

VSEBINA

- 2 NAGOVORI
ŽUPANOV
- 3 NAUČILI SMO SE
- 6 POSLUŠALI BOMO
- 7 POTEPALI SMO SE
- 9 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 14 UTRINKI
GALERIJSKE
PALETE
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn



*Vse,
v kar upate,
naj se izpolni,
kar iščete, naj se odkrije
kar si želite,
naj se uresniči!*

**VESELE
PRAZNIKE!**

Dragi člani Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje.

Ob zaključku novega leta mi je v veliko veselje, da lahko z vami delim nekaj spodbudnih novic. Veseli me, da je z vsakim letom več članov, kar pomeni, da naše delo daje dobre rezultate. Vaša zvestoba, sodelovanje in želja po učenju nas spodbujajo, da še naprej ustvarjamo nove priložnosti za vas.

Z veseljem sporočamo, da bo v tem letu potekalo kar 36 različnih študijskih krožkov. Prepričana sem, da bo vsak izmed vas našel nekaj, kar bo koristno za njegov osebni in duhovni razvoj. Naša Univerza za tretje življenjsko obdobje je prostor, kjer lahko izpolnujete svoje želje, se povezujete z drugimi in nenehno širite obzorja.

Po nekajletnem premoru smo izvolili tudi novo predsednico UTŽO Trebnje, gospo Olgo Rahne. Prepričana sem, da bo s svojo energijo in izkušnjami uspešno zagovarjala interese vseh članov Univerze ter pripomogla k nadaljnjemu razvoju in napredku naše skupnosti.

Ob začetku novega leta vam želim vse najboljše – zdravja, sreče in veliko veselja v vseh novih izzivih, ki nas čakajo. Naj bo leto 2025 polno novih spoznanj, prijetnih trenutkov in uspehov, ki jih bomo delili skupaj.

Sabina Tori Selan
v. d. direktorice



UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Urednica: Sabina Tori Selan / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, Martina Podlesnik, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov, PKL, Shutterstock, Freepik / Oblikovanje in prelom: Meta Gabrijel / Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o. / Naklada: 300 izvodov

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje, Slovenija /

T: 00386 (0)7 34 82 100 / E: info@ciktrebnje.si, utzo@ciktrebnje.si, www.ciktrebnje.si

Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, december 2024. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

Delovanje UTŽO Trebnje omogočajo: CIK Trebnje, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Občina Mirna, Občina Mokronog - Trebelno, Občina Šentrupert, Občina Trebnje.



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE

Spoštovani člani in članice ter vsi ustvarjalci Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje.

Z velikim veseljem in spoštovanjem pišem te vrstice ob pričakovanju novega leta, ko skupaj obeležujemo ne le prehod v drugo leto, ampak tudi stalno rast in napredek v znanju, modrosti in osebnem razvoju, ki jih prinaša vaše sodelovanje v tej izjemni skupnosti vaše in naše Univerze za tretje življenjsko obdobje.

Leto 2025 pred nas postavlja nove priložnosti, ki nas izzivajo, da se še naprej razvijamo, presegamo svoje meje in sledimo korakom, ki jih pogosto usmerjamo s svojo dolgoletno izkušnjo. Univerza za tretje življenjsko obdobje ni zgolj prostor, kjer se pridobivajo nove informacije, ampak prostor, kjer se skozi izmenjavo znanja, medsebojnega spoštovanja in prijateljstva oblikuje močna vez, ki omogoča vsakemu posamezniku, da ostane aktiven in ustvarjalen član skupnosti.

Kot županja občine, kjer tako uspešno deluje ta dragoceni projekt, sem ponosna, da lahko podpiramo vaše dejavnosti, ki prispevajo k bogatjenju kulturnega in družbenega življenja lokalne skupnosti. Tudi v tretjem življenjskem obdobju so pred nami številne možnosti, da ostanemo radovedni, se preizkušamo v novih veščinah in bogatimo svoja življenja ter življenja tistih, s katerimi delimo svoje izkušnje.

Hvala vam za vaš prispevek in sodelovanje na tej poti znanja in rasti. Želim vam srečno in zdravo leto 2025. Naj bo to leto novih izzivov, izkušenj, raziskovanj in predvsem novih prijateljstev. Naj vam prinese vse, kar si srčno želite, in še več.

Mateja Povhe, županja Občine Trebnje

Dragi bralci in bralke, člani in članice UTŽO Trebnje.

Zdaj smo v teh letih, ko lahko in moramo na prvo mesto postaviti sebe – svoje psihično in fizično zdravje. Sprehodi v naravi, branje, obiskovanje prireditev, čas z vnuki in vnukinjami ter seveda druženje s prijatelji nas napolnijo z energijo, ki jo rabimo za ostale vsakodnevne izzive.

Kot upokojenci imamo več časa in priložnosti tudi za izpolnjevanje dolgoletnih želja. Univerza za tretje življenjsko obdobje, ki deluje pod okriljem CIK Trebnje, ponuja širok nabor možnosti, od nas in naših prioritet pa je odvisno, katere bomo izbrali, da bomo z njimi krepili naš um, pridobivali novo znanje in hkrati svoje bogate izkušnje delili z mlajšimi. Učenje, sklepanje novih prijateljstev in osebna rast nam omogočajo, da na življenje gledamo s svetlejšo plati in z optimizmom zremo v vsak nov dan, v jutri.

Pred nami so božično-novoletni prazniki. Preživite jih s tistimi, ki jih imate najraje. In ko nas pozdravi novo leto 2025, naj s seboj prinese predvsem zdravja, hvaležni pa bomo še za novo znanje in vse tisto, zaradi česar so dnevi lepi, posebni in zanimivi.

Dušan Skerbiš, župan Občine Mirna

Spoštovane uporabnice, uporabniki, zaposleni in strokovni sodelavci UTŽO Trebnje!

Čas okoli zimskega solsticija, ko sonce umre in se ponovno rodi, je nekoč veljal za skrivnosten in nevaren čas. Ljudje so se morali pomiriti z duhovi prednikov in duhovi rasti ter jih pridobiti na svojo stran. Novo leto je nov začetek, zato je preteklost treba pustiti za seboj.

Mušnica je simbol dolgega življenja in kot takšna povezana z različnimi nadnaravnimi bitji, ki lahko prebivajo pod njenim klobukom. Podkev je simbol sreče in kot zaščitni amulet zelo razširjena. Če sta njena krajca obrnjena navzdol, ščiti pred vplivi demonov in čarovnic, če pa sta obrnjena navzgor, prinaša srečo hiši in njenim prebivalcem. Srečo prinaša tudi dimnikar, kar po eni od interpretacij izvira iz njegove povezanosti z ognjem in ognjiščem, ki je nekoč predstavljalo središče doma, ogenj pa je prinašal rodovitnost in življenje. Na novoletnih voščilnicah z motivi simbolov za srečo pa skoraj zagotovo ne manjka štiriperesna deteljica. Ta velja za rastlino, ki odganja zle sile oziroma pred njimi varuje ljudi in živali, hkrati pa tistemu, ki jo ima pri sebi, prinaša srečo in uspeh.

In ne pozabite – za novo leto je obvezno treba jesti svinjino, perutnina je prepovedana. Hrana, ki je nekdaj plahutala s perutničkami, se ne sme znajti na novoletnem meniju, saj naj bi tako sreča v prihajajočem letu odletela. Namesto perutnine raje postrezite svinjino, saj prašički z rilčki rijejo naprej in to je pristop, ki ga želimo ubrati pri novoletnih zaobljubah, kajne?

Spoštovani ustvarjalci na UTŽO Trebnje.

Že več kot četrto stoletja vaše poslanstvo in delo namenjate izobraževanju, razvoju in aktivaciji starejših v našem okolju. Vesel sem, da se vaših delavnic, študijskih krožkov in strokovnih ekskurzij udeležujejo tudi občanke in občani naše občine.

Iskrena hvala in lepe praznike ter uspešno delo tudi v letu 2025.

Tomaž Ramovš, župan Občine Šentrupert

Cenjeni člani Univerze za tretje življenjsko obdobje.

Ob zaključku leta se želim zahvaliti vsakemu izmed vas, ki s svojo energijo, modrostjo in srčnostjo bogatite našo skupnost. Univerza za tretje življenjsko obdobje ni le prostor za učenje, ampak tudi stičišče, kjer se prepletata modrost in izkušnje preteklih let z energijo, radovednostjo in željo po osebni rasti.

Vaša angažiranost in želja po učenju nas vse navdihujeta in dokazujeta, da je to življenjsko obdobje lahko čas sproščene ustvarjalnosti in povezanosti. Z vsakim novim projektom in z vsakim novim znanjem, ki ga pridobite, prispevate k večji povezanosti med generacijami, h krepitvi medsebojnega spoštovanja in solidarnosti.

Z vašim zgledom dokazujete, da leta niso ovira za aktivno sodelovanje, temveč izjemna priložnost za osebno rast in poglabljanje medčloveških vezi. Naj vam praznični čas prinese mir, radost in občutek izpoljenosti. Naj vas spremlja zdravje, sreča in moč za nove izzive, ki bodo v novem letu pred nami.

Želim vam polno upanja, lepih trenutkov in uspehov v prihajajočem letu.

mag. Franc Glušič, župan Občine Mokronog-Trebelno

POREKLO IN KAKOVOST MEDU

5. 11. 2024



Ana Janžekovič, svetovalka za zagotavljanje varne hrane,
Čebelarstva zveza Slovenije



CIK Trebnje in arhiv Čebelarstva zveze Slovenije

Čebelarstvo ima v Sloveniji dolgo tradicijo. To potrjuje tudi uvrstitev čebelarstva na seznam Unescove nesnovne kulturne dediščine. Za promocijo in zavedanje o čebelarstvu in čebeljih pridelkih v Sloveniji poteka več zanimivih dogodkov, kot so praznovanje svetovnega dne čebel, tradicionalni slovenski zajtrk in več strokovnih dogodkov (ApiSlovenija). Med je naravna sladka snov, ki jo izloča medonosna čebela. Na slovenskem območju se čebelarji le z avtohtono slovensko čebeljo podvrsto, to je kranjska sivka.

Vloga čebelarja ni enostavna. Sočasno namreč skrbi za dobrobit živali in za to, da pridobiva kakovostne in varne čebelje pridelke. Kakovost medu najpogosteje opisujemo z naslednjimi parametri: vsebnost vode, elektrolitska prevodnost, vsebnost HMF-ja, sestava in vsebnost sladkorjev idr. Določa-



nje porekla medu je kompleksno in zahtevno delo. Pogosto je potrebna sočasna uporaba različnih analitskih metod. Najpogosteje se uporablja pelodna analiza.

V Sloveniji pridelujemo več sortnih medov. Najbolj poznani so: cvetlični, gozdni, akacijev, lipov in kostanjev med. Pridobiva se lahko tudi hojev, smrekov, ajdov in med oljne ogrščice ter nekatere druge sorte. Določene vrste medu so vključene v sheme višje kakovosti. To je dodatno zagotovilo, da je med iz slovenskega območja in dosega najvišje kakovostne parametre. V Sloveniji so trenutno najbolj znane tri sheme višje kakovosti. To so slovenski med z zaščiteno geografsko označbo, kočevski gozdni med in kraški med.



V TADŽIKISTANU STA ZDRUŽENI NEUKROČENA NARAVA VODA IN GORA TER GOSTOLJUBJE TAJIKOV

22. 11. 2024



Loreta Vlahovič

V želji po spoznavanju manj turistično obleganih krajev smo se štiri ženske odločile preživeti del poletja v raziskovanju Tadžikistana, ki leži v srednji Aziji. Na jugu meji na Afganistan, na vzhodu na Kitajsko, na severu na Kirgizistan in na zahodu na Uzbekistan. V državi mladih z dolgo zgodovino, očarljivimi gorami in dolinami je več kot 2/3 prebivalcev mlajših od 30 let in ravno toliko jih živi v manjših naseljih qishlaq z 200 do 700 prebivalci. Bogastvo vode v dolgih rekah in številnih jezerih je dobra osnova za pridelovanje številnih vrst sadja in zelenjave v krajšem delu leta, saj so zime tu neizprosne.

Avanturistično potovanje nas je peljalo skozi slikovito glavno mesto Dušanbe, polno parkov, cvetja in vodnih motivov, na jez Nurek in po pamirski cesti ob meji Afganistana do Khoroga. Ure in ure trajajoča pot z džipom po makadamski cesti ob reki Panj nudi pogled na vasi-ce na afganistanski strani. Iz Khoroga, glavnega mesta province na jugovzhodu, smo izbrale šestdnevni trekking mimo gorskih travnikov in vasi, prečkale deročče reke in si ogledale ledenik v čudovitih pamirskih gorah. Država, bogata z vodo, se ponaša z očarljivimi sedmimi jezeri v Fanskih gorah na zahodu države, ki smo jih peš raziskale v štirih dneh pred zaključkom potovanja.

Ob številnih izzivih skozi navdušujočo paletu barv narave in nevsakdanjih prizorih so nas spremljali topli in gostoljubni ljudje, vedno pripravljeni postreči topel čaj in svež hlebec kruha. Pestro rastlinstvo, obilje gozdnih sadežev, bistra voda rek in jezer med visokimi gorami naredijo pot mikavno in izzivalno.

Bosonogo prečkanje ledenih rek, kopanje v jezerih nad 4.500 m, spanje v šotorčkih ob poledeneli reki, nabiranje jakovih iztrebkov za kurjenje, prečkanje lede-



nika po oslovskih stopinjah, spusti in plezanje po nametanih kamnih, kjer je treba paziti na vsak korak, in z bosimi nogami po travnikih ob rekah so lekcije za velik korak v osebni rasti.

Navdušena in hvaležna sem, da zmorem.

NARAVNE REŠITVE ZA KREPITEV PROTIVIRUSNE OBRAMBE

19. 11. 2024



Sanja Lončar



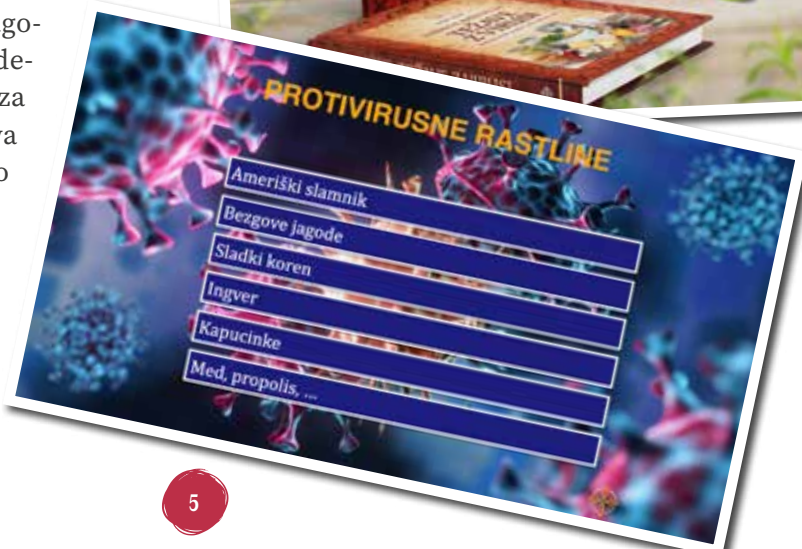
CIK Trebnje in arhiv predavateljice

Zakaj nekateri ljudje nikoli ne obležijo, druge pa položi vsak virus, ki pride mimo? Na naša dihala preži na stotine respiratornih virusov, med katerimi so tudi številne različice korona virusov. Ali bo to seme skalilo na našem vrtu, pa je odvisno od tega, na kakšna tla bo padlo.

Kot je povedala predavateljica in avtorica priročnika *Naravne rešitve za težave z virusi* Sanja Lončar, na to lahko vplivamo. Če vemo, kaj virusom ne ustreza, jim lahko dodobra zagrenimo življenje in za njih preprosto nismo več hotel s petimi zvezdicami.

Pri tem so nam v veliko pomoč številne naravne rešitve. Med najbolj raziskane rastline z dokazanim delovanjem uvrščamo ameriški slamniki, trpotec in bezgove jagode, seveda pod pogojem, da jih znamo pravilno uporabiti. Zelo pomembne so tudi vse rastline, ki vsebujejo zdravilne sluzi. Te so bile včasih temelj obrambe naših prednikov, danes pa smo na njih skoraj pozabili.

Naravna zdravila pomagajo, če jih pripravimo tako, da v njih ujamemo največ moči. Ameriški slamniki pripravljamo kot tinkturo iz svežih rastlin, smrekove in borove vršičke kot medene (in ne sladkorne) izvlečke, bezgove jagode pa moramo pravilno toplotno obdelati, sicer tvegamo, da bomo zaužili za jetra zelo nevarne snovi. Vrag se skriva v detajlih, tam pa se skriva tudi veliko moči narave, ki jih lahko izkoristimo tako, da nam noben virus ne pride do živega.

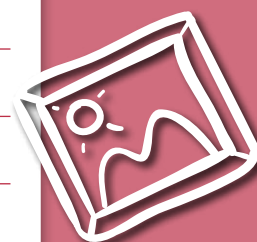


PROGRAM DELAVNIC UTŽO TREBNJE

ZA OBDOBJE JANUAR – APRIL 2025



DATUM	DELAVNICA/POPOTNA MALHA
7. 1. 2025	SOČUTJE IN SOŽITJE V ZRELIH LETIH – Taja Borštnar
14. 1. 2025	KOMUNIKACIJA IN KONFLIKTI – Nena Dautanac
21. 1. 2025	ŽIVLJENJE S SEVERNOAMERIŠKIMI INDIJANCI – David Stegu
28. 1. 2025	SIMFONIJA VITALNE ŽIVLJENJSKE MOČI – RAZKRITJE SKRITEGA BISTVA RAVNOTEŽJA, KI JE OČEM NEVIDNO – Majda Ortan
4. 2. 2025	PROSLAVA
11. 2. 2025	VARNOST NA JAVNIH KRAJIH IN DOMA – Inštitut za varnostno kulturo
18. 2. 2025	ŠKOTSKA – BARBARA JEROVŠEK VOLEK
25. 2. 2025	ALI NAM ZDRAVA PREHRANA ZAGOTAVLJA DOVOLJ HRANLJIVIH SNOVI (VITAMINOV, MINERALOV, VLAKNIN, BELJAKOVIN)? – Elvira Devetak
4. 3. 2025	PUST – PROSTO (ni delavnice)
11. 3. 2025	PROSLAVA
18. 3. 2025	VISOKE GREDE – Lucija Kinkel, mag. inž. hort.
25. 3. 2025	POPOTNA MALHA – ROGAŠKA SLATINA
1. 4. 2025	MONGOLIJA – Olga Pust
8. 4. 2025	V GOZD PO ZDRAVJE – Darija Cvikl
15. 4. 2025	POPOTNA MALHA – VELENJE



Delavnice se izvajajo v predavalnici Centra za izobraževanje in kulturo (CIK) Trebnje, od 9. do 11. ure.

Program delavnic se lahko spremeni, zato spremljajte aktualna obvestila na <https://ciktrenje.si/utzo/delavnice-utzo/>.

Za več informacij pokličite na 07 348 21 00, 07 348 21 09 ali pišite na utzo@ciktrenje.si.

VLJUDNO VABLJENI.

S POPOTNO MALHO V SREDNJEVEŠKI KAMNIK

26. 11. 2024



Martin Hočevar |



Anton Meglič

Popotne malhe v Kamnik se nisem udeležil toliko zaradi Rudolfa Maistra, saj o njem že veliko vem, ampak zato, ker je Kamnik eno od redkih slovenskih mest, ki ga še nisem obiskal. Tudi potovanje z vlakom v Kamnik me je pritegnilo.

Že na železniški postaji v Trebnjem nam je vodička Barbara dala osnovne informacije o poteku izleta, nato pa smo z manjšo zamudo vstopili na vlak proti Ljubljani in še ujeli vlak za Kamnik. Kakšno olajšanje, ko smo se usedli na udobne sedeže novega vlaka in je bila skupina združena. Prisluhnilo smo Barbarini razlagi o zgodovini Kamnika in informacijam o Maistrovi življenjski poti.

In končno Kamnik ter prvo srečanje s Plečnikovo zapuščino, in sicer z arkadami na zaprti in dokaj zanemarjeni železniški postaji. Kamnik je zanimiv tudi zaradi tega, ker je bil v srednjem veku pomembno upravno in gospodarsko središče, postal je tudi glavno mesto Kranjske dežele, v njem je bila kovnica denarja in delovalo je deželno sodišče. In-



dustrijsko se je Kamnik najbolj razvil med obema vojnoma. V mestu je lepo ohranjen videz srednjeveških zgradb.

Polni pričakovanj smo se napotili do ulice Šutna (nekoč je bilo to predmestje srednjeveškega Kamnika), v kateri stoji rojstna hiša Rudolfa Maistra. Ulica deluje precej neobljudeno, je pa zanimiva po tem, da je bilo v njej poleg Maistra rojenih ali je v njej prebivalo kar precej v slovenskem merilu pomembnih mož. O njih in zanimivostih ulice nam je med krajšim sprehodom veliko povedala Barbara.

Po ulici skozi usek smo se nato podali v mestno središče, kjer smo se pred Lectarjevo hišo razdelili v dve skupini. V prodajalni nas je sprejela vodička Ana, ki nam je najprej razložila zgodovino lectarstva in svečarstva v tej hiši, nato pa nas je peljala na ogled. V hiši, ki je ena najstarejših v Kamniku, smo si najprej ogledali črno kuhinjo iz srednjeveških časov, nato pa še delavnico, v kakršni so nekdanje izdelovali prve sveče. S svečarstvom so se pri



Maistrova rojstna hiša



Svečarska delavnica nekoč



Steletovih začeli ukvarjati že leta 1701. Naslednja zanimivost Lectarjeve hiše prikazuje prijateljstvo med gospodarjem, svečarjem Jankom Steletom in arhitektom Jožetom Plečnikom. Ogledali smo si dnevno sobo, v kateri je precej opreme, ki jo je zasnoval Plečnik, pa tudi njegove predloge za sveče, ki jih uporabljajo še danes.

Po ogledu Lectarjeve hiše smo se odpravili v bližnji frančiškanski samostan, kjer nas je v cerkvi sv. Jakoba sprejel pater Ciril. V krajšem uvodu nam je prikazal zgodovino cerkve in samostana, nato pa smo se napotili do kapele Božjega groba – zadnje stvaritve arhitekta Plečnika, ki jo je baje videl pred svojo smrtjo. V njej je čudovit oltar in vsi elementi v kapeli imajo svojo simboliko. Po ogledu kapele smo se napotili še v samostansko knjižnico, ki je zelo pomembna tudi za našo deželo, saj v njej hranijo nekatere zgodovinsko zelo pomembne knjige za naš narod. Knjige so zelo skrbno in domiselno

katalogizirane. Iz samostana sva se obe skupini podali na Glavni trg, kjer stoji hiša s Plečnikovo fasado na dveh straneh. Proti trgu je obrnjena stena s Plečnikovimi motivi, na Maistrovo ulico pa je obrnjena fasada kot izrazita škarpa.

Po krajši poti smo prispeli do mostu pri sotočju Kamniške Bistrice in Nevljice, od koder smo videli še eno Plečnikovo stvaritev – most čez Nevljico. Prav presenečen sem bil, kakšen pečat je Kamniku dal Jože Plečnik, saj o tem prej nisem vedel nič. Ogledali smo si tudi skulpturo mamuta pri avtobusni postaji. Ostanki okostja mamuta so bili izkopani v bližnjih Nevljah, izkopavanja pa je fotografiral znani kamniški fotograf.

Po krajši razlagi o nastanku Malega gradu smo se po stopnicah odpravili na ogled. Ob prekrasnem razgledu na mesto nam je Barbara povedala še zgodbo o kamniški Veroniki in o nastanku starega gradu, katerega ruševine niso bile vidne. Zaradi bližnjega odhoda vlaka smo se odpravili navzdol po stopnicah in po krajši poti prišli na železniško postajo, od koder nas je pot vodila nazaj proti Ljubljani. Vlak za Dolenjsko nas je že čakal na postaji. Na vlaku smo nadaljevali z Maistrom, Barbara nam je iz zbirke pesmi Maistrovih trideset nekaj pesmi tudi prebrala.

Polni nepozabnih vtisov s popotovanja smo prispeli v Trebnje. Nekateri z grenkim priokusom, saj vlak na postajah Gaber, Šentlovrenc in Velika Loka, kjer so se vkrcali, ni ustavil. Ne morem pa mimo tega, da ne bi pohvalil naše vodičke Barbare, ki nam je s poznavanjem ogromno zanimivosti popestrila že tako pestro Popotno malho.



Plečnikova fasada na Glavnem trgu



VESELIMO SE USTVARJANJA IN NOVIH ZNANJ

(Ročna dela Mirna)



Marija Fink

Letošnje študijsko leto smo članice krožka Letošnje študijsko leto smo članice krožka Ročna dela Mirna pričele v istih prostorih in ob isti uri, ampak z dvema pomembnima spremembama. Ker je dosedanjo mentorico Martino zaznamovala bolezen, smo s pomočjo Silve in Stanke dobile v družčino Vilmo Gracar.

Zelo smo vesele, da je povabilo sprejela, saj je polna idej in nas navdušuje za ustvarjanje podobnih izdelkov, kot smo jih že delale, ampak z drugačnimi tehnikami. Spremenile smo tudi dan druženje s četrtka na sredo, ker imamo nekatere ob četrtkih še druga srečanja, pa nam ta dan bolj ustreza.

Prejšnje študijsko leto smo zaključile v zelo majhnem številu, zato smo ostale tudi brez dogovora o nadaljnjem ustvarjanju. Prvič smo se zbrale 24. 10., seveda z bolj mešanimi občutki, vendar se je izkazalo, da »pašemo« skupaj. Vilma nam je predstavila svoje zamisli, s sabo je pritorila goro materiala, pokazala pripomočke, ki jih uporablja, in načine uporabe. Ustvarjalke pa smo povedale, kakšno nalogo imamo, kako naj bi se je lotile in kje dobiti material. Dogovorile smo se, da z delom začnemo takoj.

Seveda še nimamo svojega materiala, ampak sposojnega, vendar se z vso vnemo učimo novih načinov zavijanja, obračanja, stiskanja in oblikovanja krep papirja. Rezultati bodo namreč vidni in otipljivi ob proslavi za dan žena. Ker pa se nam prazniki tako hitro bližajo, se bomo lotile izdelave voščilnic (nekaj tudi dobrodelno), drobnih okrasnih predmetov, aranžmajev, ličnih in zabavnih darilc za najmlajše itd. Po opravljeni nalogi pa se lotimo pletenja košar in podobnih predmetov iz bek, rafije ali sena. Komaj čakamo.

Z veliko smeha in dobre volje sledimo navodilom mentorice, res nam prvič ne rata vse, je pa zato zabavnejše in urice minejo, kot bi mignil.



DRUŽENJE IN USTVARJANJE NA KROŽKU NAS JE POVEZALO

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)



članice krožka

Že zelo dolgo se srečujemo, kar nam veliko pomeni, saj nas je v vsem dolgem obdobju zapustila le ena članica. Dobro se zavedamo, da druženje krepí našo samozavest, in da pomeni ustvarjanje obliko sprostivne, ki je v našem obdobju še kako pomembna. Zelo smo se povezale v teh letih, zato ne prese-neča, da smo si zažele druženja ob kavici tudi v mesecih, ko naših uradnih srečanj ni na urniku.

Vsak mesec smo se v letošnjem poletju srečale v Trebnjem ali Šentrupertu. Kavica in klepet. Zapolnile smo svojo željo po druženju in se v sproščnem pogovoru marsičesa domislile. Brez obveze, prišle smo tiste, ki smo lahko. Že ob zaključku lanskega leta smo se dogovorile, da bomo naš ustvarjalni dan premaknile iz srede na ponedeljek, zato smo se v tem šolskem letu prvič zbrale prvi ponedeljek v oktobru.

Pogovor o pripravljem programu in načinu dela je zapolnil naše prvo srečanje. Naredile bomo nekaj izdelkov za okrasitev naših stanovanj, osebno rabo, dušo, darila najbližjim idr. Družile se bomo tudi z učenci osnovnih šol dr. Pavla Lunačka Šentrupert in Mirna ter z njimi ustvarile nekaj prazničnih okraskov.

Seveda pa bomo ostale zveste kavici in drobnim, sladkim prigrizkom, ki jih prinesejo članice. Praznovala bomo rojstne dneve, se poslovile od letošnjega leta ter se družile ob osmem marcu in materinskem dnevu. V takem vzdušju bomo pripeljale naše letošnje ustvarjanje do konca zastavljenega programa. V prostih mesecih se bomo spet srečevale vsak mesec, morda realizirale ogled Ljubljane, spile kavico na nebotičniku ali pa odpotovale z vlakom še kam.



POSTOPEK IZDELAVE UHANOV

(Ustvarjalni krožek Trebnje)



Majda Miklič

Bližajo se božični in novoletni prazniki, ko bomo imeli več časa tudi zase. Mogoče se vam bo zahotelo malo ročnih spretnosti. Danes vam bom predstavila postopek izdelave uhanov iz Pardo mase. Namesto te lahko vzamete Fimo, Cernit ali kakšno drugo.

Najprej si pripravite orodje in maso.



Na magnoliji sem odtrgala dva lista. Na prvi list sem položila razvaljano in zmeščano maso ter jo pokrila z drugim listom.

Potem sem razvaljala maso čez list, da se je poznal odtis lista na eni in drugi strani mase.



Na maso sem položila modelček lista in izrezala.



Postopek ponovite še za drugi uhan. Jaz sem oba z obeh strani premazala s posebnim prahom, da dobita malo sijaja, lahko pa ju premažete tudi s prahom za senčenje oči ali ne dodajajte ničesar.



Oba položite na kakšen kovinski ali steklen predmet, da se uhana malo upogneta, ker tudi v naravi nista čisto ravna, in ju dajte v pečico. Pecite 30 minut na 130 °C.



Med tem časom pripravite kaveljčke, obročke in orodje.



Ko je pečeno in ohlajeno, zvrtaite luknjice in polakirajte.



In uhani so gotovi. Upam, da ste zraven uživali in se še česa novega naučili.



ŽELIM VAM
LEPE BOŽIČNE
IN NOVOLETNE
PRAZNIKE.

HIŠICA IZ OREHA

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)



Silva Mežnar

Potrebujemo:

- debelejši oreh
- valovito lepenko
- vrvico (da bomo narejeno hišico lahko obesili)
- luknjač
- belo tempera barvo
- čopič
- črn flomaster
- okrogel ali pravokoten/kvadraten podstavek iz trše lepenke ali lesa
- silikonsko pištolo

1. Z gosto belo tempera barvo na oreh narišemo okna in vrata ter pustimo, da se barva posuši. Okna in vrata obrišemo s črnim flomastrom.
2. Odrežemo 7 cm dolg in 4 cm širok trak iz valovite lepenke. Prepognemo in na vrhu na sredini z luknjačem naredimo luknjico. Napeljemo vrvico in jo na enem koncu zavežemo.
3. Oreh prilepimo na podlago, nato pa prilepimo še streho.
4. Streho lahko pobarvamo z belo tempera barvo ali pa uporabimo vato za imitacijo snega.



UŽIVAM V OČEH PORTRETIRANCEV

(Likovne ustvarjalnice Mokronog)



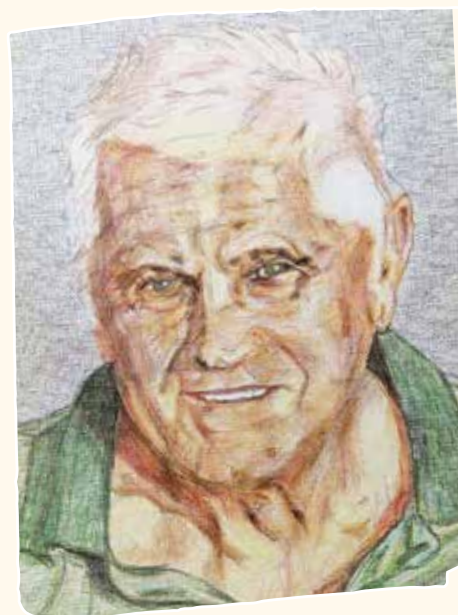
Janez Rankel

Že eno leto sem član UTŽO Trebnje in krožka Likovne ustvarjalnice Mokronog. Delavnice so super in komaj čakam petka, da grem v Mokronog in se učim naslednjih tehnik risanja. Člani te majhne likovne skupine se dobivamo ob petkih ob 11. uri. Najprej se skupaj usedemo in kaj pogovorimo. Seveda ob dobri kapljici (soku) in s čim za pod zob. Večkrat si rečem, da je lepo biti mlad. Toda prepričan sem, da tudi v penzionu in biti starejši ni slabo.

Pa ne le ob mojem razmišljanju, da je danes super in se veselimo današnjega dne, ker je sigurno boljši od jutrišnjega. V preteklem študijskem letu smo se učili risati portrete. Tako kot so se nekoč učili akademski slikarji. Rad portretiram ljudi. In pravijo, da jih tudi zadanem. Če pridete k nam, jih boste tudi vi, in to veliko prej kot v enem letu! Uživam v očeh portretirancev, saj so odraz njihove duše. Skoraj vsakemu je njegov portret, ki mu ga narišem, všeč.

Največkrat rišem na platnu 30 x 40 cm s svinčnikom in akvarel svinčniki. Začel sem z risanjem s flomastri. V začetku so mi delale problem ustnice portretirancev, pa tudi zobje. Sedaj nič več. Mentorica je naša Ana Cajnko. Veliko pripomore k temu, da se sistematično učimo, nam pomaga in nas usmerja. Menim, da brez nje ne bi bili tako uspešni, kot smo.

Te zanima, kako in kaj delamo? Pridi vsaj pogledat! Vedno je dovolj prostora za vse. Ni treba, da si umetnik. Nobeden ni. Naučili te bomo tudi goljufati – s slikanjem, seveda.



Z našega krožka
vam želimo **SREČNO NOVO LETO 2025!**

NA POTEPO LJUBLJANI

(Zgodovina umetnosti skozi čas)



Ana Modic

V četrtek, 21. novembra 2024, so se udeleženci študijskega krožka Zgodovina umetnosti skozi čas pod okriljem UTŽO Trebnje odpravili na strokovno ekskurzijo v Ljubljano. Z vodnikom so peš raziskovali staro mestno jedro in spoznavali zgodovino ter zgodbe o najpomembnejših ljubljanskih znamenitostih.

Med prijetnim pohodom so uživali v vzdušju mesta in si privoščili kavico v Narodni galeriji. Ekskurzijo so zaključili v Moderni galeriji, kjer so pod strokovnim vodstvom raziskovali stalno zbirko slovenske umetnosti 20. stoletja. Seznanili so se z umetniškimi dosežki od impresionizma do 80-ih let ter spoznali ključne dogodke, ki so zaznamovali to bogato obdobje.

Ekskurzija je bila čudovita priložnost za poglobljene znanja o slovenski umetnosti in zgodovini, hkrati pa tudi za prijetno druženje in odkrivanje kulturnih zakladov prestolnice.



POVEZOVANJE LIKOVNE IN LITERARNE UMETNOSTI - UMETNINA MESECA



Damjana Šalehar |



arhiv GLST

V Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje se v duhu povezovanja različnih umetnosti odvija akcija povezovanja likovne in literarne umetnosti.

Vsak mesec (od 15. do 15.) bo izbrana umetnina meseca, ki bo na ogled v galeriji in objavljena na spletni in FB strani galerije.

Vabimo vse, ki vas bo izbrano umetniško delo kakorkoli nagovorilo, da napišete o njem kratko besedilo ali pesem. Za vas je pripravljen prostor, kjer lahko v miru ustvarjate, oziroma nam napisano prinesete ali pošljete na galerija@ciktrebnje.si. Najzvirnejša literarna dela bomo nagradili in objavili.

VLJUDNO VABLJENI!



REBUS



____ / / / /

____ / / / / / /

____ / / / /



____ / / / / / /

____ / / / /

____ / / /

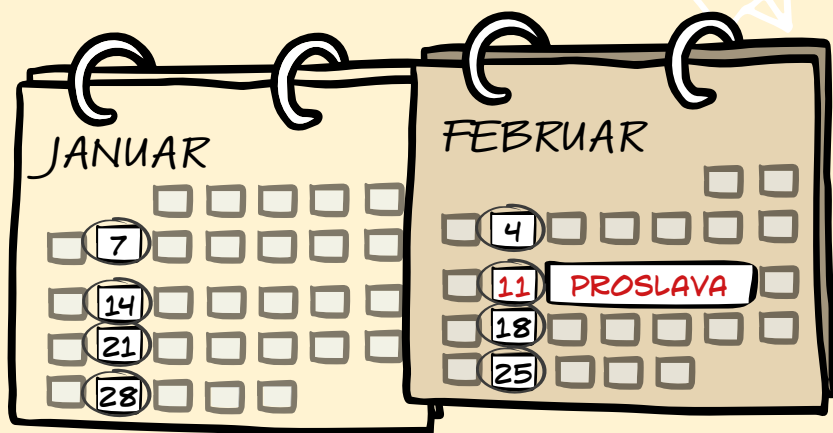
____ / / / / / /

Nagrajenci pretekle številke so Anica Borštnar, Milica Korošec in Nuša Hrovat. Iskrene čestitke. Nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.

REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebne.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **petka, 10. 1. 2025**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTŽEON

SVETOVALNO
SREDIŠČE
CIK TREBNJE

TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

SVETUJEMO
glede aktivnosti UTŽO Trebnje,
POMAGAMO
pri vzpostavitvi digitalnih orodij in predvsem
PRISLUHNEMO
ter se z vami pogovarjamo.

T: 07 34 82 109 / 031 360 072

E: jasmina.pakiz@ciktrebne.si

