



Center za
izobraževanje in
kulturo UTŽO

UTŽNOVIČNIK

30 / 03-2026

Trebnje

Poština
plačana pri
pošti 8210
Trebnje

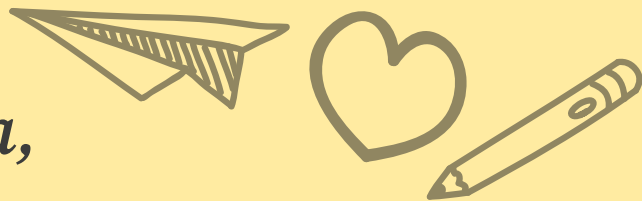
VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 9 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 18 KAJ BOMO
DELALI LETOS?
- 19 REBUS
- 19 NAPOVEDUJEMO
- 19 UTŽfOn



Ne uporabljam samo vseh
možganov, ki jih imam, ampak
tudi vse, ki si jih lahko izposodim.
Woodrow Wilson

Znanje, ki odpira vrata, in druženje, ki polni srce



Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Trebnje skrbimo, da to ni le izobraževalna ustanova, temveč živahno stičišče generacij, ki verjamejo v moč znanja in gibanja. Med najbolj priljubljenimi dejavnostmi izstopajo jezikovni krožki, kjer se naši člani z veliko zavzetostjo podajajo v svet tujih besed. Učenje novega jezika v zrelih letih ni le izziv, ki ohranja bister um, temveč ključ do širšega razumevanja sveta in novih kultur.

Vendar pa bistvo krožkov ni le v učbenikih. Njihov najpomembnejši vidik je druženje. Člani se redno srečujejo, si izmenjujejo življenjske izkušnje in gradijo nova, trdna prijateljstva. V svetu, kjer so starejši pogosto osamljeni, krožki postanejo prostor smeha, podpore in občutka pripadnosti, kar bistveno izboljšuje kakovost njihovega življenja. Zato na naši univerzi deluje preko 30 krožkov oziroma oblik izobraževanja.

Poleg izobraževanja v jezikovnih in ustvarjalnih krožkih ter učenja računalniških veščin ponuja univerza tudi številne možnosti rekreacije. Redna telesna aktivnost, prilagojena zrelem letom, je ključna za vzdrževanje kondicije, gibljivosti in splošnega zdravja. Rekreacija v skupini ima dvojno pozitivno lastnost: ohranja moč in preprečuje številne bolezni, skupna vadba ali pohodi pa so odlična priložnost za sproščen pogovor in tkanje vezi izven predavalnic.

Znanje tujih jezikov in skrb za telo sta pri nas prepletena v celoto, ki spodbuja aktivno staranje. Člani skozi učenje in gibanje dokazujejo, da so leta le številka, če sta prisotna radovednost in prava družba. Na univerzi se tako vsak dan znova potrjuje, da so skupni interesi najboljša pot do novih znanj in trajnih prijateljstev.

Silva Mežnar



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, marec 2026. 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

RASTLINA JE SVETA – LJUDSKA MEDICINA IN VETERINA

2. 12. 2025



Janja Sivec

Kaj je tisto zlo, ki povzroča bolezen? To se človek sprašuje že tisočletja. Kako pomagati? Od začetka je bilo zdravljenje tesno povezano s spiritualnim zdravljenjem ter poznavanjem naravnih zakonitosti in njihovim izkoriščanjem za ozdravitev. Posamezniki, ki so premogli sposobnost komuniciranja z drugim svetom in branja narave, so bili spoštovani člani skupnosti, a so se jih hkrati pogosto tudi bali.

S širjenjem krščanstva in povečevanjem vpliva rimskokatoliške cerkve sta se retorika in odnos do posameznikov, ki so imeli moč iztrgati človeka iz krempljev smrti, močno spremenila. A ljudskega zdravilstva ni bilo mogoče popolnoma izkoreniniti. »Če samo pomislim, kaj vse sem počela – kolikšne žavbe in coprnije –, da bi se znebila nešteti bradavic, ki so kazile moje roke.«

Splošna dostopnost zdravnikov in veterinarjev se je izboljšala po drugi svetovni vojni. Predvsem na podeželju pa so bili zaradi oddaljenosti in stroškov obiski zdravnika ali veterinarja prava redkost. Ljudje so si pomagali s tistim, kar je ponujala narava, in sicer z različnimi izreki in vražami. Včasih pa so na pomoč poklicali tudi tiste, ki so imeli stik z višjimi silami.



Na predavanju smo spoznali preplet interpretacij etnoloških dognanj s področja etnobotanike in pripovedovanja zgodb o zdravilnih rastlinah iz slovenskega ljudskega izročila.



PO SLEDEH MAJEV

9. 12. 2025



Peter Repnik

Mehika je dežela, ki jo pri nas poznamo predvsem po takosih, tekili in sombrerih ter po drugi strani po mehiških nadaljevanjkih, drogah, kriminalu. Med našim družinskim potepanjem po polotoku Yukatan smo del tega поблиžje spoznali tudi mi.

V slabih treh tednih smo obiskali Playo del Carmen, Tulum in Valladolid, si ogledali piramide v Cobi in Chichen Itzi ter predvsem uživali no otokih Holbox in Isla Mujeres. Poseben pečat so na nas pustile majevske ruševine. Maji so poseljevali veliko območje južne Mehike in Srednje Amerike. Bili so mojstri matematike, astronomije, gradbeništva in poljedelstva, hkrati pa umetniki, ki so kamnu vdihnili dušo in zgradili neverjetne objekte.

Piramida El Castillo in observatorij El Caracol v Chichen Itzi sta presežek in celotno območje upravičeno sodi med sedem čudes modernega sveta. Chichen Itza oz. vsaj večina danes poznanih večjih objektov je bila zgrajena v času, ko je njihova civilizacija dosegla vrh, to je med leti 250 in 900 našega



1



2



3

štetja. Še dandanes v Srednji Ameriki živi okrog dva milijona Majev. Seveda pa smo uživali tudi ob plavanju v cenotah (podzemnih jamah) ter čudovitih plažah Holboxa in Isle Mujeresa. Preizkusili smo, kako se vozi golf avtomobilček, ki je poleg koles glavno prevozno sredstvo na Holboxu, občudovali čudovite sončne zahode, ugotavljali, kakšen je občutek, ko plavaš med želvami, ter se potopili v zaradi bioluminescence »iskrečo« se vodo lagun na Puntí Coco.

Slednje je bil prav gotovo najlepši dogodek našega celotnega potovanja in nekaj, kar bo ostalo za vedno v spominu. Naše doživljanje Mehike je bilo v glavnem prijetno, slabih izkušenj nismo imeli. Ljudje so prijazni, za napitnino radi pomagajo, niso pa vsiljivi. Veliko si lahko ogledate z javnim prevozom, tudi najem avta in vožnja po njihovih cestah nista posebno problematični. Še najbolj smo bili razočarani nad mehiško hrano, ki se precej razlikuje od tega, kar nam kot mehiško postrežejo pri nas. Morda pa se bo treba še kdaj vrniti, da nas prepriča tudi ta.



4

- 1 Observatorij El caracol (Polž)
- 2 El Castillo ali Kukulcanov tempelj v Chichen Itzi
- 3 Na plitvinah Isle de la Pasion
- 4 Kdo nosi koga?

TESNOBA, STRES IN DEPRESIJA

6. 1. 2026



Laura Vencelj, Center za krepitev zdravja Trebnje



arhiv UTŽO Trebnje

Depresija in tesnoba sodita med najpogostejše duševne težave v starejšem obdobju. Depresija prizadene približno 6 % oseb po 70. letu, občutke tesnobe pa doživlja med 10 in 20 % starejših. Pogosto se pojavljata skupaj in pomembno vplivata na splošno zdravje ter kakovost življenja.

Depresija se kaže kot dolgotrajna žalost, potrtost ali praznina, izguba veselja do dejavnosti, ki so nas nekoč razveseljevale, ter pomanjkanje energije. Pojavijo se lahko tudi težave s spanjem, koncentracijo, občutki krivde, brezupa ali izgube smisla. Če takšno razpoloženje traja večino dni vsaj dva tedna, je smiselno poiskati pomoč. Tesnoba pa pomeni pretiran občutek strahu ali skrbi, ki je močnejši od dejanske situacije. Kaže se v nenehnih zaskrbljujočih mislih, napetosti, hitrem bitju srca, plitvem dihanju ali nemiru. Zaradi tega se lahko začnemo izogibati dejavnostim in družbi, kar težave še poglobi.

Dobra novica je, da sta depresija in tesnoba obvladljivi. Zdravljenje lahko vključuje pogovor s strokov-



njakom ter po potrebi zdravila, ki pomagajo uravnati razpoloženje. Antidepresivi pomagajo uravnati kemične procese v možganih, njihov učinek pa se razvije po 3–6 tednih rednega jemanja. Ta zdravila ne povzročajo odvisnosti. Anksiolitiki delujejo hitreje, vendar so namenjeni le kratkotrajni uporabi. Psihoterapija pa pomaga pri razumevanju in spreminjanju miselnih vzorcev ter učenju tehnik sproščanja. Pomembno je vedeti, da učinek zdravljenja ne pride čez noč – izboljšanje je postopno in včasih poteka z nihanji.

Veliko lahko storimo tudi sami: redno gibanje, uravnotežena prehrana, kakovosten spanec ter ohranjanje stikov z bližnjimi pomembno prispevajo k boljšemu počutju. Ključno je, da ob težavah ne ostanemo sami in si dovolimo poiskati pomoč. Koraki, ki jih naredimo za svoje duševno zdravje, so vedno vredni truda.



SPLOŠNA MOTIVACIJA

13. 1. 2026



Irena Potočar Papež |



arhiv UTŽO Trebnje

RECEPT ZA DOBER DAN

Življenje nam vsako jutro na pladenj dneva prinese obilo možnosti in priložnosti za smeh, veselje, zdravje, srečo, pomirjenost, zadovoljstvo, iskrivost, ustvarjalnost, ljubezen, hvaležnost ...

V pestrem življenjskem tempu je pomembno, da znamo ujeti pravi ritem, opolnomočiti svoje vrednote in sposobnosti ter (o)plemeniti sobivanje z drugimi. Vse to zmoremo z motivacijo, pozitivno naravnostjo in vztrajnostjo. Ko besedi preŽIVETI odzamemo predpono PRE-, se vse spremeni. Seveda na bolje. Takrat začnemo resnično ŽIVETI in postanemo čustveno odpornejši.

To pa dobrodejno vpliva na naše počutje, razpoloženje in posledično tudi na odnose in komuniciranje z drugimi. Sestavine za dober dan so nam vedno na voljo in življenje je lepše, ko jih vnesemo v svoj vsakdan, jih začnimo s čuječnostjo in prelijemo z navdušenostjo. Take dobre dni si lahko privoščimo v izobilju brez slabe vesti. Vedno v poprazničnem času, ki je vsaj na videz videti še bolj prazen, saj je druženja manj in je zato bolj čustveno obarvan, je pomembno, da znamo in zmoremo vsak dan znova prižgati luč v hiši svojega življenja.

edsebojnih
SOV

ECO
NOT
EGO



SAVDSKA ARABIJA

20. 1. 2026



Katarina Hočevar



Rok in Katarina Hočevar

Savdska Arabija je bila do nedavnega popolnoma zaprta za turiste. V državo so lahko vstopili le muslimanski romarji ali pa ljudje z delovno vizo. Ostali "zahodnjaki" pa smo o državi lahko le sanjali. Pred nekaj leti se je to spremenilo in sedaj je možno dobiti tudi turistično vizo.

Seveda sva z Rokom komaj čakala, da sva se lahko podala na odkrivanje te nepoznane države. Savdska Arabija je država blišča in bede. Blišč sodobnih stolpnic, arhitekturnih in inženirskih presežkov, ko gradijo cela nova mesta sredi puščave ali pa sredi morja. In beda oz. revščina, preprostost prebivalcev v širni puščavski deželi, kjer živijo pastirji s kozami in kamelami. Na potovanju smo si ogledali sveto mesto Medina (do Meke nemuslimani še vedno nimamo dostopa), v gorah smo obiskali opice ter se sprehodili med nasadi vrtnic, nato pa se odpeljali daleč v puščavo, kjer stojijo starodavne nabatejske grobnice (podobno kot Petra v Jordaniji), poleg njih pa futuristične stavbe in prestižni hoteli. Za konec smo se šli še potapljat v Rdeče morje med pisane ribice in koralne grebene.



SIVA MRENA

27. 1. 2026



mag. Ingrid Rahne Kurent



mag. Ingrid Rahne Kurent, arhiv UTŽO Trebnje

Siva mrena ali katarakta je motnost očesne leče, skozi katero svetloba ne pride več jasno do mrežnice. Posledica so zamegljen vid, slabše zaznavanje barv in težave pri branju ali vožnji.

Bolezen se največkrat pojavi v starosti, lahko pa jo pospešijo tudi sladkorna bolezen, poškodbe, dolgotrajno uživanje zdravil (kortikosteroidov) ali prekomerna izpostavljenost soncu brez zaščite. Edini učinkovit način zdravljenja je operacija, pri kateri zdravnik zamenja motno lečo z umetno, prozorno lečo. Poseg je hiter, neboleč in zelo uspešen – vid se večini bolnikov povrne že po nekaj dneh.

Siva mrena je naravni spremljevalec staranja, vendar je dobro, da jo odkrijemo pravočasno, saj današnja medicina omogoča odlično izboljšanje vida in kakovost življenja. Sivo mreno razlikujemo od drugih očesni bolezni, kot so glavkom ali zelena mre-



na ter spremembe na rumeni pegi, ki ravno tako povzročajo poslabšanja vida. Jasen pogled je dragocen dar, za katerega lahko veliko naredimo sami z rednimi očesnimi pregledi, zaščito pred soncem in zdravim načinom življenja.



KULTURNIŠKE ISKRICE TONETA KOTARJA

Proslava ob 8. februarju

3. 2. 2026



Luka Bregar



arhiv UTŽO Trebnje

Pred kulturnim praznikom smo v okviru UTŽO-ja na CIK Trebnje, v torek, 3. februarja, gostili prizadevnega in srčnega kulturnika Toneta Kotarja. V pogovoru z Lukom Bregarjem je častni občan Občine Mirna razkril veliko zanimivega o svojem otroštvu, ki ga je kot drugi najstarejši med šestimi otroki preživel najprej v Apneniku, nato pa v Drči v občini Šentjernej. Kot je poudaril, so živeli v revščini, a ni nikomur nič manjkalo ob prizadevnih mami in očetu, ki je bil gozdar. Kotar, po izobrazbi kemik, je ženo (žal je ni več med nami) spoznal v nekdanji Iskri. Kot družina so se na Mirno preselili leta 1971.

Takrat se je Tone Kotar včlanil v društvo Partizan in med drugim pomagal pri organizaciji pustovanj in tombol, s katerimi so prislužili toliko denarja, da so lahko znova odkupili kočjo na Debencu. Kotar je v

mešanem pevskem zboru na Mirni, ki so ga ustanovili leta 1999, od samega začetka. S prihodom novega tisočletja se je upokojil in prevzel vodenje zbora, ki zdaj deluje v okviru Društva upokojencev Mirna. Devetnajst pevk in pevcev, ki še vedno pripravljajo odmevni prireditvi Za Mirno z ljubeznijo ter Pozdrav z Mirne (kraju, kjer zbor gostuje), zdaj vadi in nastopa z zborovodjo Aljažem Zagorcem.

»Vse je tako, kot mora biti,« poudarja največjo življenjsko lekcijo Kotar, ki obljublja, da bo še naprej učil šah (če bi bil figura, bi najraje imel prednosti kraljice ali konja) ter tudi v prihodnje ustvarjal v kulturi. Želi pa si mladega naslednika, ki bi prevzel organizacijo prireditev in nastopov zbora oziroma širšega kulturnega dogajanja v Mirnski dolini.

Brez Toneta Kotarja kultura na našem območju ne bi bila tako bogata, saj je v naše kraje pripeljal velike osebnosti, kot sta bila Jure Robežnik in Mojmir Sepe, spletel raznovrstne povezave med društvi in kraji ter poskrbel da je pristna pesem z Mirne odmevala tudi na tujem.



DEVETO LETO VZTRAJNOSTI IN ZNANJA

(Angleščina IX)



Igor Zaplotnik |



arhiv krožka

Krožek angleščine deluje že deveto leto. Tudi letos poteka preko aplikacije Zoom, saj nam tak način dela zaradi preglednosti, varnosti in udobja najbolj ustreza. Krožek redno obiskuje pet članic, ki se srečanj z veseljem udeležujemo in ostajamo zveste učenju kljub začetnemu neznanju.

Z učenjem smo začele brez predznanja, zato napredek morda ni na prvi pogled zelo opazen. Kljub temu vztrajamo, saj se zavedamo, da je učenje tujega jezika pomembna miselna spodbuda in učinkovita preventiva pred demenco. Ob tem krepimo samozavest, spomin in sposobnost komunikacije. V letošnjem letu smo širile besedni zaklad s področij, kot so prostori v hiši, sorodstvene vezi, narava, živali, športi, promet, deli telesa, vreme in mesto. Utrjevale smo pridevnike in njihovo stopnjevanje, predloge, glagole ter osnovne čase. Reševale smo raznolike in zanimive naloge, brale zgodbe in basni ter vadile preproste pogovore.




Posebno vrednost krožku daje prijetno vzdušje in medsebojna povezanost. Z mentorico Leo smo se srečale na kavici pred začetkom in po zaključku krožka, v začetku aprila pa načrtujemo skupni izlet v Arboretum Volčji Potok. Mentorica Lea je prijazna, potrpežljiva, fleksibilna in vedno prilagodi delo našim zmožnostim ter željam, za kar smo ji iskreno hvaležne.



NE SAMO UČENJE, TUDI DRUŽBA JE POMEMBNA

(Nemščina)

 Vlasta Luzar

 arhiv krožka

V okviru UTŽO že več let uspešno deluje krožek nemškega jezika. Za nas je krožek več, kot samo učenje, skozi leta smo člani postali pravi prijatelji. V svojih nastah pa imamo tudi leona, ki je pred kratkim praznoval svojih okroglih 90. Leon nam s svojo pedantjo in optimizmom daje dan za delo in za življenje naspeh. Ponosni smo, da je med nami. Vsi bi si želeli biti pri njegovih letih tako fit, kot je on.

Ob kavici smo se skupaj povsneli in malo popravovali.

Dragi leon želimo ti, da preživiš še mnogo srečnih let s svojo družino in seveda z nami pri nemščini.

Tvoji sošolci



ŽE DVANAJSTO LETO SE UČIMO ANGLEŠKEGA JEZIKA

(Angleščina XII)



Darinka Dolensek



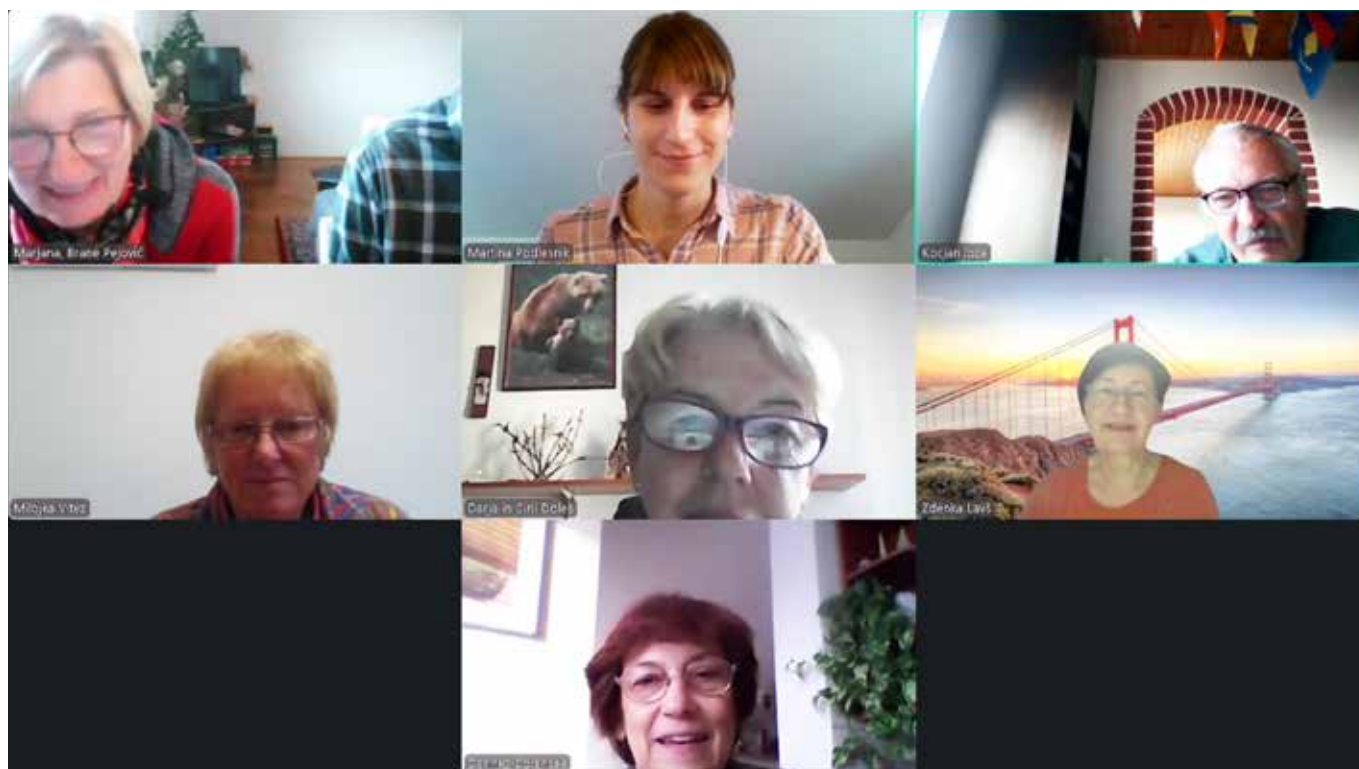
arhiv krožka

V dvanajstih letih trajanja našega tečaja angleščine se je zgodilo marsikaj. Trije vztrajamo od vsega začetka, nekaj jih je odšlo, prišli pa so novi, tako da nas je še vedno osem. Srečujemo se vsak četrtek zjutraj preko aplikacije Zoom. Ker je samo ena udeleženka iz Trebnjega, nam ta način zelo ustreza.

Naša prijazna mentorica Lea nam po elektronski pošti redno pošilja gradivo, da se seznanimo s snovjo, ki jo bomo obravnavali na prihodnjih urah. Že vnaprej poskušamo sami rešiti poslane naloge in prevesti besedila. V letošnjem šolskem letu smo predelali veliko zanimivih tem s področja geografije, živalskega sveta, v času olimpijskih iger pa smo se posvetili športu. Ukvarjali smo se tudi s predmeti v naših bivališčih in hišnimi opravili. Sproti smo ponavljali in utrjevali slovnico.



Nekajkrat smo se seveda srečali tudi v živo na prigrizku in kavici, da smo se pogovorili o naših radostih in težavah. Ta druženja nam veliko pomenijo in jih bomo med letom večkrat ponovili. Vsi z veseljem pričakujemo nadaljevanje tečaja v jeseni. Pridružite se nam!



PREMALO SE ZAVEDAMO, KAKO POMEMBEN JE GOVOR V TUJEM JEZIKU

(Angleščina XVI)



Igor Zaplotnik |



arhiv krožka

UTŽO že več let pripravlja tečaj angleščine za svoje člane. Naša skupina Angleščina XVI deluje že 16 let. Članov, ki so jo začeli prvo leto, ni več z nami. Nekateri so odnehali, nekaj jih je pa že pokojnih. Pogrešamo svoje nekdanje sošolce – Veroniko, Jelko in Francko.

Naša Leja nam ponuja zanimive teme, tako da si z obiskovanjem angleščine ne širimo samo znanja jezika, ampak spoznavamo tudi skrivnosti narave, zgodovine, ljudi, napredka in dosežkov človeka. Zato smo ji vsi hvaležni. Ona nam podaja jezik popolnoma drugače, kot so nam ga predstavili v osnovni in srednji šoli. Takrat je bila slovnica najpomembnejša. Sedaj pa spoznavamo, da je najbolj pomemben besedni zaklad. Poleg njega pa še UPATI si. Premalo se zavedamo, da je najpomembnejši govor. Pogovor, kjer sami spoznavamo svoje napake oz. nas učiteljica popravi med govorjenjem in nalogami, ki jih rešujemo.

Skupina se enkrat mesečno srečuje na CIK-u v živo, trikrat pa smo skupaj na Zoomu. Udobneje je biti pri-



soten pri uri v domačem okolju. Sploh če je zunaj slabo vreme. Za nekatere je pa tudi oddaljenost razlog, da nam takšen način učenja ustreza. Kavica pripomore k spoznavanju članov in gradnji pristnih prijateljskih odnosov med nami. Hvaležni smo družbi, da nam omogoča preživeti naša seniorska leta na tako zanimiv način. Pridružite se torej UTŽO-ju in počnite stvari, ki vas veselijo.



JEZIKOVNI TEČAJ FRANCOŠČINE

(Francoščina)



Silva Glavan Bukovinski |



arhiv krožka, splet Matevž Paternoster/MGML

Srečanje vseh članov francoskega krožka smo letos pričeli malo drugače. Dogovorili smo se, da si ogledamo Plečnikov muzej v Ljubljani, ki ga večina članov še ni obiskala. Predhodno smo se naročili in se potem s kustosom podali po Plečnikovi hiši, ki jo zasluženoma imenujejo Biser slovenske kulturne dediščine 20. stoletja, v kateri je živel in ustvarjal arhitekt Plečnik.

Navdušenje je bilo izredno, saj smo o njem vedeli bolj malo. Ogledali smo si njegova dela, spoznali njegovo samotno in za današnje čase težko predstavljivo življenje, način dela s študenti in njegovo skromnost. Izlet smo zaključili na železniški postaji ob kavici in prijetnem klepetu. S tečajem francoščine smo pričeli v sredini oktobra. Srečujemo se v popoldanskem času, letos ob četrkih. Tudi z znanjem napredujemo, čeravno počasi, vendar je vsak dan boljše in nekaj že znamo povedati.

Veseli smo, da smo še vsi zavzeti in ni še nihče obupal ali odstopil. To je velika zasluga naše drage mentorice Saše Bedene, ki nas vedno znova vzpodbuja in tudi pohvali. Francoščina je res kar težek jezik in tisti, ki smo začeli brez predznanja, imamo precej dela in učenja. Naša druženja si znamo tudi polepšati. Vsak



zadnji četrtek v mesecu se zberemo ob kavici ali čaju v znanem lokalu v Trebnjem. V tisti urici druženja je veliko smeha in zabave. Takrat se tudi dogovorimo za vsakoletni izlet in že kar na začetku pričnemo z zbiranjem. V letošnjem letu smo imeli kar nekaj okroglih rojstnih dni, ki smo jih skupaj popestrili. Silvestrsko praznovanje smo imeli že v sredini decembra, in sicer smo si organizirali srečanje na kmečkem turizmu v Šentrupertu. Bilo nam je zelo lepo in prijetno.

Tako nam dnevi minevajo in skupaj smo že skoraj šest let. Predviden imamo že letošnji zaključni izlet. Tokrat se bomo podali zopet v Pariz za nekaj dni, da si ogledamo še to, kar nam pred petimi leti ni uspelo, nato se bomo zapeljali z Eurostar vlakom v London in še tam ostali nekaj dni. S tem izletom bomo zaključili tečaj za šolsko leto 2025/26. Še vedno se bomo srečevali zadnji četrtek na kavici in obujali spomine na zadnji izlet ter druženje med letom.

ZNANJE TUJEGA JEZIKA NAS BOGATI

(Angleščina 2022)



Branka Kržič |



arhiv krožka

Po začetni negotovosti, ali bo naša skupina za angleščino sploh uspela zagotoviti zadostno število članov za delovanje, se je izšlo najbolje. Oblikovana je skupina, ki jo sestavljajo novi in lanski člani ter članice iz številčnejše druge skupine. Tudi začetna zadrega je hitro minila in zdaj smo prav zanimiva skupina.

Jožica, Vinko, Marija, Joži, Nevenka, Darja, Jože in Branka smo upokojenci, polni dobre volje in iskrivega duha, različnih interesov in smisla za humor. Vztrajni, delavni, nikoli brez opravljene domače naloge in včasih tudi malo klepetavi. Še dobro, da nas je naša mentorica Lea kljub razliki v letih razumela in znala utirati, da smo sledili zastavljenim ciljem.

S praktičnimi pisnimi in ustnimi vajami smo skozi tematske sklope ponovili in na novo usvojili tako slov-

nico kot besedni zaklad. V angleškem jeziku smo se sprehajali po hiši in okolici, opravljali razna gospodinjska dela, šli v mesto in na podeželje, potovali, se znašli na recepciji hotela, iskali informacije, naročali hrano, pijačo in prevoz. Nadgrajevali smo besedišče in ga uporabili v konkretnih primerih. Brali smo krajša besedila in jih prevajali. Uporabno in praktično.

Čas nam je hitro minil, tako da smo včasih kakšno minuto celo podaljšali. Seveda pa smo pogosto »tečaj« nadaljevali tudi v sosednjih objektih ob kavici. Po zaključku nas čaka še enodnevni izlet, da bomo ob spominih lažje počakali do jeseni. Najlepša hvala vsem, ki nam omogočajo izvedbo izobraževanja, predvsem pa naši Lei za razumevanje, potrpežljivost in predajo znanja.



ANGLEŠČINA TAKO ALI DRUGAČE

(Angleščina XIII)



Olga Rahne |



arhiv krožka

Kot vsako leto, smo se tudi v šolskem letu 2025/26 zbrali v polnem številu in željni novega znanja. Smo dobro uigrana skupina, ki zna združiti prijetno s koristnim.

Angleščina ni samo slovnica in časi. Vas zanimajo začimbe in zelišča, vremenski pojavi in živalski frazemi? Kaj pa šport in promet ali pa celo potovanje v veselje? O vsem tem smo se pogovarjali in skozi vsebinsko raznolikost širili ne samo znanja angleščine, ampak tudi svoja obzorja. Spoznali smo, da nam je pri delanju domače naloge lahko v pomoč umetna inteligenca – še vedno pa smo mi tisti, ki moramo ponujene informacije pametno uporabiti. V letošnjem šolskem letu smo jih res dobili kar precej.

Krožek spodbuja tudi druženja, ki so postala redni del učenja angleščine. Zaradi njih je tudi večja motivacija za učenje, saj se vsi udeleženci krožka potrudijo, da pridejo. V letošnjem šolskem letu nas je v skupini devet udeležencev, kar pomeni, da je učenje angleščine za seniorje zelo zanimivo in privlačno. Smo tudi ena od redkih skupin angleščine, ki se srečuje v živo. Takšen način dela in učenja se zdi vsem udeležencem smiseln, saj menijo, da je pomemben faktor učenja jezika predvsem pristen stik med udeleženci in predavateljico, zato so naša srečanja prijetna in polna smeha.



POMEN REKREACIJE V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

(Rekreacija Mirna)



Helena Sladič |



arhiv krožka

Tretje življenjsko obdobje je čas, ki ga pogosto povezujemo z upokojitvijo, umirjanjem tempa in več prostega časa. Vendar pa je to tudi obdobje velikih sprememb – telesnih, čustvenih in socialnih. Prav zato ima rekreacija v tem času izjemno pomembno vlogo. Ne gre zgolj za gibanje, temveč za celosten pristop k ohranjanju zdravja, samostojnosti, življenjske radosti in socialne vključenosti.

S staranjem se telo naravno spreminja. Mišična masa se zmanjšuje, kostna gostota upada, sklepi postajajo manj gibljivi, ravnotežje pa slabše. Redna telesna aktivnost te procese upočasnjuje in v mnogih primerih celo delno obrne. Eden ključnih učinkov rekreacije je ohranjanje mišične moči. Močne mišice omogočajo lažje opravljanje vsakodnevnih opravil, kot so hoja po stopnicah, nošenje nakupovalnih vrečk ali vstajanje s stola. S tem starejši ohranjajo svojo samostojnost in zmanjšujejo odvisnost od pomoči drugih.

Pomemben je tudi vpliv na kosti, saj redna telesna dejavnost izboljšuje ravnotežje in koordinacijo, kar zmanjšuje možnost padcev – enega največjih zdravstvenih tveganj v tretjem življenjskem obdobju. Rekreacija pozitivno vpliva tudi na srčno-žilni sistem. Zmerna aerobna vadba, kot je hitra hoja, krepi srce, izboljšuje prekrvavitev in pomaga uravnati krvni tlak ter raven sladkorja v krvi. S tem se zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2 in druge kronične bolezni.

Rekreacija ne vpliva le na telo, temveč tudi na um. Redna telesna dejavnost spodbuja sproščanje endorfinov – hormonov sreče –, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo občutke tesnobe ter depresije. V tretjem življenjskem obdobju, ko se mnogi soočajo z izgubo partnerja, spremembo socialne vloge ali osamljenostjo, je to še posebej pomembno. Gibanje pozitivno vpliva tudi na kognitivne sposobnosti. Raziskave kažejo, da redna telesna aktivnost izboljšuje spomin, koncentracijo in splošno miselno ostrino. Telesna



vadba povečuje prekrvavitev možganov in spodbuja nastajanje novih živčnih povezav, kar lahko upočasni razvoj demence.

Poleg tega rekreacija prispeva k občutku dosežka in samozavesti. Ko posameznik premaga določeno razdaljo, se nauči nove vaje ali izboljša svojo telesno pripravljenost, doživlja zadovoljstvo in ponos. To krepi samopodobo in občutek lastne vrednosti. Tretje življenjsko obdobje pogosto prinese zmanjšanje socialnih stikov. Otroci odrastejo in se osamosvojijo, delovno okolje, ki je predstavljalo pomemben socialni krog, izgine. Rekreacija lahko zapolni to vrzel in je eden najučinkovitejših načinov za preprečevanje in obvladovanje kroničnih bolezni. Gibanje pomaga uravnati telesno težo, izboljšuje presnovo in zmanjšuje vnetne procese v telesu. Pri osebah z že obstoječimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, artritis ali srčno-žilne bolezni, lahko ustrezno prilagojena vadba pomembno izboljša stanje in zmanjša potrebo po zdravlilih.

V družbi, kjer se življenjska doba podaljšuje, je ključno, da se podaljšuje tudi obdobje zdravih in aktivnih let. Redna telesna dejavnost omogoča prav to, da tretje življenjsko obdobje ni le čas počitka, temveč čas polnega, dejavnega in zadovoljnega življenja, tako da vsi, ki ste se našli v teh informacijah, prijazno povabljeni k Rekreaciji Mirna.

VESELE SMO, DA SMO LAHKO AKTIVNE

(Zdrava rekreacija Trebnje II.)



Katarina Rman



arhiv krožka

Smo skupina okoli dvajsetih telovadk. Dobivamo se dvakrat na teden po eno uro. Nekatero udeleženko se vadbe udeležujejo enkrat na teden, večina pa nas pride oba termina. Letošnje šolsko leto imamo kar nekaj zamenjav udeleženk, saj zna zdravje včasih tudi malo ponagajati. Pridružilo se nam je tudi nekaj novih članic tretjega življenjskega obdobja, ki so prinesle svežo energijo v skupino in smo jih zelo vesele.

Namen našega druženja je, da se z veseljem dobivamo v telovadnici CIK-a in skupni čas preživimo na

aktiven način. Delamo sklope vaj za vse dele telesa, in sicer za raztezanje, ravnotežje in moč. Poskrbimo tudi za umiritev misli in telesa po vadbi ter si občasno privoščimo tudi krajšo masažo hrbta. Da je vadba še bolj aktivna in zanimiva, uporabljamo palice, uteži in elastične trakove. Na koncu vadbe smo vse zelo razgrete in zadovoljne, da zmoremo in hočemo narediti nekaj koristnega za sebe.

Naša dolgoletna mentorica je Marija Uhan, ki si vsak teden vzame čas, da nam pripravi in izvede zanimivo in raznovrstno vadbo, za kar smo ji zelo hvaležne.

Pa športen pozdrav vsem!



Ponovno na pot – s Popotno malho naokrog



VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE NA RAZISKOVANJU LEPOT SLOVENIJE:

24. 3. 2026 KOČEVJE (BUNKER ŠKRILJ,
GRAD KOSTEL)



14. 4. 2026 LITIJA, RUDNIK SITARJEVEC
IN GRAD PONOVIČE



DODATNE INFORMACIJE:

Martina Podlesnik, CIK Trebnje; 07 34 82 109 ali martina.podlesnik@ciktrebnje.si

REBUS



--- !!!

!!! ---

--- !!!



--- !!!!!!

--- !!!

!!! --- !!!

Nagrajenci pretekle številke so Breda Koncilja, Anton Meglič in Amalija Rugelj.

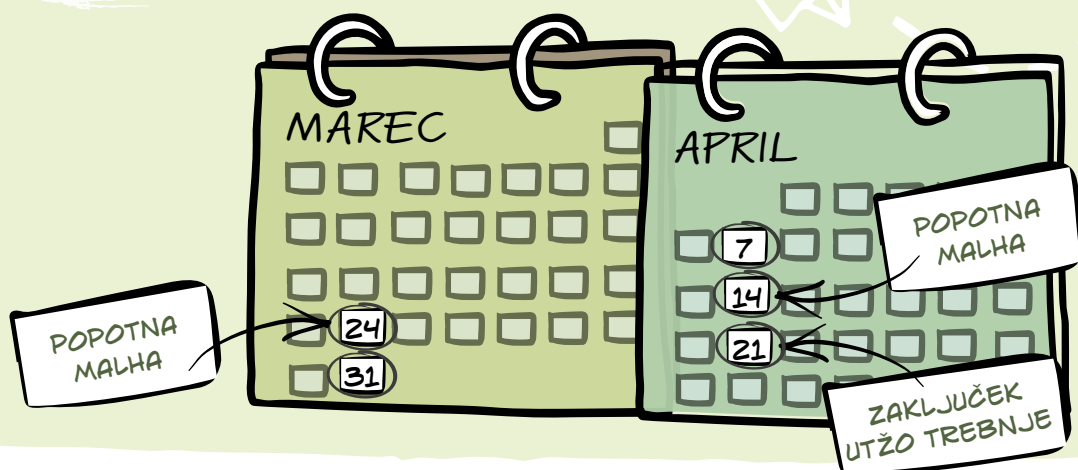
Iskrene čestitke, nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.

REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na utzo@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **srede, 1. 4. 2026**.

Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemke simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTŽE FON

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

