

# REBUS

Nagrajenci pretekle številke so: Marinka Majcen, Majda Miklič in Irena Ziherl Soršak. Iskrene čestitke. Nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.



\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



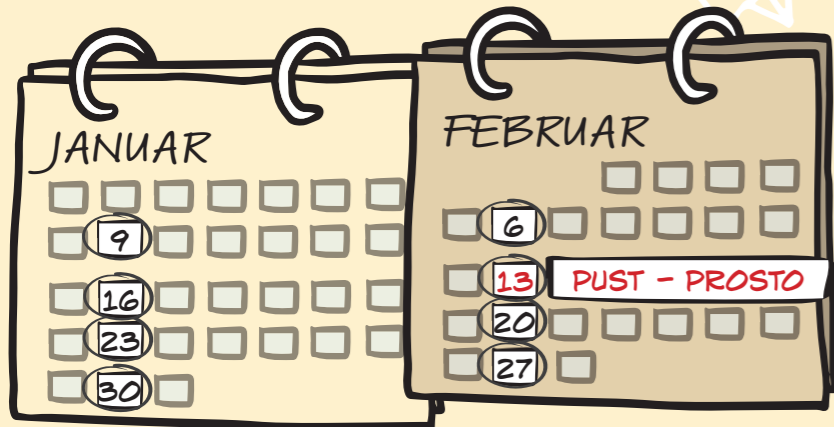
\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

REŠITEV:

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Pravilne odgovore nam pošljite na [info@ciktrebnje.si](mailto:info@ciktrebnje.si) ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **srede, 10. 1. 2024**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

# NAPOVEDUJEMO



# UTŽfON



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: 041 567 772 / 07 34 82 108

E: [tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si](mailto:tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



Center za  
izobraževanje in  
kulturo Trebnje

# UTŽNOVIČNIK

Trebnje

19 / 12-2023

Poština  
plačana pri  
pošti 8210  
Trebnje

## VSEBINA

- 2 NAGOVORI ŽUPANOV
- 3 NAUČILI SMO SE
- 6 POSLUŠALI BOMO
- 7 POTEPALI SMO SE
- 9 PRISPEVKI ČLANOV UTŽO
- 17 ALI STE VEDELI?
- 17 MIGAJMO SKUPAJ
- 18 GALERIJA LIKOVNIH SAMORASTNIKOV TREBNJE PREDSTAVLJA
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn

Naj bo  
novo leto obžarjeno  
z ljubeznijo in prijateljstvom,  
polno malih presenečenj in  
presenetljivih radosti.

VESELE  
PRAZNIKE!

# ČAS PRAZNIKOV

Zlasti v otroštvu je to najlepši čas v letu. Svojega sem preživljala na vasi. Bilo je čudovito. Vsi smo se dobro poznali, se obiskovali in predvsem razumeli ter drug drugemu pomagali. Spomnim se naših novoletnih smrečic. Oče ali mama sta jo vedno dobila v našem gozdu. Vonj smreke se je omamno razširil po sobi, kjer je stala.

V začetku je bila okrašena s piškoti, zavitimi bomboni, preprostimi, doma narejenimi okraski, nekaj kupljenih pa je ostalo še iz očetovega otroštva. In prav teh je bilo iz leta v leto več. Seveda so bila zame pomembna darila, meni se je zdelo, da jih je bilo zelo veliko, vendar danes vem, da jih je mama znala tako razporediti, da sem vedno imela občutek, kako bogat je bil dobri mož.

In vse je bilo uporabno, bodisi v šoli ali vsakdanu. Še v tretjem razredu sem verjela, da je obdarovanje delo dobrih mož, in bila pripravljena z dežnikom udariti sošolca in dobrega prijatelja, ki me je želel prepričati, da to kupita mama in oče. Tudi za njiju je bilo vedno pripravljeno darilo. Znali smo se objeti, zaželeli veliko lepega v novem letu in se zahvaliti za vse, kar smo dobili. Pa stene v hiši sva z mami okrasili z doma narejenimi zvezdicami, na papir narisanimi snežaki in vejicami jelke.

Sicer pa ima obdarovanje dolgo brado, saj so ga poznali že v rimskem času. Podarjali so predvsem med, sadeže in pečene kolačke, ki so predstavljali uspešno prihajajoče leto. V 17. stoletju so se pojavile prve božične smrečice in konec 19. stoletja papir za zavijanje daril.

In danes? Ne vemo, kaj vse bi kupili, rabili ali ne, božična drevesa morajo biti okrašena v stilu mode, vsako leto z okraski v drugi barvi, ovojni papir prav tako. Vse manj je topline, vse manj znamo ceniti to, kar dobimo.

Meni pa je ostal spomin na praznični čas otroštva. Še danes imamo na drevescu raznobarvne okraske, ne zanima me moda, le toplina, ki veje iz okrašenega drevesca. In stene našega doma so okrašene z doma narejenimi okraski. Morda komu, ki pride na obisk, to ni všeč, vendar me ne zanima, saj v okrašenem domu živimo mi, z lepimi spomini na otroštvo.

Le jelka ni več naravna, saj sem nekoč morala ure sedeti na tleh in iz itisona s pinceto pobirati suhe iglice.

Silva Mežnar

## UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Zanj: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, Martina Podlesnik, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Urednica: Patricija Pavlič / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov, Tania Mendillo, PKI, 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 2023. 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

## Nagovori županov



### Spoštovani člani in članice ter vsi ustvarjalci UTŽO Trebnje.

V zadovoljstvo nam je obrniti list preteklega leta in ob tej priložnosti razmisliti o pomenu vseživljenjskega učenja. V današnjem svetu, ki se hitro spreminja, je nadgrajevanje znanja ključnega pomena za osebni razvoj in aktivno vključevanje v družbo.

Vseživljenjsko učenje ne predstavlja le niza lekcij, temveč je stalni proces pridobivanja novih veščin, širjenja obzorij ter ohranjanja mentalne vitalnosti. Še posebej za starejše posameznike ima to izjemno vrednost, saj omogoča ohranjanje intelektualne prožnosti in krepitve samopodobe.

Naša univerza za tretje življenjsko obdobje ima ključno vlogo pri tem procesu. Skozi raznolike programe in dejavnosti omogočamo učenje, deljenje izkušenj ter gradnjo trdnih skupnosti med starejšimi posamezniki. Verjamemo, da je vsak posameznik, ne glede na starost, neskončen vir znanja, ki ga lahko deli z drugimi.

Prepričana sem, da bomo s skupnimi prizadevanji obogatili ne le svoje življenje, temveč tudi življenja drugih ter prispevali k trajnemu razvoju naše skupnosti.

Hvala vam za vaš prispevek in sodelovanje na tej poti znanja in rasti. Želja je, da v prihodnje nadaljujemo v tako prijetnem ritmu. Srečno 2024!

Mateja Povhe, županja Občine Trebnje



### Dragi bralci in bralke, člani in članice UTŽO Trebnje.

Zdaj smo v obdobju, ko budilka in čas nista več gospodarja naših dni, ter si lahko občasno priznamo, da potrebujemo malo počitka. Predvsem pa imamo več časa za naše vnuke in seveda vse tisto, kar je bilo v preteklosti zaradi drugih obveznosti na stranskem tiru.

Če se odločite za nabiranje novih znanj, usvajanje novih veščin, brezskrbno klepetanje in izvirno ustvarjanje, je pravi prostor za širjenje obzorij Univerza za tretje življenjsko obdobje. Vsako predavanje, delavnica in druge aktivnosti so priložnost za učenje, sklepanje novih prijateljstev in osebnostno rast.

Hvala vam, ker s svojim aktivnim sodelovanjem skrbite, da UTŽO že dolga leta ostaja edinstvena skupnost znanja željnih odraslih. Tudi naših občanov.

Želim vam mirne božično-novoletne praznike v družbi tistih, ki jih imate najraje, v novem letu 2024 pa predvsem zdravja, hkrati pa veliko novega znanja, zanimivih doživetij in nepozabnih druženj.

Dušan Skerbiš, župan Občine Mirna



### Spoštovane uporabnice, uporabniki, zaposleni in strokovni sodelavci UTŽO Trebnje.

Letos obeležujemo 100. obletnico smrti pisatelja Ivana Tavčarja. Vlada Republike Slovenije je zato leto 2023 razglasila tudi kot njegovo leto. Velja za enega pomembnejših slovenskih literarnih ustvarjalcev realizma na Slovenskem. Bil je tudi odvetnik, časnikar in politik, državni poslanec in ljubljanski župan. Bil je soustanovitelj ljubljanske mestne hranilnice, predsednik prve slovenske kolesarske zveze, zgradil je prvo teniško igrišče v Sloveniji in bil starosta telovadnega društva Sokol.

Vse življenje je reševal vprašanje, kako loviti ravnotežje med krajem, od koder je izhajal, in mestom ter širnim svetom, kamor je kot večina slovenskih literatov tedanjega časa odšel po znanje. Pa ne, da bi tam ostal, temveč zato, da bi se vrnil, opremljen z novimi znanji in izobrazbo. Danes nam na srečo ni več potrebno zapuščati domačih ognjišč za doseganje višje izobrazbe, saj nam je na dosegu roke. V vsakem kraju.

### Spoštovani ustvarjalci na UTŽO Trebnje.

Že četrto stoletje 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 2024.

Tomaž Ramovš, župan Občine Šentrupert



### Spoštovane članice in člani Univerze za tretje življenjsko obdobje.

Zdravje in sreča sta tisto, kar bomo ob stisku rok v tem prazničnem obdobju zaželeli drug drugemu. Iskreno upam, da vas bo leto 2024 bogato obdarilo z obema.

Praznični čas je priložnost, da se ozremo nazaj, strnemo misli o preteklih dogodkih in projektih. Je tudi čas, da se z optimizmom zazremo v prihodnost in začrtamo prihodnje poti. Želim si, da bomo skupaj začrtali poti sloge, medsebojnega spoštovanja, blagostanja, zdravja in razvoja. Verjamem, da bomo s skupnimi močmi oblikovali spodbudno okolje, ki bo omogočalo razvoj vsakega občana. Zato v Občini Mokronog-Trebelno v novo leto vstopamo odločno, pripravljene na izzive, ki jih prinaša čas, v iskanju skupnih rešitev in z mislijo na dobrobit vsakega posameznika.

V letu 2024 vam skupaj s sodelavci občinske uprave in občinskega sveta želimo obilo zdravja, poslovnih uspehov in osebne sreče.

mag. Franc Glušič, župan Občine Mokronog-Trebelno

## POSPRAVLJENI PROSTORI POZITIVNO VPLIVAJO NA POČUTJE

7. 11. 2023

Tina Markun

Vsi se bolje počutimo v urejenih prostorih. Čeprav se zavedamo, da nas nepotrebne in odvečne stvari v naših domovih obremenjujejo, se od njih vendarle težko ločimo. Razlogi so različni: čustvena navezanost, oklepanje preteklosti, slaba vest za zgrešene nakupe, misel, da nam stvari še kdaj koristijo, ali morda strah, kaj nas čaka v prihodnosti.

Gre za osebno pot, soočanje s seboj, ki pa je tudi priložnost za razmislek, kje smo in kam gremo. Vsak ima svoj osebni razlog, zakaj se lotiti temeljitega organiziranja stanovanja ali hiše, pri čemer končni cilj ni le urejen dom, ampak živeti tako, kot si želimo. Znanstveniki, ki so raziskovali vpliv (ne)urejenosti domov na počutje žensk, so ugotovili, da je kortizol višji pri tistih ženskah, ki živijo v neorganiziranih domovih. Nered povzroča negativne misli, zmanjšuje motivacijo in zadovoljstvo.



Izsledki raziskav kažejo, da življenje in delo v organiziranih prostorih spodbuja pozitivno naravnost, zdrave navade, družbeno odgovornost, zmanjšuje stres in vpliva na kakovost spanja. Naši možgani imajo radi red. Razmetana miza, kupi papirja, natrpan kuhinjski pult in prepolne omare z oblačili so neprestani vizualni opomniki, ki izčrpavajo naše kognitivne sposobnosti in tako zmanjšujejo zmožnost koncentracije in učinkovitosti. V urejenih prostorih se tako lažje osredotočimo, manj odlašamo in hitreje zaključimo delo.

V organiziranem domu, kjer ima vsaka stvar svoje mesto, ničesar ne iščemo in ne zapravljamo časa s pospravljanjem, čiščenje pa je enostavnejše in hitrejše. Organiziran dom nam povrne čas za pomembnejše stvari. Kdor temeljito pospravi dom, spremeni tudi odnos do potrošništva in dobro premisli, kaj bo prinesel domov.

Ko boste nepotrebne stvari pustili za seboj, ne boste ničesar izgubili, ampak ravno nasprotno, bogatejši boste za veliko zadovoljstva in veselja. Stvari, ki vam niso v veselje ali jih ne potrebujete, vas ne bodo več ovirale ali zbujale slabe vesti. Pospravljen dom je lahko lep začetek za novo poglavje v življenju. V urejenih prostorih tudi nove ideje in navdih dobijo svoj prostor.

### O PREDAVATELJICI:

Tina Markun je svetovalka za urejanje domov. S šolanjem pri Marie Kondo, avtorici knjige Umetnost pospravljanja – urejeno stanovanje bo spremenilo vaše življenje, pomaga drugim organizirati stanovanje ali hišo in ustvariti prostor, čas in veselje za tisto, kar jim pomeni največ.



foto: arhiv CIK Trebnje

## MALDIVI – RAJSKE PLAŽE, TURKIZNO MORJE, RAZISKOVANJE PODVODNEGA SVETA

14. 11. 2023

Darja Tratar

Maldive sestavlja skupina 1192 otokov, ki so del 26-ih atolov v Indijskem oceanu. Z le nekaj metri nadmorske višine so razglašeni za najnižjo državo na svetu.

Vsak, ki je kdaj obiskal Maldive, lahko potrdi, da najdete tu najlepše rajske plaže našega planeta. Visoka podvodna plast koralnega apnenca, ki se prikaže nad morsko gladino skupaj z nizkimi lagunami, ustvarja prav posebno pokrajino belih otočkov sredi oceana. Kombinacija opisanega se izrazi v 50-ih odtenkih turkiznega morja in je prava paša za oči.

Od začetka turizma leta 1972 do nedavno je ta raj na zemlji pripadal le družbeni smetani. Do leta 2009 je bilo namreč mogoče obiskati le letoviške otoke, t. i. resorte, za katere je potrebna debelejša denarnica. To so lepi otočki z vodnimi vilami, bungalovi in zavidljivo lepo okolico, ki jih opazimo v katalogih in internetnih straneh luksuznega turizma. Prav lepo, vendar menimo, da je še boljše domovati na domačinskem otoku in tako поблиže spoznati lokalno kulturo.



Tovrsten turizem je mogoč že skoraj 15 let in dostopen za žep vsakega popotnika. Domačinski otoki sicer niso tako lepi kot letoviški otoki (kar še ne pomeni, da niso lepi!), so pa idealno izhodišče za raziskovanje Maldivov. Na njih najdemo urejene plaže za turiste, večjo izbiro trgovin, restavracij in hotelov. Poleg omenjenega pa ponujajo dnevne izlete na rajske, sanjske, romantične otoke, atole, grebene ... Lahko greste le z masko pod vodo in že plavate z želvami, mantami, delfini, jatami pisanih koralnih ribic in morskimi psi. V kolikor se potapljate, pa še nadgradite to čudovito izkušnjo.

Prav tako je mogoče okusiti vzdušje prestiža letoviškega otoka, saj se proti plačilu lahko odpravite nanj na celodnevni izlet. Pravijo, da moramo zaradi globalnih podnebnih sprememb na Maldive zdaj. Morda nam naši potomci nekoč ne bodo verjeli, da je ta raj na Zemlji sploh obstajal. Bojda bo dokaz za vedno ostal skrit pod morsko gladino.

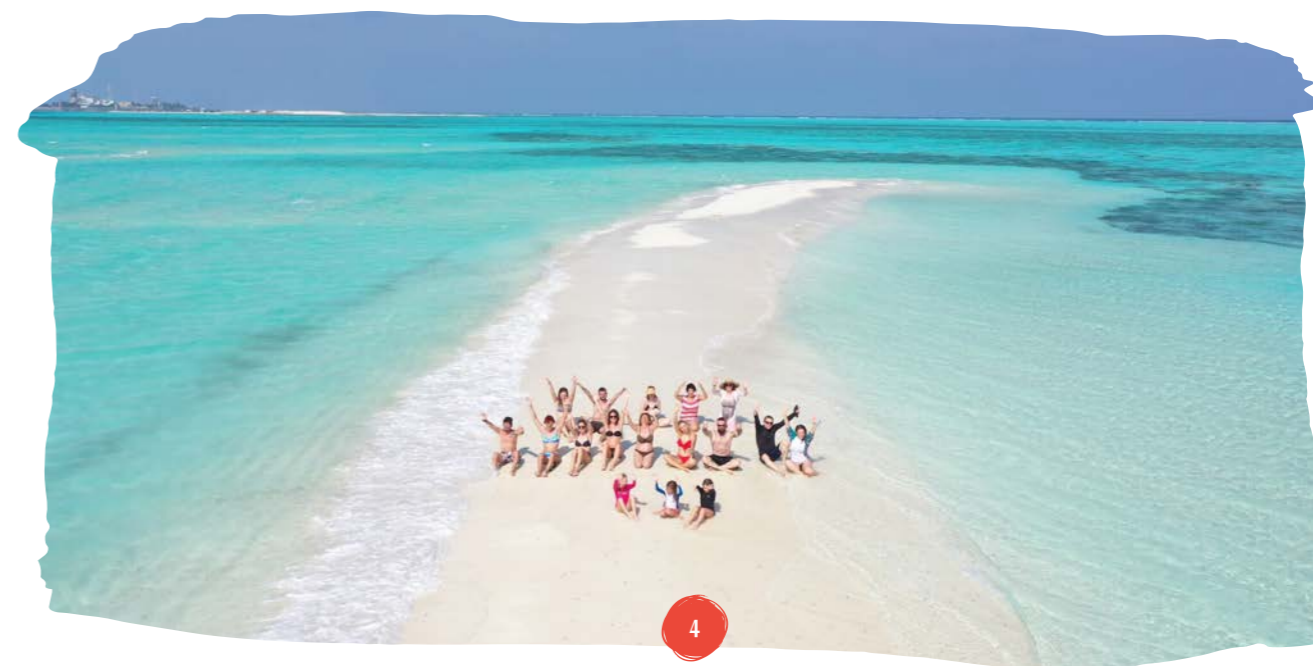


foto: Darja Tratar

## OSTEOPOROZA

21. 11. 2023

Milojka Gutman,  
predsednica društva za osteoporozo Dolenjske

Osteoporozo je pogosta spremljevalka življenja in bolezen starejših ljudi, ki se ne zgodi čez noč. Spremembe v kosteh se kopičijo leta pred tem. Pojavi se brez posebnih znakov in opozoril, bolnemu pa zelo zmanjša kakovost življenja. Osteoporozo je bolezen krhkih kosti. Te z leti postajajo vse bolj porozne in se zato hitreje zlomijo. Večkrat slišimo, da je tihi ubijalec, večina bolnikov ne ve, da jo ima, dokler se kost ne zlomi.

Statistika kaže, da si do svojega 80. leta starosti zaradi neprepoznane in nezdravljene osteoporoze zlomi kost vsaka tretja ženska in vsak sedmi moški. Osteoporozo večinoma prizadene ženske, ki so boleznijo bolj podvržene zaradi tanjših kosti, po menopavzi pa se jim kostna gostota še hitreje zmanjša. Osteoporozo lahko pravočasno odkrijemo z merjenjem mineralne kostne gostote, ki jo izmeri zdravnik



s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Preiskava je hitra, enostavna in neboleča.

Kaj pa lahko storimo sami? Upoštevajmo zdrave življenjske navade, ki vključujejo zadosten vnos kalcija, dovolj vitamina D in telesno dejavnost. Na ta način poskrbimo za svoje kosti in zmanjšamo tveganje, da bi zboleli za osteoporozo.

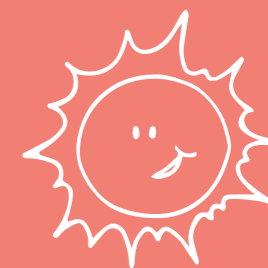
(Vir: prispevki o osteoporozi)



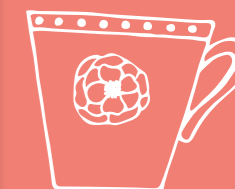
foto: arhiv CIK Trebnje

## PROGRAM DELAVNIC UTŽO TREBNJE

ZA OBDOBJE JANUAR – APRIL 2024



DATUM	DELAVNICA/POPOTNA MALHA
9. 1. 2024	<b>SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V PROMETU</b> – Rajko Florjančič
16. 1. 2024	<b>HOSPICKAFE (KER VEM ZA SMRT, SEM ZALJUBLJEN V ŽIVLJENJE)</b> – Društvo Hospic NM
23. 1. 2024	<b>RASTLINE, KI JIH LAHKO UŽIVAMO SKOZI CELO LETO</b> – dr. Tina Mele
30. 1. 2024	<b>MADAGASKAR, OTOK Z RIMSKO CESTO</b> – Barbara Lampič
6. 2. 2024	<b>PROSLAVA</b>
13. 2. 2024	<b>PUST – PROSTO (NI DELAVNICE)</b>
20. 2. 2024	<b>ZDRAVA PREHRANA STAREJŠIH</b> – Nina Mandelj (CKZ Trebnje)
27. 2. 2024	<b>ODNOS DO STAREJŠIH</b> – Marija Milavec Kapun
5. 3. 2024	<b>PROSLAVA</b>
12. 3. 2024	<b>JAPONSKA V ŽIVO</b> – Tina Škorjanc
19. 3. 2024	<b>KONOPLJA</b> – Tanja Dagarin (Društvo Smetlika)
26. 3. 2024	<b>POPOTNA MALHA – ARTIČE – BANOVA DOMAČIJA, ARNOVO SELO</b>
2. 4. 2024	<b>VRTNARSTVO (PRIPRAVA TAL, BOLEZNI IN ŠKODLJIVCI, KOMPOSTIRANJE ...)</b> – Mira Arh
9. 4. 2024	<b>EFT TAPKANJE</b> – Pika Rajer
18. 4. 2024	<b>POPOTNA MALHA – ŠKOFJA LOKA</b>

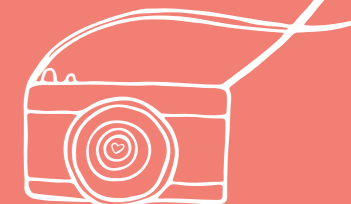


Delavnice se izvajajo v predavalnici Centra za izobraževanje in kulturo (CIK) Trebnje od 9. do 11. ure.

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](mailto:utzo@ciktrenje.si).

VLJUDNO VABLJENI.



## PLETERJE IN VINOTEKA OTILIJA

28. 11. 2023

Ana Murn

Druga UTŽO-jeva Popotna malha nas je popeljala na območje občine Šentjernej. Dež in sive megle niso odgnale dobre volje in pričakovanja. Poleg predstavitve programa izleta z navedbo najpomembnejših zgodovinskih, kulturnih in drugih informacij nam je vodička Maja povedala še legendo o nastanku imena potočka Gospodična, ki jo je zapisal Janez Trdina v Bajkah in povestih o Gorjancih. Še pred prihodom v Šentjernej smo opazili velik kompleks tovarn v obrtni coni. Kraj z izrazitim kmečkim značajem se od druge polovice dvajsetega stoletja, predvsem pa v zadnjih desetletjih, opazno urbanizira in gospodarsko napreduje.

Avtobus je ustavil v centru Šentjerneja za kratek ogled kraja in jutranjo kavico. V trškem jedru so ohranjene stavbe s kvalitetnimi fasadami iz 19. stoletja in cerkev sv. Jerneja, prvič omenjena leta 1249. Del izletnikov se nas je takoj odpravil na ogled cerkve. V njeni baročni dvorani so še vidni ostanki starejših cerkva. V kraju



Šentjernejski petelin, izdelan iz kmečkega orodja. Foto: A. Murn

je dve leti kot duhovnik služboval Primož Trubar, po katerem je poimenovan kulturni center. Simbol kraja je petelin, kar pričajo skulpture, označbe na objektih, petelin je narisano celo na hodnikih za pešce. Kraj je znan tudi po konjih in tradicionalnih konjskih dirkah.

Malo pozneje smo se zapeljali do vznožja Gorjancev, kjer domuje znamenita kartuzija Pleterje, katere veličino smo opazili že z avtobusa. Ko pa smo prispeli do parkirišča, nam je pogled nanjo zastiralo debelo obzidje, visoko tri in dolgo 2.800 metrov. Okoli obzidja je urejena enourna sprehajalna pot, imenovana Pot zgovorne tišine.



Skupinska slika v stari samostanski cerkvi Foto: A. Murn



Selakova zbirka petelinov. Foto: A. Murn

Ob vhodu nas je pričakal vodič, ki nam je predstavil to edino še delujočo kartuzijo v Sloveniji. Leta 1403 jo je ustanovil celjski grof Herman II., samostan je bil dokončno zgrajen leta 1410, samostanska cerkev pa deset let pozneje. S smrtjo Ulrika II. (1456) so Celjani propadli, samostan pa je pričel počasi zamirati. Temu so v veliki meri pripomogli tudi številni turški in pozneje uskoški vpadi. Konec 16. stoletja so kartuzijo prevzeli jezuiti in šele po dvesto letih je kartuzijanski red spet odkupil bivšo kartuzijo. Ob vrnitvi so patri s seboj pripeljali skoraj vso notranjo opremo, tudi dragocena umetniška dela, ki so danes na ogled v Galeriji Božidarja Jakca v Kostanjevici na Krki. Do leta 1904 je potekala obnovitev kartuzije, od starih stavb se je ohranila le več kot 600 let stara samostanska cerkev.

Ker menihi živijo v osami, imamo dostop le do mogočne gotske cerkve z zanimivo arhitekturo. Cerkev v tlorisu obsega šest pravokotnih obočnih pol v ladji ter eno s petosminskim zaključkom v prezbiteriju. V notranjščini je dolg križnorebrasto obokan prostor, ki počiva na treh križnih obokih. V cerkvi nam je vodič predvajal projekcijo življenja kartuzijanov. V samostanskem



Muzej na prostem. Foto: A. Murn

kompleksu danes živi še 16 menihov, redno zaposlenih pa je tudi devet delavcev iz okolja. Kartuzijanski red je zelo strog, menihi večinoma prebivajo v tišini, veliko molijo in delajo na poljih in tudi v delavnicah. Zelo so povezani z zemljo.

V majhni trgovinici ob vhodu smo lahko kupili tudi pridelke kartuzije. Prek svojega gospodarskega podjetja upravlja tudi s šestimi hektarji vinogradov in prav toliko hektarji sadovnjakov. Patri in zaposleni se ukvarjajo še s čebelarstvom, žganjekuho in sadjarstvom. Kartuzija Pleterje s svojim duhovnim izročilom, kulturno širino, zdravo podjetnostjo in z znanstvenim pristopom obdelovanja zemlje že vse od njenega nastanka zelo pozitivno vpliva na širše okolje.

Pred vhodom v samostan se razprostira muzej na prostem, kjer je predstavljena značilna stavbna dediščina šentjernejskega polja iz 19. stoletja. Stavbe so lesene, pritlične, in razen sušilnice, krite s slamo. Muzej je začel nastajati leta 1990 v sodelovanju z Zavodom za varstvo naravne in kulturne dediščine Novo mesto ter kartuzije Pleterje s postavitvijo Kegljčeve hiše. Hiša je pritlična, lesena stavba z letnico 1833 nad vrati. V osrednjem prostoru ima črno kuhinjo, iz katere je vstop v ostale prostore. Opremljena je z izvorno opremo. Poleg nje so na zemljišču še Baničeva hiša, dvojni kozolec (toplar), svinjak, skedenj (pod), vodnjak, sušilnica za sadje in lan ter poljsko stranišče.

Na koncu izleta smo si ogledali še Vinoteko Otilija. Domačija Selak in Vinoteka se nahajata v samem centru Šentjerneja. Pri vhodu nas je pozdravil lastnik in nam pokazal skulpturo petelina, ki je narejena iz osnovnega kmečkega orodja: kos, srpov, lopate, sekire, motike, grabelj in drugega kmečkega orodja. Po predstavitvi dvesto let stare domačije nas je najprej popeljal v klet, kjer je uredil razstaveni prostor. Tu je razstava petelinov iz vseh celin sveta. Zbirali so jih dolga leta. V istem prostoru smo si lahko ogledali tudi razstavo dvestotih starih različnih glasbil iz celega sveta, večina jih je še danes uporabnih.

Sledil je še ogled Vinoteke, ki ponuja vina štirih največjih vinarjev šentjernejske doline. Pri vseh vinarjih je osnovno vino cviček, katerega vsi štirje skupaj v najboljših letih pridelajo okoli milijon litrov. Sledila je degustacija nekaj vrst vin. Z obiskom Vinoteke je bil naš izlet končan. Vrnili smo se v avtobus. Deževati je prenehalo, oblaki so se trgali. Domov smo se vrnili v sončnem vremenu in z lepimi spomini.

## V MIRNI ZNOVA USTVARJAMO

(Ustvarjalni krožek Mirna)

Marija Fink

Srečanja članic študijskega krožka Ročna dela Mirna smo pričele s 26. oktobrom v starih prostorih in ob istem času kot vsa leta do sedaj, žal pa v zmanjšanem številu. Zaradi osebnih razlogov je nekaj članic prenehalo z obiskovanjem.

Že na koncu prejšnjega študijskega leta smo načrtovale, da v tem letu obnovimo, za večino pa osvojimo izdelavo drobnih predmetov, ki so jih nekoč že ustvarile s prejšnjimi članicami. Trenutno z vso vnemo režemo in zvijamo odpadni papir (porabimo reklame) za izdelavo ličnih košaric.

Zaradi prihoda prazničnega decembra pa bomo nadaljevale po ustaljenem decembrskem programu: začnemo z adventnim venčkom, nadaljujemo z ustvarjanjem voščilnic, za katere uporabimo različne tehnike (šivanje, origami, lepljenje, embossing, papirna), letos jih bomo ustvarile tudi nekaj dobrodelno za RK, pa izdelavo drobnih okraskov za novoletna drevesca in praznične aranžmaje (zvezdice, snežinke, bunkice ...) in za mala darilca, skratka, stvari, ki jih bomo koristno uporabile.

Vsako srečanje mine na mah, saj je to čas in prostor za ženski pogovor ter prisrčen smeh, za izmenjavo dobrih praks, hkrati pa še nekaj uporabnega nastane.

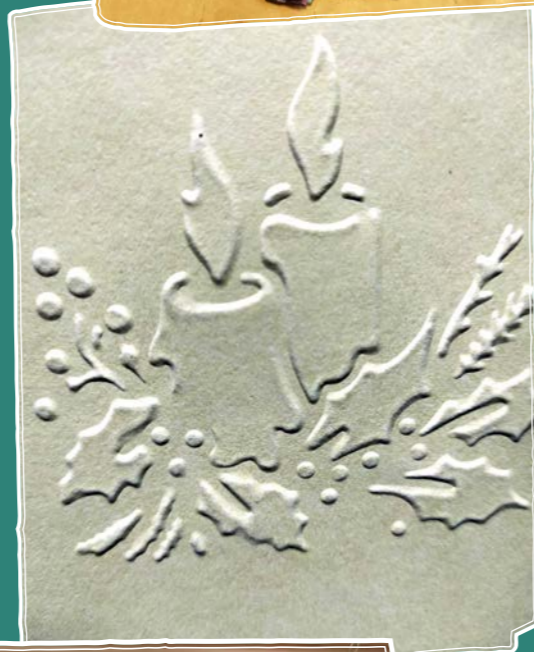


Foto: arhiv krožka

## DRUŽI NAS USTVARJANJE IN OBVEZNI KLEPETI OB KAVI

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)

Članice krožka

Tudi letošnje študijsko leto smo v Ustvarjalnem krožku Šentrupert pričele kot običajno. Pregledale smo pripravljen program dela in se takoj ustavile na posebni nalogi, ki nas čaka, to je medgeneracijsko sodelovanje z učenci OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert ter že tradicionalno srečanje z učenci tretjih razredov OŠ Mirna.

Tako sodelovanje nam da poseben zagon za delo, saj so učenci pridni, delavni, skupaj naredimo izdelke, ki jih ponudijo na bazarju. Seveda vsako tako sodelovanje tudi od nas zahteva priprave in temeljit razmislek, kaj bomo skupaj ustvarjali. Druženje z mladimi je vedno prijetno, zato se rade odzovemo povabilu.

Preostali del programa bomo zapolnile z izdelki, ki obeležujejo naše praznike; to so adventni venčki, novoletni in velikonočni okraski ... Za dušo pa bomo naredile še nekaj drugih izdelkov.

Za 8. marec bomo za člane UTŽO-ja izdelale skromna darila. Kar veliko jih bo potrebno narediti, zato bomo izdelavi namenile nekaj delavnic. Poleg ustvarjanja in nastalih izdelkov so pomembna tudi druženja, klepeti, praznovanja rojstnih dni, kavica in obvezno pecivo, ki ga peče naša članica Marija in nas vsako sredo z njim razvaja. Hvala ti, Marija.



Foto: arhiv krožka

## IZDELAVA MINIATURNEGA KROŽNIKA

(Ustvarjalni krožek Trebnje)

Majda Miklič

Bližajo se novoletne počitnice in čas za ustvarjanje. Izdelali bomo miniaturni krožnik iz fimo mase, ki je primeren za odlaganje nakita, ko pridemo domov, ali za kakšne druge malenkosti.

Najprej si pripravimo vse potrebno orodje in maso.



Maso razvaljamo z akrilnim valjčkom, da se zmehča, potem tudi s strojčkom za rezance, da je površina gladka in dovolj velika za izrez. Moj model ima premer 10 cm.

Ko je pripravljeno, damo na maso plastično šablono in rahlo povaljamo, da se oprime mase.



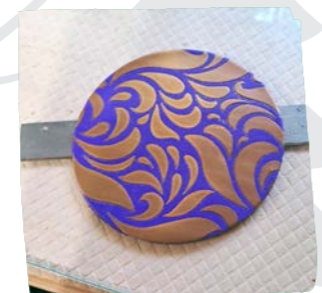
Vzamemo prah Perl Ex in s prstom počasi nanašamo, da je tam, kjer so luknjice, lepo pobarvano. Če tega nimate, lahko z žigom naredite kakšne vzorčke ali pa nič. Tudi tako je lepo.



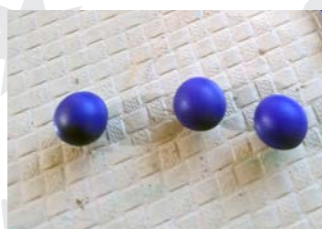
Odstranimo šablono in z modelom izrežemo obliko, v tem primeru krog. Lahko pa odrežemo tudi kvadrat.



Previdno odstranimo z nožem maso s stekla in položimo v skodelico, ki smo jo predhodno malo posuli z otroškim pudrom, da bo lažje zdrsula do dna in bo lepa oblika. Ko je na svojem mestu, damo v pečico za 30 minut na 130° C.



Med tem časom lahko pripravimo majhne kroglice, ki bodo nogice. Z majhnim modelom izrežemo določeno količino mase in ko je krožnik pečen in ohlajen, prilepimo na spodnjo stran, da bo krožnik stal naravnost. Za lepilo uporabimo tekoči fimo ampak čisto malo.



Ponovno pečemo 30 minut na 130° C in ko se ohladi, po potrebi obrusimo rob in prelakiramo.



Želim vam veliko uspeha in vse lepo v novem letu.

## SVEČNIK IZDELAJTE SAMI

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)

Jožica Kovačič

Doma narejen svečnik nam bo popestril praznično vzdušje in zanj bomo porabili malo materiala. Če bomo uporabili elektronsko svečko, lahko svečnik postavimo kamorkoli brez posebnega nadzora in strahu, da bomo zanetili požar.

Potrebujemo:

- steklen kozarec (npr. za vlaganje kumaric),
- prtiček z božično-novoletnim motivom,
- lepilo za servietno tehniko ali z vodo razredčeno lepilo Mekol,
- okraske (vrvica, smrekova vejica),
- čopič,
- posip ali belo akrilno barvo (ni nujno),
- svečko (najboljše elektronska).



Servietni motiv izrežemo in odstranimo eno plast prtička. Motiv položimo na steno kozarca ter ga s čopičem previdno od znotraj navzven namažemo z lepilom.

Pustimo, da se posuši. Če smo neučakani, sušenje lahko skrajšamo s fenom za lase. Še malo okraskov in naš svečnik je narejen.

Za bolj praznični in lepši izgled lahko potepljeno površino pobarvamo z belo akrilno barvo ali namažemo z lepilom in posujemo z okrasnim posipom ali pšeničnim zdrobom.

## IZDELAVA ANGELA IN SMREČICE ZA PRAZNIČNO OKRASITEV

(Ustvarjalni krožek Šentrupert)

Silva Mežnar

### ANGEL

Božično drevo ali smrekovo vejo lahko zelo preprosto in poceni okrasimo z doma narejenimi okraski.

Za izdelavo angela iz papirja potrebujemo:

- malo debelejši papir (npr. šeleshamer),
- lepilo,
- vrvico,
- škarje in ravnilo.

Iz papirja izrežemo trakove širine 1,5 cm, in sicer:

- za krila 2 kosa po 11 cm,
- za glavo 1 kos po 8 cm,
- zgornji del telesa 1 kos po 15 cm,
- spodnji del telesa 1 kos po 6 cm.

Kako zlepimo trakove, lahko razberemo iz priložene slike. Le še vrvico privežemo, da bomo lahko obesek obesili, in naš okrasek je pripravljen.



### SMREČICA

Naš drugi okrasek je prav tako iz malo tršega papirja. Barvo papirja lahko izberemo sami.

Potrebujemo:

- malo debelejši papir (npr. šeleshamer),
- lepilo,
- vrvico,
- škarje in ravnilo.

Iz papirja izrežemo trakove širine 2 cm, in sicer:

- daljši trak, dolg 17 cm, na katerem označimo razdalje 7 cm + 3 cm + 7 cm,
- 6 trakov po 10 cm.

Daljši trak po označenih razdaljah prepognemo, na vrhu pa trakova zlepimo (dobimo trikotnik z dvema stranicama po 7 cm in eno po 3 cm). Zlepimo ostalih 6 trakov ter jih razporedimo in prilepimo po ogrodju smrečice (trikotniku), kot je razvidno s slike. Z lepljenjem pričnemo spodaj. Zgornja dva trakova zlepimo skupaj in prilepimo na vrh trikotnika. Le še obesek in okrasek je narejen. Seveda ga lahko po želji okrasimo s perlami ali drugimi okraski.



## LIKOVNE USTVARJALNICE V MOKRONOGU

(Ustvarjalni krožek Mokronog)

prof. Ana Cajnko, mentorica delavnic

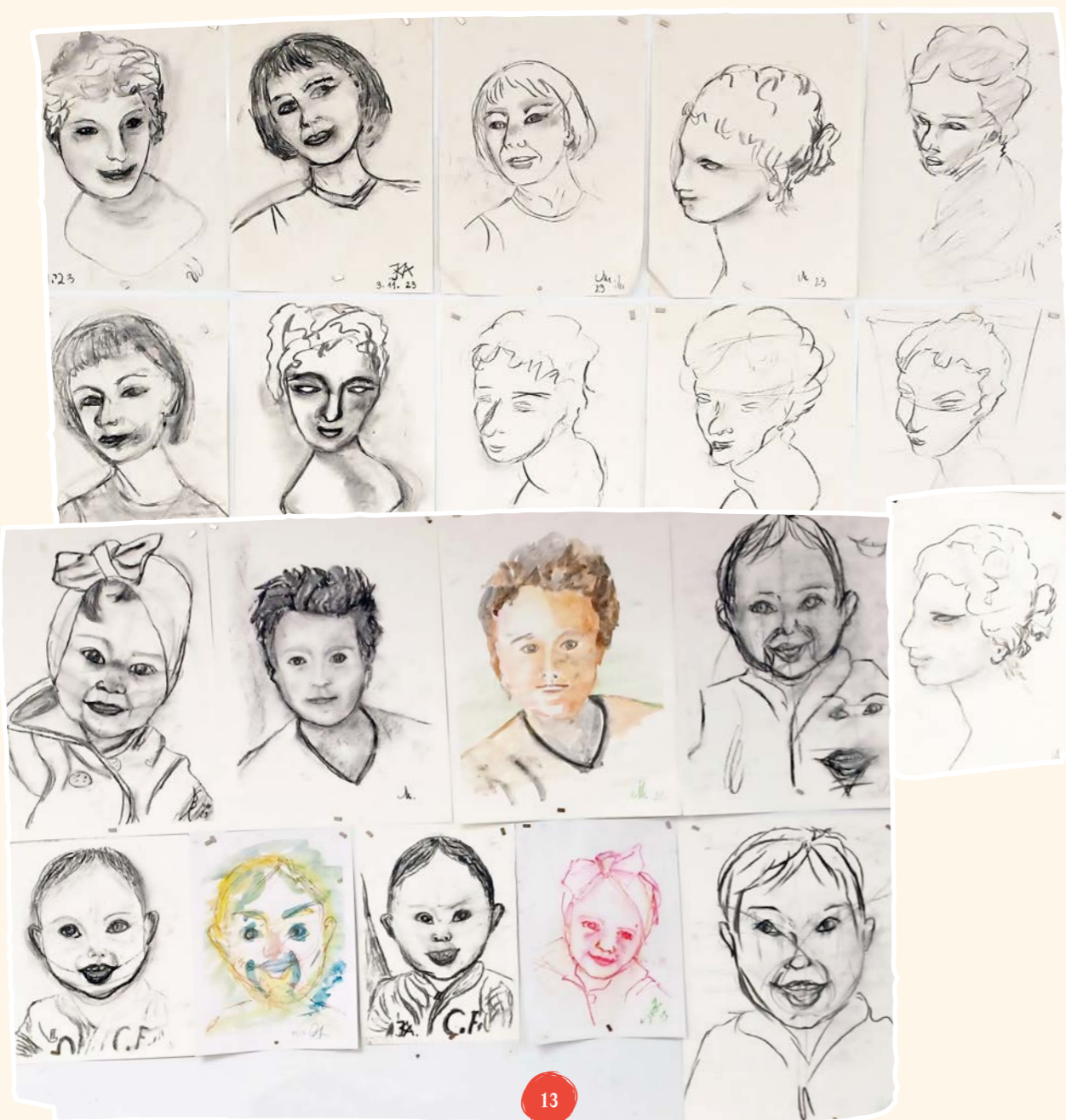
Tako kot vsako jesen, se tudi letos veselimo srečanj v likovnih ustvarjalnicah v prostorih društva upokojencev Mokronog-Trebelno. Jedro skupine ostaja enako kot že dobrih 10 let.

Vedno smo veseli novih članov in letos sta se nam pridružila dva nova ustvarjalca. Upamo, da se bosta v ženski družbi počutila dobro in se bo delovna vna prenesla tudi na njiju. Program je pester, vedno smo

odprti tudi za nove ideje in si vzamemo čas, da obnovimo snov, ki smo jo že malo pozabili.

Osnovne zakonitosti likovnega izražanja je potrebno obnavljati, zato da lahko nemoteno ustvarjamo in znanje nadgrajujemo. Letošnja tema je portret in seveda smo spet začeli z risanjem, ki je osnova za likovno ustvarjanje.

Mislim, da smo kar uspešni, saj so nastali že prvi osnutki portretov.



Vida Kačičnik

## OTROK

Otrok, ti jočeš, ihtiš,  
si lačen, žejen?  
Otrok, ti jočeš, ihtiš,  
ti dam igračo, žogo pisano?  
Naj ti zapojem, pravljico povem?  
Cel svet ti dam, samo ne joči.  
Te objamem in pobožam,  
a ti kar jočeš.

Oh, saj vem, kaj hočeš,  
kdo potolaži te,  
ljubezen matere in očeta,  
ki ti ju čas moderni je vzel,  
ne zavedajoč se, da pripadata najprej tebi,  
saj ona sta hotela, da živiš,  
da v človeka srečnega ti zrasteš.  
Mati, oče, poslušajta,  
otrok vaju si želi in ljubi.

Vse vrne vama na večer življenja,  
sicer starost brez ljubezni  
bo ena sama žalost, bolečina.  
Zato prisluhnita, ljubita ga,  
ko nehal bo jokati  
brez tolažbe, ljubezni vajine,  
ne le zanj,  
tudi za vaju bo prepozno.

Tilka Gorenc

## MIDVA

Hodila sem,  
hodil je,  
vedno sva hodila,  
a se nisva videla.

Poznala sem ga,  
poznal me je,  
gledala sva se,  
a se nisva videla.

Prišla sem, bil je,  
zagledal me je.  
Zardela sem,  
videl mi je v srce.

Spet sva hodila,  
skupaj in tudi sama.  
Zdaj hodiva oba,  
za vedno skupaj sva.



## STROKOVNA EKSKURZIJA NA PTUJ – NAJSTAREJŠE SLOVENSKO MESTO

(Krožek Zgodovina umetnosti skozi čas)

Ana Murn

Devetega novembra smo se člani krožka Zgodovina umetnosti skozi čas in drugi zainteresirani člani UTŽO-ja odpeljali na strokovno ekskurzijo na Ptuj. Voden sprehod po mestu nam je odstiral bisere mesta, ki so nastajali skozi tisočletja.

Mesto je bilo poseljeno že v neolitiku. V pozni železni dobi so območje naselili Kelti, Rimljani so okrog leta 15 n. št. na desnem bregu Drave postavili vojaški tabor, od koder se je naselbina postopno razširila. V tretjem stoletju je Poetovio postal najpomembnejše in največje rimsko mesto na Slovenskem. Mesto je tedaj štelo 10.000 prebivalcev, z okolico pa 30.000 in je bilo celo večje od Londona in Dunaja. Okoli leta 452 so Huni na poti proti Italiji opustošili mesto.

Od ptujskega »prstana«, od koder je slikovit pogled na mesto in reko Dravo, smo se podali na ogled. Na drugi strani Drave smo se znašli ob obzidju, ki varuje mesto pred visokimi vodami, in prišli do Dravskega stolpa, ki je še edini ohranjen stolp iz nekdanjega

mestnega obzidja. Od obrežja reke smo se usmerili proti znamenitemu Minoritskemu samostanu s cerkvijo. Ustavili smo se pred ozko, a mogočno fasado cerkve, na katero je prislonjeno poslopje velikega samostana. Minoriti so samostan in cerkev zgradili med letoma 1255 in 1280. Leta 1941 so Nemci minorite pregnali na Hrvaško. Ob letalskem bombardiranju 4. januarja 1945 je bila minoritska cerkev skoraj v celoti porušena, ohranil se je le prezbiterij. Leta 2001 pa se je pričela gradnja nove cerkve, ki je bila posvečena junija 2011. Mogočna notranjost cerkve je sodobno opremljena, v njej so restavrirani kipi svetnikov ter dragoceni ostanki kipov, ki so se nahajali v porušeni cerkvi, vključno z originalnim gotskim kipom Marije z glavnega oltarja iz 13. stoletja. Pater minoritskega samostana nam je ponudil še brezplačen ogled knjižnice, ki hrani skoraj 5.000 starih knjig, večinoma iz obdobja od 16. do 18. stoletja. Najdragocenejši eksponat je Trubarjev Novi testament (1557–1561). Knjižnica hrani tudi pergament Teodozijevega zakonika iz 9. stoletja, pred kratkim pa je pridobila faksimile Gutenbergove Biblije.

Pot nas je vodila na Mestni trg, kjer stojita mestna hiša (rotovž) in spomenik sv. Florijana, ki so ga meščani postavili leta 1745, da bi varoval mesto pred nenehno grozečimi ognjenimi zublji. Sledil je vzpon na Slovenski trg, kjer smo našli več znamenitosti mesta: Orfejev spomenik, Mestni stolp in cerkev sv. Jurija. Orfejev spomenik, visok pet in širok 1,8 metra, je marmorni nagrobnik, ki so ga postavili v 2. stoletju mestnemu županu Marku Valeriju Veru.

V srednjem veku so ga uporabljali tudi kot sramotilni kamen. Osrednji relief prikazuje prizore iz mita o Orfeju in Evridiki. Renesančni mestni stolp iz 16. stoletja se ponša z enim najdaljših urnih nihali na svetu in zelo redkim urnim mehaniz-



Minoritska knjižnica. Foto: A. Murn



Relief Nutric. Foto: A. Murn

mom. Zanimiv ni le zavoljo višine, s katero obvladuje mestno veduto, temveč tudi zaradi antičnih spomenikov, vzdanih v ostenje stolpa. Stolp je tako postal prvi muzej na prostem v Sloveniji.

Voden ogled se je končal z ogledom majhnega reliefa Nutric. Kult Nutric oziroma vzvišenih dojelj je imel v Poetoviu posebno mesto. Spomeniki z njihovo upodobitvijo so bili najdeni na celotnem območju rimskega mesta. Nekaj jih je bilo vzdanih tudi v kasnejše, srednjeveške stavbe. Mesto hrani še veliko rimskih ostankov, med njimi tudi dva mitreja.

Povzpeli smo se na Ptujski grad, ki stoji na griču nad mestnim jedrom. Iz ploščadi pred gradom je veličasten razgled na Ptuj z okolico ter Ptujsko jezero. Kustosinja muzeja nas je popeljala v najlepše grajske sobane, kjer se nahaja zbirka fevdalne stanovanjske kulture od druge polovice 16. do druge polovice 19. stoletja. Voden ogled se je z ogledom teh soban končal, vendar se je kustosinja odločila, da nas na hitro povede tudi po drugih zbirkah. Instrumentalna zbir-

ka obsega več kot tristo glasbil, od salonskih in godbenih do ljudskih in neevropskih glasbil.

Sledil je še ogled zbirke orožja in vojaške opreme, ki obsega petsto kosov, in zajema orožje predvsem iz švicarskih, avstrijskih in nemških delavnic, in tudi turško orožje. Ogledali smo si še tradicionalne pustne maske in like s Ptujkega in Dravskega polja, Halož in Slovenskih goric. V grajski galeriji hrani muzej še nekatere izjemne primerke gotskih in baročnih umetnin na Slovenskem ter zbirko slik na steklu. Na koncu smo si ogledali še prostor, kjer opravljajo konzervatorska dela.

Šele ob 16. uri smo po priporočilu kustosinje muzeja stopili v bližnjo restavracijo in si potešili lakoto z okusnimi picami. Ostalo nam je še nekaj časa za hiter ogled romarske cerkve na Ptujski Gori, ki sicer ni bila v programu ekskurzije. Bazilika Marije Zavetnice s plaščem velja za najlepši slovenski gotski kulturni spomenik. Cerkev naj bi bila dokončana okrog leta 1410. Naročniki so za izvedbo del poklicali tedaj najboljše mojstre v srednji Evropi, ki so svojo likovno izražanje izoblikovali na gradbiščih stolnice sv. Vida v Pragi in sv. Štefana na Dunaju. Notranjost bazilike je izrazit gotski triladijski prostor in je prava zakladnica gotskega kiparstva iz začetka 15. stoletja. Zaščitni znak bazilike je relief Marije Zavetnice s plaščem, ki je ena največjih mojstrovin tedanjega časa. Pod njenim plaščem je upodobljenih 82 oseb, kar predstavlja dragoceno zbirko portretov ljudi takratnega časa.

Čeprav smo z ogledom močno hiteli, smo se domov vračali pozno. V Trebnje smo se pripeljali šele ob 20.30. Zaradi veliko dodatkov smo bili kar rahlo utrujeni, a zelo zadovoljni, da je bila zaradi majhnega števila prijavljenih ekskurzija sploh izpeljana. Tudi mestece Ptuj in muzej sta nam dala veliko več od ponudbe v razpisu ekskurzije.



Ptujski grad. Foto: A. Murn



Pod ptujskim »prstanom«. Foto: A. Murn

ALI STE  
VEDELI?

Google

## GOOGLE JE ZAČEL BRISATI NEAKTIVNE RAČUNE.

Martina Podlesnik

Leta 2021 je Google sporočil, da bo po dveh letih brisal neaktivne račune, ki bodo nepovratno zbrisani. To je začel delati s 1. decembrom 2023 in velja samo za osebne račune.

Če Googlovega računa (ste registrirani) ali več računov ne uporabljate dve leti, jih bo Google zbrisal, vključno z vsemi podatki, povezanimi z računom. To zajema elektronsko pošto, slike v Google Photos, zabeležene dogodke v koledarju, dokumente v Drivu idr.

Google med aktivnosti šteje prijavo v račun, branje ali pošiljanje elektronske pošte, uporabo Google Driva, ogled videoposnetka na spletišču YouTube, deljenje fotografij, prenos aplikacije in spletno iskanje z uporabniškim računom. V kolikor v zadnjih dveh letih niste izvedli nobene od zgoraj naštetih dejavnosti, je za Google račun neaktiven. Ko je uporabnik označen za neaktivnega, se račun briše, vendar ga pred tem še enkrat pozovejo, da obnovi račun.

GOOGLE BO S TEM PREPREČEVAL ZLORABE ZA POŠILJANJE  
NEŽELENE POŠTE, KER NEPRIDIPRAVI SČASOMA VDREJO V  
OPUŠČENE RAČUNE IN JIH UPORABLJAJO ZA NEČEDNE POSLE.  
HKRATI PA BO GOOGLE PRIHRANIL PROSTOR IN DENAR.

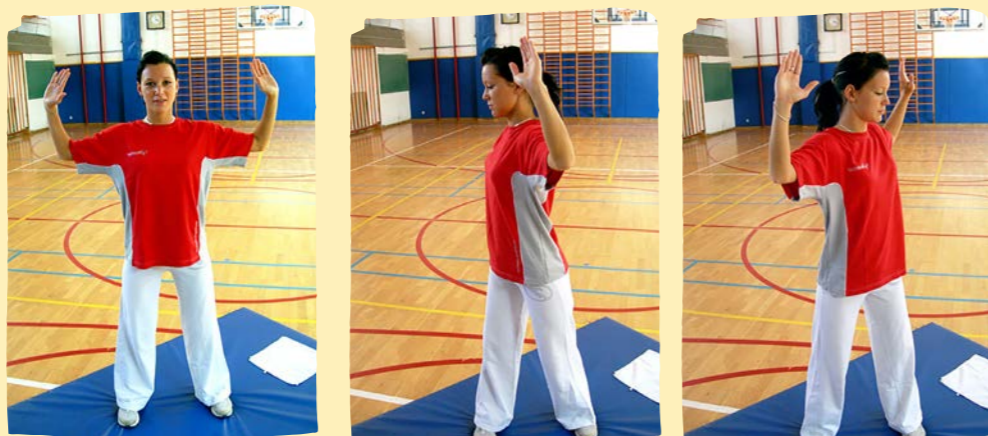
## MIGAJMO SKUPAJ – VDAM SE

NAMEN:

Vaja je namenjena izboljšanju gibljivosti hrbtenice.

OPIS VAJE:

Stojimo. Roke damo v položaj »vdam se«. Stopala so vzporedno. Počasi zasukamo zgornji del hrbta za približno 90 stopinj. Ko pridemo do te meje, se zaustavimo in zasuk ponovimo še v drugo stran. Vajo 8-krat ponovimo.



Vir: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesne\\_vaje\\_za\\_starejse\\_odrasle.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesne_vaje_za_starejse_odrasle.pdf)

## NOVA SLIKA NA KIDRIČEVI ULICI

Deja Bečaj

November nam je postregel z lepim vremenom, ki ste ga lahko izkoristili za iskanje umetnosti v javnem prostoru na poziv našega galerijskega varuha Sama Rastnika. Našli ste jih kar nekaj, pred kratkim pa se je v našem okolju pojavila še ena umetnina.

Sončno sredo, 15. novembra, je umetnik Samo, eden izmed razstavljalcev na novi začasni razstavi Začrtano v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje, preživel zunaj in risal.

Samo, ki se ukvarja tudi z grafičnim oblikovanjem in scenografijo, svojo umetnost rad umešča v javni prostor. Dovoz do CIK Trebnje oziroma Knjižnice Pavla Golie je okrasil s plakatom na stebričku za plakatiranje na Kidričevi ulici. Pravi, da med njegovim delom nastajajo »abstraktni spodbujevalci domišljije«, ki v prepletu vzorcev skrivajo hudomušna in pogosto kritična sporočila. Vabljeni, da si ogledate novo umetnino na prostem, dokler je ne uniči zima.



foto: arhiv GLST