



Center za
izobraževanje in
kulturo Trebnje

UTŽNOVIČNIK

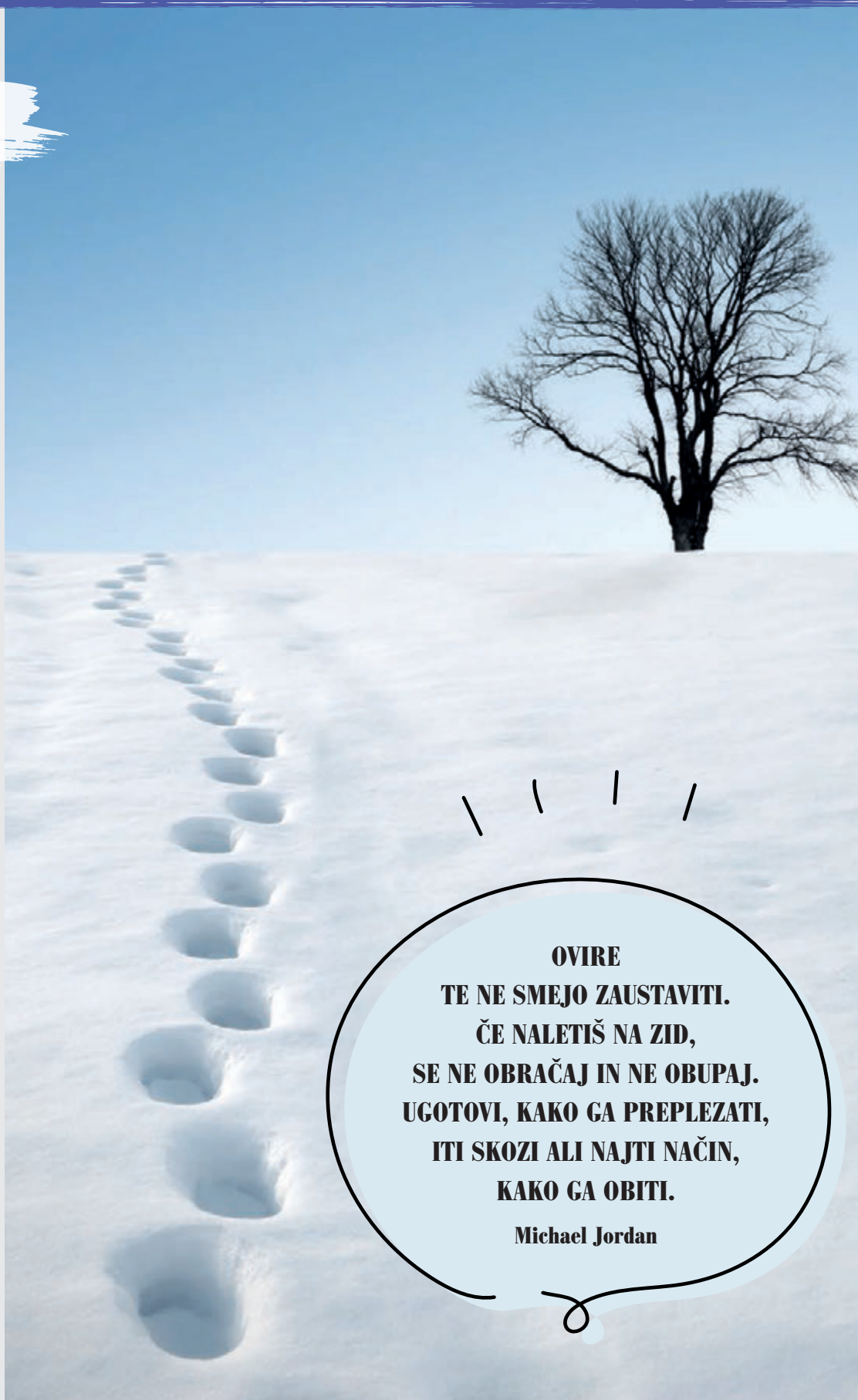
14 / 12-2022

Trebnje

Poštnina
plačana pri
pošti 8210
Trebnje

VSEBINA

- 2** NAUČILI SMO SE
- 9** PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 16** MIGAJMO SKUPAJ
- 17** PROJEKT SKUPAJ
ZA VARNI JUTRI
- 18** GALERIJA TREBNJE
PREDSTAVLJA
- 19** REBUS
- 19** NAPOVEDUJEMO
- 19** UTŽfOn



**OVIRE
TE NE SMEJO ZAUSTAVITI.
ČE NALETIŠ NA ZID,
SE NE OBRAČAJ IN NE OBUPAJ.
UGOTOVI, KAKO GA PREPLEZATI,
ITI SKOZI ALI NAJTI NAČIN,
KAKO GA OBITI.**

Michael Jordan

Najlepši dan

Dnevi najbolj prazničnega meseca v letu so minili, dnevi, v katerih smo si v voščilih izrekli veliko zdravja in sreče. Hvaležen odgovor za lepe želje je bil, da je to največ, kar v življenju potrebujemo. A če želimo v svoje življenje vnesti zdravje in srečo, so potrebni zavedanje, odgovornost in aktivnost.

Ko zjutraj vstanemo z nasmeškom na ustih in usmerimo pozornost, da lahko naredimo nekaj lepega zase, vemo, da je pred nami srečen dan. Aktivnosti, ki jih radi počnemo, nas osrečujejo in dan, prepleten z dogodivščinami in izkušnjami, obogati naša življenja. S hvaležnostjo se veselimo vsakega koraka, ki ga naredimo za kakovost življenja. Lahko začnemo pri majhnih stvareh. Z veseljem in igrivostjo se gibljemo, pojemo, plešemo, izvajamo športne aktivnosti, osvajamo intelektualne veščine ... Z radostjo sprejmimo nove priložnosti ter z vsakim dnem odkrivajmo svoje talente in povečajmo svojo ustvarjalnost.

Vse bližje je čas, ko se bo začela prebujati narava. V stiku z njo in njeno lepoto bomo lahko preživeli veliko časa in imeli še več priložnosti za srečo in zdravje. In kot je zapisal Mark Twain: »Daj vsakemu dnevu možnost, da bo najlepši dan v tvojem življenju.«

Stanka Jurak

UTŽnOvičnik

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



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE

PREDAVANJE JE RAZREŠILO NEKATERE DILEME IN STRAHOVE GLEDE TRANSPLANTACIJE ORGANOV

6. 12. 2022

Danica Avsec

Članom UTŽO Trebnje je 6. 12. 2022 predavala dolgoletna direktorica in soustanoviteljica Zavoda RS za presaditve organov in tkiv – Slovenija-transplant prim. Danica Avsec, specialistka anesteziologije in intenzivne medicine.

- sodelovanje z mediji,
- zakonodajo,
- etične vidike in druge varnostne mere v dejavnosti,
- izobraževanja in promocijske aktivnosti,
- verska stališča,
- možne načine opredelitev za darovanje v Sloveniji,
- odziv na aktualnosti in dinamiko tehnološkega, medicinskega in družbenega razvoja.

Na predavanju so predstavili in pojasnili:

- postopek pridobivanja organov od umrlih oseb in potrebe v Sloveniji,
- način izvajanja zdravljenja s presaditvijo,
- organizacijsko shemo v Sloveniji in povezanost na mednarodni ravni,
- predstavitev dejavnosti širši družbi,

Svojo zanimivo zgodbo o boju za življenje in zdravljenju s presaditvijo je predstavil tudi prejemnik srca Miha Gašperin, domačin iz Trebnjega. Ob koncu sta bila oba predavatelja vesela diskusije, v kateri so se razrešile marsikatero dileme in strahovi, ki so pogosto povezani s strahom in predsodki.



foto: Shutterstock

NOVOLETNO SREČANJE ČLANOV UTŽO TREBNJE

13. 12. 2022

Milica Korošec

Končno so se epidemiološki pogoji toliko sprostili, da smo lahko organizirali dolgo pričakovano novoletno srečanje članov Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje «v živo».. Tradicionalno srečanje je potekalo 13. decembra in tokrat smo izpolnili tudi obveznost do letošnjih 33 jubilarntov. Vabilu na srečanje se je odzvalo 70 članov. V gostilni Kavšek na Račjem selu smo bili lepo sprejeti.

Za popestritev vzdušja so prijetno skrbeli kvartet klarinetov Godbe ljubljanskih veteranov in plesna skupina Mavrica. Po uvodnih besedah povezovalke programa Silve Mežnar je na prizorišče prišla direk-



torica CIK-a in predsednica UTŽO Trebnje Patricija Pavlič, ki je v nagovoru pozdravila vse navzoče in vsem zaželela veliko lepega v letu 2023. Preko filma na daljavo smo prejeli še voščilo župana občine Mirna in županje občine Trebnje. Po ogledu kratkega filma posameznih jubilarntov jim je direktorica CIK-a za darilo podelila slike z motivom jeseni in zime, ki smo jih izdelale članice Likovnega krožka Mokronog z mentorico Ano Cajnko na čelu. Čestitke jubilarntom so bile na srečanju velik dogodek in to članom veliko pomeni.



Za zaključek kulturnega programa je kvartet klarinetov Godbe ljubljanskih veteranov zaigral še nekaj skladb zabavnejšega žanra in vsi skupaj smo zapeli Slakovo pesem V dolini tihi. Na koncu je sledila praznična pogostitev, kjer se je ob hrani in pijači v prostoru razlegal smeh, sproščen klepet in voščila. Člani se med seboj seveda dobro poznamo, saj se družimo na predavanjih, krožkih, pohodih, strokovnih ekskurzijah in družabnih srečanjih. Zelo zadovoljni in obogateni za še eno prijetno novoletno praznovanje ter druženje smo se razšli z dobrimi mislimi in upanjem, da se čez eno leto zopet snidemo.



POD MORJEM OKOLI SVETA

3. 1. 2023

Andrej Voje

Na našem prvem srečanju v letu 2023 smo se odpravili na zelo dolgo in tudi precej nenavadno pot. Pod morje okoli sveta nas je popeljal predavatelj Andrej Voje, podvodni fotograf in snemalec, ki je z nami delil najlepše trenutke na svoji že 30 let trajajoči poti. Andrej Voje že od samega začetka raziskuje podvodni svet s podvodnim fotoaparatom, v zadnjih letih pa ga je zamenjal s podvodno kamero.

V prvem delu nam je Andrej Voje ob spremljavi glasbe predstavil izbor čudovitih fotografij, ki so bile tematsko zaokrožene. Z nami je delil veliko zelo zanimivih zgodb, ki so se nabrale na tej dolgi poti. Približal nam je potapljanje ob razbitinah ladij in avionov, ki že desetletja počivajo v globinah in so jih sčasoma prerasle pisane korale in spužve. Popeljal nas je med osupljive koralne grebene, za katere pravi, da so to najlepši in najbolj pisani vrtovi na našem planetu. Le ti predstavljajo čudovit, a izjemno krhek ekosistem, ki ga s svojo brezbržnostjo vedno bolj ogrožamo. Z veliko predanostjo nam je opisoval potapljanje s kiti, delfini, želvami, mantami in ogromnimi ribjimi jatami.

Med drugim nam je povedal, da ima vsaka riba svoj karakter. Za dobro fotografijo je namreč potrebno zelo dobro poznati obnašanje rib. Le tako lahko uspe fotografu v hipu ujeti v objektiv ribji pogled pov-

sem od blizu. Razkril nam je tudi, kako s posebno paličico odstira koralne vejice in lovke anemon med iskanjem biserov – drobnih bitij, ki se skrivajo pred večjimi plenilci, in jih večina potapljačev ne opazi. Z velikim navdušenjem nam je predstavil svoja številna srečanja z morskimi psi. In kot sam pravi, je imel na poti pod vodno gladino tudi veliko sreče, saj je srečal morskno deklico, gusarja in našel čisto pravi gusarski zaklad.

V drugem delu nam je predstavil tri podvodne filme. Na ta način so slike oživele in pred našimi očmi so plavali morski psi, pisane ribje jate, morski tokovi pa so božali pisane korale. Pravzaprav je bilo kot v velikem akvariju. Tako smo tudi tisti, ki se nikoli nismo potapljali, začutili lepoto podvodnega sveta, ki je resnično edinstven.



foto: Andrej Voje

KAKO ČUSTVA VPLIVAJO NA TELO, BOLEZEN IN ZDRAVJE?

10. 1. 2023

Andrej Pešec

Predavanja o čustvih je vodil Andrej Pešec, univ. dipl. politolog, ki deluje kot celostni psiholog, pedagog, trener in strokovnjak za odnose, vodenje ter osebni razvoj. Sodeluje z več kot 250 zavodi v Sloveniji in na tujem.

Pojasnil je vpliv čustev na bolezni srca, kože, ščitnice, pljuč, jeter, avtoimune bolezni, alergije, intolerance, osteoporozo, revmo, pojav raka, ušesa, oči, ženske bolezni idr.

Dotaknili smo se tudi naslednjih tem:

- odnos med staršema in njegov vpliv na zdravje otroka,
- idealna dnevna rutina in sprostitvene tehnike,
- kaj vse vpliva na naše delovanje,
- umetnost transformacije vseh t. i. negativnih čustev,
- prepoznavanje sporočil svojega telesa in
- v čem je skrivnost optimalnega celostnega zdravja.

Če naša čustva v umu ostanejo eno noč, prodrejo v naše subtilno telo; če tam ostanejo tri dni, lahko preidejo naprej v naše grobo fizično telo v obliki bolezni.

(dr. V. O. Ruzov)

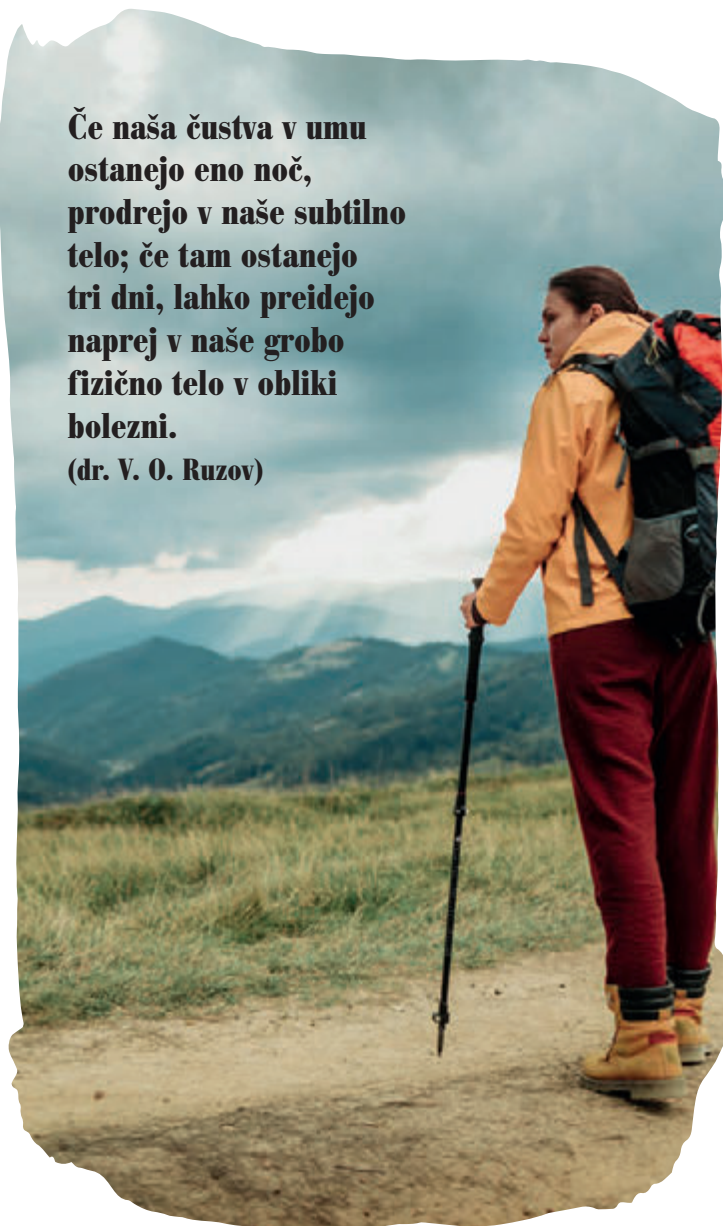


foto: Shutterstock

Andrej Pešec je izpeljal že več kot 2500 predavanj, webinarjev in izobraževanj, za katere so značilni nenavadni praktični primeri, sinteza sodobnih celostnih znanj, vodenje in motivacijske filozofije ter zanimive zgodbe iz vsakdanjega življenja.



foto: Shutterstock

BACHOVE CVETNE ESENCES ZA ENERGIJO IN MOTIVACIJO

17. 1. 2023

Tannja Yrska

Tannja Yrska, univ. dipl. inž. gozd., katere poslanstvo je navduševati nad naravo in ozaveščati sebe in druge o poti, ki jo narekuje notranji glas, nam je predavala o Bachovih cvetnih esencah, predvsem o tistih cvetovih, ki nam lahko spomladi izboljšajo počutje.

Podrobneje smo spoznali štirinajst cvetov, ki vplivajo na negativna čustvena stanja, kot so žalost, strah, občutki krivde, pomanjkanje vere, zanimanja za življenje in energije za opravljanje vsakodnevnih dolžnosti, občutek, da smo obtičali, temne misli, sanjarjenje, obup idr. Predstavila nam je najbolj široko uporabljane kapljice REŠILNO ZDRAVILO, ki ga uporabimo, kadar smo v stresu in se želimo pomiriti.



Divja vrtnica navdušuje za življenje in motivira.



Gaber daje energijo za spontano delovanje.

Cvetne esence so čudovita pomoč narave človeku, ki je v kakršnikoli čustveni stiski. Izdelane so preprosto in popolnoma naravno. Primerne so za otroke, nosečnice, odrasle, živali in rastline. Poleg znanja o tem, za kaj deluje posamezen cvet, je pomembna tudi intuicija. Cvetne esence se jemlje v obliki kapljic, ki jih nakapamo v vodo in v bistvu pijemo informirano vodo. Našemu energijskemu sistemu dodajamo pozitivno informacijo. Zveni skoraj čarobno, vendar kot pravi dr. Edward Bach: »V naravi je vse tako preprosto.«



Betlehemska zvezda nas potolaži in oživi.

SPAKIRATI IN SAMA POTOVATI PO SVETU ZA 3,5 LETA?

24. 1. 2023

Špela Sedej

Čeprav je Špela Sedej iz Idrije, žlikrofi niso njena najljubša jed. Pri tridesetih je pobegnila iz dnevne rutine dela v prodaji in marketingu, pripravila prtljago in šla po svetu, raziskovat in pogledat, ali je vse res. Sama. Po treh letih in pol se je vrnila. Drugačna? Vsak dan se še bolj zave, da se še vedno uči. Obožuje žive barve. Rada pleše swing in se sprosti ob zvokih orglic blues glasbe. Brez zajtrka ne more. Brez humorja pa še manj. (Sedej, 2019)



Kam jo je zanesla pot? V Srbijo, BiH, na Švedsko, Islandijo, Ferske otoke, Novo Zelandijo, Avstralijo, Filipine, Vietnam, Kambodžo, Indijo, Tanzanijo (tudi na Kilimandžaro), Mozambik, JAR, Armenijo, Turčijo, Bolgarijo, Izrael, Palestino, Jordanijo, Kanada, ZDA.

»Vsakič posebej sem ganjena, koliko ljudi mi na poti nesebično pomaga. Pri nas je pomoč velikokrat samoumevna, še zahvaliti se pozabimo, pa naj gre za profesionalni ali osebni odnos. Še vedno sem ista Špela, kot sem bila pred odhodom od doma, le pustila sem si, da sem tu »bolj jaz«. Gledati poskušam tudi na zabavno plat življenja, ne jemljem vsega smrtno resno,« je povedala Špela Sedej o vtisih s potovanja.

Vira:

1. Sedej Špela: Bela zobna proteza, ki kima. Večer. URL: <https://www.vecer.com/v-soboto/dnevnik-spela-sedej-bela-zobna-proteza-ki-kima-10082694> (24. 1. 2023)
2. Predavanje Špele Sedej: Tri leta in pol sama po svetu. URL: <https://www.mojaobcina.si/logatec/dogodki/predavanje-spele-sedej-tri-leta-in-pol-sama-po-svetu-1.html> (24. 1. 2023).



foto: Špela Sedej

DRZNE TATVINE

31. 1. 2023

Suzana Kostrevc, PP Trebnje

Policisti pogosto obravnavamo drzne tatvine iz stanovanjskih hiš, ki jih storilci izvršujejo zelo prefinjeno in pretkano, oškodovance pa tako zavedejo, da mine kar nekaj časa, preden ugotovijo, da so bili okradeni. Najpogosteje so oškodovanci starejši občani. Ravno v teh primerih se policisti srečujemo s težavo, da oškodovanci šele čez čas, na primer več ur, ugotovijo, da so bili okradeni. Obenem ne znajo dobro opisati storilcev, saj so ti z njimi vzpostavili prijazen odnos in zaupanje. Preden opazijo, da so bili okradeni, v večini primerov že »pospravijo« prostor, kjer so delovali storilci, s tem pa spremenijo kraj dejanja in uničijo morebitne sledi.

Drzni tatovi običajno delujejo v skupinah, največkrat dopoldne, njihove žrtve pa so pogosto starejše osebe na osamljenih krajih. Storilec vas z različnimi pretvezami zamoti s pogovorom in poskuša zvatiti iz hiše, na primer: sprašuje za pot; poizveduje, ali ste sami doma; pove, da je iz komunalnega ali telekomunikacijskega podjetja, elektro podjetja ipd., in da bo v okolici vašega doma napeljeval kable, kopal jareke; razlaga, da zbira staro železo; prosi za vodo ipd. Vašo odsotnost ali nepozornost medtem izkoristijo drugi tatovi, ki vstopijo v vaš dom, pregledajo notranjost ter kradejo denar in vrednejše predmete, na primer nakit. Storilci nato zapustijo hišo, tisti, ki vas je zamotil, pa se vljudno poslovijo in odide. Največkrat se do hiše pripeljejo z vozilom in tako kraj tudi zapustijo.

Svetujemo vam, da ste pozorni na sumljiva vozila in osebe v okolici svojega doma ter o tem obvestite policijo na telefonsko številko 113. Vedno zaklepajte vrata, zapirajte okna in doma ne hranite večjih vsot denarja. Neznance oziroma nenapovedane »obiskovalce« imejte ves čas pod nadzorom in jih ne spuščajte v svoj dom. Če se osebe izdajajo za serviserje, izvajalce raznih del ipd., svetujemo, da vedno zahte-



vate na vpogled identifikacijsko izkaznico ali delovni nalog. Ob tem bodite pozorni tudi na videz (njihova oblačila, govor, morebitne posebnosti) in na vozilo, s katerim so se pripeljale osebe (znamko, barvo, tip in registrsko številko vozila). Pogovor z njimi opravite na varni razdalji (skozi okno, balkon ...). V pogovorih s sumljivimi osebami vzbudite prepričanje, da niste sami doma. Na pojav takšnih oseb opozorite sosede. Med odsotnostjo imejte v hiši oziroma stanovanju prižgano luč in se s sosedi dogovorite, naj bodo pozorni tudi na vaš dom.

Če kljub previdnostnim ukrepom postanete žrtev kaznivega dejanja, priporočamo, da takoj obvestite policijo na številko 113 ali najbližjo policijsko postajo. Policijo pokličite tudi, če zaznate pojav neznanih oseb in vozil ter se vam njihovo vedenje ali zadrževanje na določenem kraju zdi sumljivo (če neznanci na primer opazujejo objekt). Če želite ostati anonimni, lahko pokličete tudi na anonimno številko policije 080 1200. Zapomnite in zapišite si čim več podatkov o tatovih (opis zunanega videza, uporabljeno vozilo, smer odhoda ipd.) ter do prihoda policistov ne hodi-te tam, kjer so se gibali tatovi in ne premikajte predmetov, s katerimi so bili v stiku.

NORDIJSKA HOJA SPET SMO TU!

Martin Hočevar

Zakaj tak naslov? Pričeli smo z aktivnostjo, ki nas velikokrat popelje tudi na poti, kjer smo šibkejši udeleženci v prometu in smo zelo veseli, kadar nas močnejši upoštevajo.

Odločil sem se, da vam opišem našo zadnjo hojo, ki je bila posebna tudi po tem, da kot običajno nismo startali pri železniški postaji, ampak pri Galaksiji, saj smo bili namenjeni v vas Rodine. Kar lepo število nas je bilo. Več kot običajno.

Kot izhodišče je Galaksija primerna tudi zato, ker je tam dovolj parkirnih mest. Skozi industrijsko cono smo pot nadaljevali ob glavni cesti, nato preko nje in mimo Komunale po lokalni cesti mimo vasice Primštal in nato mimo nasada jabolk do domačije Uhan, kjer nas je pričakal Zdravko. Po okrepčilu in kratkem klepetu smo se odpravili nazaj. Med potjo do Rodin in nazaj nam je Marija nanizala veliko novih informacij o teh krajih. Rad bi se zahvalil znanim in neznanim voznikom, ki smo jih srečevali na poti in so bili vsi zelo uvidevni. To pot bi lahko imenovali »tematska pot« in verjetno ji bo sledila še kakšna podobna.

V naši skupini je še veliko prostih mest, zato vabim vse ljubitelje zdrave hoje, naj se nam pridružijo.



foto: arhiv krožka

PRIDRUŽITE SE NAM NA POHODIH PO SLOVENIJI

Milojka Vitez

Hoja je zlata prinašalka zdravja in je prvo veliko dejanje malega človeka – otroka. Ko se postavi na noge in zakoraka v življenje, postane vse drugače. Niti ni samoumevna, predvsem pa ni dana za vedno. Da je tako, spoznaš, ko ne moreš več hoditi.

Hoja poveča prožnost mišic in sklepov, gradijo se močnejše kosti in upočasni se osteoporozna, pospešuje presnovo, znižuje krvni sladkor, krepi imunski sistem, zmanjšuje tesnobo, depresijo in negativno razpoloženje. Poleg naštetega zviša srčni utrip v višje območje delovanja. (Kališnik, 2021)

Hodimo lahko sami ali v družbi, rabimo le dobro voljo. Novo šolsko leto UTŽO-ja se je pričelo, z njim pa tudi naša druženja in pohodi po lepi Sloveniji. Do sedaj smo v soncu, vetru, dežju, mrazu in snegu opravili naslednje pohode:

- Slivnica - pohod k »coprnicam« – Cerkniško jezero,
- Smuk v Beli krajini brez smučk,
- Bajturn - najvišji vrh v občini Trebnje,
- Kokoš na Krasu (nima veze s kurami).

Videli smo veliko lepega in zanimivega, predvsem pa smo se družili, poklepetali o težavah, se nasmejali šalam in psst ... »opravljali«.

Hoja ni preveč zahtevna (prilagojena je naši mladosti), slabo vreme za nas ni ovira (saj nismo iz »cukra«), zato ste vabljeni, da se nam pridružite.

Vir: Kališnik Peter: Hoja je zlata prinašalka zdravja. Delo. URL: <https://www.delo.si/polet/hoja-je-zlata-prinasalka-zdravja/> (23. 1. 2023).



Z REKREACIJO DO DOBREGA POČUTJA IN BOLJŠEGA ZDRAVJA

(Rekreacija Mirna)

Helena Sladič

Sedaj, ko je epidemija za nami in je samo grd spomin, smo se z vso vnemo lotile rekreacije. Nekaj naših udeleženk je odšlo, dobile pa smo nove, ki smo se jih zelo razveselile.

Naša mentorica, gospa Darja Krivec, se vedno potrudi in pripravi zelo bogat nabor vaj za nas. Letos smo spet začele uporabljati nekatera orodja, ki nam še dodatno pomagajo pri izvedbi določenih vaj. Tako res učinkovito razgibamo vse dele naših teles. Še vedno pa je največji poudarek na razgibavanju ramenskega dela in hrbtenice. Tukaj je običajno tudi največ težav pri starejših.

Zelo pomemben del rekreacije je tudi druženje. Nekatero naše udeleženke so z nami že vse od začetka, kar je zelo pohvalno in zgled za vse tiste, ki še razmišljajo, ali bi se začele ukvarjati z rekreacijo in bi tako aktivno porabile svoj prosti čas. Spet druge se ukvarjajo še z drugimi športi in se redno udeležujejo tudi rekreacije. Razmišljanja glede razvoja krožka gredo v smeri, da bi povečale število ur vadbe in imele v toplejših spomladanskih mesecih vadbo tudi zunaj.



foto: arhiv krožka

ZA ZDRAVJE LAHKO NAJVEČ NAREDIMO SAMI

(Zdrava rekreacija Trebnje II)

Katarina Rman

Letošnje šolsko leto se je v naš krožek včlanilo dvajset udeleženk. Kot vsa leta do sedaj nas tudi to šolsko leto vodi naša zlata mentorica Marija Uhan. Telovadbe se udeležujemo dvakrat tedensko po eno uro. Povprečna udeležba je štirinajst telovadk na uro, kar je ravno dovolj glede na velikost telovadnice. Vse se zavedamo, da za svoje zdravje lahko največ naredimo same.



foto: arhiv krožka

let. To je naša prednost, ker smo v tem času resnično dobro spoznale svoje telo, pa tudi dušo, zato vemo, kaj potrebujemo za svoje dobro zdravje in počutje. Telovadba nam nudi ugodje spoznanja, da še vedno zmoremo narediti vse te čudovite vaje, ki raztezajo naše mišice, nam dajejo moč in prožnost telesa.

Seveda pa dve uri telovadbe na teden nista dovolj za celosten pristop do zdravega življenja. Zato imamo vse rade intenzivno hojo in se redno udeležujemo pohodov. Nekatero se aktivno ukvarjajo s plesom. Vrtnarjenje in urejanje okolice naših domov pa je pravi balzam za naše duše. Uspešne smo tudi pri ohranjanju prave teže naših teles in prisegamo na dobro domačo kuhinjo.

Če dodamo še malo kulture, kakšen ogled gledališke predstave ali redno branje knjig, morda izlet ali potovanje, ročne spretnosti in reševanje križank, potem je to naš recept za zadovoljno in zdravo življenje, ki si ga zaslužimo.

Pa srečno želimo vsem.

SPROŠČENO IN RAZGIBANO ZA LAŽJI KORAK

(Zdrava rekreacija Trebnje I)

Vera Gognjavec

Skupina žensk zrelih let je začela z organizirano telovadbo v novembru lanskega leta. Srečujemo se dvakrat na teden, in sicer ob torkih in četrtnih. Telovadimo v prostorih nad Galerijo likovnih samorastnikov Trebnje. Trenutno telovadbo obiskuje 16 oseb. Namen naših srečanj je, da telo razgibavamo in se s pomočjo različnih rekvizitov tudi mišično krepimo.

Vemo, da se nam življenjska doba podaljšuje, zato moramo svoje telo krepiti, da bomo lahko kljubovale vsakodnevni izzivom. Ženske bi rade, da bi bilo naše telo čim bolj in čim dlje zdravo ter gibčno. To pa lahko dosežemo tako, da se redno gibamo in delamo vaje za krepitev mišične mase. Zavedamo se, da je telovadba dvakrat na teden premalo, zato mnoge še veliko hodijo in se udeležujejo drugih aktivnosti (ples, organizirani pohodi, plavanje, kolesarjenje ...).

Če hočemo, da te dejavnosti izvajamo brez večjih težav, moramo telo pripraviti z različnimi vajami.

Naše telovadne ure smo si razdelile tako, da imamo za vsako srečanje s sabo rekvizit, ob katerem si razvijamo in krepimo svoje mišice. Večina žensk ima



težave z ramenskim obročem, hrbtenico in nogami, zato delamo vaje z elastiko, ročkami, žogo, palico ... Za ogrevanje smo uvedle »gliding« (vaje z drsanjem krp), ki razbremenijo pritisk na kolke. To je odlična vaja za ogrevanje in pomaga pri lažjem koraku, saj sprošča pritisk na kolke.

Da ure niso dolgočasne, vedno znova iščemo nove oblike razgibavanj in raztezanja. Po telovadbi se občasno družimo ob skodelici čaja. Poseben dogodek smo si pripravile v decembru, ko sta nas obiskala Miklavž in Dedek Mraz. Članice skupine smo zelo aktivne in telovadbo redno obiskujemo. Naša srečanja niso le rekreativnega značaja, ampak se sprostimo tudi ob pogovoru in v prijetnem vzdušju.



foto: arhiv krožka

REKREACIJA – DA, TUDI PLES JE REKREACIJA

(Folklorna skupina Nasmeh)

Sonja Nahtigal

Rekreacija je dejavno preživljanje časa na način, ki osvežuje človekovo telo in duha: šport, glasba, ples.

Že v otroških letih sem imela rada vrt, travnik, gozd, potoček. Kasneje sem zlasti v gozdu našla številne odgovore na svoja razmišljanja. Vanj sem se zatekla v težkih trenutkih in nudil mi je tolažbo kot dober prijatelj. Poti po hribih in gorah so ponujale spet posebna doživetja. Skratka, gibanje me je spremljalo vse življenje. Pa je prišla upokojitev, ko sem iskala zase nekaj novega. V UTŽO Trebnje so ponudili folklorni krožek. To bo nekaj zame! Že vse življenje sem imela željo plesati.

V krožku smo začeli z osnovami, saj smo bile same začetnice. Počasi smo osvajale korake, jih povezovale v sestave, kola ... Seveda smo ples spremljali s pesmimi.

Tudi harmonikaša smo imeli in dva odlična mentorja. Poimenovali smo se Folklorna skupina Nasmeh. Minevali so meseci, leta in naše znanje smo pogosto predstavljali v javnosti. Še lepše je bilo, ko so nas začeli spremljati godci. Najlepše pa je bilo druženje, smeh, dobra volja, prijateljstvo – vse to je bila prava harmonija.

Noge me ne ubogajo več prav, še vedno pa sem članica Nasmeha. Pogosto skupaj zapojemo, se družimo ob rojstnih dnevih in drugih priložnostih. Vsak dan hodim na sprehode, brez njih pri meni preprosto ne gre. Najraje v gozd, kjer spremljam spremembe v letnih časih. Vse to je hrana za mojo dušo.

Prelepi so spomini na folklorne plesne in pesmi, na to našo bogato dediščino, katere del smo spoznali tudi v Nasmehu – ti bodo ostali v meni in me še naprej bogatili. Hvaležna sem vsem, ki so mi to omogočili.



foto: arhiv krožka

EKSKURZIJA V SLOVENJ GRADEC IN NA KOROŠKO

21. 12. 2022

Ana Murn

Pri Zgodovini umetnosti skozi čas (UTŽO krožek) smo za letošnje šolsko leto načrtovali več obiskov muzejev in galerij. Prvega smo izvedli na Koroško. Ko smo ob osmi uri zjutraj zapuščali Trebnje, so nebo prekivali oblaki, mraz, ki je pritiskal pred dnevi, je nekoliko popustil. Peljali smo se po stari cesti mimo Sevnice, Celja, Velenja in po treh urah vožnje prispeli v Slovenj Gradec. Te kraje je še vedno pokrivala tenka plast snega. Sonca, ki se je izvilo iz oblakov, smo se zelo veselili, saj ga na Dolenjskem nismo videli že zelo dolgo. Avtobus je zapeljal v bližino centra mesta.

Že na začetku poti proti staremu mestnemu jedru je za veselo presenečenje poskrbel znani kantavtor Adi Smolar, ki nas je prijazno pozdravljaj iz svojega avtomobila. Na vogalu nas je čakala lokalna vodička in nas popeljala mimo stare hiše skladatelja Huga Wolfa (1860–1903), ki je zaslovel na dunajskem glasbenem

nebu kot neprekosljiv mojster samospevov; hiše staršev znanega vizionarja Hermana Potočnika (Hermann Noordunga), v katerem je sedaj hotel; in stare hiše Perger iz leta 1757. Sledil je ogled dvorca Rotenturn, ki je bil prvič omenjen leta 1417 kot stolp v mestnem obzidju, in cerkve sv. Elizabete, ki je najstarejša zgradba v mestu in leta 1251 posvečena nečakinji oglejskega patriarha Bertolda.

Od prvotne stavbe so se ohranile romanska ladja in dve romanski okni. Cerkev so v gotiki, renesansi in baroku dopolnili. Glavni oltar je eden največjih dosežkov slovenske baročne oltarne arhitekture. Poleg cerkve stoji kapela Sv. Duha. To je zgradba meščanskega špitala, zgrajena leta 1494. V notranjosti kapele so freske Andreja iz Ottinga, naslikane v letih 1450–1460. Poleg kapele stoji še staro poslopje nekdanje sirotišnice, nasproti kapele pa tudi kip, posvečen Francu Ksaverju Mešku (1874–1964), ki je bil duhovnik, a se je zapisal v slovenski književnosti s pesmimi, dramami in mladinskimi romani.

Mestno jedro je bogato s kiparskimi deli. Na treh točkah, imenovanih »iz izkušnje prihodnosti za preteklost«, stoji na sredini lep bronast kip dečka, ki ga obliva voda, delo kiparja Mirka Bratuša (1963). V bližini stoji tudi velik bronasti kip Venetskega konja, ki ga je leta 1942 izdelal Oskar Kogoj po upodobitvah iz najdenih situl. Pred Pokrajinskim muzejem pa stojita dva bronasta kipa, oba posvečena slikarju Jožetu Tisnikarju (njegov doprski kip in skulptura). Izdelal ju je kipar Mirsad Begić leta 1953.

Vstopili smo v Pokrajinski muzej oziroma Koroško galerijo likovnih umetnosti, kjer smo na vodenem ogledu spoznali tri sklope razstav. V prvi sklop sodi





razstava z naslovom **Da ne bi bilo vojne**, ki izhaja iz leta 1989, ko je mesto Slovenj Gradec pridobilo naziv glasnika miru. V obdobju 60., 70. in 80. let je mesto gostilo mednarodne razstave pod tem imenom in nekaj slik je sedaj stalno razstavljenih. V drugem sklopu smo si ogledali slike slikarjev Bogdana Borčiča, Štefana

Planinca in Jožeta Tisnikarja ter še nekaterih drugih umetnikov, ki so z njimi povezani.

Akademski slikar Bogdan Borčič (1926–2014) je zaslovel tudi izven meja domovine, njegova grafična dela v svojih zbirkah hranijo mnogi svetovni muzeji, med drugim tudi dunajska Albertina. Jože Tisnikar (1928–1998) je bil slikar samouk, med letoma 1954 in 1964 se je slikarsko izoblikoval pod mentorstvom akademskega slikarja Karla Pečka in postal cenjen med ljudmi, šolanimi slikarji in kritiki. Priznala in cenila ga je tudi tujina. V tretjem sklopu pa smo si ogledali najnovejšo razstavo **Zbirka za solidarno prihodnost**. Razstava je rezultat sodelovanja galerije s Centrom sodobnih umetnosti Črne gore. Zbirki obeh galerij sta nastali na podlagi daril kot solidarnostni zbirki, ki zastopata neke širše ideale in pričata o ideji aktivne vloge umetnosti v družbi. Med deli iz različnih držav so najmočnejše zastopana afriška.

Po tretji uri popoldan smo se odpeljali še do Raven na Koroškem. V Kulturnem centru smo si ogledali zanimivo razstavo mladega samorastnika Mateja Čepina iz Celja (roj. 1977) z naslovom **Srečni dnevi**. Na slikah prevladuje temačno in skrivnostno kafkovsko vzdušje.

Na njih so prikazane enodružinske hiše ali večnadstropni bloki, iz katerih dimnikov se kadi. Čepinove slike so izjemno sugestivne in sveže, njegov pristop k slikarstvu pa spominja na Jožeta Tisnikarja.

Ko smo ob 16. uri zapuščali razstavni prostor, se je že mračilo. Vrnili smo se v avtobus in se mimo Slovenj Gradca pričeli vračati po že prevoženi poti. V mestih so gorele številne luči novoletnih okrasitev. Po treh urah vožnje smo se zadovoljni znašli na izhodišču poti.



ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS -10 LET KROŽKA

Veronika Gričar

12. aprila 2022 je minilo deset let, ko smo se prvič zbrali nekateri, ki nas zanima to področje. Tako je minilo polnih 10 let delovanja krožka Zgodovina umetnosti skozi čas, pri UTŽO Trebnje. Naš krožek vodi kustosinja Galerije likovnih samorastnikov Trebnje, Andrejka Nose. V galeriji potekajo tudi predavanja in druge dejavnosti, ki so v teh prostorih in se jih vsi radi udeležimo. Od leta 2012 sva ostala redna člana dva, nekateri so prenehali, drugi so se priključili kasneje. Število članov se spreminja, dobrodošli so vsi, ki jih zanima to področje.

Človeka spremlja umetnost od rojstva do smrti, vključena je v vse naše življenje, čeprav se tega ne zavedamo. Že iz pradavnine imamo ostanke poslikav na skalah v jamah in zunaj, našli so veliko primerov izrezljanih figuric, ostankov okrašenega posodja, oblačil, nakita. Vse to nam pove, da je želelo človeštvo na



zemlji imeti okoli sebe lepe in ne vedno samo uporabne predmete.

Kustosinja Andrejka Nose nas je s svojimi zanimivimi predavanji popeljala v svet umetnosti in nam odkrila veliko lepega. Zelo poučne so bile vse strokovne ekskurzije in ogledi razstav po Sloveniji. Veselimo se vsega, s čimer nas bo še seznanila.



foto: arhiv CIK Trebnje

VADBA ZA STAREJŠE – KORISTI REDNE VADBE IN VAJE ZA KREPITEV CELOTNEGA TELESA

Tanja Vrčkovnik Kravcar

Naša telesa se s staranjem spreminjajo. Začnemo izgubljati:

- **Mišično tkivo** – najvišjo mišično maso dosežemo okoli 20. leta, po tem pa začnemo izgubljati mišice.
- **Aerobno zmogljivost** – spremembe v srcu in izguba mišičnega tkiva otežujejo delovanje srca in sposobnost telesa pri dovajanju kisika.
- **Ravnotežje** – s staranjem se naša sposobnost ravnotežja zmanjšuje, zaradi česar so padci bolj verjetni. To je najverjetneje posledica izgubljanja mišične mase.
- **Fleksibilnost** – naši sklepi in vezi s starostjo izgubijo del svojega obsega gibanja. To lahko oteži upogibanje in premikanje.
- **Kostno gostoto** – večina nas doseže svojo najvišjo kostno gostoto okoli 20. leta. Po tem lahko kosti postanejo tanjše in šibkejše, kar lahko privede do osteoporoze.

Redna vadba za starejše lahko pomaga upočasniti nekatere od teh sprememb in vam da energijo, ki jo potrebujete za aktivnosti, kot so hoja, nakupovanje

in igranje z vnuki. Lahko celo pomaga pri lažšanju depresije in stresa, izboljša razpoloženje in samozavest ter upočasni upad kognitivnih sposobnosti.

Starejši bi morali opraviti vsaj 2,5 do 5 ur zmerno intenzivne aerobne aktivnosti na teden, v idealnem primeru razporejenih na več dni. Med zmerno intenzivno aerobno aktivnost spadajo:

NAJBOLJ PRIMERNE VADBE ZA STAREJŠE:

- Hoja
- Kolesarjenje
- Ples
- Sprehodi v naravi
- Vaje za ravnotežje
- Vaje za krepitev ramenskega obroča
- Vaje za krepitev hrbtenice

Ravnajte se po lastnih sposobnostih in opravljajte toliko dejavnosti, kot se vam zdi primerno. Dokler vsak dan naredite malo, boste v kratkem času občutili koristi (povzeto po: <https://www.kolesa-newbike.si/vadba-za-starejse-prednosti/>).

PREMIK RAMEN NAZAJ – NAPREJ

NAMEN:

Vaja je namenjena raztezanju sprednjega dela ramenskih mišic in zadnjega dela hrbta.

OPIS VAJE:

1. način:

Stojimo. Roke sproščeno visijo ob telesu. Najprej ramena potisnemo nazaj, dokler ne začutimo raztega sprednjega dela ramenskih mišic, zadržimo 5 sekund, nato pa ramena potisnemo naprej, dokler ne začutimo raztega zgornjega dela hrbta in prav tako zadržimo 5 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.

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



USPOSABLJANJE IZ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA IN UPORABE AVTOMATSKEGA DEFIBRILATORJA

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti v razvitem svetu. Najtežji zaplet je srčni zastoj, ki se največkrat zgodi v pričo drugih ljudi, ki bi lahko takoj priskočili na pomoč, če bi seveda vedeli kako. S poznavanjem temeljnih postopkov oživljanja (TPO) in usposobljenostjo prisotnih za uporabo aparata AED bi bila možnost preživetja ljudi s srčnim zastojem večja.

S projektom Skupaj za varni jutri želimo čim več ljudi poučiti in usposobiti za hitro in učinkovito pomoč ob srčnem zastojem.

Za člane UTŽO-ja je že bilo izvedeno osnovno usposabljanje, in sicer v oktobru 2022. Vse, ki se usposabljanja niste mogli udeležiti ali pa bi želeli še dodatno utrditi svoje znanje, obveščamo, da bomo usposabljanje **PONOVO** izvedli v **TOREK 21. MARCA 2023**.

Koordinatorica Liljana Omerzu



S TELEFONOM PO GALERIJ

Projekt Virtualna Galerija likovnih samorastnikov Trebnje

Deja Bečaj

Tehnologija se bliskovito spreminja in nadgrajuje ter hitro prihaja tudi v prostore, kjer je sicer nismo vajeni. Tudi Galerija likovnih samorastnikov Trebnje je izkoristila njen potencial in v sklopu projekta Virtualna Galerija likovnih samorastnikov Trebnje razvila aplikacijo AR (nadgrajena resničnost), kjer obiskovalce po stalni razstavi popelje virtualni vodič Samo Rastnik. Aplikacijo so med prvimi preizkusili člani Univerze za tretje življenjsko obdobje, ki so del projekta Seniors for Education (SFE). Njegov cilj je omogočiti vseživljenjsko učenje in medgeneracijsko sodelovanje, seznanjenje z novimi tehnologijami in razvijanje digitalnih kompetenc.

Obiskovalci so aplikacijo z malo pomoči z lahkoto obvladali in z zanimanjem poslušali navdušenega Sama, ki jim je predstavil Mednarodni tabor likovnih samorastnikov in zbirko. Presenetila jih je interaktivnost aplikacije, ki zahteva od uporabnika, da sam poišče likovno delo in tako dobi vpogled v posebne likovne tehnike, značilne za naivno umetnost, ki so osrednja točka aplikacije.

Po uspešno opravljenih nalogah, ki so jih razrešili s Samovimi namigi, so pohvalili izkušnjo in komentirali, da je v tovrstnih aktivnostih, ki obogatijo izkušnjo obiska galerije, velik potencial. Povezavo med tehnologijo in umetnostjo izpostavljam tudi na medgeneracijskih delavnicah Naivna umetnost v digitalnem okolju. V januarju smo se učili, kako maksimalno izkoristiti telefon za kvalitetne fotografije in kako narediti kalup in odlitek mavčnega kipa. Sledila je še delavnica 3D-printa, kjer so se udeleženci naučili uporabljati 3D-tiskalnik.



Vljudno vabljeni
na otvoritev
RAZSTAVE
STRAH IN ŽELJA UMA
nagrajencev
54. Mednarodnega tabora
Miroslava Boneta
in Brana Mandiča.
Vidimo se
v četrtek, 23. februarja 2023,
ob 18. uri v Galeriji likovnih
samorastnikov Trebnje
(Goliev trg 1, Trebnje).

REBUS

Nagrajenci pretekle številke so: Marija Jaklič,
Zdenka Lavš in Amalija Skol. Iskrene čestitke.



_____ / / / / /

_____ / / / / /

_____ / /

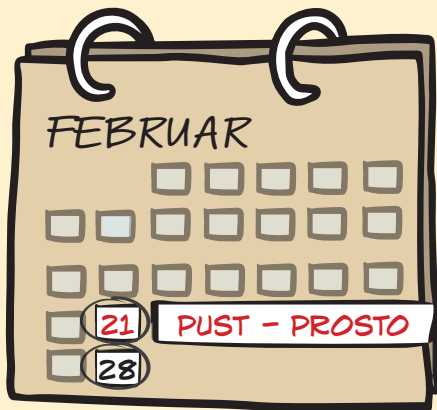
_____ / / / / /

_____ / / / / /

REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebnje.si
ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje
do torka, 7. 3. 2023. Med prejetimi odgovori bomo
izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



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: 041 567 772 / 07 34 82 108

E: tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si

