



Center za  
izobraževanje in  
kulturo Trebnje

# UTŽNOVIČNIK

Trebnje

25 / 02-2025

Poštnina  
plačana pri  
pošti 8210  
Trebnje

## VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 6 PRISPEVKI  
ČLANOV UTŽO
- 17 ALI STE VEDELI?
- 18 UTRINKI  
GALERIJSKE  
PALETE
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn



GLAVNA STVAR V TEM  
SVETU NI, KJE SMO,  
AMPAK V KATERO SMER  
SE PREMIKAMO.  
Oliver Wendell Holmes

# Naj gibanje postane del vsakdana

Kako pomembno je biti aktiven v vsakdanjem življenju, še posebej v tretjem življenjskem obdobju, vemo vsi.

Kako pomembno je biti aktiven v vsakdanjem življenju, še posebej v tretjem življenjskem obdobju, vemo vsi. Zdrava rekreacija je vsaka pristočna dejavnost, katere namen je sprostitev in zabava, vključuje pa lahko hojo, kolesarjenje, plavanje, fitnes, tek, tenis itd. Največkrat sta to gibanje in sprostitev v naravi ali v zaprtih prostorih, lahko pa se nanaša tudi na duševno in duhovno sprostitev, npr. branje, udejstvovanje v umetnosti, glasbi, igranje iger, obisk kina ali gledališča.

Kako deluje na telo? Požene nam kri po žilah, telo lahko deluje na »višjih obratih«, izboljšamo si mišično maso, kosti ostajajo močne, telo je bolj prožno. Tudi na duševno zdravje vpliva, saj izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje osamljenost in občutek tesnobe ter stresa in ohranja socialno povezanost, če se udeležujemo skupinskih vadb. Seveda pa ne smemo pretiravati in preseči svoje moči, to mora biti le sprostitev telesa in duha.

Tudi na UTŽO-ju delujejo različne oblike rekreacije, o čemer bomo lahko več prebrali na naslednjih straneh. Udeležite se lahko zdrave rekreacije v dvorani, ki deluje v Trebnjem in na Mirni, nordijske hoje, namiznega tenisa, bowlinga, pohodniškega krožka, plesov idr. Zato vsi tisti, ki od novoletnih zaobljub še zaostajate, pot po noge in na zrak, vsaka pot se začne s prvim korakom in vsako delo s prvim gibom.

Srečno, varno in pogumno poskrbimo, da ostanemo čim dlje v dobri telesni in duševni kondiciji.

*Marija Fink*



## UTŽnOvičnik

Izdajatelj: Center za izobraževanje in kulturo Trebnje / Urednica: Sabina Tori Selan / 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 2025. 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 IN SOČUTJE V ZRELIH LETIH

7. 1. 2025



Taja Borštnar



arhiv UTŽO Trebnje / pixabay.com - brezplačne fotografije

V zrelih letih je človek upokojen, predvidoma ima vnuke (in pravnuke), predvsem pa veliko življenjskih izkušenj in modrosti. Skozi predavanje smo spoznali, katere potrebe in naloge ima človek v zrelih letih, in jih povezali z relacijskimi potrebami ter ugotovili, da več kot ima posameznik zadovoljenih potreb, bolj je zadovoljen in mentalno zdrav.

V nasprotnem primeru pa nezadovoljene potrebe kompenzira s hrepenenjem, žalostjo, jezo, umikom, depresijo in raznolikimi zasvojenostmi ter lakoto po strukturi ali dražljajih. Spoznali smo tudi naloge človeka v zrelih letih ter jih povezali z dimenzijami človeške izkušnje, skozi katere ljudje vstopamo v odnose. Zrel človek je vreden, sproščen in miren, če ima primerno družbo in se zna približati mlajšim generacijam, ki ga sprejemajo in cenijo. K temu pripomore tudi občutek pomembnosti in koristnosti.

Bivanje v sožitju, h kateremu tudi sam zavestno prispeva in ga soustvarja, izboljša zdravje, njegovo živ-



## O PREDAVATELJICI:

*Taja Borštnar je univ. dipl. socialna delavka, integrativna psihoterapevtka, edukantka seksualne psihoterapije in Imago facilitatorka.*

ljenje pa je bogatejše in smiselno. Niti od sebe niti od drugih ne moremo pričakovati, da bojo v odnosih vedno idealni. Pomembno je, da nas v medsebojnih odnosih in v odnosu do sebe vodita sočutje ter radovednost namesto obsojanja.



## KOMUNIKACIJA IN KONFLIKTI

14. 1. 2025



Nena Dautanac |



arhiv CIK Trebnje, Nena Dautanac

Komunikacija je temelj zdravih odnosov. Toda ne glede na to, kako zelo se trudimo, se ne moremo naučiti tako dobro komunicirati, da ne bi kdaj prišlo do nesporazumov ali konfliktov. Naj jih bo čim manj in zavedajmo se, da lepa beseda lepo mesto najde. Kar koli govorimo, naj bo vedno v ljubezni in spoštovanju – do kogarkoli. Biti prijazen in spoštljiv do nekoga, ki nam je všeč, ni nič posebnega, to delajo tudi kriminalci. Do vas nisem spoštljiva in prijazna, ker ste vi do mene, temveč zaradi svoje osebnosti in identitete.

Čeprav imamo ljudi radi, se občasno z njimi ne strinjamo, zato pride do nesporazumov, preprirov ali konfliktov. Nesporazumi in konflikti (ki so naj-



večkrat posledica neizgovorjenih in nerazčiščenih pričakovanj) so sestavni del življenja, in ko pride do njih, bi se najprej morali vprašati, kako jih bomo rešili, ne pa, kako bomo od njih pobegnili. Konflikti bi morali biti odskočna deska za poglobitev naših odnosov, ne pa naš pogrebnik. Problem ni v konfliktih, ampak v odzivu na njih.

Zaradi neznanja reševanja in obvladovanja konfliktov propade mnogo odnosov, tako osebnih kot poslovnih, ranjeni in prizadeti pa so pogosto povsem dobro misleči ljudje. Dejstvo je, da sta **v konfliktu obe osebi prepričani v svoj prav**. Bolj, ko smo prepričani v svoj prav, bolj čustveni in ponosni postajamo. Namesto da iščemo rešitve, se pogosto postavimo drug proti drugemu in edini cilj je dokazati svoj prav, ne glede na to, ali smo v zmoti ali ne, in kdo vse bo ranjen. Pogosto ne moremo izbirati konfliktov, v katerih se bomo znašli, vedno pa lahko izberemo odziv na njih.



# ŽIVLJENJE S SEVERNOAMERIŠKIMI INDIJANCI

21. 1. 2025



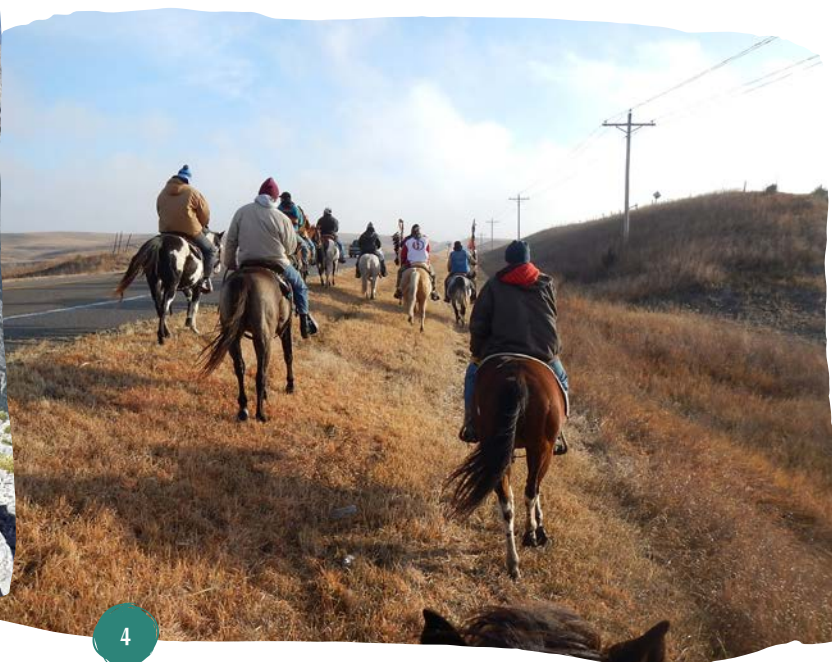
David Stegu

Ko je govora o Indijancih, si jih predstavljamo bodisi kot romantične junake Divjega zahoda, kot jih je opisoval Karl May, ali pa menimo, da gre preprosto za ljudi, ki se utapljuje v drogah in alkoholu ter nemočno propadajo širom rezervatov v ZDA. Resnica pa je daleč od tega.

Zgodovinskim tragedijam navkljub danes v ZDA še vedno živi približno pet milijonov Indijancev v približno 500 različnih plemenih. Vsekakor so si ta plemena zelo različna in posledično tudi različno asimilirana v ameriško družbo. Primer plemena, ki je nekdaj sejalo strah in trepet širom ameriških južnih planjav, danes pa je že dodobra asimilirano, so Komanči v zvezni državi Oklahoma. Po drugi strani pa so njihovi severni sosede, Indijanci plemen Dakota in Lakota, skozi mnogotere preizkušnje, travme in trpljenje svojo identiteto ohranili do te mere, da so danes navdih za marsikaterega »belega« Američana.



V času, ko se zdi vse bolj očitno, da je zahodna družba izgubila svoj kompas na mnogih področjih, ostajajo zvesti svojemu izročilu in s svojim rekom *Mitakuye Oyasin*, kar v prevodu pomeni *Vsi smo povezani*, vlivajo upanje in motivacijo drugim, da vendar obstajajo tudi vrednote, ki so neprimerno pomembnejše od števil in merskih enot. Ne gre pa zanemariti dejstva, da imamo Slovenci spričo svoje neokrnjene narave še ogromno možnosti, da se njihovi modrosti vsaj približamo.



## PREHRANA STAROSTNIKA

28. 1. 2025



Tjaša Glavan (ZD Trebnje)



arhiv CIK Trebnje

Prehranjevanje je ena izmed človekovih najpomembnejših fizioloških življenjskih potreb, saj način prehranjevanja vpliva na naše zdravje. S staranjem se spreminja sestava telesa, pa tudi presnova hrane in prehranske potrebe.

Zmanjšuje se delež funkcionalne mase (mišična in kostna masa) in povečuje delež maščobnega tkiva. Zato se v procesu staranja pogosto razvijejo debelost, sarkopenija (zmanjševanje mišične mase) in druge bolezni. Ustrezno prilagojena prehrana z dovolj kakovostnih beljakovin in telesna aktivnost lahko te procese upočasni ali celo prepreči. Pri tem je potrebno upoštevati osnovne prehranske usmeritve.

Čez dan je priporočljivo, da zaužijemo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerja). Vmes imamo lahko tudi eno ali dve manjši malici. Pri pripravi obrokov si lahko pomagamo s prehranskim krožnikom, saj prikazuje priporočena živila in velikost porcij.  $\frac{1}{4}$  našega krožnika (v velikosti ene pesti) naj bi v vsakem obroku predstavljala živila z več ogljikovimi hidrati. V to skupino uvrščamo riž, ajdo, kvinojo, oves, krompir,

testenine in kruh. Priporočena je izbira polnozrnatih živil, saj so pomemben vir prehranskih vlaknin in podaljšujejo občutek sitosti ter ugodno vplivajo na zdravje. Drugo  $\frac{1}{4}$  (eno pest) naj bi predstavljala kakovostna živila z več beljakovinami, kot so stročnice, meso (pusto meso, npr. piščančja prsa, teletina, mlada govedina), ribe, mleko in mlečni izdelki.

Enkrat na teden naj bodo na jedilniku ribe, ki so pomemben vir esencialnih omega-3 maščobnih kislin. Polovico krožnika (dve pesti) pa naj predstavlja zelenjava oziroma sadje. V vse obroke vključujemo raznovrstno sezonsko in lokalno zelenjavo ter sadje. Tudi maščobe morajo biti del prehrane. Izbirajo se naj kakovostna rastlinska olja, kot so ekstra deviško oljčno olje, olje oljne ogrščice (t. i. repično olje), laneno olje. Redkeje posegajmo po oljih in maščobah, ki vsebujejo več nasičenih maščob (živalske maščobe, kokosovo olje, palmino olje).

Starejši ljudje ne smejo pozabiti na zadosten vnos tekočine, na dan je potrebno spiti vsaj 2 litra tekočine (vode ali nesladkanega čaja). Med priporočene postopke priprave živil uvrščamo kuhanje, dušenje in pečenje, odsvetuje se praženje in cvrtje živil. S pestro in uravnoteženo prehrano lahko starejši odrasli zaužijejo zadostno količino večine mikrohranil, tako da prehranska dopolnila niso potrebna. V primeru pomanjkanja mikrohranil naj se posvetujejo s strokovnjakom.



# NAMIZNI TENIS JE VEČ KOT IGRA!

(Namizni tenis)



Alojzij Kastelic |



arhiv krožka

Namizni tenis igramo že drugo leto v KD Mirna, kar nam omogočata Občina Mirna in UTŽO. Dobivamo se vse leto trikrat na teden, trening traja 1,5 ure in je precej aktiven. Dobivami se še na klepetih ob kavi in pijači, že dvakrat smo bili v gledališču in si tudi med sabo pomagamo. Skratka, smo odlična družba in upam, da se bomo še dolgo družili. V naši skupini nas je deset in včasih se nam še kdo pridruži.

Namizni tenis je ena izmed najhitrejših in najbolj dinamičnih iger z loparji, kar dokazujejo naslednje karakteristike: žogica, s katero igramo namizni tenis, ima premer 40 mm, doseže hitrost do 160km/h in pri tem naredi tudi do 9.000 obratov v eni minuti. Take karakteristike od namiznoteniškega igralca zahtevajo izjemno dobro razvite gibalne sposobnosti in predvidevanje, saj so reakcijski časi zelo kratki.

Namizni tenis je igra, ki se jo je najlažje naučiti v primerjavi z ostalimi igrami z loparji, saj lahko že po dveh urah učenja vsak začetnik odigra s partnerjem niz. Za napredovanje pa je nujno potreben reden trening in igra. Od želje po igri in do uresničitve želja ni dolga pot. V prihodnjih mesecih bomo nastopili tudi na nekaterih turnirjih. Ker je vse več zainteresiranih, razmišljamo o še eni skupini in tudi skupini za začetnike.

Osnovni namen igre je, da vsaj za hip pozabimo na realno življenje, se sprostimo in zabavamo. **Torej so igre sredstvo za razvedrilo, podpora za ohranjanje zdravja in možnost za socialno vključenost.** Hvala Bojanu, Marjeti, Binetu, Jožetu, Renati, Miranu, Marku, Stanetu, Francu in Eriki za odlično vzdušje v skupini in kot pravimo upokojenci »naj traja«. Hvala tudi UTŽO-ju za podporo in pomoč.

**Vse zainteresirane vabim, da se nam oglasite na tel. št.: 031 777 718.**



## Z VADBO KREPIMO NAŠE TELO

(Zdrava rekreacija Mirna)



Helena Sladič



arhiv krožka

Naš krožek ima že dolgoletno tradicijo, saj se srečujemo vsak ponedeljek popoldne v telovadnici OŠ Mirna. Običajno je program vadbe sestavljen iz več delov, in sicer ogrevanja, teka, raztezanja sklopov mišic, sklepov, vaj za moč v nogah in rokah. Skratka, želimo celostno poskrbeti za naše telo. Smo odprta skupina, želimo si, da bi se nam pridružile tudi nove članice.

Vse udeleženske se zavedamo, da je telesna vadba pomembna za naše zdravje in dobro počutje. Z našo mentorico smo stkali pristne vezi, saj nas zelo dobro pozna in prilagodi način ter hitrost izvedbe našim sposobnostim. Vsako leto nas razveseli z zvrhanim košem novih vaj in idej, ki jih družno izvajamo in se skupaj z njo veselimo novih uspehov. Za vso njeno požrtvovalnost in trud se ji iskreno zahvaljujemo. Zelo pomemben del rekreacije je tudi naše druženje.



Nekaj udeleženk je 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. Nekaj naših članic je v minulem letu pogumno zakorakalo v deveto desetletje svojega življenja. Na tem mestu jim iskreno čestitam in želim, da bi njihov optimizem in zdravje postala njuna stalna spremljevalca. Nekatere se ukvarjajo še z drugimi športi, vendar se tudi redno udeležujejo rekreacije.

Razmišljanja glede razvoja krožka gredo v več smerih. Najbolj všeč nam je ideja, da bi povečali število ur in imeli v spomladanskih mesecih, ko je topleje, vadbo tudi zunaj.



# BOWLING NA UTŽO – GIBANJE, SMEH IN DRUŽENJE

(Bowling na UTŽO)



France Rogelj |



arhiv krožka

Igro, podobno bowlingu, so igrali že stari Egipčani okrog leta 3.200 pred našim štetjem. Leta 1.895 je bil v New Yorku ustanovljen ABC (American Bowling Congress), ki je postavil standardna pravila bowlinga, kot jih poznamo še danes. Naprava, ki pobira in postavlja keglje ter vrača krogle, je bila izumljena leta 1952, kar je k bowlingu dokončno pritegnilo tudi najširše množice.

Steza je dolga približno 20 metrov in široka dober meter. Krogle so težke od 8 do 16 funtov, to je preračunano v kilograme od 3,6 do 8,2 kilograma. Na kroglah je napisana teža v funtih, med seboj pa se ločijo tudi po barvah, ki prav tako označujejo njihovo težo. Krogle za igranje bowlinga imajo tri luknje za palec, sredinec in prstanec. Keglji iz javorovega lesa so visoki 38 cm in vsak tehta 1,8 kg. V trikotnik na koncu steze je postavljenih 10 kegljev.

Trije ljubitelji bowlinga smo se organizirali in že od jeseni enkrat tedensko igrali v Galaksiji Trebnje. Ker smo v igri uživali, se je porodila ideja, da bi poleg na-

miznega tenisa v okviru UTŽO-ja na CIK-u organizirali tudi bowling. Predlog je bil odlično sprejet s strani koordinatorice Martine Podlesnik, ki je razpisala krožek, pobrala prijave in se dogovorila z Galaksijo za ceno, ostalo smo organizirali sami. Prijave so bile omejene na dvanajst igralcev, vendar je veliko zanimanja. Igramo enkrat tedensko, in sicer ob četrtek med 17. in 18. uro.

Prvič smo skupaj igrali 9. januarja 2025. Nekaj se nas je poznalo že od prej. Zbrali smo se nekoliko prej, da smo na kratko razložili pravila igre in sestavili tri skupine po štiri igralce. Kar nekaj prijavljenih je bilo začetnikov, zato je imela ena skupina za prvič dvignjeno »ograjico«, kar se je izkazalo za pravilno, saj so podrli bistveno več kegljev.

Po četrtem srečanju je navdušenje nad igro veliko in tudi učinkovitost metov smo izboljšali. Pomembno pa je, da smo se povezali in komaj čakamo, da preživimo eno urico skupaj. Najbolj pa nas veseli, da bo igranje trajalo najmanj do konca marca.

Vsi se od srca zahvaljujemo UTŽO-ju na CIK Trebnje.



## HOJA JE ZLATA PRINAŠALKA ZDRAVJA

(Pohodništvo)



Milojka Vitez, Ana Murn



Milojka Vitez in Ciril Doles

Razne akcije, ki jih organizirajo po Sloveniji, nas s slogani spodbujajo in vabijo: *Vsi na kolo za zdravo telo; razgibajmo telo – hvaležno nam bo*. Prvi je za naše sklepe in kosti že malo nevaren, pri drugem smo se pa našli.

Hoja je glavna oblika našega gibanja in zlata prinašalka zdravja ter najboljša tableta. Poveča pretok kisika po telesu, kuri kalorije, krepi srce, znižuje krvni sladkor, lajša bolečine v sklepih, saj krepi mišice, imunski sistem, pomaga zmanjšati tesnobo, depresijo in negativno razpoloženje. Je brezplačna, potrebujemo samo udobne športne čevlje.

Vreme vedno kroji usodo naših pohodov. Če je sončno, smo sončni tudi mi, če dežuje, ni pravega razpoloženja. A ker nismo iz »cukra«, gremo vseeno na pot. Tako smo v letošnjem šolskem letu opravili že štiri pohode po različnih krajih Slovenije. Ker so postali avtobusni prevozi zelo dragi, se pogosteje odločimo za prevoz do izhodišča in nazaj z vlaki, seveda z brezplačno (Ferrari) kartico Slovenskih železnic. Prvi izlet nas je vodil na Planino nad Vrhniko in na Ulovko, kjer je bilo včasih smučišče, sedaj žičniške naprave žalostno propadajo. V koči smo si zasluženo privoščili vrhniške štruklje ter Cankarjevo kavo. Povzpeli smo se še na 22 m visok razgledni stolp, s katerega je bil lep razgled po dolini.

Novembra nas je pot vodila na Šmarjetno goro nad Kranjem. S svojimi 646 metri nadmorske višine predstavlja idealen kraj za oddih od mestnega vrveža. Na vrhu se nahajata cerkev sv. Marjete iz 13. stol. in hotel Bellevue. Spustili smo se proti skakalnemu centru Bahunek nad Kranjem, si ogledali dve skakalnici z vrha in nato v dolini ujeli vlak proti domu.

Decembra nas je, ker smo bili pridni, obiskal sv. Miklavž, ki je za vsakega pohodnika prinesel majhno darilo. Nato smo z železniške postaje Višnja Gora po





polžje odšli na Polževo. Polž, priklenjen na zlato ve-rigo, je simbol Višnje Gore. Pri poznogotski cerkvi sv. Duha smo pomalicali kar stojе, saj je iz megle začelo pršeti, naredili obvezno skupinsko fotografijo in se vrnili v dolino ter si zaželeli srečno v letu 2025.

V januarju smo obiskali Ostri vrh nad Čušperkom. V zelo mrzlem in oblačnem jutru smo prišli na vrh, na katerem stoji na betonskem podstavku velika slovenska zastava, malo naprej pa še lovski razgledni stolp. Med potjo smo spoznavali naravno in kulturno dediščino območja. Že na začetku poti smo si v vasi Čušperk ogledali ohranjeno Martinovčevo apnenico. Na Ostrem vrhu smo imeli lepo pogled na naravno dediščino – krajinski park in območje Nature 2000 (Radensko polje). Ob spustu z vrha pa smo šli mimo razvalin starega gradu Čušperk iz 12. stoletja.

Kaj naj dodam na koncu? Pripravljamo že nove zanimive pohode. Vabimo vas, da se nam pridružite, saj bo zanimivo in veselo.



V LETU 2025 VAS VABIMO NA NASLEDNJE POHODE:

**12. 3. 2025**  
**PIRANSKA PEŠPOT STRUNJAN-FIESA-PIRAN**

**9. 4. 2025**  
**TREBNJE-RAKEK-ZELŠKA JAMA-RAKOV ŠKOCJAN-RAKEK**

**14. 5. 2025**  
**KOŽELJEVA POT OB KAMNIŠKI BISTRICI**



## Z ZADOVOLJSTVOM SE VEDNO ZNOVA DRUŽIMO NA TELOVADBI

(Zdrava rekreacija Trebnje II)



Katarina Rman



arhiv krožka

Smo telovadna skupina Zdrava rekreacija II. Naša mentorica in srčna voditeljica je Marija Uhan, ki nas uspešno vodi in spodbuja pri telesni dejavnosti že vrsto let.

V skupini nas je dvaindvajset članic. Dobivamo se dvakrat na teden po eno uro v telovadnici CIK-a. Z rekreacijo začnemo takoj v začetku oktobra in nadaljujemo vse do konca junija, tako da v enem šolskem letu realiziramo 70 vadbenih ur ali več. Večina članic se udeležuje obeh vadbenih ur v tednu, nekaterim pa ustreza obisk le ene, kar je tudi v redu, saj imamo različne potrebe.

Naš namen druženja je, da v skupini (kar je vedno lažje) naredimo nekaj koristnega za svoje zdravje, telo in počutje. Da vadba ne postane enolična, uporabljamo tudi pripomočke, kot so gumijast trak, palica in uteži. S tem povečamo tudi intenzivnost in

učinkovitost vaj. Redne vaje za ravnotežje, moč mišic in dobro gibljivost sklepov nam pomagajo, da je naše gibanje varno in prijetno. Tudi pogosti posegi, kot so operacije sklepov (kolena, kolki, ramena ...) se bolje in hitreje zdravijo, če smo v dobri telesni kondiciji. Pomembno pa je tudi zadovoljstvo in veselje ob spoznanju, da še vedno zmoremo narediti vse vaje, ki jih izvajamo.

Tudi doma smo članice redno fizično aktivne. Poleg telovadbe imamo radi pohodništvo, ples, vrtnarjenje, plavanje, jogo in izlete. V skupini smo podobno misleče, aktivne, pozitivno naravnane, zrele ženske. Medsebojno se spodbujamo, pogovorimo o težavah, ki nas tarejo, in se vsako leto bolj spoznavamo. Druženje ob skupni telovadbi je tako zdravilni balzam za naše telo in dušo, zato si želimo, da bi trajalo še vrsto zdravih in aktivnih let.



# NAJ BO LETO 2025 ČIM BOLJ PLESNO OBARVANO

(FS Nasmeh)



Lojzka Marinčič



arhiv krožka

Sodelovanje v folklorni skupini je zelo dobra aktivnost in tudi odlična priložnost za druženje. V skupini spoznaš veliko zanimivih ljudi in novih idej. Druženje in ples predstavljata nekakšen ventil za sprostitev v dobri družbi prijateljev. Ples že desetletja velja za eno boljših oblik rekreacije, saj pomeni kakovostno preživljanje prostega časa in je hkrati telesna ter čustvena sprostitev vsakega posameznika.

S plesom razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljšamo vzdržljivost, počutimo se veseli in dobro razpoloženi. Velik pomen v zrelih letih pomeni tudi krepitev ravnotežja, ki ga s plesom lahko ohranjamo, in koordinacija, ki jo izmed gibalnih sposob-

nosti s starostjo najhitreje izgubljam. Plešemo lahko kjerkoli in kadarkoli, saj potrebujemo le prostor in glasbo ter voljo do gibanja.

Sama sem se pridružila folklorni skupini Nasmeh pred dobrim letom na povabilo takratne vodje Stanke Jurak. Lahko rečem, da sem bila vesela povabila, saj sem njihove vaje večkrat spremljala s svojo skupino otrok, ko sem še delala v vrtcu. Priznam pa, da sem imela tudi nekaj treme in straha, če bom zmogla. Pridružila sem se skupini, kjer so bile že izkušene plesalke, jaz pa sem bila začetnica in treba se je bilo vse korake učiti na novo. Lepo sem bila sprejeta in dobila sem veliko spodbud. Potrebna je vztrajnost in hoditi moraš na vaje, saj brez teh ni uspeha. Vaje v folklorni skupini Nasmeh potekajo ob četrtkih v telovadnici CIK-a Trebnje.

Žal sem imela v letošnjem letu smolo z zdravjem, ampak verjamem, da bo naslednje leto super in bom vse zamujeno nadoknadila. V okolju, kjer se poje in pleše, se preprosto počutiš dobro in se tja rad vračaš. Vsako gibanje pripomore k boljšemu zdravju, zato moramo ostati čim dlje telesno aktivni. Nobenega dvoma ni več, da je ravno telesna dejavnost ključna za naše zdravje in dobro počutje, saj lahko pomaga dodati leta življenju.



## PLESI SVETA V ZRELIH LETIH

*(Plesna skupina Ajda)*



Silva Boljte



arhiv krožka

Plesna skupina Ajda šteje 17 članic, ki plešejo plesne svete. Vse plesalke so v tretjem življenjskem obdobju, a njihova energija in strast do plesa sta neizmerna. Redno se srečujejo enkrat na teden, kjer se predajo glasbi in plesu. Rade se odzivajo tudi povabilom na nastope.

V letošnjem šolskem letu so nastopile na dveh prireditvah. Prvi nastop je bil ob začetku šolskega leta UTŽO Trebnje, drugi pa na prednovoletnem srečanju članov UTŽO Trebnje. Njihov novi nastop bo ob dnevu žena v Osnovni šoli Trebelno. Letos je prišlo tudi do menjave animatorke in mentorice, kar pa jih ni odvrnilo od njihovega nadaljnjega plesnega udejstvovanja.

Plesne vaje pomenijo članicam sprostitev, druženje in priložnost za ohranjanje telesne kondicije ter kognitivnih funkcij. Redno se udeležujejo vaj, razen v primeru bolezni. Plesna skupina Ajda predstavlja primer, kako lahko ples obogati življenje in prinese veselje v vsakem življenjskem obdobju.

Dokazujejo, da strast do plesa ne pozna starostnih omejitev. Njihova predanost plesu in skupnosti je navdihujoča, hkrati pa predstavljajo vzor, kako lahko umetnost in gibanje pripomoreta k zdravemu in srečnemu življenju. Naj nadaljujejo s plesnim popotovanjem in prinašajo radost vsem okoli sebe.



## Z NORDIJSKO HOJO V LETO 2025

(Nordijska hoja)



Martin Hočevar |



arhiv krožka

Člani krožka smo se za nordijsko hojo odločili, ker želimo z redno vadbo v obliki hitre hoje in s pomočjo palic v svojem tako imenovanem tretjem življenjskem obdobju narediti nekaj za dobro vsakdanje počutje in zdravje, ki nam večini v teh letih ne služi več najboljše.

Nordijska hoja nam torej v vsakdanjem življenju pomeni korak več k bolj zdravemu življenjskemu slogu, ki zagotavlja pogoje za boljše zdravje in posledično več energije za premagovanje vsakodnevnih obveznosti. Redna telesna vadba, med katero nordijska hoja vsekakor sodi, saj jo izvajamo tedensko in v skupini, je pomembna za vsakodnevno boljšo pripravljenost na telesne napore, ki z vsakim dnem staranja postajajo težje obvladljivi.

Tovrstna vadba predstavlja vadbo celotnega telesa, saj h gibanju poleg nog pripomorejo tudi roke in ramenski obroč. Pri nordijski hoji se med gibanjem aktivno vključujejo tudi mišice zgornjega dela telesa in trupa. Odrivanje z rokami in daljši korak omogočata za skoraj 30 % večjo porabo energije v primerjavi z običajno hojo.

Redna vadba nordijske hoje je načrtovana in se izvaja tedensko isti dan ob isti uri v trajanju ene ure, prilagojena je sposobnostim vsakega posameznika, zato se zanjo lahko odloči vsak, ki ima vsaj malo želje za izboljšanje svojega telesnega počutja.



## S PLESOM SKOZI ŠTUDIJSKO LETO

(Plesna skupina Mavrica)



Marija Šušteršič |



arhiv krožka

Kot vsako leto, smo tudi lansko poletje nestrpno čakale septembra, da se po dobrih treh mesecih spet dobimo ob kavici na že ustaljenem mestu Pri dedu, se pogovorimo, izmenjamo marsikatero počitniško doživetje in naredimo okvirni načrt za novo študijsko leto.

Zbralo se nas je šestnajst, petnajst plesalk in mentorica Urška Barle. Ker smo vedele, da nas oktobra čaka nastop ob začetku študijskega leta UTŽO Trebnje v Šentrupertu, novembra pa na povabilo g. Tonea Kotarja, predsednika Me PZ DU Mirna v Svečini, smo takoj pričele z vajami, saj se zavedamo, da je le z dobro utrjenimi plesnimi koraki nastop skupine samozavesten in uspešen. Ob novoletnem srečanju članov UTŽO Trebnje pa smo zaplesale tudi v Galaksiji.



Ker je naša želja, da vsako leto povečamo naš repertoar, smo se po novem letu pričele učiti novih plesnih korakov za nov sklop v nekoliko drugačni formaciji.

Želimo, da bi lahko še dolgo časa plesale, saj nam ples omogoča, da smo fizično in psihično aktivne, nas razveseljuje in povezuje.



# RIT'M PLEŠE

(Ples v vrstah)



Frančiška Zgonc |



arhiv krožka

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe.

Plesalec mora ritem, glasbo in ples začuti. Potrebuje zgodbo in svoj domišljjski svet, ki spodbudi njegovo miselno, verbalno in gibalno kreativnost. Poleg tega se preko plesa učimo tudi socializacije, discipline, odgovornosti, prilagajanja, boljše prostorske predstave, pravil in celo lepega obnašanja. Vse to se učimo postopoma ter spontano preko zgodb in ustvarjalnih iger.

Ples je obravnavan tudi kot šport, pri katerem krepimo motorične sposobnosti, mišičevje in rav-

notežje, izboljšujemo koordinacijo in pridobivamo kondicijo. Gre za okretnost, ravnotežje, orientiranje v prostoru in preciznost, gre za takt, tempo, ritem, lahkotnost, ki se izraža v eleganci gibanja.

Vsega tega se dobro zavedamo v naši plesni skupini RIT'M, ki se že eno leto veselo družijo ob plesnih korakih ob ponedeljkih in četrkih na vajah v Kulturnem domu Mirna. Naša druženja potekajo pod budnim očesom naše vodje gospe Renate, kateri nikoli ne zmanjka idej in seveda trdnih živcev za učenje nas 'mladih' plesalcev v vrstah. Pridni smo, kajti v lanskem letu smo odplesali kar na devetih odrih. Naša krstna predstavitev je bila na prireditvi Iz Trebanjskega koša, bili smo tudi na srečanju upokojencev Dolenjske in Bele krajine v Šentjernejju, pa na prireditvah v okviru UTŽO Trebnje, polepsali smo druženje starostnikov RK Trebnje v Galaksiji Trebnje, presenetili smo soplesalko Marinko ob okroglem jubileju, tudi pohodnikom na Razhodnji 2024 smo se predstavili in najpogumnejše naučili plesati v vrstah. Ob koncu leta smo si privoščili izlet z vlakom v Celje in ko se je začela glasba smo veselo zaplesali.

Vrat plesne skupine nismo zaprli, zato vabljeni vsi, ki bi radi kaj storili za svoje telo, ostali v kondiciji, da se nam pridružite. Trenutno nas je deset, nismo samo domačini, ampak z nami se družijo plesalka iz Litije, januarja pa sta se nam pridružili tudi dekleti iz Šentvida pri Stični.

Za učenje plesnih korakov ni nikoli prepozno, nekateri potrebujejo več ponovitev, drugi manj. Ples ima velik učinek na zdravje, hkrati pa nam ponuja odlično zabavo. Tako se lahko s plesom uspešno upiramo tudi demenci.

Pridi, poskusi plesati z nami in verjemi, ne bo ti žal.



## Ali ste vedeli?

# POMLAD PRIHAJA: TEHNOLOGIJA KOT POMOČ PRI POHODNIŠTVU IN VRTNARJENJU

## ALI STE VEDELI?

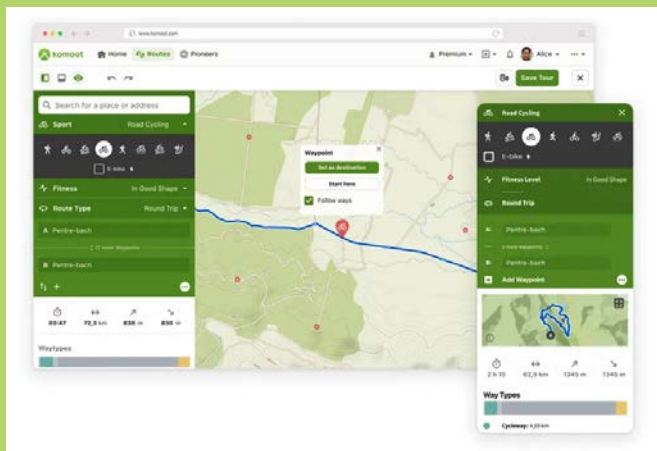
 Martina Podlesnik

**S prihodom pomladi se dnevi daljšajo, temperature dvigajo in narava nas vabi na svež zrak. To je čas, ko številni izkoristijo lepe dni za pohode in izlete, hkrati pa se lotijo tudi prvih vrtnarskih opravil. Čeprav se zdi, da sta narava in tehnologija nasprotji, si lahko s pomočjo pravih aplikacij na pametnih telefonih olajšamo in popestrimo tako pohodniške kot tudi vrtnarske dejavnosti.**

## PAMETNI TELEFONI KOT POMOČNIKI NA POHODNIŠKIH POTEH

Za vse, ki radi raziskujejo naravo, obstajajo številne aplikacije, ki pomagajo pri načrtovanju poti in navigaciji. Nekatere izmed najboljših aplikacij za pohodništvo so:

- **KOMOOT** – omogoča načrtovanje poti glede na težavnost in nudi glasovno navigacijo.



- **OUTDOORACTIVE** – ponuja topografske zemljevide in informacije o terenu.
- **MAPY.CZ** – odlična aplikacija za pohodništvo s podporo za slovenski jezik.
- **ALLTRAILS** v ang. – vsebuje podrobne zemljevide s priporočili za različne pohodniške poti.

S pomočjo teh aplikacij lahko vsak pohod postane organiziran in varnejši. Poleg tega omogočajo beleženje prehojenih poti in deljenje izkušenj z drugimi pohodniki.

Pametni telefoni in aplikacije lahko dopolnijo in izboljšajo izkušnje na prostem, tehnologija naj nam bo v pomoč pri organizaciji, učenju in izboljšanju izkušenj, a hkrati ohranimo pristen užitek pri pohodništvu in delu na vrtu.

Naj bo pomlad polna gibanja in uspehov pri vrtnarskih podvigih!

## VRTNARJENJE S POMOČJO TEHNOLOGIJE

Pomlad je tudi čas, ko vrtovi oživijo in marsikdo že načrtuje setev zelenjave, cvetja ali zelišč. Tudi tukaj lahko pametni telefoni pomagajo pri organizaciji in oskrbi rastlin, nekateri celo prepoznavanju rastlin. Koristne aplikacije za vrtnarjenje so:

- **POSADI.SI** – aplikacija za vrtnarjenje, ki vas vodi skozi celo leto.



- **BIODYNAMIC GARDENING CALENDAR** v ang. – za tiste, ki sledijo luninemu koledarju pri sajenju.
- **BLOSSOM** v ang. – aplikacija z nasveti za nego rastlin in opomniki za zalivanje.
- **PLANTNET** v ang. – omogoča prepoznavanje rastlin in dreves s preprostim fotografiranjem.

Uporaba teh aplikacij omogoča boljše načrtovanje vrta, lažje prepoznavanje rastlin in boljšo skrb za rastline skozi celotno sezono.

## NA OGLED NOVA RAZSTAVA UMETNIKOV MIRNSKE IN TEMENIŠKE DOLINE



Damjana Šalehar |



Arhiv galerije

**V Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje bo od 27. 2. do 18. 5. 2025 na ogled nova razstava z naslovom *Samorastniki med nami: Domači mojstri Temeniške in Mirnske doline.***

Na razstavi bo predstavljenih devet umetnikov, ki so bodisi rojeni v Trebnjem oz. Temeniški in Mirnski dolini bodisi so del življenja preživel in delali v teh krajih. To so Viktor Magyar, Sandi Leskovec, Anton Kostanjevec, Stane Novak, Lucijan Reščič, Olga Kolar, Brane Praznik, Janez Šepec in Ciril Povše. Vse povezuje Galerija likovnih samorastnikov Trebnje, ki kot skrbnica del, nastalih na Mednarodnih taborih likovnih samorastnikov, v svoji zbirki hrani njihova likovna dela. Nekaj razstavljenih del je bilo v galeriji podarjenih tudi ob drugih priložnostih.

**Otvoritvena slovesnost bo potekala v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje 27. 2. 2025 ob 18. uri. Razstavo bo odprl podžupan Občine Mirna Zoran Remic. Pripravili smo tudi zanimiv spremljevalni program z gosti.**

**Vljudno vabljeni!**



### USTVARJALNA VEČGENERACIJSKA DELAVNICA KOLAŽA

**ČETRTEK,  
20. MARCA OB 18.00**

Pridružite se navdihujoči delavnici kolaža, kjer bomo raziskovali umetniška dela samorastnikov iz Temeniške in Mirnske doline. Njihove podobe bomo združili v domiselne likovne kompozicije ter ustvarili nove vizualne zgodbe v tehniki kolaža.

Trajanje: 90 min

Lokacija: Galerija likovnih samorastnikov Trebnje, Goliev trg 1, Trebnje

Izvajalka: Andreja Novak Gabrič

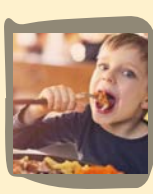
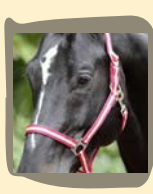
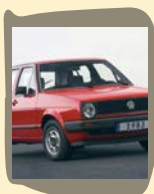
**Prijave zbiramo do srede, 19. marca 2025, na [galerija@ciktrebnje.si](mailto:galerija@ciktrebnje.si).**

**BREZPLAČNO**

Vabljeni k ustvarjanju!

# REBUS

Nagrajenci pretekle številke so Martin Hočvar, Anica Kužnik in Anton Meglič. Nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.



REŠITEV:

-----  
-----

Pravilne odgovore nam pošljite na [utzo@ciktrebnje.si](mailto:utzo@ciktrebnje.si) ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do 15. 3. 2025. 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](mailto:tanja.vrckovnik@ciktrebnje.si)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE