

VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 6 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 15 ŽIVIMO TRAJNO!
- 17 ALI STE VEDELI?
- 17 MIGAJMO SKUPAJ
- 18 UTRINKI
GALERIJSKE
PALETE
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn



“KDOR SE REDNO SMEJI
IN DOSTI GIBLJE SI
ZDRAVJE ZAGOTOVI.”
Božidar Eržen

V srcu vsakega izmed nas se poraja želja – vse za kvalitetno in zdravo življenje.



V sodobnem času smo obkroženi z veliko tehnologije, ki nam omogoča vir informacij, kako zdravo preživljati čas v tretjem življenjskem obdobju. V tej poplavi podatkov je včasih težko prepoznati, kaj je tisto najboljše.

Zagotovo je ena osnovnih kvalitiet življenja druženje in da smo del skupnosti, kjer se počutimo sprejeto in se lahko kreativno udejstvujemo. Ena takšnih skupnosti je tudi univerza za tretje življenjsko obdobje. Nudi nam danost in daje moč navdiha, da koristno uporabljamo svoje talente. Izbiramo med različnimi aktivnostmi, v katerih izpolnjujemo lastne želje in pričakovanja na intelektualnem in fizičnem področju. Seveda pa pri aktivnostih ne smemo prezreti meja svojih zmogljivosti, saj naše telo potrebuje tudi počitek. Le uravnotežen življenjski slog nam prinaša kakovostno zdravo življenje.

Bližajo se dnevi z vedno več sonca in svetlobe, čas, ko bomo s pravo mero gibanja, intelektualnih veščin, sprostitve, zabave in počitka še boljše ohranjali svojo vitalnost in v sebi negovali čustvo sreče. Radostno življenje v nas ustvarja sled dobrega, in ko to delimo v skupnosti, smo veseli izpopolnjenega življenja.

Stanka Jurak



UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Urednica: Patricija Pavlič / Uredniški odbor: Tanja Vrčkovnik Kravcar, Martina Podlesnik, Stanka Jurak, Silva Mežnar / Jezikovni pregled: Bojana Lekše / Fotografije: Arhiv UTŽO Trebnje, CIK Trebnje in osebni arhiv avtorjev prispevkov, PKL, Shutterstock, Freepik / Oblikovanje in prelom: Meta Gabrijel / Tisk: PARTNER GRAF zelena tiskarna d.o.o. / Naklada: 300 izvodov

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje, Slovenija /

T: 00386 (0)7 34 82 100 / E: info@ciktrebnje.si, utzo@ciktrebnje.si, www.ciktrebnje.si

Copyright by Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, januar 2024. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

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



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE

SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V PROMETU

Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa

9. 1. 2024



Tanja Vrčkovnik Kravcar



arhiv CIK Trebnje

Z namenom zagotoviti, da se starejši vozniki in voznice počutijo varne in mobilne čim dlje časa, smo na Javni agenciji Republike Slovenije za varnost prometa v sodelovanju z Generalno policijsko upravo, DARS-om, Zvezo društev upokojencev Slovenije, Rdečim križem Slovenije in drugimi partnerji pripravili projekt SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU. Projekt vključuje izvajanje celovitih preventivnih dogodkov in usposabljanj za seniorje in upokojence po vsej Sloveniji.

V nasprotju s pogostim prepričanjem, da je treba zaradi varnosti voznikov v tretjem življenjskem obdobju omejevati njihovo mobilnost, si prizadevamo, da bi bili ti čim dlje časa samostojni, mobilni in varni. Glede na podatke je bilo na dan 31. 12. 2022 v Sloveniji 384.028 imetnikov voznških dovoljenj, starejših od 61 let, kar predstavlja skoraj tretjino vseh imetnikov (28 %). Med njimi jih je bilo kar 784 v skupini nad 90 let! V prihodnjih letih se bo populacija še naprej starala, kar pomeni, da bo delež vo-

znikov in voznic v tretjem življenjskem obdobju na cestah še naraščal.

V okviru enodnevnih preventivnih dogodkov, kot smo ga izpeljali na CIK Trebnje, se udeleženci izobražujejo v štirih glavnih vsebinskih sklopih:

- Osvežitev znanja prometnih predpisov in pravil
- Varna vožnja po avtocesti in hitri cesti
- Svetovanje o zdravstvenih vidikih udeležbe v prometu
- Temeljni postopki oživljanja
- Svetovalna vožnja z ocenjevalcem na voznškem izpitu (po dogovoru)

Dogodki so za udeležence privlačni tudi zaradi preventivnih gradiv, ki jih prejmejo (informativno gradivo, odsevni trakovi, odsevni jopiči, DVD-ji o varni vožnji po avtocesti itd.). Na sami lokaciji pridobijo udeleženci strokovne nasvete od predstavnikov AVP-ja, DARS-a, Policije in zdravstvenega osebja o dilemah in težavah, s katerimi se soočajo v prometnih situacijah.

Projekt SOŽITJE pokriva celotno območje Slovenije in združuje različne ključne deležnike na področju varnosti v cestnem prometu. Gre za več kot le organizacijo predavanj za seniorje in upokojence, saj je zaradi zdravstvenih in praktičnih vidikov še posebej zanimiv in poučen.



arhiv CIK Trebnje

ZALJUBLJENI V ŽIVLJENJE V TREBNJEM Društvo Hospic NM

16. 1. 2024



Boža Pevec



arhiv CIK Trebnje

V torek, 16. januarja 2024, je Slovensko društvo Hospic v prostorih CIK Trebnje organiziralo dogodek z naslovom *Hospickafe: Ker vem za smrt, sem zaljubljen v življenje*. Hospickafe je neformalen družabni dogodek, ki ga pripravlja Slovensko društvo Hospic v različnih krajih in z različno vsebino, povezano z življenjem, minevanjem, smrtjo in žalovanjem. Tokrat so poleg prisotnih v predavalnici dogodek spremljali tudi udeleženci preko povezave Zoom.

Dopoldne je bilo prepleteno z umetniškimi besedami izjemnega, večkrat nagrajenega dramskega, filmskega in TV-igralca, gospoda **Bojana Maroševiča**, ki je zdramil srca z dolgo prepovedano Prešernovo *Elegijo svojim rojakom*, v kateri pesnik graja Kranjce,

saj jih pohlep in hlastanje po tujem vodi le v pehanje za denar in dobiček, zanemarjajo pa slovensko kulturo. Tako izginjajo stare šege in navade. Dogodek je še posebej popestril v vlogi Rudolfa Maistra, sina trebanjske matere Franje Tomšič. Velikan slovenske dramske besede Tone Partljič je prav za gospoda Maroševiča napisal monodramo General in vanjo vkomponiral znameniti monolog o mobilizaciji, ki je ohranjen v faksimilu. Tako smo slišali točno tiste besede, ki jih je general Maister povedal množici leta 1918 pred vojašnico v mariborskem Melju.

Članice skupine **Brenkice** so s petjem in igranjem na kitarah poskrbele za glasbeno popestritev dogodka. Na Hospickafeju so zaposleni in prostovoljci Slovenskega društva Hospic spregovorili o tem, kako pomembna je ljubeča prisotnost med nami vse do našega naravnega zaključka življenja. Biti prisoten v tistem posvečenem in poglobljenem obdobju odhajanja je blagoslov, je šola za naše lastno, bolj polno in smiselno življenje in hkrati nekakšna priprava na naš zaključek in na sprejemanje minljivosti.

Več informacij o dogodkih, ki jih organizira Slovensko društvo Hospic, lahko najdete na njihovi Facebook (<https://www.facebook.com/drustvohospic>) in spletni strani (www.hospic.si). Na nadaljnjih poteh naj vas življenje prizanesljivo poboža, in ko se zgodi, da so vse možnosti zdravljenja izčrpane, boste v Slovenskem društvu Hospic na vaše povabilo prejeli resnično pomoč in oporo umirajočemu ter njegovim bližnjim v njihovih domovih, domovih za starejše ali v bolnišnici.

Slovensko društvo Hospic, Območni odbor za Dolenjsko, Posavje in Belo Krajino, Rozmanova 10, 8000 Novo mesto; dolenjska@hospic.si; 051 454 845; 031 386 206.



RASTLINE, KI JIH LAHKO UŽIVAMO SKOZI CELO LETO

23. 1. 2024



dr. Tina Mele

V predavanju *Užitne in zdravilne rastline izpred domačega praga* smo se »sprehodili« preko različnih divjih rastlin, ki rastejo v naši okolici in jih lahko uporabimo za naše zdravje in dobro počutje.

V prvem delu predavanja smo spoznali, zakaj sploh nabirati divje rastline, kakšne koristi nam prinašajo in kako lahko pripomorejo k našemu zdravju in dobremu počutju. Divje rastline so v povprečju od 3 do 4-krat bogatejše z mikrohranili (minerali in vitamini) kot gojena zelenjava, vsebujejo pa še polno drugih, zdravju koristnih snovi in se jih vsekakor splača spoznati in uporabiti. Da jih najdemo, naberemo in uporabimo, nam ni treba iti daleč – pogosto rastejo dobesedno pred domačim pragom.

V drugem delu predavanja pa smo se spoznali s pogostimi rastlinami, ki rastejo v naši bližini v obilju in jih lahko nabiramo in vključimo v našo prehrano (in domačo lekarno) praktično od konca januarja naprej. Med drugim smo spoznali kačice leske, jelše, navadno zvezdico (kurja črevca), lapuh, trobentice,



vijolice, čemaž, dlakavo penušo, lakoto, mrtvo koprivo, koprivo, lopatico, forzicijo, plešec, pljučnik, česnovko, deveterolistno konopnico, petoprstnik, jetičnik, regačico, bršljanasto grenkuljico, regrat in regratu podobne rastline, rman, deteljo, malo strašnico, jedilno cvetje ...

Na koncu pa smo se ustavili tudi pri »zlatih« pravih nabiranja – varnost (nabiramo le, za kar smo 120 % prepričani, da poznamo), nabiramo trajnostno in spoštljivo, ne nabiramo na zaščitelih območjih niti zaščitelih rastlin.



MADAGASKAR – OTOK Z RIMSKO CESTO

30. 1. 2024



dr. Barbara Lampič

Čeprav je Madagaskar »le otok«, za pravo popotovanje in uživanje v njegovem odkrivanju potrebujemo ogromno časa. V mesecu dni se od daleč dotaknemo njegove pestrosti in drugačnosti, načudimo naravi (in še bolj delovanju družbe) ter ugotovimo, da Madagaskarja in njegovih prebivalcev ne bomo nikoli v resnici spoznali in razumeli.

Za skoraj 30 Slovenij velika država ima pestro, predvsem z azijsko celino povezano zgodovino, ki pa jo je vse do danes najbolj zaznamovalo francosko kolonialno obdobje. Povprečna starost prebivalstva je komaj 18 let, njihovo število se je od leta 1995 podvojilo in šteje že 30 milijonov, za preživetje pa opravljajo poklice, ki jih mi že desetletja ali pa stoletja ne poznamo več. In ko deček v Tani (Antananarivo, glavno mesto) v angleščini pove, da se je jezika in še česa naučil v Akamasoi, se kot Slovenec počutiš »ponosnega«. Potovanje po otoku ne zahteva nič drugega kot čas in odprto srce. Ljudje dajejo popotniku občutek udobja in svetlobe, narava pa že kaže krhkost in »načetost« naravnih virov.



O PREDAVATELJICI:

Geografinja Barbara Lampič je dolgoletna raziskovalka na Oddelku za geografijo Filozofske fakultete UL, v prostem času pa, kot se za geografa spodobi, rada potuje.



GIBANJE V RITMU GLASBE, PLESA IN PETJA

(FS Nasmeh)



Brigita Borak |



arhiv krožka

Folklorna skupina Nasmeh deluje kot krožek UTŽO-ja in skrbi za glasbeno-plesni program. Sodeluje na različnih kulturnih prireditvah v občini in izven. Redne vaje potekajo ob četrčkih v telovadnici CIK-a Trebnje.

Že od nekdaj sem rada privzgjajala otrokom čut za slovensko ljudsko glasbo in ples. Otroci so mi vedoželjno in z navdušenjem sledili. Skupaj smo gojili ljudski ples ter spoznavali plesno in pevsko dediščino oz. ljudsko izročilo. Sodelovali smo s Folklorno skupino Nasmeh, kjer smo se medsebojno združevali, drug drugemu pomagali in se razveseljevali z aktivnim gibanjem.

Vedno sem si želela, da se ob upokojitvi pridružim prav njim. Želja se mi je uresničila. Postala sem njihova članica. V začetku me je malo skrbelo, kako jim bom sledila, bom zmogla toliko novih plesnih gibov. Skrb je bila zaman. Glasba in ples me dopolnjujeta, razveseljujeta in moje telo razgibata, zato rada prihajam na vaje. Ob petju in igranju naših godcev zaplešemo ter ob tem pozabimo na vsakdanje težave in



skrbi. Občudujem lahkotnost soplesalk, ki se veselo vrtijo po parketu. Poslušamo in sledimo navodilom mentorice Branke Moškon.

Razvijamo veliko gibalnih sposobnosti. Čut za ritem, orientacijo, ravnotežje, hitrost, gibljivost in vztrajnost. Spoznavamo nove formacije in sposobnosti za usvojitev različnih plesnih gibov. Ob tem smo vesele, da zmoremo toliko časa biti aktivne. Čas, ki ga preživim z njimi, me izpopolnjuje in bogati. Vsem članom (godci), članicam in mentorici se v ta namen zahvaljujem za dobro sprejetost. Z njimi mi ni nikoli dolgčas.



VAJE NAS ZDRUŽUJEJO IN RAZVESELJUJEJO

(Plesna skupina Ajda)



Martina Korošec



arhiv krožka

V okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje že kar nekaj let sodelujejo tri plesne skupine. Ena izmed skupin je tudi Plesna skupina Ajda, ki skupaj že vrsto let ustvarja različne plesne svete. V skupini sodeluje od 16 do 18 članic.

Vsakotedenske redne vadbe plesa nas združujejo, razveseljujejo in nenazadnje nam tudi povzročajo malo skrbi, ali bomo znale ali ne. Vendar se te kaj kmalu spremenijo v veselje, saj ob marljivi mentorici kmalu uvidimo, kaj smo se učile na našem zadnjem srečanju. Ugotavljamo, da je ples odlično terapevtsko orodje, ki izboljšuje fizično in psihično zdravje. Je oblika gibanja, ki v nas dviga posebno razpoloženje, osvobaja podzavest in sprošča. Veliko članic skupine pa sodeluje tudi v drugih aktivnostih. Udeležujemo se rekreacijskih krožkov, organiziranih pohodov in delavnic.



Vsekakor si želimo, da vse to še dolgo traja in bomo tudi v bodoče lahko ostale dokaj aktivne.



AKTIVEN PRIČETEK NOVEGA ŠTUDIJSKEGA LETA

(Plesna skupina Mavrica)



Marija Šušteršič



arhiv krožka

Za plesno skupino Mavrica se je novo študijsko leto pričelo zelo aktivno, saj smo imele do novega leta kar štiri nastope. Prvič smo nastopale na otvoritvi študijskega leta UTŽO 2023–2024 v Mokronogu, drugič pa smo v Celju na povabilo Folklorne skupine Slavka Šlandra, sodelovale na praznovanju mestne četrti. V decembru pa smo zaplesale dvakrat v Galaksiji Trebnje na srečanju starostnikov in na novoletnem srečanju UTŽO-ja.

Z veseljem smo prikazale sklope plesov, ki smo jih v preteklem šolskem letu dobro utrdile in pri tem zelo uživale. Šestnajst članic, žal mora ena zaradi zdravstvenih težav pavzirati, redno prihaja na vsakotedenske vaje. Z novim letom smo pričele z učenjem novih plesov in le z redno udeležbo vseh lahko kot skupina napredujemo.



Da bi bili naši koraki lahkotnejši in varnejši, skrbi vsaka izmed nas. Nekatere hodijo na pohode in vsakodnevne sprehode, polovica pa nas vsak delovnik v oranžnih oblačilih izvaja jutranjo telovadbo na prostem. Tudi naša mentorica Urška Barle poskrbi, da se pred plesom dobro razgibamo z vajami ob glasbi.

Ni pa vse v fizični kondiciji, potrebno je tudi dobro razpoloženje. Za to pa poskrbimo po vajah s kleptom ob kavici.



KAKO SMO Z NORDIJSKO HOJO ZAKORAKALI V LETO 2024

(Nordijska hoja)



Martin Hočevar |



arhiv krožka

Za prvi pohod v letošnjem letu sem izbral eno od lažjih poti, ki vodi od železniške postaje ob železniški progi do prehoda preko proge pri Sparu, od tam preko hitre ceste H1 do Kukenberka, še enkrat preko H1 ob krožišču in nato preko viadukta pri Mercatorju do velikega krožišča.

Ker sem bil prepričan, da bo pot, če zavijemo proti Mercatorju, prekratka, sem izbral podaljšek do Štamperka in nazaj preko proge ob postaji in v hrib do krožišča, nato pa mimo Mercatorja ob krožišču čez cesto, mimo gostilne Meglič v Majcnovo ulico, po njej do igrišč nad DSO-jem, tam pa nad bloki do ceste, ki vodi v Medvedje Selo, po njej pa približno 200 m nazaj proti centru Trebnjega, nato pa desno proti Prapročam, kjer se pot obrne proti Jurčkovemu hribu, od tam pa hodimo po bližnjicah do igrišč pri CIK-u.

Ostali člani skupine so odšli po opisani poti, sam pa sem se podal do igrišč, kjer me je čakal Marko. Kot

običajno sva skupaj opravila nekaj krogov po tekaški stezi, Marko je nato nadaljeval hojo po igrišču, sam pa sem se podal po predvideni trasi nasproti pohodnikom. Po mojih izračunih bi morali nordijci v tem času že prispeti na začetek ravnine pred Prapročami.

Na vrhu klanca na koncu Jurčkovega gozda sem se ustavil in gledal proti začetku ravnine v pričakovanju, da bom nordijce kmalu zagledal. A glej ga zlomka, po petih minutah čakanja jih še ni bilo od nikoder. Poklical sem Alojza, ki mi je povedal, da so ravnokar prišli na pločnik nad bloki. In res sem jih kmalu zagledal, kako korakajo mimo blokov. Ko so zavili na Jurčičevo ulico, so imeli do srečanja z mano še kakih 10 minut hoje, nato smo se skupaj vrnili po poti nazaj na igrišče, kjer je Marko še vedno pridno hodil po tekaški stezi.

Glede na to, da je hoja skupine trajala dlje, kot sem načrtoval, bomo naslednjč hodili po prvotni trasi in je ne bomo podaljševali. Zadovoljni, ker smo tudi ta dan naredili nekaj koristnega za sebe, smo se odpravili vsak proti svojemu domu.



ŽIVLJENJE JE LEPO, ČE GA ŽIVIŠ

(Pohodništvo)



Milojka Vitez |



arhiv krožka

Od mračnih, žalostnih, težkih dni, ki nam velikokrat grenijo življenje, se umaknemo in nabereemo novih moči v naravi. Uporabiti moramo svoje čute, da jo doživimo v polnosti. Pri tem imajo pomembno vlogo vid, sluh, voh, tip in okus.

Vsak korak, ki ga naredimo, je novo doživetje. Vsak vdih je poln svežine in lepote, ki nas obdaja. Vsak zvok v naravi je glasba za naše srce. Zato je vsaka pot, naj bo še tako zahtevna, vredna truda. Uživati moramo v vsakem koraku, ki ga lahko naredimo, saj je mnogo ljudi, ki tega ne zmorejo več.

Neverjetno število tematskih in učnih ter krožnih poti po Sloveniji (kar okoli 700), ki so prepredene po dolgem in počez, od morske obale do visokogorja, je vzbudilo naše zanimanje. Na skrbno načrtovanih in urejenih poteh se razkrivajo posebnosti in izjemnosti naravnega ali kulturnega okolja, po katerem hodimo. Imajo informacijski, izobraževalni, rekreacijski in sprostitveni namen.

Tako smo jih radovedni popotniki prehodili že kar nekaj: Slomškovo, Orionovo, Strunjansko pešpot, Učno pot Drvošec okoli Cerkniskega jezera, Pot Trapistov, Pot ob Lahinji in še veliko bi se jih našlo.

V letošnjem šolskem letu smo pohodniki UTŽO-ja opravili štiri izlete – pohode:

- **NA PLANINO PREVALA PO BORNOVI POTI;** lepa in dokaj ravninska gorska pot je speljana pod najvišjim vrhom Begunjščice, ki nas je preko melišča, mimo ostankov bunkerja pripeljala do 200 metrov dolgega rova, ki je izdolben v živo skalo. Slikovita in razgibana pot je dobila ime po baronu Juliju Bornu, ki se je rodil 1840 v Berlinu. Bil je velik bankir, ki je v Sloveniji gradil in vlagal kar veliko denarja.

- **K SV. ANI NAD RIBNICO;** po lahki označeni poti smo po približno treh urah hoje prišli do Sv. Ane nad Ribnico (920 m), cerkve iz 16. stoletja. Pod njo je bilo v 15. stoletju kresišče kot del »ognjenega telefona«, ki je potekal od Vinice v Beli Krajini do Ljubljane, in je obveščal o turških napadih.

- **PO POTI TRAPISTOV PRI BRESTANICI;** Trapisti so bili red katoliških menihov s posebno trdim načinom življenja, ki je v veliki meri temeljil na skromnosti, delu



in samooskrbi. Držali so se načela: delaj in moli. Njihova značilnost je bila tudi to, da so se sporazumevali le znakovno. Red je bil ustanovljen v Franciji in ko ga je francoska oblast razpustila, so menihi iskali nov dom. In tako so prišli v Rajhenburg ali današnje Brestanico.

- **PO STRUNJANSKI KROŽNI PEŠPOTI;** Povzpeli smo se do Strunjanskega križa, ki stoji na robu klifa nad zalivom že od leta 1600. Naš pohod smo nadaljevali po grebenu tega klifa, vseskozi pa občudovali Mesečev zaliv (Ronke). Že v bližini ceste za Izolo smo se obrnili nazaj v Strunjan in prišli do solin ter nadaljevali skozi predor Valeta do Portoroža.

V februarju je načrtovana tematska pot Na svoji zemlji, ki zajema sedem točk v Baški grapi, kjer so snemali omenjeni film.

Na vseh se imamo lepo, pretegnemo si noge, se družimo, potarnamo o zdravju, vedno smo na pravi poti, nikoli ne zaidemo, samo več vidimo.

Zato gremo pogumno novim dogodivščinam naproti!

POHODI DO KONCA ŠTUDIJSKEGA LETA:

13. 3. 2024

BISTRICA OB SOTLI – PODČETRTEK – SLOMŠKOVA POT (ZADNJI DEL)

10. 4. 2024

PTUJSKA POHODNA POT

8. 5. 2024

KOROŠKA – ŽERJAV - POGOREVC (GROFOVSKA POT)

NA TELOVADBO ZA DOBRO POČUTJE IN POZITIVNO ENERGIJO

(Zdrava rekreacija Trebnje II)



Katarina Rman



arhiv krožka

Naš krožek obiskuje dvajset tečajnic. Pod vodstvom izkušene mentorice Marije Uhan se dobivamo dvakrat tedensko po eno uro. Za večjo učinkovitost in raznolikost vadbe vključujemo v program telesnih vaj tudi uteži, elastične trakove in palice.

Letošnje šolsko leto sem med tečajnicami izvedla kratko anketo z namenom, da spoznam namen, zakaj smo se odločile preživeti nekaj svojega časa pri vodenem razgibavanju. Izkazalo se je, da smo bile udeleženske stare od štiriinpetdeset do petinšestdeset let (povprečno 59 let), ko smo se včlanile v dejavnost.

Telovadbo obiskujemo že od pet do osemnajst let, povprečno deset let. Izkazalo se je, da skoraj vse telovadimo tudi doma vsaj dva do trikrat na teden. Vse smo strastne pohodnice. Razgibavamo se tudi s pomočjo plavanja, sobnih koles, joge, plesa in vrtnarjenja.

Zakaj skrbimo za redno vadbo? Vse se želimo dobro počutiti v svojem telesu in ravnati preventivno pri ohranjanju svojega splošnega zdravja. Zaradi težav s kostmi, sklepi, osteoporozo, revmo (še bi lahko naš-



tevala) želimo ohraniti dobro gibljivost, kondicijo in posledično zmanjšati bolečine in ostale težave z zdravjem. Želimo pokazati, da nam je mar za zdravje in izgled naših teles. Na prvem mestu je pa druženje, ki nam da pozitivno energijo in močno voljo do življenja.

Za konec pa še mala želja. Mogoče bi nas lahko v bližnji prihodnosti obiskala kineziologinja ali fizioterapevtka za popestritev in kašen dober nasvet.

Pa srečno vsem.



KAKO USTVARITI ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

(Rekreacija Mirna)



Helena Sladič |



arhiv krožka

Na Mirni imamo že dolga leta krožek, ki je namenjen predvsem ljudem v tretjem življenjskem obdobju. Koncept krožka je prilagojen uporabnikom, tako da so vse vaje, ki jih tam izvajamo, namenjene našemu boljšemu počutju in zdravju.



Vsako leto naša mentorica razširi program z novimi vajami. Prav zdaj nam je pokazala nekaj stvari, ki jih je dobro delati vsak dan. Tako postaja skrb za dobro počutje in zdravje vsakodnevno opravilo. Pri ženskah v obdobju klimakterija pride velikokrat tudi do hormonskega neravnovesja, zato je skrb za dobro psihofizično kondicijo še pomembnejša. Kot nam je povedala naša mentorica Darja, se lahko z marsikatero vajo, če jo izvajamo pravilno in vsak dan, upočasnijo degenerativne spremembe, ki nastopijo s starostjo. Mogoče bomo del naših aktivnosti s prihodom pomladi in posledično toplejšega vremena prenesle tudi v naravno okolje.

Še vedno smo odprt krožek, zato nove članice in člani lepo povabljeni. Z novim študijskim letom se nam jih je nekaj že pridružilo. Tudi po tej poti jim izrekam dobrodošlico. Vsem udeleženkam Rekreacije Mirna želim, da bi še naprej ohranjale dobro zdravje in s svojim optimizmom in dobro voljo krasile naše ponedeljkove večere.



PRVIČ NA UTŽO-JU TUDI PLES V VRSTAH

(Ples v vrstah)



Renata Bukovec Kokalj

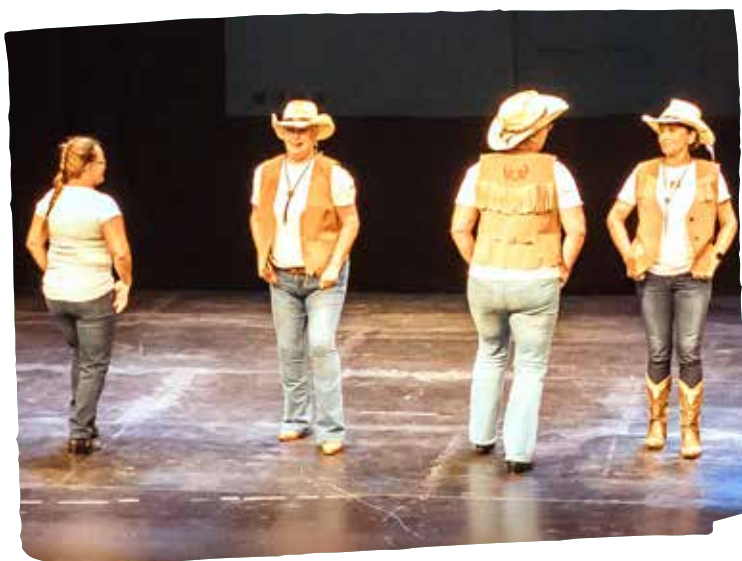


Laura Leskošek

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Najstarejši zapisi o plesu segajo 15.000 let nazaj. Sposobnosti, ki jih mora imeti vsak plesalec, so moč, hitrost, gibljivost, vzdržljivost, kondicija in ravnotežje. Ples je v marsičem govornica v gibanju.

V meni je dolgo tlela želja po dinamičnem, ritmičnem plesu, kjer ne rabiš soplesalca. V letu 2019 sem se srečala s country plesom v vrstah. Super, dinamično, ritmično in razigrano, predvsem pa samostojno. Ker pa country potegne za seboj kar nekaj stroškov za nabavo opreme (samo škornji so okoli 300 EUR) sem ugotovila, da bi nova skupina lahko plesala vse ples v vrstah, tudi klasične in latinoameriške.

Ideja je dozorela na začetku letošnjega študijskega leta, a v oktobru in novembru ni bilo odziva. Januarja letos smo uspeli imeti prve vaje, zdaj že skupaj plešemo, led je prebit. Vaje so vsak ponedeljek ob 17.30 v KD Mirna. Če imaš veliko energije, ritem, veselje do plesa in življenja, dobrodošel.



Prva predstavitev na otvoritvi UTŽO Trebnje 2023/2024 v Mokronogu.

STROKOVNA EKSKURZIJA V NOVO MESTO

(Zgodovina umetnosti skozi čas)



Ana Murn

Člani krožka Zgodovina umetnosti skozi čas in drugi prijatelji umetnosti smo se z vlakom odpeljali na strokovno ekskurzijo v Novo mesto. Pričakala nas je lokalna vodička in nam uvodoma predstavila geografski položaj mesta in njegov zgodovinski nastanek. Staro mestno jedro je krožne oblike in stoji na skalnatem apnenčastem pomolu. Številna izkopavanja so pokazala na zgodnjo poselitev območja, za razvoj mesta pa je bil pomemben vojvoda Rudolf IV. Habsburški, ki je leta 1365 kraju pisno dodelil mestne pravice. Mestu je dal naziv po svojem imenu Rudolfswerth, ljudstvo pa je nastajajočo naselbino imenovalo kar Novo mesto, ki je hitro postala gospodarsko in upravopolitično središče območja.

Pot nas je najprej vodila do Šanc, kjer se je nekoč nahajalo mestno obzidje. Mesto je svoje obzidje obdržalo vse do polovice 18. stoletja, njegov del je danes viden pod kapiteljsko cerkvijo. Vzpenjajoča pot nas je vodila proti Kapitlju, kjer stoji stolnica sv. Nikolaja, ki je ena najstarejših, najlepših in tudi najbolj prepoznavnih znamenitosti mesta. Njena značilnost je lomljena vzdolžna os cerkve. Največja znamenitost cerkve je oltarna slika Poveličanje sv. Nikolaja s sv. Mohorjem in Fortunatom beneškega slikarja Tintoretta. V kripti je odlitek renesančnega nagrobnika drugega novomeškega prošta Jurija Slatkonje, ustanovitelja slavnih dunajskih dečkov.

Glavni trg je osrednji del starega mestnega jedra. Svojo značilno obliko je dobil v drugi polovici 16. stoletja in je še danes eden najlepših v državi. Hiše imajo značilne kamnite arkade z nosilnimi stebri, nekatere pa tudi atrijsko dvorišče. Na osrednjem delu trga stoji Mestna hiša (Rotovž), plato pred zgradbo pa so leta 1955 dopolnili s kipoma Dragotina Ketteja in Janeza Trdine.



Glavni trg z znamenitimi arkadami

V spodnjem delu Glavnega trga smo zavili še na Frančiškanski trg, kjer stoji frančiškanska cerkev s samostanom. Frančiškani so prišli v Novo mesto leta 1469 in zraven tedanje kapele sv. Lenarta zgradili samostan s knjižnico. V neposredni bližini stoji tudi poslopje stare gimnazije, ki jo je po prizadevanju frančiškanov leta 1746 ustanovila cesarica Marija Terezija. Frančiškani so gimnazijo vodili do leta 1870.

Na koncu trga smo se začeli spuščati proti Krki in prišli v predel, imenovan Breg, ki je s svojo izredno izpostavljeno lego na obrobju mestnega jedra gotovo ena najslikovitejših znamenitosti mesta. Tu je strnjen niz stanovanjskih stavb, nastalih na mestu porušenega srednjeveškega mestnega obzidja. Breg so pogosto upodabljali slikarji, zlasti Jakac in Lamut.

Sledil je obisk Jakčeve galerije, ki se nahaja v nekdanjem hotelu in kavarni družine Jakac. Umetnik je zapustil mestu svojo bogato zbirko, sestavljeno iz 828 del: slike, grafike, skice in fotografije iz različnih obdobij njegovega ustvarjanja. Po kratkem predahu smo obiskali še Dolenjski muzej Novo mesto, ki je eden od večjih in pomembnih muzejev v Sloveniji. Najpomembnejša je arheološka zbirka, saj je po bogastvu in edinstvenosti najdb izstopajoča tako doma kot v svetu. Materialne najdbe dokazujejo, da je bil prostor današnjega Novega mesta stalno poseljen od pozne bronaste dobe do konca rimske zasedbe naših krajev.



Avtoportret Božidarja Jakca



Skupina pod slikovitim Bregom



Arheološko bogastvo Dolenjskega muzeja (situli)

JEDILNO OLJE ODNESITE V ZBIRALNIKE



Tanja Vrčkovnik Kravcar

Kako slastni so krofi, miške, flancati in drugi prigrizki, ki so jih v preteklih dneh cvrle spretne gospodinje! Pa ste vedeli, kako visoko ceno plačuje narava za ta kulinarčni užitek, da je jedilno olje, ki ostane v posodi, pravzaprav škodljiv odpadek, če z njim ne ravnamo pravilno? In, ali ste vedeli, da ga lahko s preprostim korakom že v domačem gospodinjstvu spremenimo v uporabno in okolju prijazno surovino?

Z organiziranim zbiranjem odpadnega jedilnega olja lahko poskrbimo, da se to preko procesa čiščenja na različne načine ponovno uporabi. Odpadno olje običajno konča v odtokih in smeteh, prodira v podtalnico, jo onesnažuje, ogroža naravo in zvišuje stroške varovanja okolja. S pomočjo zbiranja in njegove tehnološke predelave pa lahko postane uporabno biogorivo, čudovita ekološka sveča ali kakšen drug uporaben izdelek. Zato ga moramo zbirati in oddati v pripravljene zbiralnike.

Pri tem bomo uspešni, če se tega zavedamo vsi in sodelujemo vse generacije. Da bi k temu privabili najmlajše, smo s Komunalo Trebnje izdali knjigo *Biba nauči pikapolonico Polonco ravnati z odpadnim jedilnim oljem*. Avtorica poučne zgodbe, s katero otrokom na razumljiv in prisrčen način pojasni škodljivost odpadnega jedilnega olja je Andreja Martinčič, njeno sporočilo pa je z ilustracijami opremil Aleš Zaletelj. Avtorica je decembra predstavila in razdelila knjigo učencem prve triade osnovnih šol. Za vse je bila brezplačna, saj je bila izdana s pomočjo sredstev Evropskega kmetijskega sklada, ob pomoči katerega bodo v naslednjih mesecih na voljo številne brezplačne praktične delavnice izdelave



svečk iz odpadnega jedilnega olja. Več informacij lahko prejmete na e-pošti tanja.vrckovnik.kravcar@ciktrebnje.si.

Hkrati pa vse, ki še niste prevzeli posodic za zbiranje jedilnega olja, vabimo, da jih prevzamete na Komunali Trebnje. Seznam zabojsnikov, kamor lahko odpadno olje zlijete, pa najdete na spletni strani Komune Trebnje.



MOČ ZDRAVILNIH ZELIŠČ NA ZDRAVJE ČLOVEKA IN OKOLJA



Stanka Zorec

Zelišča uporabljamo povsod. Z njimi bogatimo naše življenje in ga krepimo, nekatera uporabljamo v kulinariki, spet druga nam lajšajo različne težave in bolezni. Ali ste vedeli, da gojenje in pridelava zelišč pozitivno vpliva na čisto okolje, ga plemeniti in zagotavlja biotsko raznovrstnost?

O potencialu in koristih uporabe zelišč v prehrani, kozmetiki, v podporo zdravju in dobremu počutju smo udeleženci izvedeli na delavnicah o uporabi zelišč, ki so se zvrstile na različnih lokacijah v decembru in januarju.

Andreja Stankovič, navdušujoča predavateljica, je razkrila, da so zdravilna zelišča pravo naravno čudo, ki ne le napolnijo naših rok, temveč nam dajejo več, kot bi si sploh lahko predstavljali. Zelišča imajo širok spekter koristi, dodajo okus in aromo, lahko prispevajo k uravnoteženi prehrani, izboljšanju prebave, zmanjšanju stresa, lajšanju bolečin in celo pomagajo pri preprečevanju bolezni.

**PREDSTAVLJAMO VAM NEKAJ PREPROSTIH
RECEPTOV ANDREJE STANKOVIČ, KI JIH JE
Z NAMI DELILA NA DELAVNICI.**

1. SIRUP PROTI OKUŽBI SEČIL

- SESTAVINE: 10 g peteršiljeve korenine, 1 limona, 1 žlica medu, 100 ml oljčnega olja
- ODMERJANJE: 1 žlica pred obrokom

2. ŽAJBLJEV NAMAZ

- SESTAVINE: 1 žlica žajbljevih listov, 3 žlice peteršilja, 10 zelenih oliv, 2 fileja sardele, 1 maslo

3. ČAJ PRI PREBAVNIH TEŽAVAH

- PRIPRAVA: Žličko rožmarinovih listov prelijemo s skodelico vroče vode in pustimo stati 15 minut. Pijemo od 2- do 3-krat dnevno.

4. MASKA ZA ODSTRANJEVANJE STAROSTNIH PEG

- SESTAVINE: 1 čajna žlička posušenih lovorjevih listov, 1 čajna žlička zmletih lovorjevih jagod, 1 čajna žlička medu



Mojca Koman, izkušena živilska tehnologinja in avtorica številnih knjig, je predstavila, kako lahko pogumno vključimo zelišča in začimbe v jedi. Njene kulinarčne stvaritve, kot so korenčkova juha z rdečo lečo, piščanec v jogurtovi omaki in boršč, so dokaz za vsestranskost in okusnost vključevanja zelišč v vsakodnevne obroke. Z vami delimo recepture odličnih jedi Mojce Koman.

KORENČKOVA JUHA Z RDEČO LEČO IN LOVORJEM

- SESTAVINE ZA 4 OSEBE: 4 veliki rdeči korenčki, 4 stroki česna, žlica masla, sol, 3 pesti rdeče leče, vsaj 2 lista lovorja, približno 1 l vode
- PRIPRAVA: Česen očistimo in stremo, korenje ostrgamo in narežemo na kolesca. V kozico damo maslo, česen, prepražimo, nato dodamo korenje in pražimo približno 3 minute. Potresemo z rdečo lečo, prilijemo polovico vode, dodamo lovor in zavremo. Ogenj zmanjšamo in juho pokrito kuhamo 15 minut, da se zelenjava in leča zmehčata. Prilijemo preostanek vode, odstranimo lovor in juho pretlačimo s paličnim mešalnikom do gladkega. Solimo po okusu.

PIŠČANEC V JOGURTOVI OMAKI

- SESTAVINE: 750 g piščančjih prsi, skodelica jogurta, sok in lupina manjše eko limone, 1/4 skodelice oljčnega olja, velika glavica česna, 2 žlički suhega origana, 5 nasekljanih listov sveže mete, žlička orientalske kumine, žlička mlete paprike, pol žličke muškatanega oreščka, sol, poper, peteršilj
- PRIPRAVA: V skledi sestavimo marinado. Meso narežemo na rezine (mi ga bomo na trakove), jih postopoma vstavljamo v marinado, da so povsem potopljene. Prestavimo v hladilnik za pol ure. Ko jih želimo speči, jih vzamemo iz hladilnika in v ponvi brez dodane maščobe na hitro spečemo. Nazadnje prevremo tudi preostalo marinado v posodi in jo kot omako prelijemo preko pečenega mesa.

Delavnice so bile za vse udeležence brezplačne, saj jih sofinancira Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada. Člani zeliščarskih krožkov in vsi, ki bi vas tematika zelišč zanimala, vabljeni k spremljanju naše spletne strani www.las-stik.si, kjer boste obveščeni o dveh prihajajočih delavnicah.

KAKO NA ENEM MESTU PREVERITI PONUDNIKE ZA INTERNET, TELEVIZIJO IN TELEFONIJO?

ALI STE VEDELI?

V današnjem hitro razvijajočem se digitalnem svetu so telekomunikacijske storitve postale nepogrešljiv del našega vsakdanjega življenja. Kljub temu pa lahko visoki računi za telefonske pogovore, internet in televizijo predstavljajo finančni izziv za mnoga gospodinjstva.

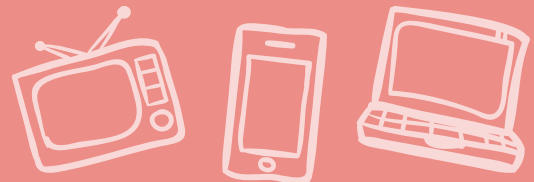
Z nekaj koraki si lahko pomagamo izbrati ponudbo, ki je za nas najboljša, tako po ceni kot kakovosti:

- **Pomembno je, da vemo, kaj resnično potrebujemo** (hiter internet, največ programov ...). Morda z nižjo hitrostjo interneta in paketom programov, ki jih res gledamo, dobimo takšnega, ki ustreza našemu življenjskemu slogu.
- **Primerjajte ponudnike** (v navadi nam je, da smo pri enem ponudniku več let). Na spletu lahko poiščete več različnih primerjalnikov naročnin (optispin, preklon, tellynet, primerjaj operaterje in drugi).
- **Trenutnega ponudnika, pri katerem ste, pokličite in se pogajajte za boljše pogoje.** Ponudniki imajo posebne ponudbe in pogoje, ki so na voljo tistim, ki zanje zaprosijo. Če smo dolgoletni naročnik, imamo dobre možnosti.

• **Razmislite o paketih Trojček**, saj operaterji ponujajo pakete, kjer združijo internet, televizijo in telefonijo. Pogosto te vrste paketi prinašajo dodatne prihranke.

- **Preverite dodatne pristojbine in stroške**, ki se pojavijo na položnici. Morda plačujete za storitve, ki jih ne uporabljate, ali ste jih uporabljali samo čez poletje, zato jih prekinite.
- **Promocije in posebne ponudbe ponudnikov.** Pozorni bodite na razne akcije in promocije, ki prinesejo včasih znatne prihranke.

Z ZAVEDANJEM NAŠIH POTREB, PRIMERJANJEM PONUDNIKOV IN POGAJANJEM LAHKO ZMANJŠAMO POLOŽNICO ZA TELEKOMUNIKACIJSKE STORITVE IN HKRATI OHRANIMO KAKOVOST STORITEV.



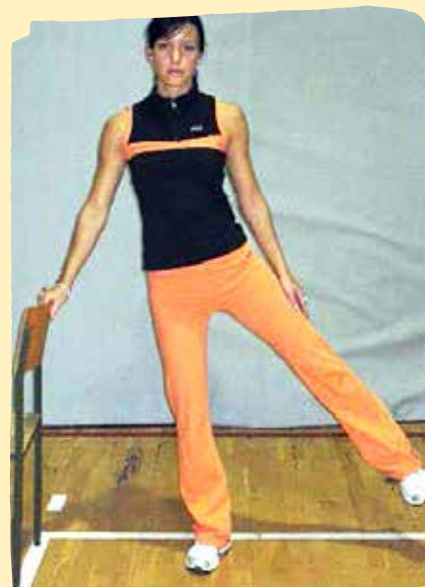
ODMIK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNJENIMI PROTI PODLAGI

NAMEN:

Krepitev mišic odmikalk noge.

OPIS VAJE:

Postavimo se za stol. Z roko bližje stolu se primemo za stol in dvignemo zunanjo nogo v stran, tako da je celotna teža na notranji (stojni) nogi. Prste te noge usmerimo proti tlam in zadržimo nekaj sekund..



NOVOSTI V GALERIJ LIKOVNIH SAMORASTNIKOV TREBNJE



Rebeka Jerman



Foto Eving

Januar 2024 je v Galeriji likovnih samorastnikov potekal v duhu intenzivnih priprav na slavnostno otvoritev razstave nagrajenca 55. Mednarodnega Tabora likovnih samorastnikov Trebnje – kubanskega umetnika Ramóna Rodrígueza Fernández – Manglarja, ki je leta 2022 prepričal strokovno komisijo z diptihom *Tisoč in en način za pobeg iz raja*.

Umetnik Manglar je deloval v filmski industriji, zadnje obdobje pa ustvarja predvsem na področju grafike in slikarstva. Rdečo nit njegovega razstavljenega opusa predstavlja družbenokritična odslikava kubanskih razmer, ki jih likovno realizira v dinamičnih kompozicijah tehnike kolaž. Manglar je sinonim za drevo, ki uspe rasti tudi v ekstremnih razmerah. Umetnik svoje doživljanje sveta subtilno in ekspresivno izraža z uporabo kontrastov form, barv ter fantazijskimi elementi, ki gledalcu razkrijejo vpogled v njegov osebni intimni svet.

Vabljeni na otvoritev razstave Načini pobega Ramóna Rodrígueza Fernández – Manglarja v četrtek, 22. februarja 2024, ob 18. uri v Galerijo likovnih samorastnikov Trebnje, kjer boste vstopili v svet kontrastov, fantazij ter zgodb, ki gredo izven svojih okvirjev.



Ramón Rodríguez Fernández - Manglar, nagrajenec 55. Mednarodnega Tabora likovnih samorastnikov Trebnje

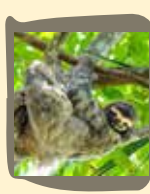
Nov veter bo v februarju zavel tudi v delih stalne zbirke galerije. Izbor Novih pridobitev je izredno raznolik po obsegu različnih umetniških praks kot tudi po motivih in tehnikah predstavljenih del.

V fantazijski svet vas s svojimi deli vabijo Amadeo Marchetti, Iago Barbieri, Alexia Molino, Ramón Rodríguez Fernández, Svetlana Miladić, Pawel Widera ter Natalia Berezina. Liričnost v svojih slikah prinašata Odile Bron in Đurđica Balog. Minimalizem ter prehod v tridimenzionalnost se odražata v realizacijah del Stanke Golob, Toneta Svetine ter Tomaža Hartmana. V barvno ekspresijo pa nas popelje Vlado (Ladislav) Parežnik.

Vljudno vabljeni k ogledu!

REBUS

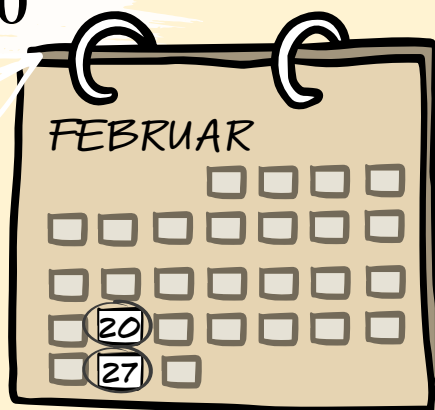
Nagrajenci pretekle številke so: Dijana Bevc, Anica Borštnar in Ivica Bandelj. Iskrene čestitke. Nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.



REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na utzo@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **torka, 5. 3. 2024**. 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

