišice in živčni sistem, hkrati podpira prebavo in spodbuja uravnavanje kislosti v telesu.



Voda v bazen izvira naravno iz tal in ima celo leto stalno temperaturo med 18 in 20°C.

V naravi je vse v ravnovesju, zato v obilico dela zatopljen domačine pomirjajo učinkovine hmelja, poletno vročino hladijo na Toplici, ki je primerna tudi za zimsko krepčilo. Imenitna Rimska nekropola v Šempetru nas opozarja, da je življenje lepo, a minljivo, glede smeri odhoda imamo tudi uvid v jamo Pekel in priprošnjika, zavetnika farne cerkve svetega Petra, ki ima nebeške ključke.

Besedilo: Darja Čop Sedminek, Turistično društvo Šempeter v Savinjski dolini

Fotografije: TD Šempeter v Savinjski dolini in Andreja Ravnak



Tamkajšnja cerkev



Gin Burje

Bogastvo zelišč Solčavskega

Destinacija Logarska dolina – Solčavsko je prostor, kjer narava še vedno narekuje ritem življenja. Naravno bogastvo Solčavskega se zrcali v 238 avtohtonih vrstah zelišč, ki rastejo na tem območju. Znanje o njihovi uporabi se prenaša iz roda v rod in danes dobiva novo vrednost – kot del trajnostnega turizma, kulinarike in doživetij za obiskovalce.

Tradicija zeliščarstva v Robanovem kotu

Na začetku Robanovega kota na Solčavskem stoji **kmetija Bevšek**. Razglašena je za kulturni spomenik, njeni objekti (v sedanjih obliki) izvirajo iz prve polovice 19. stoletja in so obnovljeni pod nadzorom Zavoda za varstvo kulturne dediščine. Najstarejši znani vpis kmetije v urbarij je iz leta 1426. Danes je posest razdeljena na dva dela: turistično in ekološko kmetijo.

Pred 15 leti so na kmetiji registrirali dopolnilno dejavnost, ki obsega **predelavo zelišč v čajne mešanice, mešanice zelišč s soljo, izdelke iz domačih sadovnjakov – marmelade, sokove, kis ...** V zadnjem času ponudbo dopolnjujejo še z **liofiliziranimi izdelki**.

Lani so postavili nov leseni objekt – **Kašto** (po podobi stare kašte na kmetiji iz 19. stoletja). Te so bile včasih namenjene sušenju in shranjevanju živil, ta danes služi še kot **prodajni prostor, kotiček za delavnice in prostor za druženje ob skodelici zeliščnega čaja**.

Zelišča nabirajo v **domačem vrtu, na gorski planini in ob gozdnih poteh**. Sušenje poteka večinoma **po naravni poti**, na lesenih sušilnikih v podstrešnih prostorih in novi Kašti. Za bolj občutljive rastline, kot so ognjič, regratov in bezgov cvet, se poslužujejo tudi električnega sušilnika in toplote krušne peči. Na kmetiji s ponosom **ohranjajo staro ljudsko izročilo in lokalna poimenovanja**, kot sta *toša* (dobra misel) in *škarocelj* (rman).

Zeliščna dejavnost v Logarski dolini

V objemu mogočnih vrhov v Logarski dolini nastaja zgodba o zeliščih, ki ni le kmetijska dejavnost, temveč način življenja. Na **Posestvu na Razpotju** z ljubeznijo in predanostjo **pridelujejo alpska zelišča**, ki jih bogatijo čista gorska klima, neokrnjena tla in stoletna modrost narave.

Zelišča gojijo **permakulturno** – na gredah in neposredno v tleh, brez agresivnih posegov, v sozvočju z naravnim ravnovesjem. Prav zaradi tega so rastline močnejše, bolj aromatične in polne učinkovin, ki jih sodobni človek vse bolj ceni.



Čaj

Posebnost okolja je alpska dolina, kjer tla in podnebje ustvarjajo **idealne pogoje za rast številnih zdravilnih rastlin**. Poleg gojenih zelišč skrbno in odgovorno nabirajo tudi **samonikle rastline**, ki uspevajo v okoliških travnikih in pobočjih. Vsako nabiranje poteka z zavedanjem, da je narava naš partner, ne vir brez meja.

Iz skrbno izbranih rastlin **nastajajo njihovi izdelki – zeliščni sokovi in sirupi**, ki ohranjajo svežino in pristnost narave, različni čaji, ki grejejo telo in pomirjajo duha, aromatične začimbe, namenjene tako domači kot vrhunski a la carte kuhinji. Posebno mesto med njihovimi izdelki ima tudi **lastni gin Burje**, ustvarjen po tradicionalni London dry metodi, pri čemer se prefinjeni okusi alpskih zelišč združujejo v edinstveno izkušnjo.

Posestvo na Razpotju pa ni le prostor pridelave, temveč po novem tudi **prostor doživetij**. Z veseljem odpirajo vrata obiskovalcem, ki želijo začutiti svet zelišč, spoznati njihov pomen in okusiti pristnost doline. **Sprehod po zeliščnih vrtovih ter okušanje zeliščnih dobrot** v novem degustacijskem prostoru, vonj svežih rastlin in zgodbe, ki jih nosijo, ustvarjajo posebno vez med človekom in naravo.

V času, ko se vse bolj vračamo k pristnosti in kakovosti, zelišča iz Logarske doline ponujajo prav to – stik z naravo, tradicijo in znanjem, ki se prenaša iz roda v rod.

Ko Solčavsko zadiši po zeliščih

Zeliščna doživetja lahko na Solčavskem izkusite tudi med **15. in 21. junijem 2026, ko poteka Festival pohodništva in zelišč**, ki vključuje številne zeliščne vsebine – od **nabiranja ter okušanja zelišč do delavnic priprave različnih napitkov**. Pomemben del dogajanja so tudi **rokodelske delavnice in zeliščna gostinska ponudba**.

Festival predstavlja priložnost za celostno doživetje Solčavskega, ki nagovarja vseh pet čutil – skozi okuse, vonje, poglede, dotike in zvoke narave.

Besedilo: Andreja Bizjak, Mojca Ošep in Hermina Prelesnik



Kmetija Bevšek, izdelki



Kmetija Bevsek, znamenje in freske



Zgodnja pomlad v Boštjanovem zeliščnem vrtu, v ozadju zeliščarska hiška

Boštjan Erker – Od zidarja do zeliščarja

Boštjan Erker je dolgoletni član Turističnega društva Laporje, še pred tem je bil najprej zidar, nato se je prelevil v zeliščarja.

Boštjan je odrasčal na zaobljenih laporskih gričih, ki se stekajo v bistriško-ložniško ravnico, ta pa se na drugi strani dotakne Pohorja. V mladosti se je Boštjan izučil za zidarja in se zaposlil v lokalnem gradbenem podjetju. Že v zidarskem poklicu so mu zadišala zelišča in včlanil se je v zeliščarsko društvo Hermelika. Najprej je zelišča nabiral, gojil in sušil za domače potrebe, kmalu je čaje delil tudi že sodelavcem. To njegovo zanimanje se je izkazalo za življenjsko pomembno, ko je šlo podjetje, v katerem je delal, leta 2007 v stečaj. Naslednjo pomlad je že zasadil prvo gredo v svojem zeliščnem vrtu, začel je hoditi na izobraževanja in intenzivno prebirati knjige o zeliščih in zdravilstvu. Ko je lepo izpopolnil zbirko čajev, se mu je nasmehnila sreča, saj se je ob gradu Slovenska Bistrica odprla tržnica lokalnih pridelovalcev. Tako je postal samostojni podjetnik in začel prodajati čaje na bistriški tržnici, ki je do današnjega dne njegovo glavno prodajno mesto. Leto pozneje je začel kuhati še mazila in pripravljati tinkture na osnovi sadnega žganja, ki ga prav tako izdeluje sam.

Danes njegov zeliščni vrt na strmini za domačo hišo obsega štiri dolge grede, na kateri v sramežljivem pomladnem soncu iz zemlje že kukajo prvi listki mete, melise in ameriškega slamnika. Kadar je poletje zelo sušno, grede zaliva z deževnico. Sestavine za svoje izdelke nabira tudi v naravi, kar je lahko včasih težko, saj mora najti koticke, ki niso gnojeni. Na domačih gozdnih robovih in travnikih marca že nabira pljučnik, vijolice, trobentice, lapuh in drenovo cvetje, aprila se poda na Pohorje po najlepše in najsočnejše koprive.

V Boštjanovi ponudbi je danes približno 60 vrst čajev, 50 vrst tinktur in številna mazila. Njegova prodajna hita sta tinktura pegastega badlja, ki pomaga pri prečiščevanju jeter, in mazilo za obraz. Mazilo poleg različnih olj vsebuje lokalni čebelji vosek in propolis ter izvlečka smilja in dreva. Boštjan pravi, da bi moralo biti to mazilo v vsaki hiši, saj je vsestransko uporabno. Sam ga uporablja celo namesto kolonjske vode.



Police z Boštjanovimi izdelki

Zeliščarstvo je obsežno področje, zato se Boštjan nenehno izobražuje na različnih seminarjih, brska po knjigah in izmenjuje znanje z zeliščarskimi kolegi, da bi izboljšal recepture in strankam ponudil kaj novega. Med njegovimi glavnimi novostmi so vzglavniki, polnjeni z ajdovimi luščinami, ter tinktura in čaj iz rujevine.

Boštjanu pa še vedno pridejo prav tudi zidarske spretnosti, saj si je kar sam postavil zeliščarsko hiško, v kateri pripravlja in hrani svoje zeliščne izdelke. Če ga ni v hiški, ga boste našli na bližnjih in daljnih tržnicah in sejmi: vsako soboto dopoldne na bistriški grajski tržnici, večkrat na leto na tržnici BTC City v Ljubljani, na Pomladnem sejmu v Velenju, raznih božičnih sejmi, Sejmu Alpe-Adria in festivalu Dobrote slovenskih kmetij na Ptuj, kjer vsako leto prejme zlato priznanje za katerega od svojih čajev.

Poleg tega je Boštjan zelo aktiven član Turističnega društva Laporje, v okviru katerega pomaga predvsem pri ohranjanju običajev, kot sta postavitve prvomajskega drevesa in postavitve klopota na veliki šmaren. Seveda nas, druge člane, nenehno poučuje o zdravilnih učinkih zelišč in nas redno zalaga s svojimi izdelki. Zelo ga veseli, da se je odnos ljudi do zelišč spremenil, saj opaža, da se na njegovi stojnici iz leta v leto oglasi več ljudi, ki prisegajo na ta zdravilni dar narave.

Besedilo: Živa Šorli, turistično društvo Laporje
Fotografije: TD Laporje



Boštjan pred zeliščarsko hiško

Pomladitev lip na Pilštanju

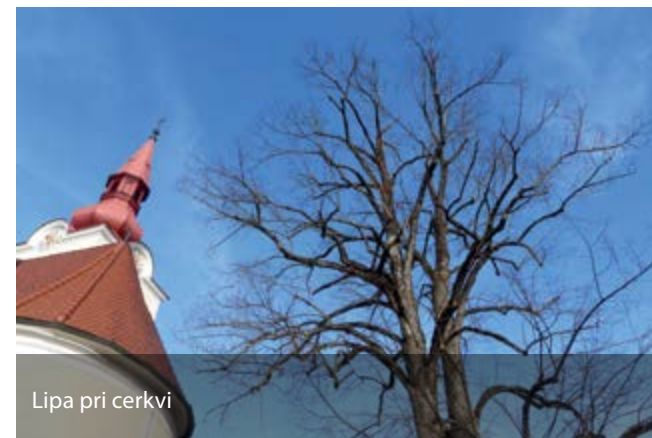
Ob cerkvi slikovitega srednjeveškega trga in na parkirišču pred njo rasteta dve veliki lipi. Velika, dvodebelna tik ob cerkvi, manjša se trudi preživeti na pretežno asfaltiranem parkirišču. Obe sta bili s strani Kozjanskega parka in Zavoda RS za varstvo narave (ZRSVN) prepoznani kot drevesni naravni vrednoti. Domačini, člani Turističnega društva so sporočili, da sta obe lipi polni grmičkov bele omele, pa tudi suhih vej. Zaradi ohranjanje njune vitalnosti in varnosti ljudi pod krošnjama potrebni temeljiterega posega v krošnjo.

Kozjanski park je pridobil mnenje z usmeritvami posega s strani ZRSVN ter poiskal strokovno usposobljenega izvajalca (V5). Vsaka drevesna vrsta ima svoje specifične glede načina in časa obrezovanja. Optimalen čas za obrezovanje lip je sicer avgust, a tudi zimski čas mirovanja ustreza. Trije člani ekipe so se do bele omele in suhih vej prebijali na dva načina – z dvigalom in alpinističnim plezanjem. Vsi vrhunski alpinisti z veliko arborističnega znanja. Z orodjem za pasom so se ob pomoči vrvi prebijali iz veje na vejo, pod krošnjo je bilo na tleh vse več suhih vej in zelenih kroglastih omelinih grmičkov. In kljub zimskemu času zelene krošnje so postajale vse bolj takšne, kot se za lipo v zimskem času spodobi. Za večje drevo je bil potreben kar cel delovni dan, manjša lipo je bila »urejena« do časa kosila. Drugi dan obrezovanja so nas pobožali še sončni žarki, ki so na razbrazdano lubje privabili prebujene šuštarje (rdeče škratce). Votlo vejo pa si je

kot potencialno gnezdilno duplo ogledoval plavček. Ob koncu je mimo priletel še prvi letošnji metulj – rumeno obarvan citronček.



Lipa na parkirišču



Lipa pri cerkvi

G. župnik in slučajni obiskovalci niso skrivali navdušenja nad skrbjo za drevesi in načinom dela izvajalcev. Pomembno vlogo so imeli tudi prostovoljci turističnega društva, ki so odstranili vse veje in belo omelo. Ko smo si ob koncu skupaj ogledovali novi podobi obeh lip smo si bili enotni – izgledata kot, da na njih ni bilo nobenega posega. In to je glavno vodilo pri obnovah drevesnih krošenj.

Besedilo in fotografiji: Dušan Klenovšek, Kozjanski park



Zavarujte dom pred 'dolгими jeziki in slabimi očmi'

Včasih ljudje niso poznali koledarjev. Ravnali so se po ritmu življenja, opirajoč se na Sonce, Luno, rastline in živali. Cvetočča češnja je bila znak, da bo treba sejati, upognjen pšenični klas je klical k žetvi. Pozneje so začeli ljudje povezovati naravne cikle s prazniki. Na jurjevo so prvič odgnali živino na pašo, na martinovo krstili vino in poravnali račune. Veliki šmaren je naznanjal vrhunec poletja. Takrat se je človek odtrgal od dela in se odpravil na romanje. Peš, s palico in popotno culico na rami. Med potjo je utrgal kakšno ivanjščico, rman, tavžentrožo ali šentjanževko, jih povezal s travno bilko v šopek in odnesel k blagoslovu.

V spomin na tiste čase vsako leto na praznik Marijinega vnebovzeta pripravimo prireditev 'Gremo na božjo pot' in poskrbimo za šopke, kajti ljudje so zeliščem, nabranim v tem času, od nekdaj pripisovali čudežno moč. Zadnja leta k blagoslovu prinašamo tudi med, ki v ljudskem zdravilstvu velja za pomembno zdravilo.

Po izročilu blagoslovljena zelišča varujejo dom pred neurji, boleznimi, nesrečami, 'dolгими jeziki in slabimi očmi', zato se postavi šopek doma na vidno mesto. Nekaj posušenih zeli se vrže na ogenj, da je hiša varna pred ognjem in strelo, preostala shrani za čaj. Konec poletja dozori fižol. Stroki postajajo vse bolj krhki, rumenkasti in rjavi. Ob nežnem dotiku se odprejo in semena popadajo na zemljo. Pobiramo jih v suhem vremenu in shranjujemo na zračnem in suhem prostoru, da ohranijo kakovost.

Po godovnem dnevu svetega Mihaela, ki v ljudskem koledarju naznanja konec poletja, postajajo dnevi krajši, noči hladnejše in daljše. Veter začne cviliti melodije slovesa. Odpadajoče listje pritrjuje, da je čas za pripravo toplega napitka, s kakršnim smo letos postregli na sejmu Alpe-Adria in poželi navdušenje obiskovalcev. Recept je sila enostaven. Na štedilnik pristavimo posodo s svežo, čisto studenčnico in vanjo stresemo posušene fižolove luščine. Počasi segrevamo, in ko začne voda brbotati, dodamo še ščepec

blagoslovljenih zelišč. Precedimo in postrežemo z žličko blagoslovljenega medu.

Zelišča so porok za zdravje, med daje moč in sladkost, fižolove luščine pripovedujejo o rodovitnosti zemlje. Vsak požirek zaužitega napitka nas spominja na toplino poletja, umirjanje narave in nas povezuje z bogastvom, ki ga prinašajo letni časi.

Besedilo: KETŠD Alojz Mihelčič, Harije
Fotografiji: KETŠD Alojz Mihelčič, Harije



Zidonica lastnika Mateja Novaka, ena najbolj prodajanih v Konzorciju Turizem v zidanicah, je bila lani zasedena s turisti iz Slovenije in tujine kar 260 dni.

Fižolova torta in penina iz šmarnice

Od kod izvira ime kraja Čatež? Ime naj bi dobil po vilinskem bitju Čatežu. »Čatež je bil pol človek in pol kozel, ki je pomagal revnim pastirjem. Kjer se je pojavljal, naj bi našli dobro vodo. Tudi potok Dušica in njena podtalnica, ki daje pitno vodo, je bila še pred štirimi desetletji odlična,« pripoveduje Matjaž Pavlin, publicist in predsednik Konzorcija Turizem v zidanicah ter veliki promotor Dolenjske.

Čatež je klasična obcestna vas, prislonjena na vznožje hriba Zaplaz, obkrožena z mehkobo dolenjskih gričev. S 550 metrov visokega Zaplaza se odpre razgled daleč naokrog – od Kuma proti hrvaškemu Slemenu do Gorjancev in Snežnika. »Zgodovina tega območja je pestra in bogata, o čemer pričajo gomile pri vaseh Sejenice in Zagorica pri Čatežu ter rimske najdbe na Trebanjskem vrhu. V vasi Goljek so našli neolitsko sekiro, jugovzhodno od te vasi je premogovna žila, kjer so pred 1. svetovno vojno kopali premog. Ostanek kopa je Knapova jama,« pripoveduje Matjaž Pavlin.

Fran Levstik je močno povezan s Čatežem in okolico, kot hišni učitelj je namreč služboval pri grofu Pacetu na gradu Turn pri Gabrovki. Potopis Popotovanje od Litije do Čateža je nastal leta 1857 in za Čatež ima to delo predvsem turistični pomen. Vsako drugo soboto v novembru se namreč odvija množična prireditev – Levstikova pot. Za pogostitev obiskovalcev čez leto poskrbijo v kamniti kleti Društva vinogradnikov Čatež z degustacijo tudi penine iz šmarnice. »Šmarnica je samorodna trta, ki je bila dolgo preganjana in po krivici zapostavljena. Krožila je teorija, da vsebuje metilni alkohol, ki povzroča odmiranje možganov in slepoto. To seveda ni res. Je pa, tako kot velja za vsako vino, uživanje v prevelikih količinah škodljivo. Danes je pridelava šmarnice dovoljena, vendar ne kot vino, ampak kot napitek iz fermentiranega grozdja. Zaradi posebnega okusa in vonja je vse bolj priljubljena tako med domačini kot obiskovalci,«

pravi Matjaž Pavlin. Seveda gostom ponudijo tudi dolenjski ponos med vini – cviček. »Po treh lastnostih se to vino loči od ostalih: je edino vino v Evropi, ki ima lahko manj kot oziroma največ 10 odstotkov alkohola. Druga posebnost je, da je cviček mešanica belih in rdečih sort grozdja oziroma vina. Samo dve vrsti vina sta v Evropi, pri katerih je uradno dovoljeno mešati bele in rdeče sorte. To sta cviček v Sloveniji in papeško vino v Franciji. Tretja, a tudi zelo



pomembna lastnost cvička pa je, da ima najnižje dovoljene količine žvepla,« razlaga Pavlin. Cviček obožujejo mnogi, tudi slavni igralce Roger Moore ga je.

Občina Trebnje z znamenito župnijsko cerkvijo Marijinega vnebovzeta sodi med gospodarsko najbolj razvite občine v Sloveniji, a na področju turizma do sedaj ni izkoristila svojih potencialov. Toda turistično se ji obetajo svetlejši časi, saj je občinsko vodstvo z županjo Matejo Povhe na čelu poskrbelo, da je strategija razvoja turizma v zaključni fazi priprave, začeli so tudi obnavljati Grmado – znamenito staro stavbo v centru mesta.



Barbara Jerovšek Volek (levo) in Špela Smuk (desno) – Dolenjske dobrote – z županjo občine Trebnje Matejo Povhe.

Ena od turistično privlačnih točk je vinska gorica Lisec s svojim Društvom vinogradnikov, ki mu predseduje Anica Maraž. »Naše društvo je bilo ustanovljeno v letu 2003, predvsem z željo po dvigu kakovosti vinogradništva na Liscu, vendar je kmalu delovanje razširilo tudi na področje turizma. Danes imamo več kot 200 članov. V letu 2019 smo izdali prvo knjigo z naslovom Šmarnica, saj smo hoteli razbiti tabu, da je vino iz šmarnice škodljivo, ampak je zdravilno, če ga pijemo v zmernih količinah,« pravi Anica Maraž in doda, da gosti



doživijo na vinski gorici Lisec neokrnjeno naravo, degustacijo domačih jedi in vina, ogled liške brajde, pohod po označeni poti na vrh Lisca ...

Imajo pa v Trebnjem tudi blagovno znamko in podjetje Dobrote Dolenjske s prodajalno, v kateri lahko sprejmejo na pogostitvi cel avtobus obiskovalcev, ki jih najbolj preseneti slastna fižolova torta. »Naša ponudba združuje veliko lokalnih pridelovalcev, kmete, vinarje in rokodelce z območja Dolenjske. Podjetje zaposluje 22 ljudi, večina je invalidnih. V ponudbi imamo več kot 600 različnih izdelkov – od zeliščnih izdelkov, olja, testenine in žitne izdelke do naravne kozmetike,« je Dobrote Dolenjske predstavila Barbara Jerovšek Volek. Nikakor ne gre prezreti med turisti, zlasti tujimi, vse bolj priljubljene zidanice, ki so urejene za bivanje, opremljene tudi s savnami in vročimi kadmi.« Konzorcij združuje 50 ponudnikov v vinorodni deželi Posavje, povezuje se s Štajersko – Obsotelje-Kozjansko in Haloze ter s Prekmurjem. Lani so zidanice presegle 10 tisoč turističnih prenočitev, več kot 80 odstotkov je bilo tujih turistov, največ Nemcev, Nizozemcev, Avstrijcev in Italijanov. Nemalo turistov se že redno vrača na radoživi oddih v zidanicah,« pove Matjaž Pavlin.

Besedilo: Duša Podbevšek Bedrač



Podjetje Dobrote Dolenjske zaposluje 22 ljudi, večina med njimi je invalidnih. V ponudbi imajo več kot 600 različnih izdelkov – od zeliščnih, olja, testenine in žitne izdelke do naravne kozmetike.

Zgodbarjenje v turizmu ali kako mi pomaga znanje iz oglaševalskih dni



Piše: Tine Ačimović, turistični vodnik

Zgodbe so stalnica človeštva. Od skupinskega posedanja ob ognju v objemu teme, ko so si naši predniki izmenjali vse prigode tistega dne in so starejši delili modrosti mlajšim, do moderne interpretacije Shakespearjevega Hamleta na odrskih deskah, prikupno smešnih Švedov v oglasu za Lesnino in (pre)obilja objav na facebooku, instagramu in tiktoku. Ker živimo v dobi hiperprodukcije sporočil, je seznam sodobnih oblik zgodb skoraj neskončen ... Zgodbe so povsod. A dobre zgodbe so redke. To so tiste, ki v nas sprožijo čustveni odziv in pobožajo naše srce. Ker izstopajo, si zapomnimo tudi osebe, ki jih pripovedujejo. Verjamem, da vsakdo pozna kakšnega dobrega pripovedovalca zgodb. Praviloma to osebo najdemo med bližnjimi. V mojem primeru je to bil moj dedi, ki je na družinskih srečanjih rad in zelo doživeto delil prigode iz svojega življenja. Še danes se živo spominjam njegove zgodbe o brodetu, ki jo je ponovil nešteto krat. »Kako veš?« se je glasilo njegovo vprašanje, ko sem namesto njega zaključil zgodbo.

Konec dober, vse dobro je zgolj en del formule zgodbarjenja. Za dobro zgodbo je pomemben dober začetek. Uvodna poved predstavlja razliko med tem, ali nas bo zgodba pritegnila ali ne. Gre za nekakšen *biti ali ne biti* trenutek. Oziroma: poslušati ali ne poslušati. Bom ponazoril na primeru, ki mi ga je zaupal Lior Kochavy, ustanovitelj in gonilna sila Odprte kuhne. Zanimalo me je, kako mu je uspelo pritegniti najboljše restavracije po Sloveniji. Skrivnost predstavlja ena sama poved. Ko je spremenil začetni del telefonskega nagovora in ga pričel z *We are starting the biggest food festival in Slovenia* (slov. Odpiramo največji kulinarčni festival v Sloveniji), so ga pričeli jemati resno. Pridevniki, kot so najboljši, najhitrejši, največji ipd., gotovo pritegnejo pozornost. Seveda mora biti v tem primeru predmet ali pojem, na katerega se pridevnik nanaša, res najboljši. Ali največji. Mogoče se to zdi samoumevno, a se mi vseeno zdi pomembno to poudariti. Osebo so mi ljubše malce drugačne prve povedi. Malce drugačen nagovor. Zagotovo na moje mnenje vpliva oglaševalsko ozadje. V marketingu so bili takšni pridevniki že nešteto krat uporabljeni, skoraj že zlorabljeni. In še vedno so; le ozrite se po oglasnih sporočilih okoli sebe. Kot pisec besedil sem bil večkrat soočen z naslednjim izzivom: »Izdelek XYZ je najboljši v svoji kategoriji.« Moja naloga? Napisati slogan oz. naslov oglasa. Pri tem sem stavil na izvirnost. Med branjem relevantne oglaševalske literature (knjiga *Hey, Whipple, Squeeze This: The Classic Guide to Creating Great Ads* avtorja Luka Sullivana) sem naletel na t. i. *stopping power*. V našo prelepo slovenščino bi ga lahko prevedli kot *moč ustavljanja*. Kaj je to? Naj pojasnim na primeru. Več kot desetletje nazaj sem moral napisati

naslov za tiskani oglas za mobilni telefon. Predstavljen mi je bil kot ultra hud, super duper, skratka najboljši. Hmmm. Kako to sedaj povedati na nov, inovativen način? Nekaj, kar je bilo povedano že nešteto krat ... Rešitev se je našla na tretji strani Wordovega dokumenta, in sicer mi spomin pravi, da je bil to 47. poskus naslova. Posodili ga boste le sebi. Nenavaden naslov, kajne? Nekako zveni nelogično. Verjamem, da je v maniri slavnega prizora iz Tarantinovega filma Django brez okovov (orig. Django Unchained) in besed lika, ki ga igra Leonardo di Caprio, pritegnil vašo pozornost. In vzbudil radovednost. Zakaj? Ker gre za kognitivno neskladje. Povedano drugače: možgani pričakujejo kliše ('najboljši'), a tega ne dobijo. Zato se morajo 'ustaviti', da lahko razvozljajo nov pomen. Od tod izhaja ime – *moč ustavljanja*. Kaj pa nima moči ustavljanja? Geselski članek. Navajanje golih dejstev. Faktografija. Tisto, kar preberemo v Wikipediji. Tisto, kar zveni kot *Josip Broz Tito se je rodil 25. maja 1892 v Kumrovcu*. Čeprav je ta informacija pravilna, z njo ni smiselno pričeti zgodbo. Zakaj ne? Ker pri turistu ne vzbudi nobene radovednosti. Nobenih čustev. Nobenega pričakovanja, kaj bo v nadaljevanju. Ne gre za kognitivno neskladje, temveč za kognitivni mrk. Turista s tem ne 'ustavimo', temveč ga pošljemo na mentalni dopust. Vprašanje, kako začeti zgodbo z močjo ustavljanja, se skriva v prvi besedi te povedi. Da, prav ste prebrali. Vprašanje. Začeti zgodbo z vprašanjem je zelo dober mehanizem za vzbujanje pozornosti in radovednosti. Tega sem se naučil v času trajanja svoje druge oglaševalske epohe, ko sem se bil v času covidne krize prisiljen vrniti k svoji prvi ljubezni: v okolje oglaševalskih agencij (Medklic: vmes sem prebolel prvo

ljubezen in danes (spet) živim plan B, ki mi je precej precej bolj ljub. Ker verjamem, da turistom (so)ustvarjam lepe spomine.). Pritegnili so me radijski oglasi, zato sem se želel izpopolniti v njihovem ustvarjanju. Naletel sem na literaturo, ki je izpostavila vprašanje kot dober način pričetka radijskega oglasa. Kar ni v resnici nič drugega kot zelo kratka zgodba. Zakaj je vprašanje tako učinkovito? Ker človeka avtomatsko 'sili' v odgovor. V razmišljanje. Če vprašanju še dodamo FOMO (*fear of missing out* ali slov. strah pred zamujenim) oz. bolje zapisano, da del informacij izpustimo, dobimo odličen pričetek zgodbe. Kako zveni takšno vprašanje, bom ponazoril s primerom: z razlago o Titu. Namesto pričetka v maniri geselskega članka lahko začnemo z: »Kako je mogoče, da je nekdo, ki je bil po poklicu le ključavničar, kar 35 let v miru vodil eno najbolj raznolikih in nevarnih regij v Evropi?« Ali takole: »Ali veste, katera oseba je na svoj pogreb privabila več svetovnih voditeljev kot kateri koli drug državnik v 20. stoletju?« Vidite ali slišite razliko? Turistu niste dali odgovora, ki ga ni iskal; dali ste mu uganko, ki jo želi rešiti. To je razlika med informiranjem in zgodbarjenjem. Prvo je gola surovina, drugo je tisto, kar Rolf Jensen imenuje prehod v 'družbo sanj'. Zgodbarjenje v turizmu ni torej nič drugega kot umetnost selekcije.



Ob skupinskem posedanju ob ognju v objemu teme so si že naši predniki izmenjevali svoje prigode.

Ko boste naslednjič stali pred skupino ali pisali promocijski material in vas bo zamikalo, da bi začeli z letnico rojstva, se ugriznite v jezik. Raje globoko vdihnite, pogledajte turistom v oči in jim zastavite vprašanje, na katerega preprosto morajo izvedeti odgovor. S tem boste odložili vlogo suhoparnega informatorja in končno postali pripovedovalec. Ker na koncu šteje le dober začetek.

Zavarujte svojo digitalno identiteto – preden jo zlorabijo napadalci

Ste pripravljeni na inšpekcijski nadzor po ZInfv-1 in ZVOP-2?

Najnovejše varnostne analize razkrivajo zaskrbljujoče stanje: kar 80 % domen slovenskega javnega sektorja nima ustrezno urejenih varnostnih nastavitvev. To napadalcem omogoča, da se izdajo za vašo organizacijo in v vašem imenu pošiljajo lažne račune ali sporočila, ki so videti povsem verodostojna.

Posledice niso le finančne. Gre za izgubo zaupanja, škodo za ugled in v nekaterih primerih tudi pravno odgovornost vodstva.

Ransomware napadi danes ne pomenijo več zgolj izgube podatkov. Povzročijo lahko popoln zastoj delovanja občin, zdravstvenih ustanov in drugih organizacij. Če ob tem nimate ustrezne dokumentacije, varnostnih politik in dokazil o usposobljenosti zaposlenih, tvegate tudi resne posledice ob inšpekcijskem nadzoru.

Čeprav je ZInfv-1 že v veljavi, številne organizacije še vedno nimajo vzpostavljenega celovitega sistema informacijske varnosti. Nadzorni organi danes ne preverjajo le tehničnih rešitev, temveč predvsem:

- jasno definirane varnostne politike
- dokumentirane postopke
- usposobljenost zaposlenih
- sledljivost in dokazila o izvajanju ukrepov

Pomanjkljivosti ne pomenijo le večje izpostavljenosti napadom – pomenijo tudi visoko tveganje za globo.

Ne čakajte na prvi incident ali obisk inšpektorja.

Pomagamo vam:

- ✓ vzpostaviti skladen sistem informacijske varnosti
 - ✓ pripraviti jasno in pregledno dokumentacijo
 - ✓ usposobiti zaposlene
 - ✓ zagotoviti dokazila, ki jih zahtevajo nadzorni organi
- Začnite z brezplačnim pregledom trenutnega stanja in pravočasno zaščitite svojo organizacijo.

➔ Več na: kibervarnost.si/pregled



Piše: Jože Prah, koordinator za Naj pot

Kjer je zdravje doma ♥

Tematske poti bomo nadgradili v Poti zdravja

Sodobni čas pred mlade postavlja izzive, ki jih prejšnje generacije niso poznale v tolikšni meri. Digitalizacija je prinesla številne prednosti, a hkrati mlade prikovala pred zaslone. Posledice so vidne v pomanjkanju gibanja, krčenju pristnih družabnih stikov in naraščajočih težavah z duševnim zdravjem. Odgovor Turistične zveze Slovenije na te izzive je preprost, a močan: zamenjati 'zeleni ekran' (digitalne naprave) z 'zelenim prostorom' (naravo).

Turistična zveza Slovenije (TZS) se je zato lotila ambicioznega in družbeno pomembnega projekta Zeleni ekran – Po poti zdravja. Z njim bo celostno naslavljala telesno in duševno zdravje mladih ter jih spodbujala k bolj aktivnemu, uravnoteženemu in naravi prijaznemu življenjskemu slogu.

Strokovna podlaga: Študija o umeščanju in signalizaciji

Da bi projekt postavili na trdne temelje, v prvi fazi pripravljamo celovito študijo o umeščanju in signalizaciji tematskih poti. Ker je v Sloveniji že več kot 700 tematskih poti, je ključno, da so nove 'Poti zdravja' umeščene premišljeno in v skladu z najvišjimi standardi.

Študija bo naslovljena:

- **optimalno umeščanje v prostor:** Kako poti speljati tako, da bodo varne, dostopne (tudi za gibalno ovirane) in hkrati čim manj invazivne za naravno okolje.
- **enotno in inovativno signalizacijo:** Razvijamo sodobne usmerjevalne in informacijske table, ki ne bodo le kazale smeri, temveč bodo z vizualno podobo nagovarjale mlade. Signalizacija bo vključevala elemente za spodbujanje gibanja in čuječnosti (npr. postaje za vaje, kotičke za tišino).
- **digitalno integracijo s smislom:** Čeprav spodbujamo odklop, bo študija predvidela uporabo aplikacije Slovenski turistični vodnik na način, ki uporabnika ne zadržuje na telefonu, temveč mu služi kot varen vodnik po terenu.

Poti zdravja: Več kot le sprehod v naravi

Osrednji steber projekta, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, so **Poti zdravja**. Izbrali bomo šest že obstoječih tematskih poti, ki jih bomo na podlagi omenjene študije nadgradili v Poti zdravja. Te poti

bodo mladim ponujale strukturirane vsebine s področja gibanja, zdrave prehrane, digitalnega odklopa in duševnega zdravja.

Poti bodo utemeljene na gozdni pedagogiki. Ne bodo nagovarjale le razuma, temveč vseh pet čutil. Poleg vida bodo v ospredju zvok gozda, vonj zemlje, tip skorje dreves in gibanje. Takšna veččutna doživetja dokazano ustvarjajo globlji čustveni odziv in dolgoročni učinek na počutje.

Mladi kot nosilci sprememb in model mentorstva

Projekt je namenjen vsem mladim, posebno skrb pa namenjamo tistim z manj priložnostmi, mladim iz rejniških družin ter mladim s posebnimi potrebami. Posebna dodana vrednost je model **mentor-ambasador-mladi**. Ta temelji na vrstniškem učenju: usposobljeni mladi ambasadorji zdravja bodo ob podpori izkušenih mentorjev iz lokalnih turističnih društev vodili aktivnosti na Poteh zdravja. Tako mladi ne bodo le pasivni udeleženci, temveč bodo s svojim zgledom postali aktivni nosilci sprememb med vrstniki.

Narava kot največja učilnica

Turistična zveza Slovenije s svojo mrežo 400 društev in 30.000 prostovoljci ne gradi vsega na novo. Nadgrajuje že obstoječo infrastrukturo in jo usmerja v zdravje, mladino in trajnostni razvoj. Študija o signalizaciji bo zagotovila, da bo ta nadgradnja dolgoročna, prepoznavna in strokovno utemeljena.

Projekt Zeleni ekran – Po poti zdravja je dolgoročna naložba v prihodnost. Je povabilo, da naredimo korak stran od zaslonov – in korak bliže k sebi, drug drugemu in naravi. O vseh korakih in dosežkih vas bomo redno obveščali v rubriki **Kjer je zdravje doma**.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



Tematska pot Aqua Flow Posavje je brez dvoma primer dobre prakse.

Projekt mladih, ki je zaživel v realnem okolju

Na sejmu Alpe-Adria, ki je potekal v četrtek, 4. februarja 2026, na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, je ekipa študentov programa Velnes, ki sta jih mentorirali profesorici doc. dr. Zinka Kosec in Lidija Furman, uspešno predstavila turistični produkt Aqua Flow Posavje. Sodelovali so v okviru 23. mednarodnega festivala Več znanja za več turizma ter svoj koncept predstavili na turistični tržnici Turistične zveze Slovenije.

V sklopu priprav na tekmovanje v močni mednarodni konkurenci so študenti zasnovali projektno nalogo, posneli promocijski video, vzpostavili in upravljali stran na instagramu ter oblikovali grafično podobo tabel, namenjenih označitvi točk Aqua Flow Posavje ob pretočni akumulaciji brežiške hidroelektrarne. Projekt je prejel zlato priznanje Turistične zveze Slovenije, ki ga je podelil podpredsednik zveze Jože Prah. Priznanje potrjuje visoko strokovno raven, inovativnost in aktualnost projekta.



»Posebna vrednost tega projekta je, da ni ostal le na papirju ali predstavitvi, temveč je zaživel v realnem okolju,« je na otvoritvi poudaril Jože Prah, predsednik komisije za Naj pot.

»Posebna vrednost tega projekta je, da ni ostal le na papirju ali predstavitvi, temveč je zaživel v realnem okolju. Vzpostavljena je bila označena pot, ki obiskovalca vodi skozi prostor regeneracije telesa in uma ter spodbuja zavestno gibanje in stik z naravo. To je primer dobre prakse, kako lahko sodelovanje med izobraževalno institucijo, gospodarstvom, lokalnim okoljem in Turistično zvezo Slovenije pripelje do konkretne, trajnostne in kakovostne turistične zgodbe,« je Prah poudaril na slovesnosti.

Odprtje poti Aqua Flow Posavje je potekalo v petek, 3. aprila 2026, v okviru dneva šole SIC Brežice, Višje strokovne šole, kjer je bil projekt uradno predstavljen širši javnosti. Študenti so skupaj z mentoricama idejo postavili v realnost. Na odprtju so bili prisotni tudi predstavniki HESS, podpredsednik Turistične zveze Slovenije in predsednik komisije za Naj poti Jože Prah, direktorica SIC Brežice dr. Mojca

Tomažin in ravnateljica Višje strokovne šole Brežice Alenka Pečnik Kranjec.

Posebno vrednost projektu daje dejstvo, da je s podporo družbe Hidroelektrarne na Spodnji Savi projekt zaživel tudi v realnem okolju. Ponovno smo dokazali, da znamo dobro sodelovati v lokalnem okolju. Vzpostavljena je bila označena pot Aqua Flow Posavje, opremljena z usmerjevalnimi tablam, ki obiskovalce vodijo skozi doživljajsko zasnovano izkušnjo regeneracije telesne in mentalne energije ter spodbujajo zavestno gibanje in stik z naravo. K uspehu je odločilno prispevala izjemna predanost študentov 2. letnika programa Velnes, ki so skozi študijski proces razvijali in nadgrajevali idejo ter jo uspešno prenesli v prakso. Njihovo delo dokazuje, da lahko povezovanje znanja, ustvarjalnosti in sodelovanja z lokalnimi partnerji vodi do konkretnih ter trajnostno naravnanih rešitev na področju turizma in dobrega počutja. Prejeto zlato priznanje predstavlja pomembno spodbudo za nadaljnji razvoj projekta ter potrjuje pomen sodelovanja med izobraževalnimi institucijami, krovno nacionalno zvezo za področje turizma, gospodarstvom in lokalnim okoljem.

Besedilo: doc. dr. Zinka Kosec, Višja strokovna šola Brežice
Fotografije: Višja strokovna šola Brežice



Pot je opremljena z usmerjevalnimi tablam, ki obiskovalce vodijo skozi doživljajsko zasnovano izkušnjo regeneracije telesne in mentalne energije ter spodbujajo zavestno gibanje in stik z naravo.

254 tematskih poti, 20 Poti zdravja



Pravljичno-doživljajska pot Zlati čoln

V naši digitalni aplikaciji Moj izlet je trenutno vpisanih že 254 tematskih poti, ki ponujajo bogato izbiro za raziskovanje Slovenije. Za projekt Zeleni ekran – Po poti zdravja smo pripravili izbor predlogov za Poti zdravja po posameznih temah. Med vsemi vpisanimi potmi smo jih izbrali 20, ki so primerne za nadgradnjo v Poti zdravja. Seznam bomo nadgrajevali med letošnjim vseslovenskim izborom Moja dežela – znak gostoljubnosti 2026. Naša komisija za Naj pot bo tradicionalni izbor za najboljšo tematsko pot v Sloveniji obogatila tako, da bodo iskali tudi tiste, ki bi lahko postale Poti zdravja.

Nabor potencialnih poti zdravja

Pot zdravja – odklop

- Kneippova bosonoga pot
- Učna pot škrate Bisera
- Gozdna učna pot Rute
- Pot na sv. Trojico
- Aqua Flow Posavje

Pot zdravja – zdrava prehrana

- Vinotour
- Bohinjska sirarska pot
- S čebelico po Radovljici
- Solčavska panoramska cesta
- Kolesarska Sladka pot

Pot zdravja - Gibanje:

- Gozdna in zgodovinska učna pot Stari grad
- Pot miru
- Tematska učna pot Mini K24
- Piranske krožne pešpoti
- Pot Srečno

Z zdravimi mišicami do zdravih možganov

Predaval bo dr. Gregor Starc, profesor, priznani raziskovalec ter vodja nacionalnega programa SLOfit, ki kaže, da ima kar tretjina otrok v zadnjih letih težave v gibalnem razvoju, zlasti na področju mišične zmogljivosti in koordinacije.

Na dogodku, ki bo 12. maja v Lipici, bo slovenskim osnovnošolkam in osnovnošolcem ter njihovim mentorjem na razumljiv in strokoven način predstavil, kako je gibanje neposredno povezano z razvojem možganov ter kognitivnimi funkcijami, kot so spomin, koncentracija in učenje. Telesna dejavnost ni zgolj razvojna nuja ustrezne telesne

Pot zdravja - Dobro počutje:

- Učna pot Drvošec
- Pot od Lipe do Lipe
- Pot skozi Zalo
- Učna pot Savus
- Naravoslovna učna pot Po sledih vodomca

TURISTIČNA ZVEZA SLOVENIJE in OBČINA SEŽANA

v sodelovanju z Zavodom za gozdove Slovenije, Slovenia Outdoor GlZ,

vabijo na KLEPET NA NAJ POTI, ki bo v četrtek 21. maja 2026, na Pravljичno doživljajska pot ZLATI ČOLN v Občini Sežana.

Pravljичno doživljajska pot ZLATI ČOLN, je bila na Dnevih slovenskega turizma 2025 na slavnostni prireditvi Moja dežela prejemnica zlatega znaka gostoljubnosti.

Pravljичno doživetje Zlati čoln je pesniška pustolovščina za družine, ki vas popelje v kraški gozd nad Sežano, rojstni kraj Srečka Kosovele. V družbi škrate Dobrošina, velikega škratjega poeta in popotnika, se podate na domišljajsko potovanje z zlatim čolnom, kjer skozi igro, poezijo in naravo odkrivате otroške Kosovelove pesmi. <https://www.skratelj.org/zlati-coln/>

Tradicionalni Klepet na naj poti je namenjen skrbnikom in načrtovalcem tematskih poti, predstavnikom inštitucij, ki se ukvarjajo z razvojem na področju tematskih poti, predstavnikom lokalnih organizacij (LTO, TIC, občine), turističnim agencijam in organizacijam, predstavnikom lokalnih skupnosti in vsem zainteresiranim posameznikom.

Info. 051 695 180 in prijave: info@tzs.si.

Besedilo: TZS





Projekt poudarja dragoceno vlogo starejših pri ohranjanju lokalne dediščine.

Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv



Kako lahko spomini, izkušnje in radovednost starejših postanejo navdih za nove izletniške zgodbe? Projekt 'Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv' povezuje seniorje, turistična društva in digitalne rešitve ter spodbuja aktivno, zdravo in ustvarjalno življenje v zrelih letih.

Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv je partnerski projekt Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS), Turistične zveze Slovenije (TZS) in Zavoda APIS, ki povezuje aktivno staranje, participatorno ustvarjanje ter trajnostni turizem in dediščino.

Izvajajo se do maja 2028 in je sofinanciran v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2025 Ministrstva za javno upravo.

Projekt prepoznava starejše kot nosilce znanja in aktivne soustvarjalce družbenega, kulturnega in turističnega življenja v lokalnih skupnostih. Vzpostavlja sinergijo sodelovanja med društvi upokojencev in turističnimi društvi ter jo krepi z vzpostavljanjem skupnih platform, razvojem sodobnih komunikacijskih znanj in oblikovanjem podpornih modelov za dolgoročno skupno delovanje.

Namenjen je vsem vedoželjnim in dejavnim seniorjem, ki želijo prosti čas preživljati aktivno, ustvarjalno in povezano z okoljem, v katerem živijo.

Projekt ima tri ključne stebre. Prvi je **vključevanje starejših in aktivno staranje**, saj projekt starejše vzpostavlja kot pripovedovalce zgodb, nosilce lokalnega znanja in aktivne soustvarjalce kulturnega, družbenega in turističnega življenja skupnosti.

Drugi je **participatorni pristop k fotografiji, videu in pripovedovanju zgodb**, s katerim bodo starejši kot nosilci lokalnega znanja in osebnih izkušenj soustvarjali vsebine o krajih, ljudeh, dediščini in vsakdanjem življenju.

Tretji steber je **trajnostni turizem in dediščina**, saj projekt spodbuja razvoj avtentičnih lokalnih doživetij, ki temeljijo na nesnovni dediščini, zgodbah krajev in medgeneracijskem prenosu znanja. S tem projekt prispeva k bolj vključujočemu, trajnostnemu turizmu, ki črpa iz resničnih zgodb ljudi iz lokalnih okolij.

Poseben poudarek projekta je namenjen prav seniorjem. Njegov cilj je spodbuditi aktivno preživljanje prostega časa, raziskovanje narave

ter odkrivanje manj znanih, skritih koticov Slovenije. Hkrati želimo seniorje spodbuditi, naj s svojim znanjem, spomini in izkušnjami soustvarjajo avtentične turistične zgodbe in produkte, ki bogatijo lokalna okolja.

V okviru projekta bo vzpostavljen trajnejši model sodelovanja med društvi upokojencev in turističnimi društvi v različnih regijah Slovenije. Pomemben del projekta bo razvoj in zagon nacionalne foto-video sekcije ZDUS, ki bo povezala predstavnike pokrajinskih zvez društev upokojencev ter jim omogočila usposabljanje na področju fotografije, videa, scenaristike, montaže in pripovedništva. Udeleženci bodo ob strokovni in mentorski podpori ustvarjali foto-/videozgodbe, ki bodo predstavljale kraje, dediščino in izkušnje starejših. Projekt vključuje tudi oblikovanje mreže starejših ambasadorjev krajev, lokalna srečanja in medgeneracijska sodelovanja, pripravo promocijskih vsebin ter nadgradnjo digitalnih poti predstavljanja zgodb, tudi prek platforme *Moj izlet*.

Eden ključnih poudarkov projekta je krepitev kompetenc in kapacitet organizacij ter njihovih članov. Projekt bo prispeval k večji digitalni vključenosti starejših, krepitvi promocijskih in komunikacijskih znanj društev ter večji javni prepoznavnosti starejših kot aktivnih pripovedovalcev, ustvarjalcev in nosilcev lokalne identitete. Hkrati bo spodbujal sodelovanje med generacijami, saj bodo mladi v izbranih okoljih vključeni v snemanje, dokumentiranje in digitalno promocijo zgodb starejših. Rezultat projekta ne bodo le posamezne zgodbe in dogodki, temveč tudi prenosljiv model sodelovanja, dokumentirane dobre prakse ter podlage za nadaljnje skupno delo na področju aktivnega staranja, kulture, prostovoljstva in trajnostnega turizma.

Projekt **Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv** je usmerjen v dolgoročne učinke: večjo socialno vključenost starejših, bolj povezane lokalne skupnosti, večjo vidnost društev ter razvoj novih oblik sodelovanja med nevladnimi organizacijami. S povezovanjem

znanja ZDUS, ki je koordinator projekta, ter partnerjema TZS in Zavod APIS projekt vzpostavlja inovativno in trajnostno partnerstvo, ki odgovarja na demografske, družbene in razvojne izzive sodobne Slovenije.

Digitalna platforma Moj-izlet.si

V sklopu projekta nadgrajujemo turistično ponudbo v digitalni aplikaciji *Moj izlet.si*, ki uporabnikom omogoča preprost dostop do idej za izlete, lokalnih zgodb in programov, ki spodbujajo aktivno, zdravo ter družbeno povezano življenje.

Platforma ima že danes izjemen doseg. V zadnjih treh letih je pritegnila več kot **150.000 obiskovalcev**, njena vsebina se vsako leto dopolnjuje in nadgrajuje. Upabnikom omogoča enostavno in hitro načrtovanje izletov brez dodatnih stroškov. Posebna pozornost je namenjena tudi **dostopnemu turizmu**, saj so številni izleti prilagojeni tudi manj gibljivo sposobnim seniorjem.

Nadgradnja platforme bo seniorjem prinesla dodatne spodbude za razvoj na področju športa, rekreacije in kakovostnega preživljanja prostega časa. Tako bo *Moj-izlet* postala brezplačna digitalna platforma, ki bo omogočala načrtovanje izletov kar iz domačega naslanjača.

Za konec velja poudariti, da je platforma *Moj-izlet.si* namenjena vsakomur. Verjamemo, da bo to močno orodje mnogim pomagalo pri iskanju idej za izlete ter odkrivanju novih koticov Slovenije. Upamo, da vas bo spletna stran navdušila prav tako, kot je nas. Projekt ni zgolj kratkoročna kampanja, temveč dolgoročna naložba v bolj kakovosten življenjski slog starejših. Aktivno raziskovanje okolja, druženje in gibanje so namreč pomemben del zdravega in izpolnjenega življenja tudi v zrelih letih.

Dragocena vloga starejših

Projekt hkrati poudarja dragoceno vlogo starejših pri ohranjanju lokalne dediščine. Skozi njihove osebne zgodbe, spomine in fotografije bomo predstavili značaj posameznih krajev ter obiskovalcem približali bogato kulturno in življenjsko izročilo slovenskih skupnosti.

Tako želimo povezati turizem, medgeneracijsko sodelovanje in digitalne rešitve ter ustvariti navdihujoče izletniške vsebine, ki bodo dostopne vsem generacijam.

Pomembna vloga društev

Pomembno mesto v projektu bodo imela **turistična društva in društva upokojencev**, saj so prav njihovi člani najboljši poznavalci svojih krajev. Njihovo poglobljeno znanje o naravni in kulturni dediščini predstavlja izjemno bogastvo.

Slapovi Blatnice – turistični projekt mladih ob podpori turističnih društev

V okviru **40. državnega festivala Turizmu pomaga lastna glava** se bodo 12. maja 2026 v Lipici predstavili tudi učenci in učenske Osnovne šole F. S. Finžgarja Lesce. V sodelovanju s prostovoljci Turističnega društva Lesce in Turističnega društva Begunje so zasnovali in razvili nov turistični produkt Slapovi Blatnice.

Gre za tri skrite slapove v slikoviti, globoki grapi med Jamarskim vrhom in Plečami nad Begunjami na Gorenjskem, ki so danes poznani le redkim domačinom. Mladi so jih preoblikovali v privlačno doživetje za obiskovalce, ki združuje naravo, zgodbe in inovativnost.

Ustvarili so QR zgodbo ob poti, ki obiskovalca vodi skozi naravno in kulturno dediščino območja, pripravili nočno turo ob polni luni,



Na naši digitalni aplikaciji Moj izlet po novem ponujamo tudi izlete za seniorje.

Z dolgoletnim delovanjem in razvojem so ta društva oblikovala številne pobude in aktivnosti, katerih glavno vodilo ni zaslužek, temveč širjenje znanja, dvig kakovosti bivanja ter promocija domačega okolja. S svojim delom ohranjajo lokalno kulturno, etnografsko in naravno dediščino ter s svojimi zgodbami, zapisi in izkušnjami postajajo pravi ambasadorji svojih krajev.

Dogodki, delavnice in nagrade

V sklopu projekta bomo pripravili številne dogodke na nacionalni in lokalni ravni. Glavni akterji bodo turistična društva in društva upokojencev, ki bodo predstavljala dediščino, nove turistične produkte ter lepote svojih krajev.

Turistična zveza Slovenije bo aktivno sodelovala tudi na **Dnevih medgeneracijskega sožitja**, kjer bodo predstavljeni ambasadorji turističnih društev, turistična društva bodo dogodek popestrila s folklornimi nastopi. Ambasadorji bodo svoje znanje nadgrajevali na foto- in videodelavnicah **Zavoda Apis**, kjer bodo spoznavali sodobne načine pripovedovanja zgodb skozi fotografijo in video ter predstavljali značaj in posebnosti svojega kraja.

Najboljša in najbolj avtentična zgodba bo nagrajena na prireditvi **Moja dežela** v okviru dogodka **Dnevi slovenskega turizma**.

V sklopu projekta vas bomo še naprej obveščali o zanimivih idejah za izlete, delili doživetja ter širili znanje o bogati dediščini naših krajev.

Besedilo: Andreja Vesel, Strokovna delavka na projektu Obrazi krajev-zgodbe starejših skozi objektiv

»Aktivnosti sofinancira Ministrstvo za javno upravo v okviru javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025«

»Zapisano izraža mnenje avtorja in ne predstavlja uradnega stališča MJU«

KOLEDAR DOGODKOV

Ime dogodka	Datum	Kraj	Informacije
29. Tradicionalni pohod ob ponoru reke Reke	19.04.2026	Škocjanske jame/ Matavun, Divača	Turistično društvo Škocjan
18. Ostrovrharjev pohod	19.04.2026	Ljubljana	Kulturno turistično društvo Podgrad pri Ljubljani
Podelitev medalj in razglasitev Šampiona 17. ocenjevanja pijače iz grozdja samorodnih vinskih trt	24.04.2026	Žužemberk	Turistično društvo Suha Krajina
Prižig oglarske kope pri sv. Joštu pod Lisco	25.04.2026	Sevnica	Kulturno, športno in turistično društvo Blaž Jurko Razbor pod Lisco
Sejem sadik in cvetja 2026	25.04.2026	Mislinja	Turistično društvo Mislinja
Praznik salam	25.04.2026	Arnače	Turistično društvo Šentilj pri Velenju
Pohod po Krpanovi poti 2026	26.04.2026	Bloško jezero/ Nova Vas	Turistično društvo Bloke
29. tradicionalno Žegnanje konjev	26.04.2026	Župečja vas/ Lovrenc na Dravskem polju	Turistično društvo občine Kidričevo
11. tradicionalni pohod s piknikom na Kopitnik	27.04.2026	Rimske Toplice	Turistično društvo Rimske Toplice
Vampijada - Sodražica 2026 - tekmovanje v kuhanju govejih vampov	27.04.2026	Sodražica	Turistično društvo Sodražica
20. pohod na Molnik	1.05.2026	Ljubljana - Dobrunje	Turistično društvo Zadvor
26. Setev koruze & postavitve mejpuna	1.05.2026	Cven/Ljutomer	Turistično društvo Cven
Prvomajski pohod na Jeruzalem	1.05.2026	Ljutomer	Turistično društvo Stara Cesta
20. Prvomajski pohod na Molnik	1.05.2026	Dobrunje	Turistično društvo Zadvor
Tura pod Golico 2026	6.05.2026	Jesenice	Rekreatur, društvo za turizem, trajnostno mobilnost in aktivno tretje življenjsko obdobje
Tradicionalni pohod Azaleja Vrhek	9.05.2026	Tržišče	Turistično društvo Tržišče
52. Mednarodni dnevi mineralov, fosilov in okolja - MINFOS 2026	9.05.2026 - 10.05.2026	Tržič	Turistično društvo Plac Tržič
14. Pohod po Prlekiji	16.05.2026	Cven	Turistično društvo Cven
Vületje v Parku dediščine Cirkulane	16.05.2026	Cirkulane	Turistično društvo Cirkulane
Čušpajz B(R)EZ MEJE - Gastronomija in kultura brez meja	6.06.2026	Puconci	Kulturno turistično društvo Puconci
KMEČKA TRŽNICA - 2026	6.06.2026	CVEN	Turistično društvo Cven
Jamatlon 13. junij 2026. Gremo v jamo!!!	13.06.2026	Hrastnik	Turistično društvo Trbovlje
Mini jamatlon	13.06.2026	Hrastnik	Turistično društvo Trbovlje

Več o prireditvah na www.turisticna-zveza.si

Ambasadorja znanja – znana obraza Upravnega odbora TZS

Life Learning Academia, mednarodna strokovna organizacija s sedežem v Sloveniji, je konec januarja v Ljubljani podelila častne nazive 'ambasadorji znanja'.

Projekt Ambasadorji znanja je zasnovan kot model za družbeno odgovornost, sodelovanje izobraževalnih institucij, podjetij, organizacij in posameznikov za izboljšanje zaposljivosti mladih, prakse, mentorstva in povezovanja znanja s potrebami družbe. Podeljuje se uglednim posameznikom iz Slovenije in tujine. Med letošnjimi prejemniki častnega naziva 'ambasador znanja', to so izjemni posamezniki, ki so prepoznani kot nosilci, promotorji in posredniki znanja, mentorstva in prenosa izkušenj med generacijami, sta bila tudi člana Upravnega odbora TZS Dejana Baša iz Turistične zveze Nova Gorica in Vlado Kostevc – predsednik Turističnega društva Suha krajina in regijske Turistične zveze Dolenjske in Bele krajine. Dejana Baša je veliko prispevala k razvoju turizma v Sloveniji in s tem pustila trajen pečat. Ves čas je pobudnica pri ustanavljanju turističnih društev, ki jim še vedno nudi strokovno pomoč pri delovanju. Je tudi ocenjevalka oljčnega olja in priznana sommelierka, ki si prizadeva za prepoznavnost avtohtonih slovenskih sort. »Sommelierka je od leta 2003 in končala je vse tri stopnje. Pri Turistični zvezi Slovenije je bila več let tudi podpredsednica, sedaj je članica upravnega odbora. Zaslužna je za več projektov in prireditev, ki trajnega značaja. Vlado Kostevc je že od ustanovitve predsednik TD Suha krajina. Je

dolgoletni turistični zanesenjak, prostovoljec in povezovalac skupnosti. Kot predsednik TD Suha krajina ter regionalne turistične zveze razvija trajnostni turizem, oživlja dediščino in krepi lokalno identiteto. Seznam njegovih dosežkov vključuje široko paleto dosežkov, od mladinskih tekmovanj do državnih priznanj. Verjame, da je turizem skupna moč, ki povezuje ljudi in ohranja mir.

Povzel: Vlado Kostevc (Vir: ambassadorsofknowledge.com)



Dejana Baša in Vlado Kostevc



Novi predsednik Štajerske turistične zveze je postal Marjan Malek.

Marjan Malek je novi predsednik Štajerske turistične zveze

Letošnja skupščina Štajerske turistične zveze je potekala v Domu krajanov v Razvanju. V imenu TZS je navzoče pozdravil njen predsednik Dominik S. Černjak in se zahvalil za opravljeno delo. Izpostavil je pomen krovne organizacije, ki je lani praznovala 120 let delovanja, in na prehojeno pot, saj smo bili prvi, ki smo se začeli ukvarjati s turizmom prek Olepševalnih društev.

Predsednica Janja Viher je v poročilu o delu in finančnem poročilu izpostavila pomembne projekte, ki so postali stalnica Zveze na področju dela z mladimi, kot so: Turizmu pomaga lastna glava, Tekmovanje za zlato kuharico, izobraževanja članstva, za katero Zveza pripravlja posvete, seminarji in delavnice, izobraževanja za lokalne turistične vodnike za štajersko območje in promocije delovanja turističnih društev na FB-strani, možnosti sodelovanja na sejnih, prireditvah in drugih dogodkih. Poudarila je, da prostovoljci opravijo veliko ur dela in da so gonilna sila dogodkov in prireditev v kraju, ter izpostavila problem financiranja regijskih zvez. Zato se je zavzemala tudi na TZS kot podpredsednica. Na skupščini je vodenje Štajerske turistične zveze prevzel Marjan Malek, ki je poudaril pomen delovanja regijskih zvez, sodelovanja in stika s TD ter sodelovanja z TZS. Program za leto 2026 bo Zveza dopolnila z vsebinami, ki temeljijo na širšem povezovanju in izobraževanju članstva, primerih dobrih praks in promociji delovanja turistične društvene dejavnosti. Za uresničenje zastavljenih si ciljev bo treba poiskati dodatne vire financiranja. Skupščino je pozdravil tudi župan občine Središče ob Dravi Toni Jelovica in med drugim povedal, da v občini gradijo na butičnem turizmu ter da se Turistično društvo Središče ob Dravi dobro vključuje v projekte občine. Prostovoljci opravijo veliko dela, prav je, da se znamo tudi pohvaliti. Za letošnje leto je napovedal večja finančna sredstva za delovanje društev in zvez. V nadaljevanju so bila podeljena priznanja za urejenost okolja 'lipova vejica navdih'. Prejeli so jih: v kategoriji manjši kraji: Središče ob Dravi, v kategoriji krožišča: Občina Starše, v kategoriji vaško jedro: Občina Sveta Ana

v Slovenskih goricah in v kategoriji posebna priznanja: Botanični vrt TAL 2000 iz Občine Rače – Fram, Hiša Denk iz Zg. Kungote, Kemp Hupkač iz Koga in park pri gradu v občini Ormož.

Članom TD so bila podeljena naslednja priznanja:

- Bronasti znak Štajerske turistične zveze so prejeli: Stanko Cvetko – TD Destrnik, Cvetka Kaisersberger in Antonija Matjašič – Društvo Melisa iz Korene, Vlado Nedeljko – TD Polenšak, Tatjana Podgorelec Strelec – TD Središče ob Dravi, Ivan Višič – Turistično ribiško društvo Oplotnica, Ingeborg Weigl – TD Ptuj.
- Srebrni znak: Tatjana Aberšek – TD Lovrenc na Pohorju, Elizabeta Bac in Mihaela Simonič – TD Destrnik, Katja Geršak in Janez Horvat – TD Starše, Irena Lenič Društvo Melisa iz Korene, Viktor Munda – TD Polenšak.
- Zlati znak: TD Lovrenc na Pohorju za 50 let delovanja in Franc Vezjak - Frenki iz TD Maribor.

Besedilo: Nevanka Kaučič, Štajerska turistična zveza

Fotografiji: Robert Šiško



Na skupščini Štajerske turistične zveze so podelili priznanja za urejenost okolja in priznanja članom turističnih društev

Program FESTIVAL SOLZIC 2026

POKLON BESEDI, 8. maj: Prežihovina – Na Vrh, Prežihova bajta in Kotlje

Med 11. in 14. uro Prežihovina – Na Vrh in Prežihova bajta

Prav tam, na zaobljenem hribu Prežihovine, pred Uršljo kot oltarjem lepote, kjer se levo razteguje Pohorje, desno pa leži veličastna Peca, so vse tri za Prežiha pomembne hiše:

1. Časova bajta, v kateri so Prežihi kot najemniki bivali med letoma 1900 in 1911 in kjer je Voranc začel pisati,
2. Časovo posestvo, ki ga je Društvo slovenskih pisateljev dalo Prežihu leta 1947 v dosmrtno uporabo,
3. Prežihova bajta, sedanji muzej, kjer so bili Prežihovi od 1911. do 1923.

Program na Preškem vrhu bo častil Prežiha z njegovim opisom narave in razgledov. Izpostavili bomo RAZGLEDE, OPIS NARAVE in ČUSTVO LJUBEZNI. Moto: »Ne na displej, v naravo pogledj!«
Program bodo sestavljali udeleženci srečanja iz Raven, Pliberka in Dolenjske/Trebnje:

- | | |
|-------|---|
| 11.00 | Pozdrav voditelja
Milan Kamnik
Gostje iz Trebnje: iz Prežihovega dela Od Mokronoga do Pijane gore
Gostje iz Pliberka: iz Prežihovega dela Odrinjeni – Gospodstvo polje
Ladislav Kuzma prebere izseke iz črtice 1. maj |
| 12.50 | Odhod do Prežihovega muzeja |
| 13.10 | Adi Smolar
Gimnazija Ravne, glasbeno-kulturni program
Pogostitev |
| 14.00 | Zaključek |

Kotlje – večnamenska dvorana

- | | |
|-------|--|
| 17.30 | KULTURNI UVOD
LITERATI o razgledih na Uršljo, Koroški in ljubezni |
| 18.15 | FILMSKA PREDSTAVA – Stopamo v Prežihov čas, ujet na filmski trak
• odprtje Malgajevskega spomenika na Dobrih 1947.
• pogled na Prežihovo bajto leta 1945
• Festival Guštanj – 1. Kulturno-prosvetni festival Guštanj, leta 1945
• Tri doline |
| 19.00 | Pozdrav iz Pekla
VENEK SOLZIC podelitev priznanja
Nastop čezmejnega ansambla ZGRUNTANI; zaigrali bodo tudi Pozdrav Koroški, zadnjo skladbo Slavka Avsenika st., ki jo je veliki glasbenik posvetil prav Festivalu solzic in Koroški!
Pogostitev |



Slovenska turistična revija Lipov list, nadaljevanje Turističnega vestnika, izhaja 2. teden v sodem mesecu

UDK 338,34+796,5(497,12), ISSN 0352-4353
April 2026

Izdaja:
Turistična zveza Slovenije

Naslov uredništva:
Turistična zveza Slovenije, Miklošičeva cesta 38/VI,
SI – 1000 Ljubljana, tel. 01/43 41 670, faks: 01/43 41 680,
info@turisticna-zveza.si, www.turisticna-zveza.si

Urednica: Polona Frelj
Lektoriranje: Mateja Blažič Zemljč
Oblikovanje: Polona Jericijo, PriMS mediji, d.o.o., Ljubljana

Uredniški odbor:
Boštjan Luštrek, Iztok Pipan, Jure Sodja, Karmen Grebenc
Burger, Urša Jurak Kuzman, Katerina Vidner Ferkov

Transakcijski račun:
SI56 03100-1000010639

Naročilo na Lipov list oddate na info@turisticna-zveza.si
Celoletna naročnina za 2025 je 40 eur.

22. APRIL 2026, DAN ZEMLJE DAN ODPRTIH VRAT NA GOZDNIH UČNIH POTEH V SLOVENIJI



Pri Nemškem pokopališču
Tolmin

Učni gozdiček Sovodenj
Dani Oblak
041 657 059 • dani.oblak@zgs.si



Planinski muzej v Mojstrani

**Naravoslovna učna pot Vrata –
Pot Triglavske Bistrice**
Aljaž Kožuh 041 454 816 • aljaz.kozuh@zgs.si



Dvorec Visoko,
Visoko pri Poljanah

Gozdna učna pot Visoko
Bogo Žun
041 657 175 • bogo.zun@zgs.si



Draga pri Igu, pri lovski koči
ob Velikem ribniku

Gozdna učna pot Draga pri Igu
Borut Debevc
041 657 282 • borut.debevc@zgs.si



Mašun

Mašunska gozdna učna pot
mag. Špela E. Koblar Habič
041 657 308 • spela.habic@zgs.si



Marofu pri Kočevju

Gozdna učna pot Rožni studenec
Miran Škulj 041 657 389 • miran.skulj@zgs.si
Tina Kotnik 041 657 393 • tina.kotnik@zgs.si



Otočec

Gozdna učna pot Stari grad
Primož Rogelj
051 375 289 • primoz.rogelj@zgs.si



Tončkov dom na Lisci

Jurkova učna pot
Domen Cajnko 051 603 292 • domen.cajnko@zgs.si
Mihaela Šušterič 041 657 009 • mihaela.susteric@zgs.si



Jama Ledénica

Gozdna učna pot Dobrna (Anina pot)
Robert Hostnik
041 657 607 • robert.hostnik@zgs.si



Muzej Vrbovec, Nazarije

**Naravoslovno kulturna učna pot
Samostanski grič**
Marijan Denša 041 657 634 • marijan.densa@zgs.si



Pri železniškem viaduktu
(dvorec »Štok«)

Gozdna pot »Pistrov grad« v Vuzenici
Jerneja Čoderl
041 657 701 • jerneja.coderl@zgs.si



Maribor, v mestnem parku

**Naravoslovna učna pot
Piramida-Kalvarija**
Breda Šlaus 041 657 783 • breda.slaus@zgs.si



Trdkova

Gozdna učna pot Tromejnik
Jožef Cigan
041 657 833 • jozef.cigan@zgs.si



Ob lokalni cesti
Barizoni – Jernej

Gozdna učna pot Ressler gaj
Sladana Jovičič
041 409 526 • sladjana.jovicic@zgs.si

Ob Dnevu Zemlje, v sredo
22. aprila 2026, vas vabimo na
obisk 14. gozdnih učnih poti v
Sloveniji.
Gozdarji vas pričakujemo ob 9. uri
na vstopnih točkah.
Veseli bomo vaših prijav.



Zavod za gozdove
Slovenije

I FEEL
SLOVENIA

Lipica – raj slovenskega turizma in jahalnega športa!



NAJVEČJI ŠOLSKI TURISTIČNO-ŠPORTNI IN KULTURNI SPEKTAKEL!

**Turistična zveza Slovenije in Zveza ŠKL vabita na nepozabni
OSNOVNOŠOLSKI TURISTIČNO-ŠPORTNI DAN!**

Kdaj? TOREK, 12. maja 2026, med 10. in 16. URO
(v primeru slabega vremena 19. maja)

Kje? KOBILARNA LIPICA – dom legendarnih lipicancev!

 **Turistična tržnica Festival Turizmu pomaga lastna glava!**

Na temo AquaVibe – prepustimo se toku bodo mladi v ospredje postavili vodo kot vir življenja, navdiha in trajnostnih zgodb.

 **Veliki ŠKL Finale Športne bitke za prvaka!**

Napet boj v med dvema ognjema, Tee ballu in tek-krosu po posestvu Lipice – kdo bo osvojil naslov prvaka?

 **Športni izziv Preizkušnje za vse!**

Preizkusite se v štrbunku, lokostrelstvu, vortexu in drugih zanimivih športih!

 **Zeleni ekran Po poti zdravja!**

Z zdravimi mišicami do zdravih možganov!

 **Grand finale Magija lipicancev!**

Dan bomo zaključili z dih jemajočo predstavitvijo od konjev do zelenega ekrana – doživi, sodeluj, uživaj.



Mladinsko delo
aktivni za prihodnost



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE
URAD RS ZA MLADINO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS