

VSEBINA

- 2** POVZETEK
PREDAVANJ
- 6** PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 10** GALERIJA TREBNJE
PREDSTAVLJA
- 11** KVIZ
- 11** UTŽfOn



V LOKI ZA REKO
JE TAKA POMLAD:
DEKLICA ŠLA JE CVETJA BRAT,
KOMAJ DO VEJE DVIGNE ROKO
ŽE SE JI PRSTI VSI RAZCVETO.

Oton Župančič

SLOVENSKA MODROST PRAVI: »KOT NE MORE DREVO ŽIVETI BREZ KORENIN, NE MORE ČLOVEK BREZ DRUŽBE.«

Tako je voditeljica Rosvita Pesek zaključila oddajo Odmevi po prispevku o delovanju naše UTŽO Trebnje v času epidemije.

Že vse od oktobra dalje se srečujemo na daljavo. Naša srečanja na Zoomu so že utečena, tako da v mesecih po novem letu skoraj nismo več potrebovali tehnične pomoči pri vključitvi v aktivnosti. Dodobra pa smo usvojili tudi »chat«.

V tem študijskem letu smo izvedli 22 torkovih delavnic (le ena izmed njih je potekala v naši predavalnici), novoletno srečanje nam je poleg voščil vseh štirih županov

»začinił« igralec Gregor Čušin. Na obeh proslavah pa smo imeli ženski gostji. Ob kulturnem prazniku se je Luka Bregar pogovarjal z ilustratorko Majo Kastelic, ob dnevu žena pa z novinarko Milico Prešeren. Na daljavo pa je delovalo tudi 14 krožkov (5 krožkov angleškega jezika, nemški in francoski jezik, 2 ustvarjalna krožka in Likovne ustvarjalnice Mokronog, Folklorna skupina Nasmeh, Aerobika Mirna, Računalniški krožek in Zgodovina umetnosti skozi čas).

Naš trud in dobro sodelovanje pa nista ostala neopažena. Na eni izmed zadnjih torkovih delavnic nas je obiskala ekipa RTV Slovenija z novinarko Petro Držaj in o našem delovanju na daljavo pripravila zanimiv prispevek. Hvala še enkrat »študentom« Milici Korošec, Stanki Jurak in Igorju Zaplotniku za sodelovanje pri pripravi prispevka ter vsem članicam in članom UTŽO, ki so se pogumno in odločno spopadli z izzivi sodobne tehnologije in usvajali znanja tudi v drugačnih okoliščinah.

Tanja Vrčkovnik



foto: Petra Držaj

UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Zanj: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik, Lucija Imperl, Vesna Breznikar, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Urednica: Patricija Pavlič / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov, Freepik.com / Oblikovanje in prelom: Meta Gabrijel / Tisk: Alfagraf 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 / www.ciktrebnje.si

Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, april 2021. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

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

ISSN 2784-4153



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE

NA POČASEN POTEP PO TOSKANI IN ELBI

(2. 3. 2021)

Igor Fabjan

Toskano in njeno okolico je treba tako kot toskanske jedi in vino uživati počasi, včasih tudi peš ali s kolesom. Številne poti in manj prometne ceste, ki prepredajo privlačno pokrajino, so kot nalašč za to.

Tu je nekaj najbolj zanimivih mest, ki jih je vredno obiskati! Firenze, Siena, San Gimignano, Arezzo, Vinci ... Na potopisnem predavanju pa boste spoznali tudi nekaj firenških duhov, kako pripraviti značilne jedi, kako gredo skupaj piškoti in vino, kakšno je bivanje v starodavnih vilah, kje so snemali priljubljene filme (*Življenje je lepo*), kako se je namakati v naravnih termah, kje nastajajo čokoladni bonboni Baci, kako je živeti v mestu na vrhu prepadnega hriba, ki se počasi kruši, in še kaj.

Toskana premore tudi nekaj otokov, med katerimi je najbolj znana Elba. Napoleonu, ki je bil na otoku v izgnanstvu, ni bil najbolj všeč, zato pa je danes toliko bolj priljubljen med turisti, in tudi mene ni razočaral. Ponaša se z ohranjeno naravo, namesto množičnega turizma pa boste našli majhne hotele, penzione in kampe. Otok je pravi raj za vse, ki namesto hrupne zabave iščejo mir in čudovito naravo. Na svoj račun pridejo tudi pohodniki in kolesarji. Z malo truda boste našli celo nekaj Slovencev, ki so otok izbrali za svoj drugi dom.

Tu je tudi povezava na eno izmed mojih reportaž o Elbi:
<https://onaplus.delo.si/raj-za-pohodnike-in-gorske-kolesarje>



MILICA PREŠEREN: VEDNO SE TRUDIM V OSPREDJE POSTAVITI LJUDI IN NJIHOVE ZGODBE.

(9. 3. 2021)

Luka Bregar

Milica Prešeren je prepoznaven obraz. Na nacionalni televiziji ste jo v minulih dveh desetletjih zelo verjetno videli v oddaji o učenju za vse generacije **Modro** oziroma v svetovalno-izobraževalnih oddajah **Turbulenca**, kjer je z novinarsko ekipo in strokovnjaki iskala uporabna znanja in veščine za boljše, lepše, uspešnejše in kakovostnejše življenje.

Ob tem se je izbrusila ne le kot voditeljica, ampak tudi kot novinarka, scenaristka in urednica – predvsem pa odlična sogovornica, ki je s svojimi bogatimi izkušnjami ter pozitivnim pogledom na svet tudi nam polepšala dopoldne po 8. marcu, prazniku žensk, ko smo se z njo na daljavo pogovarjali o njenem življenju in delu.

Sama meni, da na svoji karierni poti ni imela dodatnih preprek kot ženska. Meni, da je novinarski poklic bolj ženski kot moški – preprosto zato, ker je več novinark kot novinarjev. Ob tem je spoznala, da ima pri pogovorih z ljudmi ob pripravah na TV-oddaje prednost zaradi empatije, pa tudi pripravljenosti prisluhni posameznikom in njihovim zgodbam.

Posebne zgodbe je serija dokumentarnih filmov, ki jih pripravlja na TV Slovenija za kamero – ne boste je videli, vendar v zgodbah o ljudeh z avtizmom, o izkušnjah z disleksijo ali pa ob vpogledu v življenja družin s posvojenimi otroki pusti svoj pečat.

Gre namreč za iskrene pripovedi, posebne zgodbe o ljudeh, ki pogosto ostanejo v senci vsakodnevnih dogodkov odmevnejših posameznikov. Milica Prešeren priznava, da dokumentarni film sicer omogoča daljše zgodbe, a vsakič, ko se loti katere od tem, se mora spoprijeti z dejstvom, da bo del zgodbe ostal skrit gledalcem; ob tem pa jo vodi načelo, da so dobre zgodbe tiste, ki se jo dotaknejo, ji prinesejo nova spoznanja in pri katerih imajo tudi pripovedovalci občutek, da bodo njihove zgodbe predstavljene pravično.



foto: Robert Bogataj

Sama ne pogrēša vodenja oddaj pred kamero. Meni, da so v 10-ih letih oddaje **Turbulenca** povedali raznovrstne zgodbe, podali uporabne lekcije in pomisleke, predvsem pa v goste povabili strokovnjake, ki so se skupaj z ustvarjalci oddaje priučili, kako strokovno znanje podati v zanimivi televizijski obliki, ne da bi pri tem zapadli v posploševanje ali krnitev informacij, pomembnih za gledalce. Ob obilici novinarskih zgodb in scenarijev, ki jih je ustvarila, se je vedno trudila, da bi bili v ospredju ljudje, ki so lahko svoje izkušnje povedali prek nje, oziroma je sama čim bolj iskreno in pristno predstavila njihove zgodbe. Svoje najljubše zgodbe ni želela izbrati, saj bi naredila krivico drugim, pravi.



foto: MMC/Miloš Ojdanić

Nepozabni zanjo so določeni trenutki s snemanj na terenu: od živali (v objektu med solinami jih je pričakala kača – najprej na tleh, nato še pod stropom), do spontanosti zgodb ljudi, ki ji pred kamero zaupajo celo več kot v pogovoru pred snemanjem. Vztraja, da je dobra priprava na snemanje nekaj najpomembnejšega; a ima ob tem ves čas odprte oči za morebitne spremembe, človeške podrobnosti, ki naredijo zgodbe, ujete v kamero, še bolj pristne. Ne gre le za osebne zgodbe – Milica Prešeren je poskrbela, da prek dokumentarnih filmov bolje razumemo tipično slovenske stvari, kot so na primer kozolci, kranjska klobasa in Martin Krpan.

V teh nenavadnih časih se jim lahko prek dokumentarcev posvetite prek spleta oziroma digitalnih arhivov. Velja jih poiskati in si zanje vzeti čas. Za slabo uro dokumentarnega filma, kot nam je povedala naša gostja, je potrebnih več dni raziskovanja, klicev in iskanja, pisanja, snemanja in montiranja. Predvsem pa človeške sposobnosti – razumeti.

JANEZ VAJKARD VALVASOR: TO JEZERO SE PO KRANJSKO IMENUJE CERKNIŠKO JEZERO (16. 3. 2021)

Alenka Veber Rihtarjeva

Notranjka Alenka Veber Cerkniško jezero dobro pozna. Že desetletja se vozi mimo nje-ga v svet proti Primorski, Gorenjski, Štajer-ski in Dolenjski. Že kot otroka jo je prevzela legenda o nastanku Cerkniškega jezera.

Danes o njem predava skozi oči in srce ljubiteljice naravne in kulturne dediščine. V predavanju nam je predavateljica odkrila prgišča zgodovinskih drobt-nic ter nam približala svet velikih naravoslovcev, ki so že pred našim največjim polihistorjem Janezom Vajkardom Valvasorjem odkrivali presihajoče jezero oziroma žalostno jezero, kakor ga je poimenoval grški filozof Strabo.

Cerkniškega jezera se ne da opisati, lahko ga skozi čudovite fotografije samo približamo in vas povabi-mo, da ga začnete odkrivati sami. Ne samo enkrat. Temveč v vseh štirih letnih časih.

V zadnjem času je Notranjski regijski park z vso skrbnostjo pristopil k označevanju tematskih poti, o katerih je predavateljica ravno tako spregovorila.



Foto: Eva Kebe Arhiv Zavod Rihtarjeva domacija



Foto Alenka Veber

Predstavila nam je Pot izvirov in Pot Drvošec. Obe te-matski poti sta nezahtevni in primerni za pohodnike našega Centra za izobraževanje in kulturo Trebnje.



Foto: Ivan Kebe Arhiv ZRD

IMUNSKI SISTEM JE DOMA V ČREVESJU

Mojca Vozel

Izbira hrane povzroča ljudem čedalje več težav zaradi poplave raznih diet, spreminjanja prehranskih smernic in zmede v medijih. Morda se sprašujete, kako določena hrana vpliva na prebavila in posledično na vašo odpornost, kaj je zdravo in kaj ni ter kaj v sedanjih časih sploh lahko naredimo sami za boljši imunski sistem ali tudi za lažje prebolevanje virusnih bolezni.

Vemo, da sta imunski sistem in črevesje zelo povezana, torej je logično, da je prav hrana ključ do odpornosti. Moja osebna izkušnja to potrjuje, saj sem bila v dvajsetih letih življenja slabega zdravja. Imela sem rane na prebavilih, pristala na urgenci z zaporo črevesja, petnajst let kasneje, po dolgem iskanju, eksperimentiranju in učenju pa sem tako spremenila svojo prehrano, da sem si zdravje povsem povrnila, brez zdravil in prehranskih dopolnil.



foto: arhiv Mojce Vozelj

Najprej sem morala razumeti, da so maščobe ključ do odpornosti. Navadna kuhinjska olja so mi zelo škodovala prebavila, ko sem jih opustila in prešla le na domače maslo s kmetije, pa se je vse začelo spreminjati. Drugi korak so bili sladkorji. Industrijski sladkor je ena največjih težav za naš neučinkovit imunski sistem. Ko sem ga popolnoma zamenjala z nesegretim medom (ki ga nisem nikoli grela niti za eno stopinjo), se je moje črevesje pričelo opazno zdraviti. Tretji korak je bilo mleko. Namesto trgovskega mleka sem pričela uživati domače kislo mleko, kakršno še danes dobite v vsaki planinski koči, mnogi člani mojih skupin in programov pa ga zadnja leta kisajo kar na svojem domačem kuhinjskem pultu. Vsi povedo isto zgodbo. Črevesje se je spremenilo. Odpornost se je izboljšala. Bolezni se poslovijo ali ublažijo.

Če želite v teh kriznih časih, ko vlada strah pred virusnimi okužbami, na svojem krožniku imeti čim več hrane, ki omogoča več odpornosti, pa tudi lažje prebolevanje, kadar do bolezni pride, dodajte še domač jabolčni kis, ki je naravni probiotik in prečiščevalec telesnih obtokov. Izločite čim več hrane, ki je predelana v industriji. In obilo hrane pojejte tudi surove, kakršna je v naravi, ne da jo kuhate in predelujete. Obilo zdravja.

KRATKA ZGODOVINA TREBNJEGA

Bojan Tomšič

Trebnje je zame najlepše mesto, saj je to moj rojstni kraj. Rodil sem se 7. 8. 1945 v kmečki družini. Tu sem preživel svoja otroška in mladeniška leta. Bilo je naporno (šola in delo na kmetiji), vendar zanimivo in lepo. Da je temu res tako, dokazuje to, da sem se po upokojitvi vrnil nazaj v svoj rojstni kraj, ki ga pravzaprav nisem nikoli v celoti zapustil.

Trebnje je danes dinamično in moderno novo mesto. Je središče Temeniške doline in sedež občine Trebnje. Ima bogato in dolgo zgodovino, ki sega v 5. stoletje pred našim štetjem. Takrat so to področje naseljevala razna keltska plemena. Pravi razcvet pa je doživelo v času Rimskega imperija, ko mu je rimski cesar Vaspasijan podelil naziv *mesta* z imenom *Praetorium Latobicorum*. Tu so bile takrat stacionirane tri rimske legije (legija predstavlja dokaj močno vojaško formacijo). O tem obdobju danes pričajo bogata arheološka najdišča in spominski kamen med objektoma cvetličarne Cvelbar in nekdanjo Koščakovo domačijo.

Po propadu rimskega cesarstva v 5. stoletju našega štetja je Trebnje začelo stagnirati in ta stagnacija je trajala precej dolgo, praktično do 19. stoletja. Kljub temu pa sta bila v tem času postavljena dva znamenita objekta, in sicer trebanjski grad (okoli leta 1.000) in nekaj stoletij kasneje še čudovita gotska cerkev Marijinega vnebovzvetja (okoli leta 1.450), tik pred pričetkom novega veka (1.492). Zvonik cerkve velja še danes za enega največjih v Sloveniji. Trebnje je dobilo nov zagon po izgradnji železniške proge Ljubljana–Novo mesto (1894) in nato podaljšanje te proge do hrvaškega Karlovca. V tem obdobju je bila zgrajena tudi proga Trebnje–Sevnica.

Trebnje je doživelo nov razcvet v drugi polovici 20. stoletja (v letih 1960–1975), ko so nastala nova močna

podjetja, kot so Trimo in še nekatera druga, ki so si uspešno vtirala pot ne samo na takratno jugoslovansko tržišče, ampak tudi na zahtevna zahodnoevropska tržišča.

Trebnje se danes ne omenja samo po pomembnih prometnih povezavah, temveč tudi po tem, da preko njega poteka 15. poldnevnik (meridian). Danes je tudi pomemben kulturni center, saj je tako v Sloveniji kot v tujini poznano po Taborih likovnih samorastnikov.



Foto: Arhiv Občine Trebnje (Foto Eving)

Trebnje ima kar nekaj znamenitih ljudi, ki so znani v naši okolici, širše v Sloveniji in nekateri tudi izven nje.

To so:

- **Irenej Friderik BARAGA**, misijonar in prosvetitelj (1797–1868),
- **Pavel GOLIA**, pesnik, dramatik in prevajalec (1887–1959),
- **Vilma BUKOVEC**, sopranistka in prvakinja Ljubljanske opere (1920–2016),
- **Alojz ŠUŠTAR**, nadškof in slovenski metropolit (1920–2007),
- **Janez GARTNAR**, ustanovitelj Tabora likovnih samorastnikov (1928–2012),
- **France TOMŠIČ**, lingvist in leksikograf (1905–1975),
- **Franja TOMŠIČ**, mati generala in pesnika Rudolfa Maistra (1834–1922).

Viri: *Zgodovina Trebnjega*, gradiva Občine Trebnje (internet)
Praetorium Latobicorum, članek M. Tomšič, star.

POROČILO KROŽKA ANGLEŠČINA VII

Darinka Dolenšek

Oktoberja je bilo zaradi širjenja drugega vala covid-19 toliko dvomov o začetku krožka, da smo se že sprijaznili, da bomo morali za eno leto naša srečanja prekiniti. Vendar so bile uslužbenke s CIK-a tako prijazne in nas prepričale, da bomo zmogli sodelovati preko Zooma.

Od 13 udeležencev se nas je odločilo nadaljevati 9. Prvo srečanje smo imeli 19. novembra 2020, zaključno pa 11. marca letos. Včasih smo imeli malo tehničnih težav, vendar smo kljub vsemu odlično delali. Zelo se je trudila tudi naša mentorica Lea med samimi srečanji, dodatne domače naloge pa nam je pošiljala po e-pošti. Začeli smo z internetnimi igrkami, s katerimi lahko širimo znanje angleščine, pogledali astrološka znamenja – horoskop, pri slovnici pa utrjevali svojilne zaimke, krajevne in časovne predloge.

Naša mentorica Lea nas je vodila po naravnih znamenitostih parka Yellowstone. Spoznali smo delovne gejzirjev in živalski svet tega parka. Po tem predavanju pa smo prišli na idejo, da bi vsak poskusil narediti krajši prispevek v Wordu ali PowerPointu



in ga predstaviti na srečanju. Nekateri smo se tega malo ustrašili, ampak do konca študijskega leta je uspelo vsem. Tako smo si ogledali: potopisna predavanja o Moskvi in Sankt Petersburgu, Triglavskem narodnem parku, Makedoniji, Omanu kar v treh delih (hvala, Milojka), postopku priprave in peke orehove potice, srečicah Marjane in Braneta ter o naravnih izdelkih švicarskega kozmetičnega podjetja – seveda vse v angleščini.

Na koncu smo ugotovili, da smo delali veliko več kot v prejšnjih študijskih letih. Udobno je biti doma za računalnikom, vendar vseeno pogrešamo naša tedenska druženja ob kavici. Dogovorjeni smo tudi za izlete z vlakom in upamo, da bo v jeseni zopet vse po starem.



NOVA REALNOST – IZOBRAŽEVANJE PO ZOOMU

Helena Sladič

Že lani ob zaključku študijskega leta, ko je epidemija preraščala v pandemijo, je kmalu postalo jasno, da izobraževanja v takšni obliki, kot smo ga poznali, ne bo več. To se je na žalost tudi zgodilo, vendar je v vsaki slabi stvari tudi kaj dobrega. Za nas je zasvetila drobna lučka na koncu tunela in pojavil se je Zoom.

V jeseni je prišlo tisto dolgo zaprtje, ko sem bila prepričana, da je šolsko leto nekako izgubljeno. Potem pa mi je en telefonski klic prinesel nasmeh na obraz. Gospe s CIK-a so pričele z izobraževanjem. Vsem, ki so to želeli, so prijazno pomagale, da smo se naučili uporabljati aplikacijo Zoom. Ko so nas opolnomočile, smo pričeli s krožki na daljavo. To je bila prav posebna izkušnja, vendar je pri učenju tujih jezikov kar naenkrat izginil tisti zabaven del tečajev.

Vsi smo morali pazljivo poslušati naše profesorice, če si kaj preslišal, ni bilo tisti trenutek nobenega zraven tebe, da bi ga kaj vprašal. Vendar smo se sčasoma popolnoma navadili, tako da nam je šlo odlično.



Sočasno so nas profesorice naučile uporabljati tudi PowerPoint. Tako smo, seveda v tujem jeziku, pripravili čudovite predstavitve in govorne nastope, ki smo jih predstavili našim profesoricam in ostalim sošolcem. Veliko nas je te stvari na takšen način delalo prvič. Ni bilo lahko, vendar smo na koncu, ko smo zaključili z izobraževanjem, vsi zmagali.

Tako lahko na koncu napišem, da sem ponosna nase in na svoje sošolce, saj smo vsi dali in dobili maksimum.



BREZPLAČNA DELAVNICA BITKA S PAMETNIM TELEFONOM OD MARCA 2021 DALJE

Spoznajte svoj pametni telefon 😊

uporaba aplikacij (Viber, Meet ...)
+ urejanje slik + video klici ...

PRIJAVITE SE NA
martina.podlesnik@ciktrebnje.si ali 031 745 044

KAJ SEJEMO IN SADIMO SEDAJ?

Vrt Obilja

Pomladna vrtna sezona v aprilu doseže svoj vrhunec. Vrtna opravila v začetku meseca narekujejo direktne setve na gredo, presajanje sadik odpornih na mraz, nega še rastočih sadik in priprava novih sadik. Z rastlinami, ki mrazu in slane ne prenašajo, se še nikamor ne mudi. Plodovke presajamo na prosto šele v maju.

ZELENJAVNI VRT

- Zadnji čas, da na prosto presadimo sadike vseh kapusnic, čebule, pora, peteršilja, solate, boba in graha (odvisno od sezone in vremena).
- Posadimo krompir, ki smo ga nakalili v toplem in svetlem prostoru. Pazimo, da ne uničimo brstov ob setvi. Če nam le uspe, ga sadimo na dan za korenino.

Več informacij: <https://vrtobilja.si/znanje/vrtna-opravila/vrtna-opravila-v-aprilu>



- Redkvico cel mesec sejemo izmenično na vrt. Najbolje na dan za korenino, kot markirni posevek pri rdeči pesi in korenčku.

MIGAJMO SKUPAJ - HOJA S SPROŠČENIM DELOM ROK IN OBRAČANJEM GLAVE

OPIS VAJE: je zelo priporočljiva za tiste, ki trpijo za bolečinami v vratnem in/ali ramenskem predelu. Pri tej vaji posebno pozornost namenjamo mehkeemu koraku, ker lahko zaradi obračanja glave pride do izgube ravnotežja. Ko se vadeči počuti varno, lahko začne s počasnim zasukom glave med hojo levo in desno. Po več vadbah lahko povečamo količino in kasneje tudi spremenimo intenzivnost (ritem) vaje.



Vaje za telovadbo: Vir: <https://www.alppeca.si/dokumenti/ProAge/Aktivni.pdf>

SEDIŠ DOMA IN POSLUŠAŠ PREDAVANJA

Tone Zidar

Že kar nekaj mesecev smo doma in torkove delavnice spremljamo le na zaslonu našega računalnika. Na prvi pogled zgle-da to enostavno in zanimivo, vendar ni vse tako preprosto.

Če predavatelj nima dobrega ozvočenja, pride do motenj. Slušateljji ne slišijo, trudijo se slediti predava-nju, a ne gre. Predavatelj pa v tistem trenutku ne more rešiti težave. Zadnji dve predavanji smo bili že dobro opremljeni z vsemi tehničnimi pripomočki. Veste, za eno uro in pol, morda malo več, je treba imeti stvari na svojem mestu. Treba je povedati, da sedaj, ko so torkove delavnice že dobro ubrane, predavanja pote-

kajo brez zapletov. Seveda je prisotna tudi prizadevna, skrbna in prijazna koordinatorka izobraževanja Martina Podlesnik, pomaga pa ji Tanja Mrak.

Zadnje predavanje, 30. 3. 2021, je bilo namenjeno sre-či v jeseni. Predavatelj je razmišljal o naši preteklosti in prihodnosti. Vprašal nas je: »Se vam zdijo ljudje v tret-jem življenjskem obdobju zadovoljni in srečni s seboj? Ali je to tudi takrat, ko dopust mine, vnuki odidejo in se morajo vrniti v svojo življenjsko rutino? Se vam zdi, da so že osvojili modrost o tem, kako pomembno je spreje-ti sebe z vso svojo preteklostjo in se imeti rad?«

Tudi sam se sprašujem: »Kako to vpliva na naše zdravje in počutje? Kako dobro je za človeka, da se počuti vrednega in zna najti svoj notranji mir? Kako lahko premagamo osamljenost z delom na sebi in dvigom lastne zavzetosti?«

Srečanja, kot so naša predavanja – pa četudi na da-ljivo, nam pri tem prav gotovo veliko pomagajo in pomenijo.

POMLAD

Andrejka Vabič Nose

Kot je barvita pomlad, z rdečimi, vijolič-nimi, oranžnimi in zelenimi odtenki, tako tudi Samaneh Atef ženske silhete odene v barvita ozadja polna drobnih črtic, krivulj in cvetja.

Pred gledalcem se pojavijo preproge detajlov, ki spominjajo na tkane preproge iz domovine Samaneh Atef – iz Irana.

Galerija Trebnje predstavlja

Samaneh Atef se na samostojni razstavi Zavedanje predstavlja kot nagrajenka 52. Mednarodnega tabo-ra. Na ogled je le nekaj del njenega obstoječega in ob-sežnega, vsak dan naraščajočega opusa.

Razstava bo na ogled do 2. maja 2021 v galeriji, po spletu pa bo tudi po tem na ogled v obliki virtualne galerije.

Foto: A. S. Lamovšek



KVIZ

1. V izgnanstvu na otoku Elbi je bil:

- a) Napoleon
- b) Franc Jožef
- c) Hitler

2. Milica Prešeren je vodila oddajo:

- z) Odmevi
- p) Turbulenca
- e) Na lepše

3. Cerkniško jezero geografsko spada v:

- i) Triglavski narodni park
- l) Kozjanski regijski park
- r) Notranjski regijski park

4. Kaj je naravni probiotik?

- i) domači jabolčni kis
- t) domači navadni jogurt
- š) domača skuta

5. Železniška proga Ljubljana–Novo mesto je bila zgrajena:

- p) 1878
- l) 1894
- o) 1899

REŠITEV

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebnje.si ali

CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje
do četrтка, 29. aprila 2021.

Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

Nagrajenci pretekle številke so:

Zdenka Lavš, Anica Marn in Darja Vovko.
Čestitamo.



UTZEFON



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: 031 745 575 / 07 34 82 108

E: kristina.jeric@ciktrebnje.si,
tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si

