

Destinacija v osrčju naše države je zanimiva tudi za Primorce

Srce Slovenije utripa v

Srce Slovenije je destinacija v osrčju naše države, kjer se pod skupnim imenom prepletajo področja turizma, podjetništva in varovanja okolja. Blagovna znamka povečuje prepoznavnost izdelkov, storitev in ponudbe zaokroženega območja, ki obsega občine Dol pri Ljubljani, Litija, Šmartno pri Litiji, Ivančna Gorica, Šentrupert in Mengeš.

"Poslanstvo, ki smo si ga zadali, je krepitev ustvarjalnega potenciala prostora in kakovosti bivanja, zato povezujemo posameznike, iniciative, projekte in občine, ki omogočajo edinstvene izkušnje in doživetja," pravi Aleksandra Gradišek, direktorica razvojnega centra Srce Slovenije, ki povezuje več kot 2000 organizacij in posameznikov, skrbi za njihovo promocijo in jim pomaga pridobiti sredstva za razvoj.

"Doslej smo sodelovali v 20 različnih evropskih projektih s 160 partnerji iz 28 različnih držav, kjer skrbimo za turizem, podjetništvo, kulturno dediščino, inovativnost, lokalno samooskrbo, transport in mobilnost ter aktivno staranje," dodaja Gradiškova. Poleg tega organizirajo izobraževanja za podjetnike, društva, rokodelce, kmete, turistične ponudnike in občane in jim pomagajo tržiti izdelke in storitve. Za izobraževanje mladih so ustanovili Konzorcij vrtcev in šol, prek katerega mlade osveščajo o podjetništvu, samooskrbi s hrano in turizmu. Zelo priljubljene so tudi njihove VEM točke, kjer lahko podjetniki na enem mestu uredijo vse potrebno za registracijo svo-

jega podjetja in pridobijo koristne informacije o tem, kako pridobiti sredstva, ki jih razpisuje država.

Razgibano območje Srca Slovenije je s številnimi naravnimi lepotami in ohranjeno dediščino idealna izbira za izlet ali aktivne



počitnice, je prepričana Gradiškova: *"Z nami lahko obiskovalci doživijo šport in rekreacijo na drugačen način: kolesarjenje med 17 občinami, vožnje z avtodomi po turističnih kmetijah z okusno hrano, pohodništvo po čudoviti naravi v osrčju Srca Slovenije."*

Kolesarji lahko izbirajo med 32 treking, gorskimi in cestnimi trasami. V kolesarskem vodiču, ki so

ga izdali lani, je na voljo natančen zemljevid z vrisanimi kolesarskimi potmi in znamenitostmi, ki jih je na poti vredno obiskati. Uporabniki lahko s pomočjo QR povezav na svoje mobilne telefone prenesejo GPS koordinate posameznih kolesarskih tras. Sicer pa kolesarske poti potekajo na območju med Kamniškimi Alpami in dolenskim gričevjem z več kot 100 namigi, vrednimi ogleda. Na izbiro je 1448 kilometrov skupne dolžine poti, kar pomeni, da lahko obiskovalci kolesarijo 91 ur.

Karavaning, nov turistični produkt

Lani so pomagali vzpostaviti tudi 14 novih počivališč za avtodome z možnostjo kampiranja v treh kampih, in tako prvi v Sloveniji oblikovali turistični produkt karavaning. V mrežo karavaningu prijaznih gostiteljev so vključene kmetije, gostilne, kulturne znamenitosti in športni objekti. Obiskovalci lahko oskrbijo avtodom, okušajo domače dobrote in prenočijo, poleg tega pa si ogledajo še lokalne zanimivosti.

Srce Slovenije vključuje ene izmed najlepših atrakcij na ozemlju Slovenije, kot so Zdravilni gaj Tujnice, Velika planina, prazgodovinske Vače, grad Bogenšperk, Dežela kozolcev in samostan Stična. Veliko je tudi možnosti za aktivno preživljanje prostega časa. *"Poleg kolesarjenja bi priporočala tudi obisk Pustolovskega parka Ge-*



Aleksandra Gradišek, direktorica ra

oss ali pa priljubljen pohod od Litije do Čateža, ki se odvija vsako leto novembra. Na leto se na tem območju odvije kar 400 lokalnih dogodkov, zato je izbira res velika. Za kulinarčne užitke je idealna domačija Pr' Krač v Dolskem, za ljubitelje zdravega življenja pa eko Terme Snovik, ki so odlično izho-

Slovensko vegansko društvo organizira nov veganski izziv

Kako postati vegan v 30 dneh

Najbolje je učiti z zgledom, so prepričani v Slovenskem veganskem društvu, ki v mesecu oktobru organizira že drugi 30-dnevni *Enostaven veganski izziv*. Pri tem prostovoljci, ki že imajo izkušnje z veganskim načinom prehranjevanja, pomagajo novincem, ki se želijo v tem preizkusiti.

cer temelji zgolj na hrani rastlinskega izvora.

Udeleženci tokrat lahko izbirajo med tremi vrstami prehranjevanja. *Klasični veganski izziv* vključuje vse mogoče rastlinske jedi, tudi nadomestke živil živalskega

vključuje le sveže sadje in zelenjavo ter manjše količine oreščkov in semen. Najmanj 80 odstotkov zaužitih kalorij je sestavljenih iz ogljikovih hidratov, po 10 odstotkov pa iz beljakovin in maščob. Gre za t i



7 ritmu turizma



zvojnega centra Srce Slovenije

dišče tudi za pohodniške poti po Tuhinjski dolini," meni Gradiškova.

Povezava s slovensko Istro

Nedavno so na sejmu Bonaca v Portorožu predstavili aplikacijo



Foto: Matej Povše

e-Turist, s katero so se povezali tudi s slovensko Istro.

"Gre za novo aplikacijo za mobilne telefone za območje Srca Slovenije in slovenske Istre, ki je novost in uporabniku na podlagi njegovih zanimanj pripravi prilagojen program z vključeno kulinarčno ponudbo, zabavo, kulturnimi in naravnimi znamenitostmi ter ponud-

bo aktivnega turizma. Uporabnik na pametni telefon naloži aplikacijo e-Turist, vnese svoja zanimanja, čas, ki ga ima na voljo, ter prevozno sredstvo, sistem pa pripravi predlog ogledov, prilagojen njegovim zahtevam. Aplikacija nato uporabnika s pomočjo GPS navigacije vodi od točke do točke. Če vas na primer zanima rekreacija, bo aplikacija predlagala možnosti za športne aktivnosti, hkrati pa bo svetovala tudi, kje v bližini pojesti kosilo in kaj je vredno ogleda v sosednjem kraju," razlaga Gradiškova.

Mobilno aplikacijo so razvili v sodelovanju s Fakulteto za turistične vede - Turistica iz Portoroža in Institutom Jožef Stefan iz Ljubljane. Kot partner je bila vključena tudi občina Litija. "Veseli nas odziv uporabnikov, saj si je v prvih dveh tednih delovanja aplikacijo na mobilne telefone preneslo že več kot 3000 ljudi," je zadovoljna direktorica centra. "Za nas je fakulteta Turistica pomemben strokovni partner, saj z znanjem svojih strokovnjakov prispeva k nadaljnjemu razvoju turizma na tem območju. Vzajemno je tudi fakulteta pridobila študijski center za testiranje novih pristopov v turizmu. Za profesorje je namreč izrednega pomena neposredni stik z ljudmi na terenu, saj na tak način s prve roke spoznavajo novosti v slovenskem turizmu. Vsekakor si želimo sodelovanja tudi v prihodnje."

ALJA TASI

NATUR

Prok

Naturopati
pljučnih ob
in so pogoj



Erika Brajnik,

Po tradiciji
dicini je plju
tlepolt, modr
gast in s po
Pogosto so
stavljajo plju
hkrati tudi
točka.

Po tradiciji
dicini tudi ve
pada podorg
že opazili, o
prehlada ali
prti? Razlog
komerno pre
pada s pregre
grlu. In kaj b
vas boli grlo,
vam bo bolje

Pri pljučne
pljučih, pred
vilne prehran
pilepi na ste
nhio! ter šibi
dobiva vedno
de vedno m
ledično slab
dogaja zara
ne, vendar je
v črevesju, in
absorpciji hr

Po tradiciji
dicini tudi v
stanje pljuč k
je lahko sijoč
sotne so lah
vnetja, koža j

Pljučni tip
točno energij
porcelanasto
jenček je vide
njegova mam
krasen je nje
na bo pljuče

Praktična delavnica v Cetorah

Zeleni denar

