



Center za  
izobraževanje in  
kulturo Trebnje

# UTŽNOVIČNIK

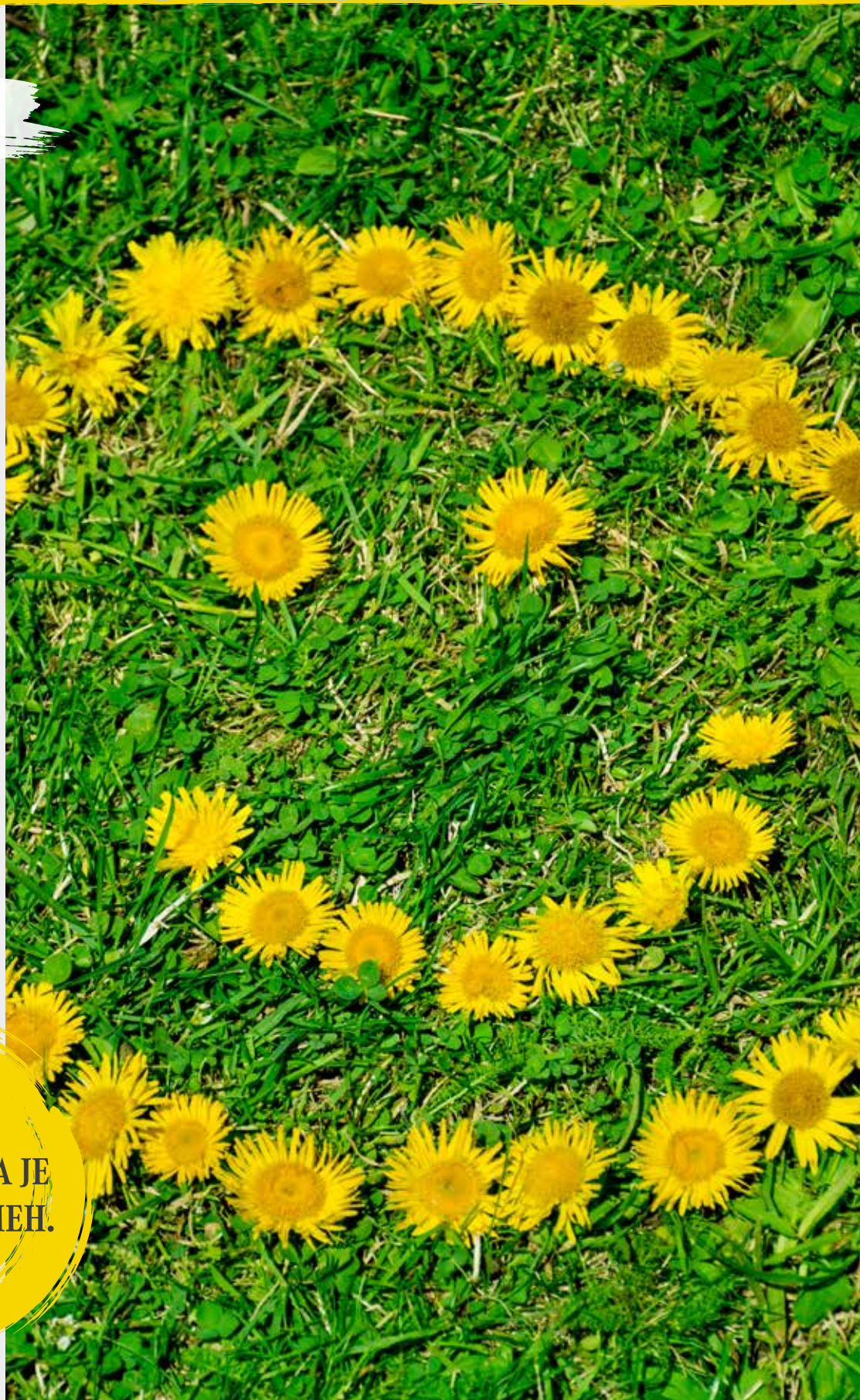
Trebnje

26 / 04-2025

Poštnina  
plačana pri  
pošti 8210  
Trebnje

## VSEBINA

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



**NAJBOLJŠA  
UČNA KRIVULJA JE  
PRIJAZEN NASMEH.**

Douglas Pagels



# Nikoli ni prepozno

Učenje tujih jezikov je že stoletja prepoznano kot dragocena veščina, ki odpira vrata do boljših zaposlitvenih možnosti v mladih letih, kulturnega razumevanja in osebnega razvoja. V sodobnem svetu, kjer se različne kulture vse bolj prepletajo, postaja znanje jezikov še pomembnejše.

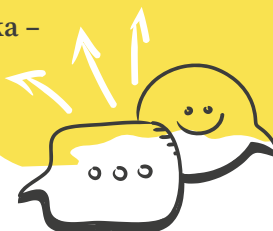
Mnogi mislijo, da je učenje jezikov le za mlade, vendar ima v tretjem življenjskem obdobju še večje koristi – ima dodatno vrednost. Ne samo, da izboljšuje miselne funkcije in preprečuje mentalni upad, ampak spodbuja tudi družabnost, gradi in vzpostavlja nova prijateljstva, odpira vrata novim priložnostim in omogoča boljše razumevanje sveta. Sodelovanje v jezikovnih krožkih omogoča nove socialne stike in zmanjšuje občutek osamljenosti.

Znanje jezika je dragoceno tudi na potovanjih, saj omogoča lažje sporazumevanje in večjo samozavest v tujih državah. Prav tako omogoča dostop do informacij na internetu, branje knjig in gledanje filmov v izvirnem jeziku, kar dodatno bogati življenje. Pogosto velja zmotno prepričanje, da so starejši ljudje manj sposobni učenja novih veščin. Da to ne drži, dokazujejo tudi naši člani UTŽO-ja, saj se od ustanovitve univerze pa vse do danes pridno vključujejo v jezikovne krožke angleščine, nemščine, francoščine, italijanščine in španščine.

V krožkih se srečujejo člani univerze s podobnimi interesi, kar spodbuja občutek pripadnosti in medsebojnega razumevanja. Skupno učenje jezika pogosto vodi do deljenja osebnih izkušenj, zgodb in različnih pogledov na svet, kar bogati vsakodnevno življenje naših članov. Člani krožka si med seboj pomagajo pri premagovanju jezikovnih izzivov, kar krepi občutek skupnosti in solidarnosti. Skupaj preživeti čas na urah pouka in med neformalnimi druženji ustvarja poglobitev odnosov in razvoj prijateljskih vezi. To pa so tudi cilji univerze za tretje življenjsko obdobje.

Zato ni nikoli prepozno, da se lotimo učenja novega jezika – vsak nov jezik je okno v nov svet.

Silva Meržnar



## 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, april 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

# PREŠERNO S PREŠERNOM

4. 2. 2025



Petra Krnc Laznik



arhiv UTŽO Trebnje

V tednu ob slovenskem kulturnem prazniku smo na UTŽO Trebnje gostili igralca in televizijskega voditelja, ki ga najpogosteje povežemo z imenom dr. France Prešeren.

Pavle Ravnohrib, ki bo prihodnje leto praznoval 70. rojstni dan, je večini najbolj poznan ravno po vlogi Franceta Prešerna v istoimenskem filmu in nadaljevanji ter kot dolgoletni voditelj kviza Male sive celite.

V pogovoru s Petro Krnc Laznik je delil svoje izkušnje s snemanj v Sloveniji, opozoril na pasti sodobnega igralskega poklica in zaupal nekaj še nikoli povedanih anekdot iz življenja in dela z velikimi imeni slovenskega gledališča (in filma). Posebej pozorno so obiskovalci prisluhnili tudi zgodbi o zaključku študija



na AGRFT (Pavle je diplomiral šele leta 2002, čeprav je že leta 1980 zaključil študij), kjer je glavno vlogo odigral tudi v Temeniški in Mirnski dolini dobro poznani dr. Marko Marin.

Njegov prepoznavni glas je ob zaključku sproščene, zanimivega, iskrivega in neposrednega pogovora ob prazniku zbrane pobožal še z deklamacijo Zdravljice.



## VARNOST NA JAVNIH KRAJIH IN DOMA

11. 2. 2025



Andrej Kovačič (IVK - Inštitut za varnostno kulturo in Mreža ambasadorjev za lokalno varnost)



arhiv CIK Trebnje

Varnost ljudi in skupnosti postaja vse bolj pomembna vrednota. Biti varen ni samo po sebi umevno stanje varnosti, temveč zahteva ustrezno zavedanje in načrtovanje ter iz tega izhajajoče aktivnosti, s katerimi bomo pridobili preventivno znanje in samozaščitne veščine. Zavedanje o pomenu varnosti in varnostne kulture ter znanje, kako prepoznati nevarnosti, nam lahko pomagajo, da se pravočasno izognemo nevarnostim oz. se z nevarnostjo soočimo s čim manjšimi posledicami.

K varni skupnosti pomembno prispevajo občani, ki s svojim vedenjem ne ogrožajo sebe in drugih ter pravočasno prepoznajo in opozorijo na nevarnosti v okolju. Prav tako je zelo pomembno, da gojimo ustrezne odnose in partnerstvo s policijo in drugimi službami, ki skrbijo za varnost v skupnosti. Varnost ljudi in skupnosti na splošno pa ni samo pomembna družbena vrednota. Varnost nam omogoča mirno in



### ***O PREDAVATELJU:***

*Andrej Kovačič je diplomiral na Fakulteti za varnostne vede in se poklicno ter strokovno že 30 let ukvarja z organizacijsko in lokalno varnostno problematiko.*

*V prostem času preučuje varnostno problematiko intimno partnerskih odnosov ter varnost otrok in mladostnikov*



človeka dostojno življenje ter je temelj človeških odnosov, ki izhajajo iz družinskega okolja in se naprej reflektirajo v javnem prostoru ter poslovnem svetu.

Za ustrezno varnost in življenje je zato zelo pomembno, da znamo načrtovati varnost svojega življenja pri vseh svojih življenjskih aktivnostih, od izbire varnega partnerja, ki je temelj varnega intimno partnerskega življenja in družine, do okolja, v katerem živimo, ter poklica, ki ga opravljamo oz. ga bomo opravljali. Naj nas slogan *Skupaj za varen svet* spodbuja, da bomo vsi prispevali k temu, da bo svet pri nas in okoli nas varnejši.

# ŠKOTSKA OZIROMA ALBA

18. 2. 2025



Barbara Jerovšek Volek

Divja in neokrnjena škotska pokrajina z nešteti jezeri (lochs), dolinami (glens), travniki, kjer se pasejo ovce in škotsko govedo, gradovi in druge škotske posebnosti, kot so viski, dude s svojim značilnim zvokom, škotski karo vzorec (tartan) in moški v krilih (kilt) kaj hitro prevzamejo našo pozornost. Škotska je odlična destinacija za raziskovanje z avtom, vendar le, če se ne bojite vožnje po levi in muhastega vremena z dežjem.

Mi smo Škotsko, ki je po površini velika za slabe štiri Slovenije, raziskovali 14 dni, skupno prevozili 1750 km in prenočili na 12 različnih lokacijah. Večino časa smo preživeli v Škotskem višavju, katerega najvišji del je Ben Nevis s 1345 m. Pot nas je vodila mimo najbolj znanih škotskih znamenitosti. Obiskali smo največje mesto Glasgow, šli na izlet na otok Mull, vulkansko Staffo in Iono, se vozili z znamenitim parnim vlakom »The Jacobite«, raziskali čudovi-



to dolino Glencoe in najlepši del Notranjih Hebridov Isle of Skye. Iskali smo tudi pošast v Lochnessu in videli, kako psi pastirji pasejo ovce.

Ogledali smo si številne gradove, med drugim tudi grad Balmoral, priljubljeno poletno rezidenco kraljeve družine, obiskali zibelko golfa St. Andrews ter sklenili našo pot v prestolnici Edinburg, katere veduto zaznamuje Edinburški grad in ulica Kraljeva milja (Royal Mile) v starem delu mesta. Izven mesta pa si lahko ogledate kapelo Rosslyn Chapel in upokojeno 125-metrsko kraljevo ladjo Britannia, na kateri sta svoj medeni mesec preživela tudi princesa Diana in Charles, današnji kralj Karel III. Gostila pa je tudi svetovne voditelje, kot so Churchill, Clinton, Mandela, Reagan idr.

Škotska ni samo dežela s čudovito pokrajino, kjer se lahko na vsakih 500 m ustaviš za spektakularne razglede, temveč tudi dežela prijaznih ljudi z zanimivim, a težko razumljivim naglasom.



## PEŠANJE VIDA IN SLUHA

25. 2. 2025



Tjaša Glavan (ZD Trebnje)



arhiv UTŽO Trebnje

Vid nam omogoča zaznavo prostora in interpretacijo vsega, kar vidimo. S pomočjo vida človek prejme 80 % vseh informacij iz okolja. Na svetu približno 60 % ljudi potrebuje korekcijo vida. Slabši vid onemogoča opravljanje vsakodnevnih opravil in znižuje kvaliteto življenja. Vsako leto 10. oktobra obeležujemo svetovni dan vida, kjer se ljudi ozavešča o slabovidnosti in slepoti.

Pomembno je, da zgodaj prepoznamo znake in simptome očesnih bolezni, ki lahko vodijo v izgubo vida, saj lahko nekatere izmed njih uspešno zdravimo ali preprečimo njihovo napredovanje. Pešanje vida je za bolnika lahko stresno. V primeru poslabšanja vida je potrebno obiskati okulista. Pomembno je, ali je poslabšanje vida nastalo spontano ali je morda posledica poškodbe. Na poslabšanje vida lahko vplivajo tudi bolnikove pridružene bolezni, kot so visok krvni tlak, sladkorna bolezen, vnetne bolezni in okužbe.

Pri starostnikih se pogosteje pojavi siva mrena in rumena pega. Siva mrena se razvije, ko očesna leča pomotni, kar povzroči zamegljen vid. Do tega lahko pride na enem ali obeh očesih. Pri rumeni pegi težave povzročata predvsem centralni vid, s katerim se razločujejo podrobnosti. Vid

postane zamegljen in popačen, kar vpliva na zmožnost branja, vožnje in celo prepoznave obrazov. Je posledica degenerativnih sprememb v mrežnici kot posledica staranja in življenjskega sloga.

Pri okvari sluha in nastanku naglušnosti imata največji vpliv hrup in staranje. Eden od šestih odraslih oseb (16 % Evropejcev) ima tolikšno stopnjo naglušnosti, da je že motena komunikacija v vsakodnevnem življenju. Starostna naglušnost je napredujoča zaznavna naglušnost na obeh ušesih. Do odmiranja čutnic, ki so odgovorne za zaznavanje tonov zelo visokih frekvenc, pride že pri 20. letih in takrat se že začnejo spremembe v sluhu. Z leti okvara postopoma napreduje in zajame tudi področje nižjih frekvenc, ki so pomembne za sporazumevanje (za razumevanje govora). Ne slišimo telefona in ne moremo slediti pogovoru v družbi. Izgubi sluha je pogosto pridruženo šumenje v ušesih, ki je za nekatere celo bolj moteče kot sama naglušnost.

### **Dobra novica je, da lahko svoj sluh zaščitimo! Tukaj je nekaj preprostih nasvetov:**

- **Uporablajte zaščito sluha:** Če delate v glasnem okolju, nosite čepke ali glušnike. To je potrebno tako v službi kot v prostem času.
- **Znižajte glasnost:** Ne poslušajte glasbe preglasno, zlasti prek slušalk.
- **Odmik od vira hrupa:** Jakost hrupa hitro pada z razdaljo – že nekaj metrov oddaljenosti od vira lahko bistveno zmanjša glasnost. Na koncertih se zato izogibajte bližine zvočnikov.

Med predavanjem smo spoznali, kako pomemben je vid in sluh za naše življenje ter kako ga lahko zaščitimo. Na koncu predavanja smo se vsi strinjali z naslednjo mislijo: **»Ko izgubite vid, izgubite stik s stvarmi. Ko izgubite sluh, izgubite stik z ljudmi.« Helen Keller**



# O AKTUALNIH TEMAH DOMA IN PO SVETU V NEMŠČINI

(Nemščina nadaljevalni)



Martin Hočevar |



arhiv krožka

Vsi udeleženci krožka smo se po končanem prejšnjem študijskem letu odločili za nadaljevanje. Bili smo zelo povezana skupina, saj so se med nami spletla tudi prava prijateljstva. Lahko si predstavljate moje presenečenje, ko mi je Martina javila, da se krožku želijo priključiti še štirje novi člani.

Skupina sedmih članov bi se tako povečala na 11. Andreja smo poznali, saj je bil naš član že prej, ostalih treh pa ne. Na spoznavnem srečanju smo ugotovili, da so vse tri nove članice prijetne osebe in nejevolja zaradi povečane udeležbe je hitro minila. Učilnica, v kateri smo delali, je postala kar malo utesnjena, vendar smo se ustrezno razporedili in je šlo. Novi člani so se vsi ne glede na različen nivo znanja takoj vklopili in delo smo po izjavi mentorice Mateje dobro opravljali.

V januarju se nam je pridružila še Olgica, ki je bila v preteklosti že naša članica, zato smo jo z veseljem sprejeli. Skupina se je torej povečala na 12 članov, kar je težje obvladovati s strani mentorice, toda Mateji gre to odlično od rok. Redno nam pripravlja gradivo, ki ga z veseljem sprejemamo, ker je vedno aktualno in razumljivo, teme pa so poznane in zaradi tega tudi lažje razumljive.

Ko to pišem, imamo pred sabo še tri srečanja, ki jih bomo verjetno zaključili v mesecu marcu.

Prejšnji mesec smo zamenjali tudi učilnico, ki je večja in v njej nismo več utesnjeni. Obiska mesta v nemško govoreči državi nam v lanskem letu ni uspelo uresničiti, morda nam bo to uspelo letos.

Še vedno pa se po predavanju vsakič dobimo na kavi ali čaju v bližnjem lokalu, srečamo se tudi ob ponedeljkih, ko ni predavanj, saj menimo, da je druženje izven učilnice tudi zelo pomembno. Teme, o katerih razpravljamo, so različne, od vsakodnevnih majhnih problemov, vrtničkarstva, do visoke politike in stanja v naši lepi domovini. Za še boljšo voljo poskrbi Vlasta, ki nas še vedno razvaja z domačimi sladkimi dobrotami.

Glede na to, kako radi se družimo, mislim, da bomo tudi naslednje leto nadaljevali z učenjem nemškega jezika in druženjem ob kavici.



## V SLOGI JE MOČ

(Angleščina VII)



članice krožka



arhiv krožka

### Jožica Samide

Že nekaj let obiskujem tečaj angleškega jezika na UTŽO-ju, ki poteka preko Zooma enkrat na teden po dve šolski uri. Obiskujem ga zato, da se še vedno kaj novega naučim in zaradi druženja s sošolkami. Nekajkrat na leto se dobimo v živo ob kavici in klepetu. Z obiskovanjem tečaja pa skrbim, da bodo moje male sive celice še naprej v dobri kondiciji.

### Majda Zore

Kar prehitro je minilo še eno študijsko leto. Učenje angleščine je bila moja dolgoletna želja, ki jo uresničujem že kar nekaj let. V tem času sem pridobila veliko novega znanja, saj ponavljamo in utrjujemo snovi, ki so praktične in zanimive. Všeč mi je, ker je naša mentorica Lea prilagodljiva in vedno dobre volje. V družbi sošolk se dobro počutim in se veselim petkov in našega srečanja preko Zooma. Kadar se družimo v živo, pa obvezno sledi kavica. Želim si, da bo tako tudi v prihodnje.

### Jelka Hlebec

Že sedmo leto obiskujem angleščino. Ko sem začela, sem znala suvereno povedati samo svoje ime ter

pozdraviti in se zahvaliti. V teh letih sem se naučila že mnogo več, ampak še vedno ostaja toliko snovi in tematik, o katerih se mi še niti sanja ne. Vredno se je potruditi in osvojiti še kakšno novo znanje. Zato bom še naprej vztrajala navkljub letom ali pa ravno zaradi njih.

### Antonija Ajdič

Učenje angleščine mi pomeni druženje z ljudmi, ki nas zanimajo podobne stvari, ob tem pa z izjemno empatično in potrpežljivo mentorico odkrivamo čarobni svet angleškega jezika. Ta mi je v veliko pomoč v vse bolj digitaliziranem vsakdanjem življenju. Naša angleščina je druženje z združevanjem koristnega s prijetnim.

### Tina Plazar

Že sedmo leto vztrajamo, pa se mi zdi, da je minilo, kot bi mignil. Pet se nas je uspelo obdržati, lepo se imamo, vesele smo vsakega petka. Nismo samo sošolke, postale smo prijateljice. Lea nam pripravlja zelo zanimive naloge in nas motivira, da smo aktivne tudi same doma. Vsako leto se mi zdi, da je Lea boljša, pa me je popravila, da je ona ves čas enaka in so spremembe pri nas.

Sprašujem se, zakaj še vztrajam, pa hitro najdem odgovore – zaradi sošolk, Lee, da ostajam razmišljajoča, učeča, odložim pozabljanje in preizkušam moj spomin. Ne vem, če bom potrebovala pridobljeno znanje, saj potovala verjetno ne bom. Je pa zanimivo, da prepoznam naučene besede v filmih in nanizankah ter vidim, da jih je vedno več. Ob zadnjih novicah, da domovi za starostnike v Sloveniji iščejo delavce tudi v tujini, sem pomislila, da bom morda znanje uporabila v domu starostnikov, ko mi bi stregla delavka s Filipinov ali Nepala. Še en razlog za vztrajanje. Bomo pa potrebovali srečo, da to doživimo in nas pamet ne zapusti.



## V TEM LETU SMO UTRJEVALE SVOJE ZNANJE

(Angleščina VIII)



Dragica Hazdovac |



arhiv krožka

V študijski krožek za angleščino je bilo vpisanih šest članic, vendar se ena zaradi bolezni v družini ni mogla udeleževati srečanj. Delo je potekalo na daljavo preko platforme Zoom, kar nam je omogočilo prilagodljivost in nemoteno izvedbo srečanj.

Naša glavna želja je bila, da pretežno ponavljamo in utrjujemo znanje angleščine, kar je mentorica Lea upoštevala pri pripravi vsebin. Vsako srečanje je bilo skrbno zasnovano, vključevanje raznolikih vaj pa je pripomoglo k boljšemu razumevanju in rabi jezika. Obravnavale smo zgodbe iz resničnega življenja, teme o naravi, živalih ter basni, s čimer smo širile besedni zaklad in utrjevale izgovorjavo.

Reševale smo tudi naloge z dopolnjevanjem in dialogi, s katerimi smo utrjevale konverzacijo v vsakdajšnjih situacijah. Ob raznolikih vajah smo utrjevale tudi slovnico.

V decembru smo se članice krožka odpravile na izlet v praznični Zagreb, ki nas je navdušil s svojo predbožično atmosfero, in upravičeno je uvrščen med najlep-



*Angleščino smo se učile ob zvokih harfe*

še adventne lokacije na svetu. Za zaključek študijskega leta smo se dogovorile za izlet v Novo Gorico, evropsko prestolnico kulture za leto 2025. Prav tako načrtujemo zaključno srečanje ob kavici v našem priljubljenem lokalu Bazenček na Mirni, kjer bomo v sproščenem vzdušju obujale spomine na naše učenje in dosežke.

Študijski krožek je izjemno koristna in prijetna izkušnja, ki nam omogoča ne le izboljšanje znanja angleščine, temveč tudi nova prijateljstva, nepozabne skupne trenutke, pa tudi širi obzorja in gradi mostove.



## PREDNOSTI UČENJA ANGLEŠČINE

(Angleščina XV)



Igor Zaplotnik |



arhiv krožka

In the children's book *Deček gre za soncem* (A boy following the sun) Tone Pavček wrote:

*You are on earth to view the sun.*

*You are on earth to track the sun.*

*You are on earth to be the sun  
that shadows always shun.*

*(Na svetu si, da gledaš sonce.*

*Na svetu si, da greš za soncem.*

*Na svetu si, da sam si sonce.*

*In da s sveta odganjaš sence.)*

He gave so much to us and reminded us constantly of so many things. He insisted:

*When you walk, go always to the end.*

*(Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.)*

From our lips and in our ears, his poems have become folk songs. In our hearts. He has rendered immortal the beauty of the four seasons, observed the overlooked, and translated the wonders and the innumerable forms of the seen into the language of poetry.

<https://dictionary.cambridge.org/>

Angleščina je eden najpomembnejših jezikov na svetu, saj jo govori približno 1,5 milijarde ljudi, od tega je za več kot 400 milijonov materni jezik. Je uradni jezik v več kot 50 državah in igra ključno vlogo v mednarodni komunikaciji, poslovanju, znanosti in tehnologiji.

Učenje angleščine prinaša številne prednosti. Omogoča dostop do širokega nabora izobraževalnih virov, lažje potovanje in boljše zaposlitvene možnosti. Poučevanje poteka na različne načine – prek šolskega sistema, jezikovnih tečajev, spletnih platform in samostojnega učenja. Zaradi globalizacije se učenje angleščine začne že v zgodnjih letih, v številnih državah pa je obvezni predmet v šolah.

Angleščina je jezik interneta, saj je večina spletnih vsebin napisanih v njej. Prav tako je ključna v diplomaciji, mednarodnih organizacijah in popularni kulturi. Zaradi svoje razširjenosti in vpliva ostaja eden najpomembnejših jezikov 21. stoletja.

### Priporočilo za učenje angleščine na UTŽO CIK Trebnje

Za vse, ki želite izboljšati svoje znanje angleščine, je UTŽO na CIK Trebnje odlična izbira. Ponujajo različne jezikovne tečaje, prilagojene potrebam in željam udeležencev. Tečaji običajno potekajo enkrat tedensko. Urnik pa prilagodijo željam skupine. Naša profesorica Lea Udovč nam na zelo prijazen način podaja znanje in širi obzorje.

V preteklosti so bili na voljo tako začetni kot nadaljevalni tečaji angleščine, kar omogoča prilagoditev glede na vaše predznanje. Poleg tega so na voljo tudi brezplačni tečaji, ki jih financirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Za aktualne informacije o razpoložljivih tečajih in terminih priporočam, da kontaktirate koordinatrico UTŽO-ja pri CIK Trebnje Martino Podlesnik na telefonsko številko 031 745 044 ali preko e-pošte na [utzo@ciktrebnje.si](mailto:utzo@ciktrebnje.si).



# SVET SKOZI BESEDE

(Angleščina XIII)



Olga Rahne |



arhiv krožka

## ZAKAJ SE UČITI ANGLEŠČINO V ZRELIH LETIH?

1. **Globalizacija in potovanja:** v zadnjem času ljudje, tudi tisti v zrelih letih, veliko potujejo izven matične domovine in zaradi tega potrebujejo znanje tujega jezika. Zaradi tega znanja je komunikacija lažja in tudi razumevanje sveta boljše. Na potovanju lahko spoznavamo nove ljudi in komuniciramo z njimi. Na ta način so naša spoznanja o tujih deželah zelo avtentična in drugačna, kot če je naše potovanje omejeno samo na opazovanje dežele, po kateri potujemo.

2. **Digitalizacija:** v času družabnih omrežij in nakupovanja preko interneta opazimo, da je veliko vsebin na spletu v angleščini. Če razumemo jezik, potem je naša komunikacija oziroma nakupovanje večinoma brez težav.

3. **Kognitivne koristi:** učenje jezika v tem obdobju življenja ohranja možgane aktivne in zmanjša tveganja za demenco.

## KAKO SE UČITI ANGLEŠČINO PO 60. LETU?

**V okviru UTŽO-ja poteka učenje angleščine po prilagojenih metodah.** To je učenje skozi pogovor, lahka branja in reševanje različnih nalog. Uporabljamo različne aplikacije (English Dictionary, Cambridge Dictionary, Oxford Dictionary ...).

**Tečaji za seniorje spodbujajo tudi druženja, ki so postala redni del učenja angleščine.** Zaradi teh druženj je velika tudi motivacija za učenje, saj se vsi udeleženci krožka potrudijo, da ne izostajajo s srečanj. V letošnjem šolskem letu nas je 12 udeležencev v skupini Angleščina XIII, kar pomeni, da je učenje angleščine za seniorje zelo zanimivo in privlačno.

**Učenje jezika ni vezano na starost, temveč na voljo in pristop do učenja. Angleščina lahko obogati življenje starejših in jim omogoči širši pogled na svet.**



## Z UČENJEM JEZIKA OHRANJAMO SPOMIN

(Angleščina XI)



Darinka Dolensek



arhiv krožka

V šolskem letu 2024/2025 se je krožka Angleščina XI redno udeleževalo osem članov, in sicer šest žensk in dva moška; ena članica je prenehala, vendar jo je hitro nadomestila druga. Tako kot vsa pretekla leta se srečujemo ob četrtnih ob osmih zjutraj. Ker bi se nas sedem moralo voziti v Trebnje, nam je udobneje, da imamo pouk še naprej preko Zooma.

Naša mentorica Lea Udovč nam za vsako srečanje pripravi kakšno zanimivo temo, prej pa nam pošlje gradivo. Veseli smo, da upošteva tudi naše želje in prilagaja vsebine, da so zabavne in poučne. Trudimo se obogatiti besedni zaklad, hkrati pa utrjujemo in se učimo novih pravil v slovnici. V tem šolskem letu smo se lotili nekaterih fraznih glagolov in obdelali predloge kraja in premikanja. Brali smo Ezopove basni in sestavke o naravi, letnih časih ipd.

Člani krožka smo si enotni, da bomo z učenjem angleščine nadaljevali, dokler bo mogoče oz. dokler se bo mentorica Lea pripravljena truditi z nami. Pridobljeno znanje nam koristi zlasti na potovanjih v tujino, kjer se najpogosteje lahko sporazumemo v angleščini, olajša delo z računalnikom in telefonom, zanimivejše pa je tudi gledanje filmov in poslušanje glasbe.

Učenje preko Zooma nam zelo ustreza, vendar se moramo občasno srečati tudi »v živo«, saj smo postali pravi prijatelji. Nekajkrat smo se dobili na klepetu ob kavici, pred novim letom pa na malici. Vsako leto organiziramo kakšen izlet; sedaj se pripravljamo na ogled Nove Gorice – Evropske prestolnice kulture.

Učenje tujih jezikov ohranja umske sposobnosti in izboljšuje počutje, zato vas vabim, da se nam pridružite.

The screenshot shows a Zoom meeting with a shared slide. The slide is divided into two main sections: 'Adjectives and opposites' and 'Places in town'.  
**Adjectives and opposites:**  
1. Complete the sentences with adjectives.  
- This programme is boring.  
- This looks dangerous.  
- This is wonderful, easy.  
- big, modern like new, beautiful houses.  
- loud, noisy.  
- Please be quiet.  
- It's OK, I'm not.  
2. Write the opposites.  
- 1 clean ..... 4 dark .....  
- 2 comfortable ..... 5 dry .....

**Places in town:**  
Write the places.  
- There's a lot of money here. 1 .....  
- People usually go here on Sundays. 2 .....  
- You can buy fresh food here. It's outside. 3 .....  
- You can post a letter here. 4 .....  
- You start at this school when you're 11. 5 .....  
- It's in the centre of town. 6 .....

On the right side of the slide, there are more exercises:  
- You go here to catch a train. 1 .....  
- You cross the road here. 2 .....  
- You can buy magazines here. 3 .....  
- Cars drive round here. 4 .....  
- You can buy books here. 5 .....

The Zoom interface shows a toolbar at the top with icons for Audio, Video, Participants, Chat, Share, Pause, Annotate, Slide control, Show meeting, and More. On the right, there is a grid of video thumbnails for participants: Milena Vrbec, Mamina Podsek, Kozjak Joz, Branko, Maja PEOVIC, and Zdenka Lavi.

# V ANGLEŠČINI SE VSE LAŽJE SPORAZUMEVAMO

(Angleščina 2022)



Branka Kržič



arhiv krožka

Člani krožka Angleščina 2022 smo se prvič zbrali v začetku novembra 2024 in z malo nelagodja pričeli z delom, ker niti nismo vedeli, ali sodimo v to skupino ali ne. Vendar je naša predavateljica Lea znala uskladiti manjše razlike v predznanju udeležencev. Skupina je bila majhna že od samega začetka, do konca tečaja sta prenehali še dve tečajnici, tako da nas je končalo pet. Je bilo pa delo v skupini zato še bolj intenzivno in prijetno.

Način poučevanja je bil prilagojen predznanju udeležencev. Obravnavali smo življenjske situacije, spoznavali nove besede in pomene, se učili branja, pisanja in izgovorjave. Naučili smo se opisati počutje, se znajti v mestu, na ulici, poimenovati stvari v

domu, na vrtu, postavljati vprašanja, naročiti hrano in pijačo. Tematsko smo potovali po deževnem gozdu, polarnem habitatu, doživeto smo opisovali zimsko vreme in aktivnosti ter seveda zaključili z dobro hrano in pijačo. Petnajst srečanj po dve šolski uri je prehitro minilo.

Vzdušje v skupini je bilo prijetno, velikokrat smo se nasmejali, zašli tudi na druga področja, postavljali vprašanja in tako širili svoja obzorja. Skoraj vedno se je po predavanju našel čas tudi za druženje ob kavici.

Predavateljici Lei pa moramo izreči vso zahvalo za potrpežljivost, strpnost in znanje, ki ga je z dobro voljo predajala tečajnikom. Prav tako lepa hvala vsem, ki so nam omogočili ta tečaj. Prepričani smo, da bomo pridobljeno znanje lahko uporabili na naših življenjskih poteh, v jeseni pa upamo, da se ponovno srečamo.



## SPROŠČENO V SVET ANGLEŠČINE

(Angleščina 2024)



Jožica Gruden Čiber



arhiv krožka

V krožku Angleščina I je bilo 11 članov, devet deklet in dva fanta. Dobivali smo se ob sredah po dve šolski uri. Naša učiteljica je bila Leja Udovč. Z nami je bila potrpežljiva in nas je lepo počasi in brez stresa popeljala v osnove angleščine. Radi smo hodili in upamo, da bomo naslednje leto svoje znanje poglobili in nadaljevali s krožkom.



## FRANCOŠČINO VADIMO TUDI NA IZLETIH

(Francoščina)



Silva Glavan Bukovinski



arhiv krožka

Ne moremo verjeti, da je od zadnjega pisanja za UTŽO minilo leto dni. Kar veliko se je ta čas zgodilo. Naš tečaj francoščine lepo napreduje in mi z njim. Znanja je nekaj več, na kar smo ponosni. Veseli smo pa tudi, da nam uspe vsako leto organizirati izlet v Francijo, vsako leto v drugo mesto.

Lani smo v maju obiskali Strasbourg in doživeli prijeten prvi maj. Vsak dan smo bili na kosilu pri prijaznem lastniku restavracije in za prvi maj nam je vsem podaril šopek šmarnic. Naj povem, da ima gospod več kot osemdeset let in je poznan po svoji filmski vlogi v enem izmed Hitchcockovih filmov, kjer je igral receptorja. Bil je zelo zadovoljen z nami, mi pa z njim, saj nam je redno serviral zelo okusne steake.

Letos nas je pot popeljala v Toulouse, ki je četrto največje mesto v Franciji, in glavno mesto regije Okcitanija. Šteje nekaj več kot 500.000 prebivalcev. Imeli smo srečo, saj je bil naš hotel samo 10 min oddaljen od centra, tako smo se lahko tudi sami sprehajali po mestu in ogledovali znamenitosti. Ogledali smo si evropski vesoljni center CITE DE L'ESPACE. To je center znanstvenih odkritij v Franciji, osredotočen na vesoljske polete. Odprt je bil junija 1997 in se nahaja na vzhodnem obrobju Toulousea. CITE DE L'ESPACE vključuje 4 hektare vrtov s številnimi vesoljskimi vozili (Lunarni modul, satelite, postajo MIR, Ariane 5, Chang'e-4 itd.), ki jih lahko odkrijete ali občudujete. Videli smo res veliko od začetka osvajanja vesolja pa vse do danes.

Dva junaka iz naše skupine, sta celo »poletela« na luno. Najbolj pa je bil zanimiv film, ki je bil prikazan v 3D- ali 4D-tehnik in se nas je močno dotaknil. Sonda, ki že pet let kroži po vesolju, pošilja podatke na zemljo in prikazuje neverjetne stvari. Predvsem je bila zanimiva podrobna razlaga, ki je spremljala predvajanje filma, in jih zelo čustveno in doživeto predstavljala. Marsikomu so se orosile oči, smo se



pa vsi zamislili; od kje smo prišli, kje smo in kam gremo oziroma bomo odšli.

Obiskali smo tudi mesto Carcassonne, ki leži v jugozahodnem delu Francije, danes ga obdaja obnovljeno srednjeveško obzidje, po katerem se je zdaj prvič po več stoletjih mogoče sprehoditi v celoti. To je 1,3 kilometra dolga pot, ki je sedaj po obnovi odprta za obiskovalce. Sprehod po obzidju omogoča razgled na grad s 53 stolpiči. V enem izmed njih je v 13. stoletju delovala inkvizicija in zaradi tega se ga še vedno drži ime inkvizicijski stolp. Najstarejše arheološke sledi v Carcassonne segajo v čas okoli 3500 pred našim štetjem. Današnji pretežno srednjeveški videz mesta pa izhaja iz 13. stoletja. Njegova srednjeveška utrdba je leta 1997 dodana na Unescov seznam svetovne dediščine.

Obiskali smo tudi muzej Aeroscopia, kjer smo se lahko povzpeli v pilotsko kabino legendarnega Concorde. Zunanji razstveni prostor ima skupno površino 20.000 m<sup>2</sup> in hrani pet letal, ki dopolnjujejo muzejsko zbirko: prvi prototip Airbusa A320, Airbus A340-600, ATR 42, ATR 72 in Airbus A380 MSN0.

Dnevi so prehitro minili in treba se je bilo vrniti domov. Ugotavljamo, kako nam ta druženja polejšajo življenje, pa naj bo to na krožku francoščine, na izletih ali pri Dedu vsako zadnjo sredo v mesecu. Veseli smo, da smo lahko skupaj, se družimo, smo enotni, se medsebojno razumemo in nam je dano, da se imamo radi.

Seveda že razmišljamo o naslednjem izletu. Verjetno se bomo podali bolj na sever po Normandiji. Do takrat pa veliko lepih in prijetnih dni, ko se ponovno oglasimo.



## ALI STE VEDELI?

## KAKO SE LAHKO HITREJE NAUČITE TUJEGA JEZIKA?



Petra Novak



### 1. BERITE V TUJEM JEZIKU:


to je odličen način za obogatitev besednega zaklada. Začnite z lažjimi besedili, kot so kratke zgodbe, otroške knjige ali stripi. Berite tudi glasno!

### 2. GLEJTE FILME ALI SERIJE S PODNAPISI V TUJEM JEZIKU:

na ta način si boste lažje in hitreje zapomnili nove besede in fraze.

### 3. NOVICE, VIDEI, PODKASTI V TUJEM JEZIKU:

izkoristite čas na poti, v avtu ali pa med pospravljanjem.

 **NAMIG:** ko slišite novo frazo, ki se vam zdi zanimiva, jo glasno ponovite ali si jo zapišite.

### 4. REŠUJTE INTERAKTIVNE VAJE NA SPLETU:

na tak način hitro osvežite svoje znanje slovnice, saj takoj dobite povratno informacijo. To je odličen način osvežitve slovničnih struktur, kot so časi, pogojniki in trpnik (pasiv).

### 5. APLIKACIJE ZA UČENJE TUJIH JEZIKOV:

samouki prisegajo na aplikacije, kot so Duolingo, Memerise ali Drops, saj na ta način lahko vadimo vse veščine tujega jezika (poslušanje, branje, pisanje in govorjenje), uporaba pa je preprosta in učinkovita.

### 6. SPREMENITE JEZIK NA SVOJEM TELEFONU ALI APLIKACIJAH,

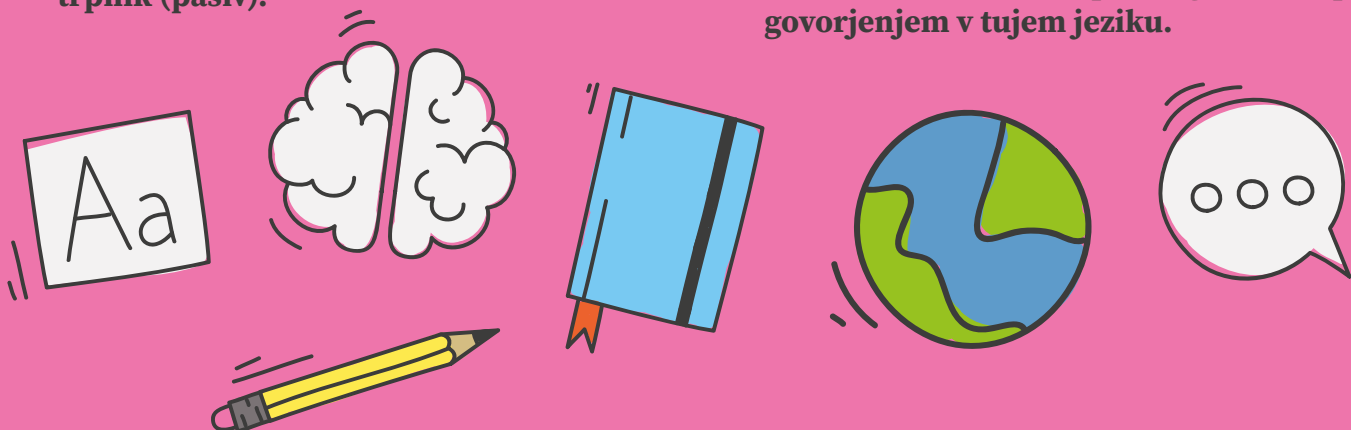
kot je Facebook, v jezik, ki se ga želite naučiti.

### 7. POTUJTE V DRŽAVO, KJER GOVORIJO JEZIK, KI SE GA ŽELITE NAUČITI:

sprašujte, opazujte in poslušajte – izpostavljenost tujemu jeziku je najboljši način, da se ga hitro naučite.

### 8. UDELEŽITE SE JEZIKOVNEGA TEČAJA:

CIK ponuja pester nabor jezikovnih tečajev, na katerih boste hitro premagali strah pred govorjenjem v tujem jeziku.



## S POMLADNIMI KORAKI DO BOLJŠEGA ZDRAVJA IN SREČE



Tanja Vrčkovnik Kravcar |



arhiv UTŽO in Petra Krnc Laznik

Pomlad je čas prebujanja narave, daljših dni in prijetnejših temperatur. Prav ta letni čas kar kliče, da izkoristimo lepote narave za gibanje na prostem. Ena najbolj priporočljivih oblik telesne aktivnosti, zlasti v tretjem življenjskem obdobju, je hoja. Gre za preprosto, dostopno in učinkovito vadbo, ki prinaša številne koristi za telo in duha.

### ZAKAJ JE HOJA TAKO KORISTNA?

Hoja je oblika gibanja, ki zahteva minimalen napor, a prinaša maksimalne rezultate. V tretjem življenjskem obdobju pomaga pri ohranjanju telesne vzdržljivosti, krepitvi srca in ožilja ter izboljšanju kostne gostote, kar je ključno za preprečevanje osteoporoze. Poleg tega ugodno vpliva na ravnovesje in koordinacijo, kar zmanjša tveganje za padce. Z redno hojo tudi ohranjamo zdravo telesno težo in spodbujamo delovanje imunskega sistema.

### HOJA KOT BALZAM ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Gibanje v naravi, še posebej v obdobju pomladi, ko se narava prebuja, pozitivno vpliva na duševno počutje. Hoja na svežem zraku zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in spodbuja občutek povezanosti z okoljem. Pri hoji lahko opazujemo barvitost cvetov, poslušamo žvrgolenje ptic in se naužijemo sončnih žarkov, kar okrepi občutek sprostitve in harmonije.



Poldnevnik

### PRILOŽNOST ZA DRUŽENJE IN AKTIVNO ŽIVLJENJE

Hoja je tudi družabna dejavnost, ki omogoča povezovanje z bližnjimi, prijatelji ali skupinami somišljenikov. Skupinska hoja ne prinaša le telesnih koristi, temveč tudi priložnost za pogovor, smeh in prijetno preživljanje časa. Poleg tega je hoja prilagodljiva, saj jo lahko izvajamo skoraj povsod – od mirnih parkov in gozdnih poti do mestnih ulic.



Speča lepota

# Migajmo skupaj

## POMLAD – PRAVI ČAS ZA ZAČETEK

Prihod pomladi ponuja idealne pogoje za vzpostavitev rutine hoje. Prijetno vreme nas spodbuja, da več časa preživimo na prostem, kar ima pozitivne učinke na naše celotno počutje. Ne glede na to, ali se odločimo za krajši sprehod okoli doma ali daljšo pot v naravo, je pomembno, da začnemo in uživamo v vsakem koraku.

Hoja je ena najenostavnejših, a najučinkovitejših oblik gibanja, ki v tretjem življenjskem obdobju prispeva k ohranjanju zdravja, vitalnosti in kakovosti življenja. Pomladna svežina pa je dodatna motivacija, da se podamo na pot ter uživamo v gibanju na prostem. Prisluhnite naravi, začutite moč gibanja in odkrijte radost v vsakem koraku!



*Nebesa*



*Vrhtrebne*

## POHODNE POTE V NAŠIH OBČINAH:

### OBČINA MIRNA:

Pohodna in gozdna učna pot Speča lepotica, Emina romarska pot, Pot Romarjev, Urbanova pohodna pot,...

### OBČINA MOKRONOG – TREBELNO:

Vorančeva pot Od Mokronoga do Pijane gore, Urbanova pohodna pot, Pot romarjev,...

### OBČINA ŠENTRUPERT:

Steklasova pohodna pot, Nebesa, Emina romarska pot,...

### OBČINA TREBNJE:

Pohodna pot iz Trebnjega na Vrhtrebne, Baragova pohodna pot, Sončkova pot, Zaplaške stezice, Poti po Dobrniški dolini,...

## POVEZOVANJE LIKOVNE IN LITERARNE UMETNOSTI – UMETNINA MESECA



Damjana Šalehar |



Arhiv galerije

**V Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje vsak mesec (od 15. do 15.) predstavimo izbrano umetnino meseca, ki si jo lahko v živo ogledate v galeriji ali na naših spletnih straneh.**

Vabimo vse, ki vas bo izbrano umetniško delo kakorkoli nagovorilo, da napišete o njem kratko besedilo ali pesem. Za vas je pripravljen prostor, kje boste lahko v miru ustvarjali, lahko pa nam napisano prinesete ali pošljete na: [galerija@ciktrebnje.si](mailto:galerija@ciktrebnje.si).

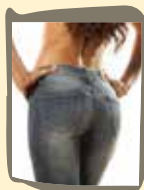
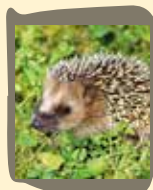
Najizvirnejša literarna dela bomo nagradili in objavili. Prav tako bomo izbrane umetnine in nagrajena literarna dela javno predstavili na literarnem večeru, ki ga bomo pripravili 25. 9. 2025 ob Dnevih evropske kulturne dediščine.

Za mesec marec je izbrana slika ukrajinske slikarke Laryse Stepaniuk.

Veselimo se vaših utrinkov, ki bodo poleg vaše osebne zbirke obogatili tudi zbirko Galerije likovnih samorastnikov Trebnje



# REBUS



REŠITEV:

Nagrajenci pretekle številke so so Stanka Dolenšek, Marko Glogovič in Ana Krošl. Nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.

Pravilne odgovore nam pošljite na [utzo@ciktrebnje.si](mailto:utzo@ciktrebnje.si) ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **18. 4. 2025**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

## NAPOVEDUJEMO

### SENIORJI V AKCIJI:

Povečajmo svojo finančno pismenost, vabljeni k vpisu na tečaj, ki se bo pričel to jesen! Program je zasnovan za obnovitev in nadgradnjo znanj, ki vam bodo pomagali uspešno upravljati osebne in družinske finance. S pridobljenimi veščinami boste lahko bolj samozavestno obvladovali sodobne finančne izzive, se izognili pastem ter sprejemali bolj premišljene odločitve za varno in stabilno prihodnost.

Več informacij: 07 34 82 108, 041 567 772 ali [tanja.vrckovnik.kravcar@ciktrebnje.si](mailto:tanja.vrckovnik.kravcar@ciktrebnje.si)



# UTZŽON

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: 031 360 072 / 07 34 82 109

E: [jasmina.pakiz@ciktrebnje.si](mailto:jasmina.pakiz@ciktrebnje.si)

