

VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 6 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 15 ČETRTRINKA
Z ANGLEŠČINO
VSAK DAN
- 16 PONOVO NA POT -
S POPOTNO MALHO
NAOKROG
- 17 MIGAJMO SKUPAJ
- 18 GALERIJA TREBNJE
PREDSTAVLJA
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn

*IZOBRAŽEVANJE
JE POTNI LIST ZA PRIHODNOST,
KAJTI JUTRI PRIPADA TISTIM,
KI SE NANJ DANES
PRIPRAVLJAJO.*

MALCOLM X

ENGLISH

GERMAN

FRENCH

ITALIAN

SPANISH

Učenje je vseživljenjsko potovanje

Učenje je vseživljenjsko potovanje, ki se mora nadaljevati tudi potem, ko zaključimo s službeno aktivnim življenjem. Izobraževanje v tretjem življenjskem obdobju nam pomaga lažje slediti spremembam naglega razvoja tehnologije in sveta, seznanimo se lahko z znanjem, ki ga v času našega prvotnega izobraževanja nismo pridobili ali pa ga sploh še ni bilo. Naša življenja so v tej moderni dobi vedno bolj odvisna od informacijskih tehnologij, ki pa so z vsakim dnem tudi bolj »pametne«, uporaba teh pa čedalje bolj zapletena, navodila za uporabo pa največkrat v tujem jeziku. Pri učinkoviti rabi teh naprav je zelo dobrodošlo poznavanje tujih jezikov, izrazov in programskih orodij.

Na UTŽO-ju imamo kar nekaj možnosti, da se podamo v »bitko s pametnimi telefoni« in računalniki ter v osvajanje računalniških opismenjevanj. Zelo dobro je poskrbljeno tudi za učenje vsaj treh najbolj uporabnih svetovnih jezikov, to so angleščine, nemščine in francoščine. Obiskovanje krožkov, ki vsebujejo učenje jezikov, digitalnih veščin, udeležba na predavanjih, na katerih spoznavamo tuje dežele, pogumna potovanja, umetnost, zgodovino, razna predavanja za izboljšanje zdravstvenega stanja, varnosti in prehrane, vse to nam pomaga vzdrževati psihično kondicijo, za fizično pa poskrbimo s krožki, ki vključujejo ples, glasbo, slikanje, ročna dela, pohodništvo, zdravo rekreacijo, pa tudi krajše izlete.

Z udeleževanjem katerekoli oblike izobraževanja pridobimo odlično priložnost za spoznavanje novih obrazov, tkanja novih prijateljstev, s čimer ohranjamo socialno vključenost v družbo. Če nočemo obstati na mestu, moramo nujno »razsvetliti« tudi naše možgane z novimi znanji in veščinami, saj to dokazano pomaga pri preprečevanju demence in ima pozitiven vpliv na posameznika.

Imeti znanje in spretnosti sta vrednoti, s katerima smo lažje v koraku s časom, lažje se prilagajamo novim situacijam, smo bolj samozavestni, samostojni, plemenitita našo kakovost in kvaliteto življenja. Popestrimo naša življenja tudi izven UTŽO-ja, udeležujmo se koristnih predavanj, obiskujmo prireditve, poiščimo si dobro družbo, veliko se smejmo, pogovarjajmo in zabavajmo, ne smemo pa pozabiti tudi na vsakodnevno telesno vadbo in sprehode. Učenje in gibanje je najboljša investicija vase, saj hočemo biti v borbi z boleznimi in demenco zmagovalci prav MI.

Marija Fink

UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Zanj: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, 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, marec 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

KULTURA NA TEHTNICI MED MATERIALNO IN UMETNIŠKO VREDNOSTJO

7. 2. 2023

Luka Bregar

»Ko enkrat stopiš na oder, si enostavno zastrupljen!«, poudarja Leopold Pungerčar, dolgoletni igravec Šentjakobskega gledališča, ki je bil šest let tudi direktor tega polprofesionalnega gledališča. Kulturnik in gospodarstvenik je bil gost letošnje proslave ob slovenskem kulturnem prazniku na UTŽO-ju.



V pogovoru smo med drugim izvedeli, da je Pungerčar zelo ponosen na kulturno zapuščino svojega strica, legendarnega glasbenika Lojzeta Slaka.

Poudarja njegovo pristnost, preprostost, pa tudi natančnost pri izvedbi raznovrstnih dogodkov, kot je bila dolgoletna prireditev Boš videl, kaj dela Dolen'c. Želi si, da bi v določeni obliki obudili večere Slakove glasbe oziroma v njeni luči pripravili poseben muzikal. Mirnopečanu, ki se z motorjem zelo rad odpelje na morje, je pri srcu tudi poezija Slakovega prijatelja Toneta Pavčka. Med večjimi projekti, ki jih usmerja, je tradicionalni vseslovenski blagoslov motorjev in motoristov v Mirni Peči. Po sproščenem pogovoru, polnem zanimivosti (tudi iz zakulisja teatra), komaj čakamo, da bomo Leopolda Pungerčarja znova lahko videli na odrskih deskah.



foto: osebni arhiv Leopold Pungerčar



POMEN VITAMINOV IN MINERALOV V PREHRANI STAREJŠIH

14. 2. 2023

Ana Stepančič

Starejša oseba je običajno opredeljena kot oseba, stara 65 let ali več. Prehrana je pomemben modulator zdravja in dobrega počutja pri starejših. Neustrezna prehrana prispeva k napredovanju številnih bolezni in velja tudi za enega pomembnih dejavnikov, ki prispevajo h kompleksni pojavnosti sarkopenije in krhkosti.

Pri načrtovanju prehrane moramo vedno upoštevati fiziološke spremembe, ki vplivajo na nastanek prehranskih problemov pri starejših. Posebno pozornost pri starejših odraslih je potrebno nameniti vnosu beljakovin ter vitaminom in mineralom, kot so kalcij, vitamin D in vitamin B 12, kot tudi prehranskim vlakninam, vrsti zaužite maščobe in vnosu tekočine. Pri zdravem starejšem odraslem upoštevamo pri načrtovanju prehranske podpore priporočila za vnos energije in posameznih hranil za starejše odrasle.

Prehranska priporočila glede vitaminov in mineralov za starejše se ne razlikujejo bistveno od tistih za mlajše odrasle. Pri zdravih starejših odraslih, ki se normalno prehranjujejo, ni posebnih povečanih potreb po dodajanju vitaminov ali mineralov.

Vitamin D

Izjema je dodajanje vitamina D pri znižanem nivoju v krvi, ker naj bi pomanjkanje negativno vplivalo na zdravje kosti in srčno-žilnega sistema. Priporočen dodaten vnos je 15 mikrogramov v starosti med 60 in 74 let in 20 mikrogramov pri starosti nad 75 let. Poleg zadostnega vnosa vitamina D je za zadrževanje upadanja kostne mase potreben tudi zadosten vnos kalcija.

Vitamin B12

Pomanjkanje vitamina B12 se razvije zelo počasi, vendar ima neugodne posledice – lahko povzroči pojav perniciozne anemije in motenj v delovanju perifernega živčnega sistema. Vir vitamina B12 so: jetra,

najdemo pa ga tudi v mišičnem mesu prežvekovalcev, ribah, jajcih, mleku in siru.

Vitamin E

Vitamin E ima posebno vlogo pri starejših odraslih, ker je močan antioksidant. Vitamin E se nahaja v živilih, ki so bogata z rastlinskimi olji. Veliko ga je v olju pšeničnih in koruznih kalčkov, olju oljčne ogrščice in v različnih oreških.

Folat in folna kislina

Tako kot pri splošni populaciji je tudi pri starejših odraslih folat pomemben zaščitni dejavnik pred kardiovaskularnimi boleznimi. Posebno dobri viri folata so: pšenični kalčki in soja, najdemo pa ga tudi v mleku in mlečnih izdelkih, zeleni listnati zelenjavi, fižolu, polnozrnatih moki, jajcih, mesu in jetrih.

Železo

Vzroki pomanjkanja železa so predvsem slaba prehrana, slabša absorpcija, izguba krvi. Dobri viri železa so: rdeče meso, ribe, perutnina, jajca, stročnice, suho sadje.

Kalcij

Prenizek vnos kalcija vpliva na povečano pojavnost osteoporoze in tudi debelosti, visokega krvnega tlaka ter verjetno raka debelega črevesa. Tudi previsok vnos kalcija ima svoje posledice, ki se lahko odražajo v nastanku ledvičnih kamnov in kalcinacij v tkivih. Po priporočilih raznih strokovnih organizacij je priporočen dnevni vnos kalcija pri starejših 1200–1500 mg na dan. Pomembno vlogo za zadosten vnos kalcija imajo mlečni izdelki, pri tistih, ki mlečnih izdelkov ne uživajo, pa predvsem s kalcijem obogatena živila.

ZDRAVO NAKUPOVANJE ŽIVIL

Zdravo prehranjevanje se prične v trgovini ali na trgu. Izbiramo lahko še tako kakovostna živila, vendar v kolikor izbor priprave ni ustrezen, naš rezultat ne bo kakovostna in zdravju koristna jed. Nakup živil mora biti gospodaren, kupujemo sezonsko in lokalno sadje ter zelenjavo. Na zalogo kupujemo le toliko

živil, kot jih potrebujemo v kratkem času. Pazljivi moramo biti na deklaracijo, ki je na vsakem živilu, živila pravilno skladiščimo in konzerviramo. Označevanje živil je pri zdravem prehranjevanju zelo pomembno, saj potrošniku omogoča informiranje o sestavi živila in številnih drugih navodilih za varno uporabo živila. Pri vsakem nakupu preverimo deklaracijo, ki nam zagotavlja osnovne podatke o živilu.

PREHRANSKA PRIPOROČILA PRI SLADKORNI BOLEZNI

Pri sladkorni bolezni se priporoča **več manjših obrokov**, ki so enakomerno razporejeni preko dneva. Priporoča se uživanje od tri do pet dnevni obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja).

Belo moko in izdelke iz nje nadomestimo z polnovrednim žitom in žitnim izdelkom ter kašami. Vir polnozrnatih škrobnih živil so: polnovredni pšenični in ajdov kruh, polnovredne testenine, neoluščeni riž, ajdova in ovsena kaša. Polnozrnat žitni izdelki predstavljajo vir prehranskih vlaknin, ki vplivajo na normalno vrednost glukoze v krvi. Izogibati se je potrebno predpripravljenih, industrijskih kosmičev za zajtrk, saj vsebujejo veliko skritega sladkorja, soli in drugih dodatkov.

Zmanjšati je potrebno vnos nasičenih maščob, ki se nahajajo v: mastnih delih mesa in mesnih izdelkih, kot so: suhomesnati izdelki, hrenovke ..., perutninski koži, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih (domače in polnomastno mleko, mastni siri), slaščicah in jedeh, ki vsebujejo maslo, svinjsko mast in jajca oziroma so pripravljene v maščobi živalskega izvora, jedeh, ki so pripravljene s kokosovo

maščobo. Maščobe živalskega izvora nadomestimo z maščobami rastlinskega izvora (npr. oljčno, ogrščično, orehovo, sezamovo ...).

Mastno meso nadomestimo z različnimi vrstami pustih delov mesa (svinjina, govedina, perutnina, kunčje meso ...). Meso občasno nadomestimo s stročnicami (leča, fižol, bob, grah). Stročnice predstavljajo bogat vir rastlinskih beljakovin in prehranskih vlaknin.

Dvakrat tedensko se priporoča uživanje rib. Priporoča se uživanje plavih mastnih rib (losos, skuše, sardele, sardon). Ribe v konzervi se priporočajo le občasno.

Redno – dnevno uživajte zelenjavo (od 250 do 400 gramov na dan) in sadje (od 150 do 250 gramov na dan). Izogibajte se prezrelemu sadju.

Sladice naj ne vsebujejo več kot 5 gramov sladkorja na 100 gramov izdelka. Sladke pijače (sladkane, gazirane pijače, sadni sirupi, nektar, sadne pijače) nadomestite z drugimi priporočenimi tekočinami (voda, nesladkani čaj).



foto: arhiv CIK Trebnje

LJUBLJANICA – REKA SEDMERIH IMEN

28. 2. 2023

Alenka Veber

Skupaj s skrivnostno reko, ki izvira blizu Snežnika, smo se podali ob zapletenem površinsko-podzemnem toku. Kraška reka je preveč skrivnostna, da bi jo spoznali do obisti.

Tokrat smo se podali ob njenem toku po Notranjskem podolju prek Babnega, Loškega in Cerkniškega polja do doline Rakovega Škocjana in sklenili njeno pot na Planinskem polju, kjer se pridruži zahodni krak reke.

Izvirov reke Ljubljanice in njihovo prepletenost na dveh pokrajinah – Primorske in Notranjske – ljudje ne poznajo, kot se tudi ne zavedajo pomena kraškega podzemlja, ki predstavlja rezervoar pitne vode. Izviri kraške reke so neoznačeni, ob njih pa se nizajo bogate kulturne in naravne znamenitosti, kar 88.



foto: Rakov škocjan / Shutterstock



foto: arhiv CIK Trebnje

UČENJE JEZIKOV JE MOŽGANSKI FITNES

(ANGLEŠČINA VI)

Dragica Hazdovac

Novo študijsko leto smo začele s prijetnimi spomini na zaključek preteklega. Z vlakom smo se odpeljale na izlet na Ptuj, kjer smo si ogledale znamenitosti mesta, prisostvovala kolesarski dirki po Sloveniji s Tadejem Pogačarjem, domov pa se vračale z modernim vlakom in z udobnega prvega nadstropja panoramsko občudovale pokrajino.

Za novo študijsko leto smo se odločile, da bomo imele pouk na daljavo zaradi varnosti, ker je covid še vedno prisoten, in tudi sicer nam ta način bolj ustreza. Letos sta se nam pridružili še dve članici, tako da nas je sedaj sedem. Mentorica Lea je ugodila naši želji, da se v glavnem posvetimo ponavljanju in utrjevanju snovi. Pripravila je raznolike vaje, križanke, interaktivni kviz, situacijske dialoge, naloge z dopolnjevanjem in kratkimi odgovori, naloge za razumevanje

branja in odgovore na vprašanja, naloge izbirnega tipa, korekturne naloge, igre asociacije za širjenje besednega zaklada, utrjevale smo Present Simple in Present Continuous. Na novo smo obravnavale Past Simple – pravilne in nepravilne glagole, pridevnike in stopnjevanje pridevnikov ter prislove in stopnjevanje prislovov. Opažamo, da se nam znanje širi, izgovorjava je boljša in ure na Zoomu nam zelo hitro minejo. Všeč nam je, da učne liste z nalogami dobimo že pred urami pouka in se nanje pripravimo.

Naša motivacija za učenje angleščine niso samo potovanja, druženja, preganjanje dolgčasa. Zavedamo se, da je učenje jezikov možganski fitnes. Ohranja sposobnost za razvoj spretnosti, varuje pred kroničnimi boleznimi možganov v starosti in spodbuja njihovo fleksibilnost.

Za zaključek študijskega leta se bomo družile ob krajšem pohodu in klepetu ob kavici. Za nagrado in lepe spomine pa bom v poletnih mesecih organizirala izlet z vlakom.



foto: arhiv krožka

V UČENJE NEMŠČINE VKLJUČUJEMO TUDI AKTUALNE TEME IN OBIČAJE

(Nadaljevalni krožek nemščine)

Martin Hočevar

Krožek nemškega jezika se je po enoletnem premoru zopet nadaljeval z mentorico Matejo. V krožku sodeluje devet članov, tri dekleta in šest fantov. Ker mislim, da poznam strukturo ostalih krožkov, menim, da je naš edinstven po tem, da je struktura po spolu v prid fantov. Že od začetka je enaka in se kot taka ohranja še naprej, saj je ena članica prenehala in se nam že pridružila nova.

V tem času, ko pišem ta prispevek, pa sem dobil sporočilo od Vesne, da se nam bo v ponedeljek mo-

goče pridružila še ena nova članica, ki jo bomo z veseljem sprejeli medse. Srečujemo se ob ponedeljkih, po srečanju pa je obvezen »čvek« ob kavici v bližnjem lokalu. V začetku smo se lotili splošne tematike, ki jo je pripravila mentorica Mateja, v nadaljevanju pa smo pred novim letom in božičem obravnavali tematiko, ki se je navezovala na ta praznika, pred pustom pa smo se dotaknili pustnih običajev, ki so predvsem značilnost nemško govorečih dežel.

Smo skupina, kjer se vsi člani aktivno vključujemo v izobraževalni proces in z veseljem sodelujemo v nalogah, ki nam jih daje mentorica Mateja. Trenutno smo malo nad polovico načrtovanih ur, tako da bomo zaključili predvidoma v začetku aprila.



foto: arhiv krožka

ZAKAJ SE UČITI TUJIH JEZIKOV?

(Angleščina začetni)

Zdenka Oven

Kolikor jezikov znaš, toliko veljaš! Tako govori stari latinski pregovor, ki velja še danes. Znanje tujih jezikov je zelo pomembno, saj predstavlja stik s tujim svetom. Angleščino govori vsaj 580 milijonov ljudi in je v svetu eden izmed najbolj razširjenih jezikov.

Pomemben postaja tudi za nas starejše, saj smo sami velikokrat postavljeni pred jezikovno oviro. Najbolj osnovne informacije na prenosnih telefonih, razna navodila za uporabo, kuharski recepti, oddaje na tujih programih, včasih pa tudi razumevanje moderne

govorice vnukov ... Vse male težave, želja po novih znanjih in druženje sebi enakih nas je pripeljalo na ure angleščine.

Vsak ponedeljek se nas zbere deset junakov in skupaj z našo mentorico in učiteljico Leo Udovč se na zelo zabaven način učimo prvih besed v nam dokaj neznanem jeziku. V letošnjem letu smo tako spoznali že kar nekaj novih izrazov, naučili smo se šteti do 1000, osnovne osebne zaimke, znamo se predstaviti in časovno orientirati.

Super družba, nova znanja in odlična učiteljica so nam res polepšali ponedeljke in nam popestrili zimske dneve.



foto: arhiv krožka

ŽE 5 LET SE UČIMO ANGLEŠČINE IN KREPIMO PRIJATELJSKE VEZI

(Angleščina V)

JOŽICA SAMIDE

Tečaj angleščine obiskujem v sklopu UTŽO-ja (druga sezona). Tudi v šolskem letu 2022/23 poteka na daljavo, kar mi ustreza. Predavateljica Lea se trudi, da je tečaj zanimiv, vse nam podrobno razloži in ob tem imam občutek, da že nekaj znam in razumem. Vestno nam pošilja v reševanje zanimive naloge, ki so nam še v dodatno pomoč. Za učenje ni nikoli prepozno, saj mi znanja, ki sem ga in ga še bom pridobila, nihče ne more vzeti. To pripomore tudi k bistrosti možganov in večji samozavesti. V bodočnosti si želim obiskati tuje dežele, kjer mi bo vsaj osnovno znanje angleščine prišlo še kako prav.

MAJDA ZORE

Vesela sem, da imamo člani UTŽO Trebnje priložnost, da se v tem življenjskem obdobju še kaj novega naučimo in izvemo kaj koristnega. Eno od teh je tudi učenje tujega jezika. Znanje angleščine lahko v današnjih časih pride še kako prav. Sploh, če greš na kakšno potovanje, pa pri delu z računalnikom, pametnim telefonom in še kje. Za nas pa je tudi dobro, da zaposlimo naše možgančke. Učiteljica Lea nam pridno daje naloge, teme so zanimive in splošno uporabne. Komaj čakam, da je petek, ko se srečamo prek Zooma. Meni je super, pridobila sem nekaj znanja, s sošolkami se pa tudi dobro razumemo. Upam, da se med počitnicami dobimo na kakšni kavici, v jeseni pa se zopet vidimo. Pa še to: Znanje je zaklad, ki ti ga nihče ne more vzeti.

KAROLINA DUH

Motivacije za učenje tujih jezikov so od človeka do človeka različne. Jaz se učim tujega jezika, ker v sebi čutim potrebo po sporazumevanju v več kot le maternem jeziku. Ko se učim drug jezik, si izboljšujem tudi znanje maternega jezika. Z učenjem slovničnih pravil tujega jezika obnavljam tudi slovnična pravila maternega jezika. Med potovanjem po drugih državah mi to omogoča kvalitetnejše sporazumevanje. Znanstvenikom je uspelo dokazati, da učenje tujih jezikov vpliva na rast določenih delov možganov, ki preprečujejo demenco, pridobiš višjo sposobnost koncentracije ter zboljšuješ kognitivne sposobnosti (pri testih bralnega razumevanja, ustne komunikacije in inteligence).

JELKA HLEBEC

Konec šolskega leta. Že!? Pa vsako leto se čudim, kdaj je minilo teh naših nekaj ur druženja, sicer po Zoomu, pa vendar nič manj kvalitetno kar se učenja tiče. Jeseni, ko začnemo, imam občutek, da nič ne znam in si nisem nič zapomnila, potem pa se s ponavljanjem in novimi snovmi začne kar nekaj svitati in odpirati. Zdi se mi zelo pomembno, da v naših letih ohranjamo možgane čimbolj aktivne in učenje tujega jezika je nekaj najboljšega, kar lahko naredimo zase. Velike zasluge za to pa ima naša Lea, ki je zelo odprtega duha in misli ter ji nikoli ne zmanjka kreativnosti ob odgovorih na naša, včasih na videz nemogoča vprašanja. Hvala, Lea.

naše prvo skupno leto ...



foto: arhiv krožka

TINA PLAZAR

Letos smo že Angleščina V, kar pomeni, da zaključujemo peto leto. Kako hitro mineva čas in kar nekaj znanja se je usidralo v nas. Skupina je letos nespremenjena, kar me zelo veseli, ker se na ta način krepijo naše vezi, in ne ostajamo samo sošolke, ampak tudi prijateljice. Hvaležna sem za vztrajnost vseh, ki je pri učenju zelo pomembna in ključna, saj je učenje tek na dolge proge. Ohranjamo psihično kondicijo, željo po spoznavanju novega in lepega. Širimo obzorja znanja, naš pogled seže dlje in je vedno bolj jasen. Ne vem, kam me bo zanesla pot, zavedam pa se, da se bo lažje znajti z boljšim znanjem tujega jezika. Če pa obsedim doma, mi svobode duha, potovanja po zemljevidih in potopisih ne more vzeti nihče, samo da bi razum ostal jasen. Zato se učim tujega jezika in vsako neznano besedo vzamem kot izziv. Ko pa se bom izgubila med vsemi besedami in jeziki, pa mi verjetno vse znanje ne bo pomagalo, takrat pa ... Tu sem, da ta takrat nastopi čim kasneje.

MAJDA KUŽNIK

Letos se že peto leto ob petkih dobivamo na krožku angleščine pri naši enkratni učiteljici Lei, in sicer kar po Zoomu. To izobraževanje pa ne zajema samo učenja angleščine, temveč s klepetom pred uro negujemo tudi naše prijateljstvo. Angleščino osvajamo na različne načine, največkrat kar tematsko (letni časi, v trgovini, na kmetiji, oblačila itd.). Ob vsaki novi besedi kam zaidemo in po navadi napletemo celo zgodbo. Učiteljica Lea nam vse nazorno obrazloži, nariše, skupaj pogledamo v slovar ali Google, tako da je vsem razumljivo.

Naš pouk poteka zelo sproščeno, saj nismo obremenjene s preverjanjem znanja kot v šoli.

S pomočjo učiteljice in lastnim trudom lahko kar hitro napreduješ. Dve šolski uri mineta, kot bi mignil. In zakaj učenje tujega jezika v 3. življenjskem obdobju?

Mislim, da obstaja več razlogov. Nekateri se ga učijo za svojo dušo, drugi si želijo novega izziva, iščejo novo izkušnjo ali pa hočejo samo nadgraditi svoje znanje. Vse, česar se naučimo, je dobrodošlo in nam bo v življenju prišlo prav. Nova znanja nam dvigujejo samozavest in odpirajo vrata v svet, ki nam je še neznan.



... in danes

JEZIKOVNI TEČAJ FRANCOŠČINE

(Francoščina)

Silva Glavan

Kot napovedano, smo se v lanskem šolskem letu ponovno sestali z našo prijetno in izjemno razumevajočo mentorico, prof. Sašo Bedene. Pol leta brez srečanj ob prijetnih in zabavnih urah francoščine nam je kar manjkalo. Dogovorili smo se, da se bomo srečevali vsako zadnjo sredo v poletnih mesecih v lokalu Julija, popili kavico in izmenjali doživetja. To smo odlično izvedli, saj nas je bilo vedno prisotnih vsaj ducat.

našega šolskega izleta v Francijo. S pomočjo mentorice smo izbrali mesto Bordeaux na jugovzhodu Francije. Po opisu naj bi bilo podobno Parizu z vsemi galerijami in znamenitostmi. Leži blizu obale Atlantika, zato se bomo popeljali tudi tja in morda ostali tam dan ali dva. Letalske karte so že naročene, tako bo ta projekt zagotovo tudi uspel.

Pa še malo o tečaju. Mentorica nas dobro animira, tako da pridno delamo domače naloge, če kdo manjka, ga obvestimo in vzroka za nedelo ni. Naučili smo se osnovnih komunikacij, znamo vprašati po zanimivostih, poznamo vljudnostne fraze, v službi ali



foto: arhiv krožka

Radi smo se spominjali tudi prvomajskega izleta v Pariz in obujali spomine. Tako smo lažje dočakali prvo srečanje v šoli na CIK-u. Verjetno smo bili med prvimi, ki so pričeli s tečajem. Prvič smo se zbrali v sredo, 5. oktobra, in takoj resno začeli z vajami. Z veseljem ugotavljamo, da nas je vsako leto več, saj sta se nam pridružila še dva nova člana. Naročili smo učbenike in se takoj resno lotili dela. Tako se ponovno srečujemo vsako sredo.

Čeprav smo vsi člani upokojeni, smo še zelo aktivni, tako smo kar hitro poleg učenja pričeli z načrtovanjem

prostem času, poklice in športe. Žal se tečaj prehitro zaključi, zato bomo tako kot lansko šolsko leto tudi letos malo podaljšali v lastni režiji. Zahvaljujoč naši mentorici, ki je pripravljena še naprej delati z nami, bomo tudi to realizirali. Ne smemo pozabiti niti CIK-a, ki nam to omogoča z razpoložljivostjo šolskega prostora, torej hvala tudi njim.

Za zaključek pa obljuba, da se bomo ponovno slišali v naslednjem šolskem letu, ko bomo poročali o doživetjih na izletu v Bordeauxu. Do takrat pa: »Nous vous souhaitons au revoir et un bel été.«

ŽE 9 LET SMO SKUPAJ

(Angleščina IX)

Darinka Dolenšek

V šolskem letu 2022/23 obiskuje krožek devet udeležencev. Zakaj pri krožku vztrajajo že deveto leto, pa so povedali:

METKA: Znani rek pravi: Kolikor jezikov znaš, toliko veljaš. Za večino nas, ki se v šoli nismo učili angleško, je udeležba pri angleščini kot lov za zakladom. Vsaka beseda, ki se jo naučimo, je za nas zaklad.

ANICA: Učenje tujega jezika v poznih letih je izziv. Z učenjem ne pridobivamo samo znanja, pač pa aktivno in prijetno preživljamo prosti čas. Tudi druženje nam popestri in bogati naš vsakdan. Še predobro se zavedamo, da v jeseni življenja vsak dan šteje.

MILOJKA: V osnovni šoli smo imeli nemščino kot tuj jezik. Vedno pa me je zanimalo, kaj govorijo v angleških in ameriških filmih. Zato sem si tiho željo izpolnila in se prijavila na začetni tečaj angleščine na UTŽO Trebnje.

Imela sem srečo, ker se nas je zbrala zanimiva družina »sošolcev«. Ko grem na potovanje v tujino, sem vesela, da lahko vsaj malo razumem angleško in me ne morejo kar tako »prodati«.

ZDENKA: Krožek angleščine obiskujem zaradi lastnega interesa in vseživljenjskega učenja; zaradi dobre razlage in motivacije učiteljice; zaradi sproščene vzdušja in dobrih odnosov v skupini.

HELENA: Angleščina je to, ko izveš, da obstaja za eno angleško besedo nešteto razlag in tako lahko sama zase, vsak dan, sestavim nov šopek besed z novo vsebino.

MARJANA: Zakaj rada obiskujem krožek angleškega jezika? Prvič: zaradi znanja. Učenje mi daje dober občutek, da poizkušam aktivirati glavo, da si nekaj zapomni. Veliko ne ostane, nekaj pa le. Pomembno je, da ne nazadujem. Drugi razlog pa je druženje in sproščeno vzdušje pri pouku.



foto: arhiv krožka

SPODBUDNO OKOLJE ZA UČENJE ANGLEŠČINE PREDSTAVLJA TUDI PRISTEN STIK MED UDELEŽENCI IN PREDAVATELJICO

(Krožek angleščina XI)

Olga Rahne

Skupina Angleščina XI. je bila do nedavnega edina skupina, ki se v šolskem letu 2022/23 srečuje v živo. Takšen način dela in učenja se zdi vsem udeležencem edino smiseln in pouka preko Zooma ne sprejemajo kot enega izmed načinov dela na daljavo, saj menijo, da je pomemben faktor predvsem pristen stik med udeleženci in predavateljico. Z našo Leo smo si tako bližju in povezani, da je vprašanje, koliko udeležencev bi še ostalo v skupini, če bi nas Lea zapustila.

V letošnjem šolskem letu nas je samo šest, tri ženske in trije moški. Nekaj udeležencev smo izgubili v času epidemije, nekateri pa so se odločili za druge dejavnosti, ki potekajo istočasno. Kar nas je ostalo, pa vztrajamo skupaj že kar nekaj let. V tem času nas je v skupino povezal iskreno prijateljstvo in prav to želimo ohraniti tudi naprej.

Delo v skupini poteka po ustaljeni praksi, kar pomeni, da osvajamo nova znanja s področja slovnice in bogatimo besedni zaklad s poudarkom na praktičnih primerih iz življenja in dela s pomočjo različnega gradiva.

Udeleženci so povedali, zakaj se učijo angleščine:

- zaradi pridobivanja znanja in druženja;
- zaradi prijazne predavateljice, druženja in osvežitve znanja;
- ker bom ponovno obiskal Ameriko, tam pa je potrebno znanje angleščine;
- zaradi vsesplošne razgledanosti in praktične uporabe jezika pri potovanjih v tujino, saj je z angleščino možno skoraj povsod vzpostaviti nujno komunikacijo, z učenjem vzdržujem nivo mentalne kondicije, pomembno pa je tudi druženje s sošolci in medsebojna izmenjava informacij z različnih družbenih področij;
- angleščino rabim na potovanjih, zato rada obnavljam svoje znanje, učenje jezikov upočasni razvoj demence, rada se družim s sošolci in predavateljico;
- zaradi poglobljanja in nadgrajevanja znanja angleščine ter zaradi druženja s sošolci.

Menim, da iz zapisanega lahko sklepate, da bomo z delom nadaljevali tudi v naslednjem šolskem letu, če nam bo naše zdravje in počutje to dovoljevalo. Letošnje druženje se počasi izteka in vsi si želimo, da se v jeseni ponovno srečamo v istem številu. Seveda pa bomo v skupino sprejeli tudi nove članice in člane, če se nam bodo želeli pridružiti.

Pred začetkom počitnic pa bomo organizirali še srečanje pri enem od udeležencev, kar je že tudi postalo stalnica dela in druženja naše skupine – skupine Angleščina XI.



foto: arhiv krožka

ZNANJE ANGLEŠČINE UPORABIMO NA POTOVANJIH, PRI BRANJU KNJIG IN V POGOVORIH S PRIJATELJI

(Angleščina XII)

Igor Zaplotnik

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

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

Angleščina je najpogosteje uporabljeni jezik Evropske unije. Čeprav so načeloma vsi uradni jeziki EU enakopravni, so številni delovni dokumenti dostopni le v enem jeziku, najpogosteje v angleščini. (Vir: Angleščina. URL: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Angle%C5%A1%C4%8Dina> (citirano 10. 3. 2023))

Vsa ta dejstva seveda zelo intenzivno vabijo ostale neangleško govoreče prebivalce planeta Zemlja, da si vzamejo čas in se naučijo angleščine. Manjšine se morajo vedno prilagoditi močnejšim. Tudi število tečajnikov na šestih tečajih UTŽO Trebnje kaže, da je zanimanje med starejšo populacijo za ta jezik veliko. Računalništvo, televizija, potovanja, znanost in izobraževanje so angleško govorečim lažje dostopna.

Naša skupina Angleščina XII obstaja najdlje. Tečajniki v njej smo se zamenjali in nihče od sedanjih udeležencev tečaja ni od začetka. Olga, Anica, Zvonko, Marja, Katarina in Igor smo slušatelji letošnjega letnika. Predavanja imamo ob ponedeljkih ob 9. uri preko Zooma. Tako nam je včasih bolj prijazno, ker ni potrebno zapuščati doma in se voziti v Trebnje. Nekateri imamo v obe smeri tudi po 24 km. Slušateljica, žal že pokojna, se je vozila najdlje z Vrhnike.

Naša predavateljica Lea Udovč nas uči že vsa leta. Postali smo prijatelji in se občasno družimo tudi v živo ob kavici. Tako da nismo popolnoma izolirani doma. Redno dobivamo naloge, ki jih doma obdelamo, rešimo in se potem o tem pogovarjamo med urami in rešimo ovire, ki so nam bile neznanka. Včasih nam uspe to znanje uporabiti na potovanjih, pri branju angleških knjig ali pa pri druženju s prijatelji.

Vem, da je marsikdo med nami, ki dokaj dobro obvlada angleščino, a se boji pridružiti naši skupini. Kar korajžno, verjemite mi, da s pomočjo Lee in sošolcev nobena naloga ne bo pretežka in nobena rešitev nedosegljiva.

Spletna stran za učenje angleščine: <https://test-english.com/>



ČETRTINKA Z ANGLEŠČINO VSAK DAN

(povzeto po projektu SASME+, Erasmus+)

Sylwia Niewczas

Čeprav se včasih zdi, da je rutina dolgočasna, nam pomaga oblikovati dobre navade. Gre za to, da nas mora jezik spremljati v vsakdanjih situacijah, ne le takrat, ko imamo ure z učiteljem tujega jezika. Zato je priporočljivo, da svojim priljubljenim obredom, kot sta jutranja kava/čaj ali pregledovanje sporočil, dodate še četrtno z angleščino.

ZJUTRAJ - SPRETNOST POSLUŠANJA

Za tiste, ki zgodaj vstajajo, predlagam vadbo slušnih sposobnosti, ki – kot je razvidno iz raziskav – starejšim povzroča precejšnje težave. Izberete lahko poslušanje kratkih podcastov v epizodah ali naslednjih poglavij knjige v angleščini. Avdioknjigo lahko kupite v medijih ali knjižnici.

ČEZ DAN - SPRETNOST GOVORJENJA

Čez dan, ko smo zatopljeni v opravljanje drugih dejavnosti, si je najlažje vzeti trenutek za vadbo spretnosti govorjenja. To lahko storite na več načinov.

Tukaj je nekaj primerov:

- 1) **GLASNO BERETE** odlomke člankov ali knjig in se posnamete. Najprej poslušate izbrani odlomek, ki sledi zapisanemu besedilu. Nato se odlomek poskusite naučiti, pri čemer se snemate, in nazadnje poslušate, kako vam je šlo.
- 2) V **ANGLEŠČINI OPISUJETE**, kaj počnete, kot da bi snemali resničnostni šov. Na začetku se to lahko zdi nenavadno, vendar se lahko na primer med pripravo večerje naučite veliko novih besed, povezanih s kuhanjem in prehranjevanjem. Podobno lahko počnete tudi med nakupovanjem ali pospravljanjem hiše.
- 3) Možno je tudi **NAČRTOVATI POGOVOR** ali poiskati nekoga, s katerim se boste lahko dva- do trikrat na teden pogovarjali v angleščini. Včasih klubi starejših organizirajo jezikovne večere ali srečanja, na katerih se uporablja samo angleščina, zato se pozanimajte in poiščite takšne dogodke v svojem okolju.

V POPOLDANSKEM IN VEČERNEM ČASU - SPRETNOST BRANJA IN PISANJA

Popoldanski in večerni čas je primeren za urjenje spretnosti pisanja in branja. Tukaj so ideje za takšno vadbo:

- 1) **DNEVNIK V ANGLEŠČINI** – vsak dan lahko ob večerih zapišete, kaj se je zgodilo čez dan, ali zabeležite lastna razmišljanja na papir. Presenečeni boste, koliko novih besed se lahko naučite na ta način, pri čemer si zraven pomagata s slovarjem.
- 2) **SEZNAM NALOG** za naslednji dan/teden/mesec napišete samo v angleščini.
- 3) **ČRTICA MED URAMI** – berite sporočila v aplikaciji BBC NEWS in zapisujte besede, ki si jih želite zapomniti.
- 4) **LEVELLED READERS**, to so povzetki knjig, ki sta jih izdali založbi Oxford in Macmillan. Knjige imajo običajno slovarček in naloge ali vprašanja na koncu vsakega poglavja. Osebo priporočam serijo detektivskih romanov in klasičnih pisateljev založbe Edgard.

Tu je naštetu nekaj idej, ki jih lahko poljubno spreminjate in kombinirate.

Veliko sreče!



ZELIŠČARSKI CENTER JV SLOVENIJE IN ŠKOCJAN NA DOLENJSKEM (torek, 28. 3. 2023)

Vabimo vas v Zeliščarski center JV Slovenije in Škocjan na Dolenjskem. Zeliščarski center obsega zeliščarski park z nasadi zelišč in zdravilnih rastlin, objekte kulturne dediščine in površine naravne dediščine, geološki steber avtohtonih kamnin, učilnico na prostem, čebelnjak, energijsko pot, čutno gozdno pot, gozdno knjižnico, gozdno gledališče idr. Drugi del obiska bomo namenili središču starodavnega kraja Škocjan.

Več informacij
in prijave:
07 34 82 100 ali
utzo@ciktrebnje.si

(vir fotografije 1: https://www.zeliscarski-center.com/?os_image_id=654
Vir fotografije 2: https://www.zeliscarski-center.com/?os_image_id=664)



PIVKA – PREBUJAJOČI TURISTIČNI BISER (torek, 18. 4. 2023)

Na zaključno Popotno malho se bomo odpravili v Pivko, ki je poleg Postojne najpomembnejše središče Notranjske. V letu 2021 so v središču Pivke odprli dolgo pričakovani CENTER O VELIKIH ZVEREH DINA PIVKA, edinstveni poučno-zabavni center o velikih zvereh v Sloveniji. V doživljajsko vodenem ogledu in s pomočjo najsodobnejših interaktivnih orodij bomo odkrili in spoznali marsikaj novega o vseh treh velikih zvereh, ki živijo v Sloveniji – medvedu, risu in volku. Ogledali pa si bomo tudi PARK VOJAŠKE ZGODOVINE PIVKA, eden največjih vojaško zgodovinskih kompleksov srednje Evrope in največji muzejski kompleks v Sloveniji.

(vir fotografije 1: <https://www.dinapivka.si/ponudba/#gallery-2>
Vir fotografije 2: <https://www.parkvojaskeszgodovine.si/wp-content/gallery/2-paviljon/pvz-promo-foto-druz-sept-2020-126.jpg>)



Več informacij
in prijave:
07 34 82 100 ali
utzo@ciktrebnje.si

MIGAJMO SKUPAJ – KROŽENJE S KOMOLCI (vaja za gibljivost)

OPIS VAJE:

Stojimo. Z dlanmi se primemo za ramena. Počasi začnemo krožiti v smeri naprej, dokler ne pridejo komolci skupaj, nato pa v smeri navzgor. Ko zaključimo cel krog, je vaja končana. Vajo ponovimo 8-krat.

NAMEN:

Z vajo vplivamo na izboljšanje gibljivosti ramenskega sklepa.

Vir: <https://solazdravja.com/wp-content/uploads/2021/03/vadba-za-starejse-spletna-izdaja.pdf>



Tilka Gorenc

ŽENSKA, MATI

*Narava je večna, neskončna.
Iz živega in neživega stvarjenja,
vsega, kar smo in kar nas obdaja.
Najbolj pogosto izrečena beseda: mama.
Žena, mati vseh ljudi na zemlji.
Žena, ki zmore rešiti nerešljivo.
Žena, z velikim, ljubečim in usmiljenim srcem.
Obvlada več del naenkrat.
Bolečine telesne in duševne hrani v sebi.
Težko je doseči njeno bližino srca,
čeprav v prsih kriči in krvavi.
Lepa dekleta so kot šopek cvetlic.
Le vztrajen metulj posrka med.
Ta melasa pa ljubezen rodi,
in tako se svet naprej vrti.*



GALERIJSKA PALETA

Deja Bečaj

Konec februarja smo v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje otvorili novo začasno razstavo *Strah in želja uma, nagrajenca 54. Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov Miroslava Boneta in Brana Mandića*. V začetku leta že tradicionalno prirejamo razstave nagrajencev tabora, ki se dve leti po udeležbi predstavijo v naših prostorih.

Tokrat gre za slikarsko-kiparsko razstavo dveh umetnikov, ki ju povezuje raziskovanje medčloveških odnosov in smiselnosti življenja. Bonetova fantastična glinena bitja in Mandićeve antropomorfne postave na papirju in platnu stopajo po meji neznanega. V svojem ustvarjanju se poglobljata v skrivnostne svetove, kjer ju vodi intuitivno zaznavanje dogajanja izven in v sebi.

Vabljeni na ogled nove razstave!

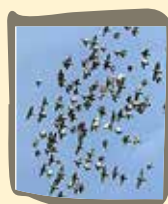


Foto: A. S. Lamovšek

Razstava bo na ogled do 14. maja 2023,
od torika do petka od 10. do 18. ure, ob sobotah od 14. do 18. ure.

REBUS

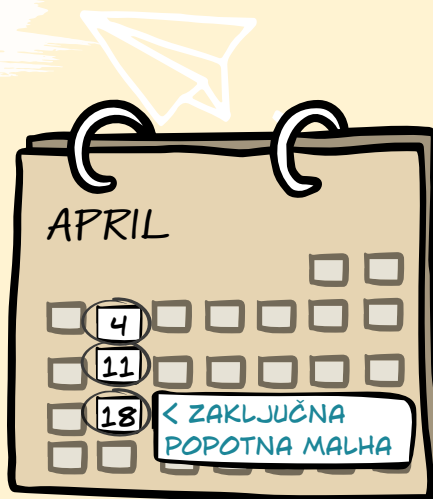
Nagrajenci pretekle številke so: Stanka Dolenshek, Martin Hočevnar in Tone Meglič. Iskrene čestitke.



REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na info@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje **do petka, 11. 4. 2023**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTŽEON

SVETOVALNO
SREDIŠČE
CIK TREBNJE

TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

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

T: 041 567 772 / 07 34 82 108
E: tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si

