

VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 5 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 15 PONOVNO NA POT -
S POPOTNO MALHO
NAOKROG
- 14 PONOVNO NA POT -
S POPOTNO MALHO
NAOKROG
- 15 POSKRIBIMO ZASE
- 16 MIGAJMO SKUPAJ
- 17 ALI STE VEDELI?
- 18 UTRINKI GALERIJSKE
PALETE
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn



KDOR
SE NAUČI
NOVEGA
JEZIKA,
SI PRIDOBI
NOVO DUŠO.

(Juan Ramon
Jimenez)

Dragi bralci, učenje tujih jezikov je naložba v našo prihodnost.

Naravni potek staranja prinaša številne izzive, vendar to nikakor ne pomeni, da se moramo ustaviti v učenju in razvoju. Ravno nasprotno, v tretjem življenjskem obdobju se ponuja priložnost za raziskovanje novih področij in pridobivanje novih veščin. Ena izmed teh možnosti je tudi učenje tujih jezikov, ki lahko ohranja naše možgane aktivne in nas družijo s svetom na številne načine.

Veseli nas, da naši člani pridno odkrivajo čare in pomembnost učenja tujih jezikov. Raznolikost jezikov, ki jih govorimo, ne le odpira vrata komunikacije z ljudmi iz različnih kultur, temveč poglobi tudi naše razumevanje sveta okoli nas. Ko se potopimo v študij jezikov, ne raziskujemo le besed in slovnice, temveč tudi kulturo, zgodovino in način razmišljanja drugih narodov.

Učenje jezikov nam omogoča, da ostanemo aktivni in polni energije tudi v zrelih letih. Ravno tako odpira vrata številnim priložnostim tako doma kot v tujini, saj nam omogoča, da gradimo mednarodne poslovne odnose, sodelujemo v mednarodnih projektih in se lažje vključimo v globalno skupnost.

Poleg tega učenje jezikov spodbuja tudi kognitivni razvoj. Raziskave kažejo, da večjezičnost krepi naše možganske sposobnosti, kot so spomin, pozornost in ustvarjalnost. Skozi učenje jezikov se naučimo reševati kompleksne probleme, izboljšamo svoje komunikacijske veščine in postanemo samozavestnejši.

Zato si na Univerzi za tretje življenjsko obdobje prizadevamo spodbujati in podpirati naše člane pri vključevanju v učenje jezikov. Ponosni smo na njihov trud in predanost, ter se veselimo, da bomo skupaj raziskovali bogastvo jezikovnega sveta.

Učenje jezikov je resnično naložba v našo prihodnost – naložba, ki nam bo prinesla nove priložnosti, bogate izkušnje in obogatila naše življenje na več različnih načinov.

Milica Korošec

UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Urednica: Patricija Pavlič / 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, marec 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

UMETNIK, KI JE MEHKOBO PREKMURJA UJEL V KNJIŽNO BESEDO

6. 2. 2024



Luka Bregar |



arhiv UTŽO Trebnje

Ob slovenskem kulturnem prazniku smo gostili plodovitega in priljubljenega literarnega ustvarjalca Ferija Lainščka. Prejel je številne nagrade, med njimi tudi Prešernovo za življenjsko delo. 64-letni Prekmurec, ki je sprva želel postati slikar, ostaja skromen in zvest svojemu klobuku (za katerega pravi, da je z njim pred leti še sam izstopal v Prekmurju), šalu ter srčnim besedam in rimam o krajih ob Muri. Reka ga še vedno osvobaja in mu daje navdih za ustvarjanje.

Panonski ego mu je, kot pravi sam, zagotovil, da na račun svojih del ni milijonar, reven pa tudi ne. Zdaj je ponosen, ko ga označujemo kot »prekmurskega« pesnika, pisatelja, dramatika, scenarista in avtorja besedil popevk ter šansonov. Drugače je bilo v obdobju, ko je bil še študent tedanje Fakultete za sociologijo, politične vede in novinarstvo. Svojega porekla se ni nikoli sramoval, a je dolgo čutil to zaznamovanost kot manjvrednost. Sprva se je preživiljal z novinarskim delom na Radiu Slovenija, a je bil že s prvim romanom **Peronarji** (izšel je leta 1982) tako uspešen, da od takrat v kulturi deluje kot samostojni podjetnik.



Poudarja, da ni nikoli želel imeti statusa samozaposlenega v kulturi – saj bi mu marsikdo očital, da se hrani iz državnih jaslí. Prepričan je, da pisatelj na nosu ne bi smel imeti ideoloških očal, pač pa popisati stvari tako, kot jih vidi in občuti, v prvi vrsti zaradi sebe. Lainšček opozarja, da je vse manj solidarnosti med literarnimi ustvarjalci, pa tudi na splošno v naši družbi. Glede umetne inteligence pojasni, da se je kot navdušenec nad sodobno tehnologijo (ima tudi svojo Facebook stran) ne boji in nam bo zagotovo prinesla še marsikatero pozitivno presenečenje.

Tako je lahko prvo torkovo dopoldne v februarju preživel z nami, saj so mu nastop ene od dveh vnučkinj, ki je prav tisti dan nastopala na šolski proslavi, posneli. Ob začetku nam je prebral nekaj svojih pesmi, za katere pravi, da morajo biti z navdihom zapisane, da so lahko z navdihom tudi prebrane. Na koncu nam je razkril še naslov najnovejše knjige, ki bo izšla letos. To bo **Kurja fizika** (gre za besedno zvezo s severovzhoda Slovenije kot oznako za slabo oziroma nepremišljeno).

ZDRAVA PREHRANA STAREJŠIH

20. 2. 2024



Nina Mandelj (CKZ Trebnje)



arhiv UTŽO Trebnje

Predavanje o prehrani v starostismo pričeli s ključnim sporočilom, ki se glasi, da je staranje neizogiben biološki proces, ki ga je mogoče zadrževati le tako, da ga ne pospešujemo. Najugodnejše na te procese vplivamo z redno telesno vadbo, zlasti vadbo proti upor, in primerno prehransko podporo.

Skozi predavanje smo pogledali najpogostejše fiziološke spremembe, ki spremljajo starost, in kako jih s primerno prehrano upočasniti ter z njo vplivati na to, ali bo prihodnost starostnika krhka ali čvrsta. Pogledali smo tudi ključne determinante zdravja v starosti, pri katerih ima prehrana pomembno vlogo, in sicer telesna sestava, kostna gostota, zdravje možganov in srčno-žilno zdravje.

Naučili smo se, kako sestaviti uravnotežene obroke, ki pokrivajo vir energije (škrobno živilo), regeneracije (beljakovinsko živilo) in zaščite (prehranske vlaknine: sadje, zelenjava). Določili smo, kakšne so razlike pri obrokih posameznika z nižjo telesno maso in posameznika s prekomerno telesno maso. Izpostavili smo kritičen pogled do hujšanja v starosti in kako se tega lotiti po pameti.

Poudarek je bil predvsem na zadostnem vnosu prehranskih vlaknin za podporo presnovnega zdravja in

POTREBE PO HRANILIH

ogljikovi hidrati
+
maščobe
+
beljakovine
=
uravnotežena prehrana



prebave ter vnosu beljakovinskih živil z namenom podpore mišične mase in čvrstosti. Izpostavili smo tudi mikrohranila, na katera mora biti starostnik pozornejši (predvsem kalcij, vitamin D in vitamini B-kompleksa). Prednostno naj hranila izhajajo iz osnovnih živil in urejenih prehranskih navad, prehranska dopolnila pa naj uravnoteženo prehrano le dopolnijo, če je to potrebno.

Dolgoročno zdravje in funkcionalnost v starosti se gradita z dobrimi temelji osnovne uravnotežene prehrane. Dotaknili smo se tudi priporočenih vnosov maščob (vrsta in količina) in pomena primerne hidracije. Vse obravnavane tematike so bile podkrepljene s praktičnimi primeri obrokov in zaključene s primeri dnevnih jedilnikov.

Poudarili smo tudi pomen odločitve za zdrav življenjski slog v starosti in pomembnost socialnih stikov na zdravje starostnika. Predavanje smo zaključili s testom funkcijske manjzmožnosti, ki ga je predstavila fizioterapevtka. Domov pa so udeleženci lahko odnesli gradivo *Z gibanjem do zdravja* in *Uravnotežena prehrana*, ki so ju pripravili na NIJZ-ju.



ODNOS DO STAREJŠIH

27. 2. 2024



Marija Milavec Kapun |



arhiv UTŽO Trebnje

V današnjem hitrem tempu življenja, ki nenehno poudarja mladost in napredek, se zdi, da so starejše generacije potisnjene na rob družbe. Mediji in družba večkrat ne posvečajo dovolj pozornosti izzivom, s katerimi se srečujejo starejši ljudje. Pogosto se osredotočamo le na njihove zdravstvene težave, onemoglost in potrebo po pomoči. Odnos do starejših je pogosto prežet s stereotipi in celo s predsodki.

Starost bi morali ceniti kot vir dragocenih življenjskih izkušenj in modrosti. Razumevanje in spoštovanje med generacijami sta ključnega pomena za razvoj vsakega posameznika in celotne družbe. Ko se zavemo kompleksnosti staranja in odpremo možnost gradnje medsebojnega razumevanja, lahko obogatimo svoje življenje in prispevamo k boljšim odnosom med različnimi generacijami ter tudi do starejših.

Na predavanju je bila predstavljena pomembnost spodbujanja pozitivnih stališč do lastne starosti in s tem odnos družbe do starejših, ter kako lahko gradimo svet okoli sebe, kjer bomo živeli polno in bomo deležni spoštovanja.



Kako hitro se kot družba staramo

2023 je bilo v Sloveniji 453.708 prebivalcev >65 let. Med letoma 1991 in 2023 je delež zrasel za 10,6 odstotne točke, tj. z 10,8 % na 21,4 %.

povprečna starost prebivalstva: L 1991 je bila 35,9 leta, 2023 pa 44,0 leta ali za več kot 8 let višja. Po občinah v povprečju najmlajši prebivalci Komende (39,3 leta), najstarejši pa v Osilnici (52,1 leta). (SURS 2023)

[Life expectancy: Where in Europe do people live the shortest and the longest? | Euronews](#)

- pričakovana življenjska doba ob rojstvu
- pričakovana življenjska doba ob starosti 65 let

Z UČENJEM TUJEGA JEZIKA VZDRŽUJEMO NIVO MENTALNE KONDICIJE

(Angleščina XII)



Olga Rahne



arhiv krožka

Kar nekaj let je že minilo od takrat, ko je naša skupina začela z učenjem angleščine na UTŽO-ju. Prvi slušatelji so se zaradi različnih vzrokov prenehali udeleževati srečanj. Tisti, ki smo se skupini pridružili malo pozneje, pa z delom nadaljujemo. Imamo že kar »visok« naziv – Angleščina XII. V tem času nas je v skupino povežalo iskreno prijateljstvo in prav to želimo ohraniti tudi naprej.

Skupina Angleščina XII je ena od redkih skupin na področju učenja angleščine, ki se srečuje v živo. Takšen način dela in učenja se zdi vsem udeležencem smiseln, saj menimo, da je pomemben faktor učenja jezika predvsem pristen stik med udeleženci in predavateljico. Z našo Leo smo se v teh letih zelo zblížali.

V letošnjem šolskem letu so se naši skupini pridružili štirje novi slušatelji, tako da nas je sedaj 10 in

smo pravnjuna skupina za uspešno delo. Razmerje moči je sedaj 6 – 4, šest žensk in štirje moški. Delo v skupini poteka po ustaljeni praksi, kar pomeni, da osvajamo nova znanja s področja slovnice in bogatimo besedni zaklad s poudarkom na praktičnih primerih življenja in dela s pomočjo različnega gradiva.

Zakaj se učimo angleščine?

Predvsem zaradi vsesplošne razgledanosti in praktične uporabe jezika pri potovanjih v tujino, saj je z angleščino možno skoraj povsod vzpostaviti nujno komunikacijo, z učenjem vzdržujemo nivo mentalne kondicije, saj učenje jezikov upočasi razvoj demence, pomembno pa je tudi druženje s sošolci in medsebojna izmenjava informacij z različnih družbenih področij. Dodati moram, da organiziramo srečanja tudi izven CIK-a. Letošnje druženje se počasi izteka in vsi si želimo, da se v jeseni ponovno srečamo v istem številu na Angleščini XII.



LETOS SMO UTRJEVALI BESEDIŠČE S PODROČJA TURIZMA IN SODOBNE TEHNOLOGIJE

(Angleščina X)



Darinka Dolenshek



arhiv krožka

Letos mineva že deseto leto, odkar smo začeli s tečajem angleščine. V prvem šolskem letu nas je bilo 11, od teh smo le trije, ki v tej skupini vztrajamo od začetka. V naslednjih letih se nam je pridružil več novih tečajnikov, nekateri pa so žal odnehali. Največ nas je bilo v študijskem letu 2018/19, in sicer 13, trenutno pa nas je 8.

Sedaj se že četrto leto izobražujemo preko Zooma, in sicer ob četrtek od 8. ure dalje. Skoraj vsem je ta način dela všeč, saj nam ni treba skrbeti za prevoz in parkiranje v Trebnjem. Prijazna mentorica Lea nam po e-pošti pošlje gradivo, da lahko pred vsakim srečanjem pogledamo, s čim se bomo ukvarjali, ali pa nam pošlje naloge, s katerimi utrdimo obravnavano snov.

Letošnje šolsko leto smo se seznanili s sestavnimi deli in delovanjem računalniške opreme, povezavo z internetom in e-pošto. Želeli smo utrditi tudi besedišče s področja počitnic in potovanj z različnimi prevoznimi sredstvi – na letališčih in železniških ter avtobusnih postajah. Istočasno v sestavkih in nalogah utrjujemo tudi slovnico – ponovili smo čase Present Simple, Present Continuous in Past Simple, pridevnike, prislove, uro in čas. Smo v letih, ko si nove izraze težje zapomnimo ali pa jih hitreje pozabimo, zato nam dela na krožku ne bo nikoli zmanjkalo.

Nekajkrat na leto se dogovorimo za srečanje živo na kavici v Trebnjem ali pa se podamo na krajše potovanje z vlakom. Tradicionalni je naš veseli december v Ljubljani. Vendar se dogaja, da za bolj pogosta srečanja ne najdemo več časa ali volje. Malo so kriva leta in z njimi povezane zdravstvene težave, med razlogi pa so tudi splošne družbene razmere po covidu-19. Upam, da bomo kljub vsemu ostali »učenci« in prijatelji še dolga leta.



ČLANICE KROŽKA ANGLEŠČINA VI SO Povedale:

(Angleščina VI)



Olga Rahne



arhiv krožka

JOŽICA SAMIDE

V tem starostnem obdobju moramo še bolj poskrbeti za svojo fizično kondicijo, to pomeni fizično delo, hojo, tek, kolesarjenje, plavanje, smučanje. Za psihično kondicijo pa je pomembno branje, reševanje križank, klepet, pa tudi učenje tujega jezika. Vse to pripomore, da je naše zdravje boljše in naš um bistrejši.

MAJDA ZORE

Odkar obiskujem tečaj angleščine, vidim, da sem se že kar nekaj naučila. Naša Lea izbira same zanimive in praktične teme ter nam pridno daje naloge, da smo aktivne tudi doma. S sošolkami se dobro razumemo, večkrat se dobimo na kavi in poklepetamo. Upam, da bo tudi v prihodnje tako.

JELKA HLEBEC

Spet smo pri koncu uspešnega šolskega leta, v katerem smo marsikaj ponovili, se veliko novega naučili, zaigrali kakšen kviz in raziskali še mnogo stvari, ki so nas zanimale v času naših druženj. Možganom ne smemo dati miru, če hočemo slediti toku časa, za katerega se zdi, da se v naših letih vrti še hitreje.



ANTONIJA AJDIČ

Učenje angleščine mi pomeni velik izziv, pridobivanje novih znanj, širjenje obzorij, spodbujanje radovednosti in spoznavanje novih ljudi. En kup razlogov za mojo določitev, da se priključim krožku. Zanimivo podajanje snovi s strani predavateljice pa vzbuja željo po učenju in spoznavanju novih svetov.

TINA PLAZAR

Pri Angleščini VI nas je ostalo samo še pet. Letos sta nas zapustili Majda Kužnik in Karolina Duh, na novo pa se nam je pridružila Tončka Ajdič. Nago-varjale smo tudi vse zapustnike, da se nam ponovno pridružijo, vendar ni bilo interesa. Letos smo se odločile za kombinirano sodelovanje preko Zooma in v živo. Vsak prvi petek v mesecu se dobivamo na CIK-u, to je tudi čas za naše druženje na kavi.

Zakaj se učiti tujega jezika v teh letih? Meni predstavlja učenje zabavo in čas mi izredno hitro mineva, ko se prebijam skozi neznane besede in reševanje nalog. Je zabavno in koristno, telovadba za možgane, utrjevanje samozavesti. Sošolke so postale moje prijateljice in v njihovi družbi se dobro počutim ter sem rada z njimi.

Lani smo povabile še nekdanje sošolke in se odpravile z vlakom na izlet v Ljubljano. Sprehodile smo se skozi park Tivoli ter nadaljevale na Rožnik in Cankarjev vrh, kjer smo v družbi Ivana Cankarja spile kavi-co. Nazaj grede smo se ustavile še v Odprti kuhinji na Pogačarjevem trgu in se z vlakom vrnile domov.

ZNANJE ANGLEŠČINE NAM ZELO KORISTI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

(Angleščina VII)



Dragica Hazdovac



arhiv krožka

Na začetku študijskega leta se nas je v naš krožek vpisalo sedem članic, vendar se ena zaradi obveznosti v zvezi z boleznijo družinskega člana ni mogla udeleževati pouka, druga pa se je krožka zaradi svoje bolezni udeleževala le občasno, predvsem v zadnjem obdobju.

Tudi letos smo se odločile za delo po Zoomu, ker se je izkazalo za zelo praktično, varno (glede okužb), udobno, niti ne izgubljammo časa in denarja za vožnjo. Preko interneta si z našo Leo delimo zaslon z mnogimi interaktivnimi vajami, ki popestrijo pouk. Vendar pa brez stika v živo ne moremo, zato smo se kmalu po začetku dobile na kavici in pici ob prijetnem druženju v ambientu na Bazenčku na Mirni. V prazničnem decembru pa smo se z vlakom odpeljale na izlet v Celje. Občudovala smo pravljичno podobo s tisoč luč-

kami estetsko okrašenih ulic starega mestnega jedra. Ogrele smo se s toplim kuhančkom in slastno dišečo cimetovo rollico.



V letošnjem študijskem letu smo želele utrjevati in poglobljati znanje. Lea je pripravila zelo raznolike vaje s poudarkom na praktičnosti znanja pri potovanju, to je izrazoslovju in komunikaciji na letališču, železniški in avtobusni postaji, v trgovini in hotelu. Poglobljale smo znanje časov Present Simple in Present Continuous, pridevnike, stopnjevanje pridevnikov, širile besedni zaklad. Na novo smo spoznale angleške izraze za dele računalnika, nekatere elektronske naprave in izrazoslovje pri uporabi računalnika in telefona, kar nam zelo koristi pri uporabi sodobnih naprav. Pisale pa smo tudi test znanja. Všeč nam je učenje angleščine z mentorico Leo, ki ima pravi pristop in je zelo prilagodljiva ter potrpežljiva.

Čeprav je splošno znano, da se je tujega jezika najbolje začeti učiti v zgodnjih letih, pa za intelektualni razvoj ni nikoli prepozno. Učenje jezika zahteva veliko pozornosti, s katero se trudimo spoznati in ponotranjiti nove zvoke, besede, slovnične oblike. Tako aktiviramo vse čute in kognitivne funkcije. Za možgane je to odlična vadba za nove nevrološke povezave in spomine.

UČENJE ANGLEŠČINE JE TOREJ FITNES ZA MOŽGANE.



Z ZNANJEM ANGLEŠČINE SAMOZAVESTNEJE STOPAMO V SVET

(Angleščina začetni)



Zdenka Oven



arhiv krožka

Učenje tujih jezikov je naložba v našo prihodnost, zato že drugo leto zapored v dolgih zimskih popoldnevih 13 nadobudnežev zahaja na učne ure angleščine.

Pod budnim očesom naše mentorice Lee Udovč izpopolnjujemo naše znanje. Letos smo ga še nadgradili, se naučili veliko novih besed in izrazov. Postali smo že tako veščji, da nam ni več treba prebrati vseh podnapisov pri filmih na televiziji, tudi vnukom lažje priskočimo na pomoč ali vsaj

pojasnimo kakšen izraz. Ravno tako so izleti v tuje države postali samozavestnejši in še bolj uživamo v spoznavanju drugih kultur in običajev.

Ni pa pomembno samo znanje in bistrenje naših možganov, ampak tudi druženje. V naši skupini smo v teh dveh letih in vseh naših druženjih stkali res lepa prijateljstva in poznanstva. Z veseljem bomo nadaljevali druženja in izpopolnjevali naše znanje tudi v naslednjem letu.



ANGLEŠČINO "GULIMO" SKUPAJ ŽE 14 LET

(Angleščina XIV)



Igor Zaplotnik



arhiv krožka

S tečajem Angleščine XIV smo pričeli že 23. oktobra 2023. Udeleženci smo se srečali v učilnici CIK Trebnje. Olga, Anica, Katarina, Marja, Stanka in Igor smo skupaj že kar nekaj let. Letos pa sta se nam pridružila še Boža in Alojz.

Predavanja potekajo tako kot lani preko Zooma in moram priznati, da kakih večjih problemov ni. Ob kavici se srečujemo občasno, da si izmenjamo novice in si popestrimo dan. Tečaj angleščine naše skupine traja že več kot deset let. Vsi, ki sedaj obiskujemo tečaj, smo se pridružili pozneje. Nekaterim je bilo osvojeno znanje zadostno in so zaključili. Naše sošolke Francika, Veronika in Valerija pa so že odšle nekam daleč stran in čakajo, da se jim pridružimo ter nadaljujemo prijetna druženja.

Veseli smo, da imamo našo Leo, ki vedno najde zanimivo snov in nam daje domače naloge. Ob pregledu teh se vedno naučimo kaj novega. Bogatimo si besedni zaklad, poglobimo znanje slovnice in spoznavamo razliko med angleščino stare celine (Anglije) in Novega sveta (ZDA). Tu ne velja pravilo – piši kot govoriš. Včasih se besede preberejo popolnoma drugače, kot so zapisane. Res smo umetniki, da se lahko prebijemo skozi vso to zmešnjavo skupaj zbranih besed. Včasih so preproste – drugič uganke.

Našega hrepenenja po spoznavanju angleščine ni nikoli konec. Zato se jeseni 2024 spet dobimo. Želimo poglobiti naše znanje, obogatiti besedni zaklad ter napredovati, da smo se brez strahu sposobni pogovoriti z nekom, ki mu je slovenščina trd oreh. Obenem pa uporabimo angleščino, kadar se odpravimo na raziskovanje dežel, kjer je znanje angleščine nujno ali zaželeno. To spoznanje nam daje voljo in podpre našo odločitev, da se jeseni spet srečamo v šolskih klopih in nadaljujemo s spoznavanjem jezika in njegovih posebnosti.



Angleščina je zahodno germanski jezik, ki izvira iz Anglije. Kot »prvi« (materni) jezik je bila s približno 402 milijonoma ljudi v letu 2002 tretja na svetu, zaradi vojaškega, ekonomskega, znanstvenega, političnega in kulturnega vpliva Združenega kraljestva, nato pa še Združenih držav Amerike pa je postala lingua franca sodobnega časa.

Angleščina je prvi jezik v naslednjih državah: Avstralija (avstralska angleščina), Bahami, Barbados (karibska angleščina), Bermuda, Gibraltar, Gvajana, Jamajka (jamajška angleščina), Nova Zelandija (novozelandska angleščina), Antigva in Barbuda, Sveti Krištof in Nevis, Trinidad in Tobago, Združeno kraljestvo (britanska angleščina) in Združene države Amerike (ameriška angleščina).

Angleščina je najpogosteje uporabljeni jezik Evropske unije. Čeprav so načeloma vsi uradni jeziki EU enakopravni, so številni delovni dokumenti dostopni le v enem jeziku, najpogosteje v angleščini.

Vir: Povzeto po Wikipediji (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Angle%C5%A1%C4%8Dina>)

NEKAJ ZANIMIVIH POVEZAV:

- <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- https://englishimprove.com/o/appbm3?screen=0&utm_source=google&utm_medium=paid_search&utm_campaign=20862434324&utm_adgroupid=165285455748&utm_keyword=english&utm_matchtype=p&entry_point=true&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwrvBhCARIsAGgUO2COse60j5MzbrhntHfPLY_KxITaOou691pMEFKgfaUkbGlaFTO1TjEaAmY9E-ALw_wcB
- <https://www.worldvision.org/disaster-relief-news-stories/top-10-disasters-of-2023>

FRANCOŠČINO UTRJUJEMO TUDI NA IZLETIH PO FRANCIJI

(Francoščina)



Silva Glavan Bukovinski



arhiv krožka

Za člane krožka francoščine se je delo pričelo že v sredini oktobra 2023. Vseh članov, ki redno obiskujemo krožek, je 11. Z veseljem smo letos sprejeli dve novi članici, obe sta Mariji iz Trebnjega, ki sta se takoj vključili v naši sredino.

Zavedamo se, da je učenje tujih jezikov, ki nas združuje na tem področju, dobra naložba v našo bodočnost. Pridobivanje novega znanja tujega jezika

pridno pripravljamo. Vedno izberemo Francijo, tako lahko tudi ugotovljamo, koliko že znamo. Mentorica Saša nas spodbuja, da naše znanje tudi uporabljamo. Seveda je kar zabavno, malokdo nas povsem razume, ko se mučimo s francoščino, predvsem pri naročanju v lokal.

Lanski izlet v Bordeaux je bil izjemen. Navkljub visokim poletnim temperaturam na jugu Francije, saj je bila dnevna temperatura okrog 35 °C, smo doživeli nepozaben in prijeten teden. Poleg učenja in domačih nalog, ki jih vsi brez izjem redno delamo, saj jih moramo



od popolnega začetka, posebej pa še francoščine, ki ni tako razširjena, je težko. Vedno znova najdemo smisel tudi v tem, da z učenjem tujih jezikov razvijamo naše možgane, izboljšujemo spomin in širimo naša obzorja. Z veseljem prihajamo na naša tedenska srečanja na tečaju, kakor tudi izven njega. Srečujemo se tudi v poletnih počitnicah, vsako zadnjo sredo. Obujamo spomine na naše izlete, ki so bili uspešni in z različnimi prilogami, včasih tudi zelo zabavni.

Prav posebej nam moralo dvigajo izleti, na katere se

na tečaju prebrati, že skupaj načrtujemo naslednji izlet.

Letos nas pot pelje v Strasbourg, ki ima v Evropski uniji pomembno vlogo. Tukaj je od leta 1949 sedež Sveta Evrope in Evropsko sodišče za človekove pravice. Če nam bo čas dopuščal, si bomo ogledali tudi Basel, da dobimo nekaj »švicarskih vtisov«. Zagotovo bomo po zaključenem tečaju 2023/2024 lahko naredili še eno kljukico več v naših skupnih spominih.

Če se kdo odloči in se nam pridruži, ga bomo z veseljem pozdravili v naših vrstah.

PO NEMŠČINI SE OBIČAJNO DOBIMO ŠE NA KLEPETU

(Nemščina nadaljevalni 1)



Martin Hočevar



arhiv krožka

Udeleženci preteklega študijskega leta smo s krožkom nadaljevali vsi razen enega. Struktura po spolu, ki je bila v lanskem letu v korist moških, se je sedaj izenačila, začelo nas je osem udeležencev. V mesecu januarju nas je zapustil še en član in sedaj nas nadaljuje sedem, vendar smo se odločili, da bomo vztrajali do konca.

Pripravljeno gradivo od mentorice je dobro sprejeto in dokaj zagnano se ga lotevamo, zadovoljni smo tudi s pristopom, saj si vsi prizadevamo napredovati, kar nam glede na opaženo zadovoljstvo pri mentorici tudi uspeva. Celo pohvaljeni smo bili za svojo zavzetost za učenje. Zaradi odsotnosti mentorice pa se

bodo predavanja nadaljevala tudi v mesecu marcu. Če bodo okoliščine dovoljevale, nameravamo v maju organizirati obisk kakega nemško govorečega mesta.

Seveda pa naša druženja niso omejena samo na učilnico, vsakič se po predavanju zberemo na kavici v bližnjem lokalu, dobivamo se tudi ob ponedeljkih, če predavanja odpadejo, saj nam druženje veliko pomeni. Teme, o katerih razpravljamo, so različne, od vsakodnevnih majhnih problemov, vrtičkarstva do visoke politike in stanja v naši lepi domovini. Za še boljšo voljo poskrbi Vlasta, ki nas razvaja z domačimi sladkimi dobrotami.

Glede na to, kako radi smo skupaj, mislim, da bomo tudi naslednje leto nadaljevali z učenjem nemškega jezika in druženjem ob kavici.



V sklopu UTŽO Trebnje deluje krožek Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki ga obiskuje veliko članic. Veseli nas, da lahko povabimo zainteresirane na različne delavnice iz tematike zelišč. Delavnice na temo 'Zelišča v službi zdravja' so bile izjemno dobro obiskane, kar nam sporoča, da so koristi in pomen uporabe zelišč visoko vrednoteni. V nadaljevanju ponujamo v branje članek Petre Peunik Okorn.

PETRA PEUNIK OKORN
Čebelarica, apiterapevtka in zeliščarka

ZELIŠČA ZA VSAKOGAR

V sklopu projekta Veriga eko zelišč od Dolenjske do Krasa vam ponujamo v branje prvega izmed petih člankov, ki vas bodo popeljali v svet usestranske uporabe zelišč. Veste, kako vzgojiti zelišča in kako jih pravilno shraniti? Ali veste kaj sta tinktura in macerat ter kako ju pripraviti? Ste vedeli, da ljudje zelišča uporabljajo od začetka svojega obstoja?



KAKO SE JE ZELIŠČARSTVO SPLOH ZAČELO?

Človek je z uporabo rastlin povezan od samega začetku svojega obstoja. Rastline so mu predstavljale prehrano, uporabljal pa jih je tudi v zdravilne namene. Ljudje so se sprva zagotovo zgedovali po živalih, ki jim je nagon narekoval, katere rastline zaužiti za boljše počutje. Nato pa so si z izkušnjami in opazovanji pridobivali več znanja, ki so ga v tisočletjih izpopolnjevali in nadgrajevali. To, sprva preprosto zeliščarstvo, se je razvilo na useh koticah sveta, saj zapisi zgodnjih civilizacij pričajo o različni rabi zelišč in njihovih učinkovinah.

Vse do moderne dobe sta bila tedanja medicina in zeliščarstvo tesno povezana, nato pa se je z razvojem znanstveno usmerjene medicine to precej spremenilo, povpraševanje po zeliščnih pripravkih pa se je začelo zmanjševati. Vsekakor pa zanimanje za zeliščarstvo ponovno raste. Ljudje se vedno bolj zavedajo pomena zelišč in njihove uporabe, gojijo jih pousod, kjer je to le mogoče ter jih vključujejo v svoj usakdan.

KAJ SPLOH SO ZELIŠČA?

Zelišča so rastline z zelnatim in neolsenelim stebлом. Lahko so enoletnice, dvoletnice, večletnice ali celo trajnice. Pogosto se beseda zelišča enači z zdravilnimi rastlinami in dišavnicami, kar ni vedno pravilno. Le-te lahko namreč rastejo tudi v obliki polgrmov, kot npr. siuka ali timijan, grmov, kot npr. lovor in celo dreves.



KAKO JIH UPORABLJAMO?

Zelišča uporabljamo v najrazličnejše namene. Uporabimo lahko sveža ali sušena, odvisno od trenutne uporabe in razpoložljivosti. Najpogosteje jih seveda zaradi številnih rastlinskih učinkov, ki jih vsebujejo, uporabljamo za lajšanje različnih tegob. Najpogostejša raba je zagotovo v obliki čajev, tinktur, oljnih izulečkov (maceratov), sirupov, sokov, obkladkov, dodajamo jih različnim mazilom in še bi lahko naštevala. Neizogibna so seveda tudi v kulinariki, saj jedem izboljšajo okus in pogosto blagodejno uplivajo na naše počutje.

IN KAKŠNA ZELIŠČA BOSTE UPORABILI VI?

V prihodnjem prispevku bomo spoznavali vzgojo, nabiranje in shranjevanje zelišč. Zelišča je mogoče vzgajati tako v cvetličnih koritih na balkonu in okenskih polici, kot na urtovih. Zato, dragi bralci, vas do prihodnjega prispevka čaka prijetna naloga. Pobrskajte po domači kuhinji in pogledajte, katera zelišča najpogosteje uporabljate. Nato naredite seznam petih zelišč, ki bi jih letos želeli vzgojiti sami. Če imate težave pri sestavljanju seznama, naj vam bo v pomoč katera izmed številnih zeliščarskih knjig ali spletnih strani.



ZGODBE ARTIČ IN VODOVODNI STOLP BREŽICE

(torek, 26. 3. 2024)  Maja Kos

Na začetku letošnje pomladi vas vabimo v krško-brežiško deželico. Dve največji naravni vrednoti, voda in rodovitna prst, že stoletja narekujeta ritem življenja tega obmejnega območja. Ogledali si bomo Artiče, enega najlepše urejenih manjših slovenskih krajev, rtič nekdanjega Panonskega morja pod Orliškim hribovjem, od koder je lep razgled na Krško-Brežiško polje. Nato nas bo pot vodila še na Banovo domačijo, eno najstarejših slovenskih domačij z restavrirano bogato podeželsko bivalno in gospodarsko stavbno dediščino, in vodovodni stolp Brežice, ki letos praznuje 110 let.

Več informacij
in prijave:
(07) 348 21 00 ali
utzo@ciktrebnje.si



Foto: Artiče (Vir: Facebook)
Foto: Banova domačija (Vir: <https://posavje.com/ponudba/banova-domacija/>)
Foto: Vodni stolp (Vir: Facebook)

ŠKOFJA LOKA IN TAVČARJEV DVOREC

(torek, 16. 4. 2024)

Zadnja Popotna malha te sezone vas vabi v naročje nekaj najpomembnejših zgodovinskih zgodb in dogodkov starodavne Škofje Loke s širšo okolico. V tisti predel Gorenjske, po starem Gor(e)nje Kranjske, kamor mor da ne zaidemo prav pogosto. Na sotočju Poljanske in Selške Sore leži prijetno srednjeveško mesto Škofja Loka z najbolj ohranjenim srednjeveškim mestnim jedrom pri nas. Na vzpetini nad mestom leži Loški grad (prva omemba 1202), kjer od leta 1959 domuje Loški muzej. Ogledali pa si bomo tudi Tavčarjev dvorec na Visokem.



Več informacij
in prijave:
(07) 348 21 00 ali
utzo@ciktrebnje.si

Foto: Škofja Loka (Vir: <https://camperstop.si/obcina/skofja-loka/>)
Foto: Tavčarjev dvorec (Vir: <https://www.gore-ljudje.si/Oglasi/tav%C4%8Darjev-dvorec>)



POSKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE



Tanja Vrčkovnik Kravcar



FotoEving

Skrb za zdravje (tako fizično kot psihično) je ključnega pomena za naše dobro počutje in kakovost življenja, kar lahko dosežemo z nekaj preprostimi ukrepi.

Poleg redne telesne aktivnosti in dovolj spanja moramo biti pozorni tudi na uravnoteženo prehrano. Poskrbeti moramo za dovolj tekočine, ohranjanje osebne higiene, se izogibati prekomernemu sedenju in škodljivim navadam. Redni pregledi pri zdravniku lahko pomagajo pri odkrivanju morebitnih zdravstvenih težav v zgodnji fazi, kar omogoča pravočasno zdravljenje.

Predvsem pa je pomembno, da ohranjamo pozitiven življenjski slog in tako poskrbimo tudi za naše duševno zdravje. V okviru programa Zdrave občine, ki traja že več kot 30 let, spodbujajo in omogočajo pa ga občine Mirna, Mokronog-Trebelno, Šentrupert in Trebnje, skrbimo za ohranjanje le tega. Za leto 2024 smo pripravili bogat program predavanj, ki bodo potekala v različnih krajih.

SPOŠTLJIVI IN VARNI MEDOSEBNI ODNOSI	24. april 2024, 17.00	Dr. Petja Kovačevič	Mirna
DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV	15. maj 2024, 17.00	Dr. Tristan Rigler	Trebnje
KAKO PREMAGATI SKUŠNJAVO, KI SE JI IZOGIBAMO?	oktober 2024	Dr. Zdenka Čebašek	Travniki
SKRITE STRASTI SODOBNEGA SVETA	november 2024	Dr. Sanja Rozman	Mokronog

Še vedno pa bosta oporo posameznikom nudili Terapevtska skupina za pomoč osebam z odvisnostjo od alkohola in Svetovalnica srečanja.

Več informacij lahko preberete na spletni strani ciktrebnje.si.

Aktivnosti v programu Zdrave občine so za občane brezplačne, saj jih financirajo občine Mirna, Mokronog-Trebelno, Šentrupert in Trebnje.



SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Pridružite se nam na brezplačnih aktivnostih in predavanjih ter z nami obeležite Svetovni dan zdravja.

ŠENTRUPERT, 9. 4. 2024

13.00 – **Test hoje na 2 km, Meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, Vadba za zdrava leta** Center za krepitev zdravja, ZD Trebnje

17.00 **Predavanje Čebelice nam pomagajo pri našem zdravju** Petra Peunik Okorn

TREBNJE, 16. 4. 2024

13.00 – **Test hoje na 2 km, Meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, Vadba za zdrava leta** Center za krepitev zdravja, ZD Trebnje

17.00 **Predavanje Mikrobiota naš "skriti organ"** Dr. Teja Klančič

MIRNA, 23. in 24. 4. 2024

23. 4. Test hoje na 2024, 2 km, Meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, Vadba za zdrava leta Center za krepitev zdravja, ZD Trebnje

24. 4. Predavanje z delavnico 2024, Spoštljivi medosebni odnosi Tadeja Bečaj Žnidaršič in dr. Petja Kovačevič

LAHKIH NOG NAOKROG



Tanja Vrčkovnik Kravcar



Petra Krnc Laznik

Narava je že ozelenela, prve spomladne cvetlice so zacvetele in na vsakem koraku slišimo ptičje žgolenje.

Lepši in daljši dnevi nas prav vabijo, da za svojo fizično aktivnost poskrbimo tudi v naravi. Naše okolje nam ponuja številne možnosti za sprehod, lažje in tudi zahtevnejše pohode. Za vas smo poiskali nekaj pohodnih poti, ki jih lahko prehodite v celoti ali samo delno.

OBČINA MIRNA: Pohodna in gozdna učna pot Speča lepota, Emina romarska pot, Pot romarjev, Urbanova pohodna pot.

OBČINA MOKRONOG – TREBELNO: Vorančeva pot Od Mokronoga do Pijane gore, Urbanova pohodna pot, Pot romarjev.

OBČINA ŠENTRUPERT: Steklasova pohodna pot, Nebesa, Emina romarska pot.

OBČINA TREBNJE: Pohodna pot iz Trebnjega na Vrhtrebnja, Baragova pohodna pot, Sončkova pot, Zaplaške stezice, Poti po Dobrniški dolini.

Veseli bomo vaših fotografskih utrinkov s pohodnih poti. Vsak, ki bo z nami delil spomin s pohoda, bo nagrajen 😊



Speča lepota na Mirni

IZTEGOVANJE ROK SEDE

NAMEN:

ohraniti želimo gibljivost hrbtenice in ramenskega obroča (za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti) in izboljšati stransko raztegnjenost prsnega koša.

OPIS VAJE:

Sedimo na stolu, stabilno in v pokončni drži. Iztegnemo desno roko ob telesu navpično navzgor, levo pa proti tlam. Z desno roko se skušamo »dotakniti« stropa, z levo pa tal. Iztezanje rok je počasno in z občutkom. Ne pozabimo na dihanje.

OPOZORILO:

Med vajo ne dvigamo stopal ali zadnjice in se ne sukamo. Čutiti moramo močan razteg mišic med rebri in medenico. Vajo delamo sproščeno v naravnem ritmu dihanja.

Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesne_vaje_za_starejse_odrasle.pdf





ALI STE VEDELI?

V svetu pametnih telefonov se tehnologija nenehno razvija in ena ključnih sestavin tega razvoja so redne posodobitve programske opreme. Zakaj so pomembne posodobitve pametnih telefonov, kaj to pomeni za uporabnike in kako jih pravilno izvajati pa v nadaljevanju.

PAMETNI TELEFONI: ZAKAJ SO POSODOBITVE POMEMBNE IN KAKO JIH PRAVILNO IZVAJATI?

- **VARNOSTNE POSODOBITVE, ZAŠČITA PRED RANLJIVOSTMI.** Glavni razlog za redne posodobitve pametnih telefonov je zagotavljanje varnosti. Proizvajalci programske opreme redno izdajajo posodobitve, ki vključujejo popravke za morebitne varnostne ranljivosti. Z rednim izvajanjem posodobitev zagotavljate, da je vaša naprava zaščitena pred najnovejšimi grožnjami in zlonamerno kodo.
- **IZBOLJŠAVE** prinašajo boljše delovanje in stabilnost pametnega telefona. Proizvajalci nenehno optimizirajo operacijske sisteme, da zagotovijo boljšo uporabniško izkušnjo. S posodobitvami boste morda opazili hitrejšo delovanje, daljšo življenjsko dobo baterije in splošno izboljšano delovanje vaše naprave.

• **NOVE FUNKCIJE** in možnosti proizvajalci pametnih telefonov pogosto dodajajo pri posodobitvah, saj izboljšujejo uporabniški vmesnik in napredne funkcije, ki lahko izboljšajo vašo izkušnjo uporabe pametnega telefona.

• PRAVILNO IZVAJANJE POSODOBITVE:

- **omogočite samodejno posodabljanje:** pametni telefon nastavite, da samodejno preverja in namešča posodobitve,
- **preverjajte ročno:** redno preverjajte ročno, ali so na voljo posodobitve in jih izvajajte takoj, ko so na voljo,
- **pazite na povezavo:** posodobitve je priporočljivo izvajati prek varne povezave Wi-Fi, da se izognete neželenim stroškom prenosa podatkov.

KAJ SE ZGODI, ČE TELEFON NE PREJEMA VEČ POSODOBITEV?

Če pametni telefon ne prejema posodobitev programske opreme, to lahko povzroči več potencialnih težav. Možne posledice so: ranljivost za zlonamerne napade, starejša programska oprema na telefonu lahko povzroči zmanjšano uspešnost in stabilnost, kar lahko vodi v počasnejše delovanje ali celo zmrzovanje sistema, novejši različice aplikacij lahko zahtevajo novejši različice operacijskega sistema in težave pri uporabi najnovejših aplikacij.

Proizvajalci običajno zagotavljajo posodobitve za pametne telefone le za določeno obdobje, nato pa nehajo podpirati starejše modele. To pomeni, da boste na dolgi rok morda prisiljeni zamenjati svojo napravo, če želite še naprej prejemati posodobitve in zagotoviti varno in učinkovito uporabo. V takih primerih je priporočljivo razmisliti o nakupu novejši naprave, ki še prejema posodobitve, če želite ohraniti varnost in učinkovito delovanje.

REDNE POSODOBITVE PAMETNIH TELEFONOV SO KLJUČNEGA POMENA ZA ZAGOTAVLJANJE VARNOSTI, IZBOLJŠAVE USPEŠNOSTI IN PRIDOBIVANJE NOVIH FUNKCIJ. Z ZAVEDANJEM POMENA POSODOBITEV IN PRAVILNIM IZVAJANJEM LAHKO UŽIVATE V OPTIMALNI IZKUŠNJI UPORABE SVOJEGA PAMETNEGA TELEFONA.



RAZSTAVA »NAČINI POBEGA« KUBANSKEGA UMETNIKA RAMÓNA RODRÍGUEZA FERNÁNDEZA - MANGLARJA NA OGLED V GALERIJ LIKOVNIH SAMORASTNIKOV TREBNJE



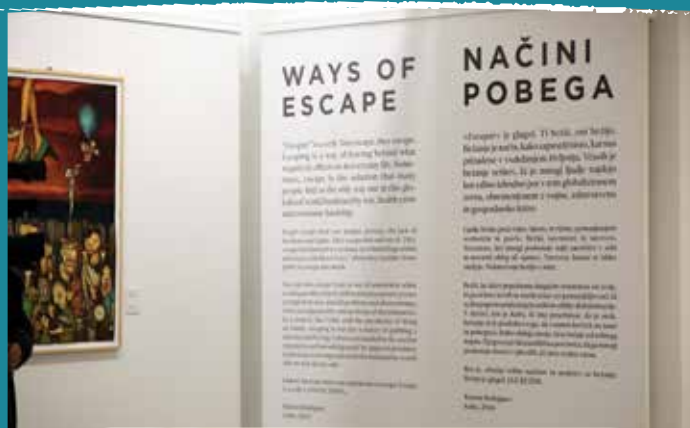
Rebeka Jerman



Studio Praprotna

V četrtek, 22. februarja, smo v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje slovesno odprli razstavo z naslovom *Načini pobega* nagrajenca 55. Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov Trebnje Ramóna Rodrígueza - Manglarja. Poleg dela *Tisoč in en način za pobeg iz raja*, ki je prepričal strokovno komisijo 55. Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov Trebnje leta 2022, je na ogled še 17 avtorjevih del.

Umetnikov izviren pristop do tehnike kolaž, mojstrska realizacija bogastva tekstur, dinamične kompozicije ter pripovednost protagonistov umetniški del so samo nekatere izmed točk, ki so vzbudile radovednost obiskovalcev na slovesnem odprtju razstave. Dodatna obogatitev programa je bil avtorjev prispevek v obliki krajšega intervjuja, ki je predstavil njegovo ustvarjalno pot. Razstavo je odprl župan Občine Šentrupert Tomaž Ramovš. Slovesnost so dodatno popestrili z glasbenimi utrinki Glasbene šole Trebnje.



ogled vse do 12. maja 2024. Vabimo vas, da se nam pridružite na vodstvu po razstavi skupaj s kustosinjo Dejo Bečaj v četrtek, 28. 3. 2024, ob 18. uri. Razstavo si lahko ogledate od torika do petka med 10. do 18. uro ter ob sobotah med 14. do 18. uro.

Vljudno vabljeni!

REBUS

Nagrajenci pretekle številke so: Martina Gačnik, Marta Gorenc in Julij Jaklič. Iskrene čestitke.



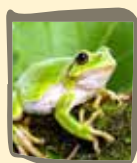
--- /

--- //

--- // // // // // //

--- //

--- /



--- //

--- // //

--- //

REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **torka, 9. 4. 2024**. 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@ciktrebnje.si

