



Center za
izobraževanje in
kulturo Trebnje

UTŽNOVIČNIK

Trebnje

31 / 05-2026

Poštšina
plačana pri
pošti 8210
Trebnje

VSEBINA

- 2 NAUČILI SMO SE
- 10 PRISPEVKI
ČLANOV UTŽO
- 21 POTEPALI SMO SE
- 25 MIGAJMO SKUPAJ
- 26 UTRINKI
GALERIJSKE
PALETE
- 27 REBUS
- 27 NAPOVEDUJEMO
- 27 UTŽfOn



**ŽIVLJENJE NAM DAJE TISTO, KAR OD NJEGA PRIČAKUJEMO,
ZATO PRIČAKUJMO SAMO LEPE STVARI IN PRIJETNE LJUDI.**

(neznani avtor)

Pomlad nas je že kar dobro ogrela in opomnila, da za večino krožkov UTŽO-ja prihaja čas počitnic. S ponosom lahko trdimo, da je za nami ustvarjalno študijsko leto. Pogumno smo se lotili izzivov na več področjih in uresničevali svoje želje ter potrebe.

Pred nami je čas, ko se ne bomo srečevali na torkovih delavnicah in krožkih, a člani bomo ostali povezani in hvaležni za vsa skupna doživetja pri pridobivanju novih znanj, veščin in prijateljstev. Z aktivnim delom smo skupaj potovali od uspeha do uspeha. Poslušali smo drug drugega ter spoštovali, da lahko vsak izmed nas isto stvar predstavlja na svoj način in ostane zvest svojemu izražanju. Ko v življenje v tretjem življenjskem obdobju v naš vsakdan vnašamo aktivnosti na fizičnem, intelektualnem in duhovnem področju, nas osrečuje, da si to želimo, zmoremo in znamo. Za naša številna srečanja lahko trdimo: »To so najboljše dnevi mojega življenja.«

Vedno pa obstaja še kaj, česar bi se lahko naučili. Če ob tem začutimo radost, se lahko že veselimo naslednjega študijskega leta.

Do takrat pa veliko prijetnih poletnih doživetij.

Stanka Jurak

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, maj 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



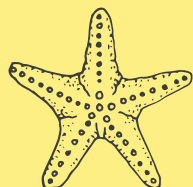
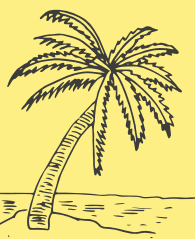
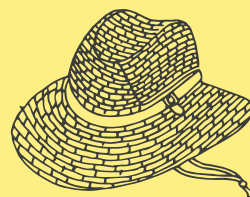
OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE



VRT SPOMLADI

10. 2. 2026



Miša Pušenjak

Pridelava vrtnin postaja tudi na vrto-
vih zaradi močno spremenjenih vre-
menskih razmer dokaj težavna. Mnogi
stari načini pridelave, ki so nekoč omo-
gočali dober pridelek, danes ne veljajo
več. Marsikaj smo tudi pozabili ali pa
so nas družabna omrežja zapeljala v
bližnjice, ki lahko povzročajo dodatne
težave. V pridelavo vrtnin smo prenesli
tudi potrošniški način razmišljanja.

Spomladi postavimo temelje in napak, ki jih tak-
rat naredimo, pogosto ne moremo več popraviti. Te-
melj vsake pridelave je zemlja, ki je naše osnovno
orodje. Prav spomladi ji lahko zelo škodimo. Temelj
skrbi za zemljo sta gnojenje in kolobar. Gnojenje je
sicer bolj jesensko opravilo, če seveda gnojimo z or-
ganskimi gnojili, kolobar pa je eno izmed prvih op-
ravljenj spomladi, zato si ga bomo natančneje ogledali.

Spomladi pričnemo s pridelavo, kupujemo seme,
pogledamo, kaj je še v predalih, razmišljamo o da-



tumih setev, pridelujemo ali nabavljamo sadike.
Nabava semena je eden najbolj prijetnih opravkov
spomladi, saj je od tega odvisno, kaj in koliko bomo
pridelali, pa tudi, ali bo naša družina z okusom in
videzom zelenjave zadovoljna. Vse to je namreč
odvisno tudi od sorte. Zato je nabava semena sicer
prijeten, a zelo pomemben del začetka del na vrtu.
Slovenci smo tradicionalno bolj naklonjeni direk-
tnim setvam kakor pridelavi zelenjave iz sadik. Za-
nje velja mnenje, da so dražje in zahtevajo več dela,
kar sploh ni res.



PO BRAZILSKIH MESTIH, PLAŽAH IN PRAGOZDU

24. 2. 2026



Ajda Šter

Po tej ogromni in živobarvni deželi smo se sprehodili skozi fotografije in zgodbe. Predavanje je bilo pripravljeno na podlagi dobro organiziranega potovanja z agencijo. Brazilija je kot svet v malem: od veličastnih mest in atlantskih plaž do pragozda, kjer narava še vedno narekuje ritem dneva. Vse to povezujejo samba, nogomet, kolonialna dediščina in znamenit brazilski nasmeh ter sproščen odnos do življenja.

Začeli smo v Riu de Janeiru, od koder smo se z zobato železnico povzpeli na Corcovado h kipu Kristusa Odrešenika, spili kavico v zgodovinskem središču, nato pa smo se sprehodili med Copacabano, Ipanemo in sončnim zahodom na rtu Arpoador z okusom churrascarie (restavracija z mesnimi jedmi). Sledil je spektakel narave na tromeji: fascinantni slapovi Iguaçu, najprej z argentinske strani do mogočnega Hudičevega grla, nato še brazilska panorama in veliko atrakcij. Tudi ogled velikanskega jezua Itapu je del zanimive tromeje, ki kar kipi od življenja.

Potem smo se potopili v Amazonijo. V Manausu smo doživeli srečanje dveh voda, ko temni Rio Negro in svetlejši Rio Solimões tečeta drug ob drugem. Nato pa smo z motornimi kanuji med pritoki (igarapés) odpluli do džungelskega lodža in se prepustili naravi: zgodnji sončni vzhodi, sprehodi po pragozdu, lov na piranje, ves čas iskanje in sledenje divjih živali, opazovanje bujnega rastja in celo nočno iskanje kajmanov.

Za kontrast nas je čakal še São Paulo z Avenido Paulista in utripom metropole. To je pravo vele mesto, ki živi povsem svoj ritem. Nato je sledila Costa Verde do kolonialnega Paratyja s pisanimi hiškami. Odpravili smo se na izlet z ladjico, z džipi v Serra da Bocaina k slapovom, raziskali smo delček Zlate poti ter obiskali destilarno cachape. Za veliki finale

pa smo se vrnili v Rio, kjer so na ogled Rocinha, Maracanã, Sambódromo, botanični vrt, Santa Teresa, Selarónove stopnice, Muzej jutrišnjega dne in večerna samba v Lapi ter razgled s Sladkornega stožca.



PROSLAVA OB 8. MARCU IGRALKA, KI IMA RADA TREBNJE, NARAVO IN GLEDALIŠKI PROCES, 3. 3. 2026



Luka Bregar



arhiv UTŽO Trebnje

V okviru praznovanja dneva žena smo na UTŽO-ju na CIK Trebnje v torek, 3. marca, gostili dramsko igralko Romano Šalehar, članico Slovenskega mladinskega gledališča ter prejemnico več nagrad, med njimi Borštnikove, Severjeve in Župančičeve nagrade.

Ob obujanju spominov smo izvedeli, da je bil njen prvi nastop v oddaji Veseli tobogan, ko so jo morali domači v to, da je stopila na oder, prepričati s čokolado. S sestro Damjano sta imeli ob obiskovanju osnovne šole v Trebnjem na voljo manj dejavnosti kot fantje v tistem obdobju. Sta se pa navduševali nad petjem in glasbo, plesom, baletom in košarko. Gospa Šalehar poudarja, da ji je v velik užitek sam proces postavitve oziroma rojstvo določene gledališke predstave. Pred leti so z gledališko ekipo gostovali tudi v Južni Ameriki.

Življenje v Ljubljani, kamor se je preselila po uspešni avdiciji na AGRFT-ju, je bilo sprva težko, a se



je privadila na mestno življenje. Še vedno pa obožuje sprehode v naravi, na katerih jo zdaj spremlja psička Snežka. Gostja je ob koncu pogovora poudarila, da bi v Trebnjem potrebovali ustrezno kulturno ustanovo z gledališkim odrom, kar bi omogočilo gostovanje profesionalnih gledališč. Glede komunikacije v gledališču pa izjemna umetnica poudarja: »Ne gre za besede. Besede so nič. Govorimo s tistim, kar je za besedami.«



VAROVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

10. 3. 2026



Klarisa Banič in Violeta Deleva

arhiv UTŽO Trebnje

Namen srečanja je bil opolnomočiti udeležence za prepoznavanje stisk in iskanja pomoči ter zmanjševanje stigme, ki še vedno pogosto obdaja področje duševnega zdravja. Predstavljene so bile teoretične osnove in sodobni izzivi duševnega zdravja. Poseben poudarek je bil namenjen prepoznavanju najpogostejših stisk, kot so depresija, različne oblike anksioznosti, kognitivne motnje in odvisnosti.

Da bi teorijo približali vsakdanjemu življenju, so udeleženci aktivno sodelovali v razpravi ob konkretnih življenjskih situacijah. Skozi ustne odgovore

in izmenjavo izkušenj so se učili ločevati med normalnim odzivanjem in stanjem, ki mu je potrebno nameniti večjo pozornost, ter resnejšimi stanji, ki zahtevajo obisk strokovnjakov. Poudarili smo, da sta duševno in telesno zdravje nerazdružljiva celota, ter izpostavili pomen človekovih pravic in destigmatizacije vseh, ki se soočajo z duševnimi motnjami.

Predstavili sva tudi delovanje Centra za duševno zdravje odraslih v Logatcu, kjer smo lokalnim prebivalcem na voljo za podporo. Srečanje se je zaključilo z interaktivno delavnico Drevo virov. Udeleženci so ob koncu predavanja pogledali vase in na papir zapisali svoje notranje moči. Identificirali so svoje »korenine« (trdne vrednote in pretekle preizkušnje, ki so jih izoblikovale) ter svojo »krošnjo« (aktivnosti, hobije in ljudi, ki jim danes dajejo energijo). Ta vaja je služila kot pozitiven in opolnomočen zaključek, ki je udeležence opomnil na njihovo lastno negovanje duševnega zdravja, ter da ima vsak od nas v sebi vire moči, ki jih lahko aktivira v težkih trenutkih.



SOCIALISTIČNI VSAKDANJIK – KRMARJENJE MED OMEJITVAMI IN ISKANJEM BOLJŠEGA ŽIVLJENJA

17. 3. 2026



dr. Jelka Piškurić |



arhiv UTŽO Trebnje

Socialistični vsakdanjik ima v spominih ljudi in javnih diskurzih različne, pogosto poenostavljene podobe, ki so na eni strani zaznamovane s političnim nasiljem in anomalijami v preskrbi, medtem ko na drugi prikazujejo svet socialne varnosti, relativne enakosti, dobrih medsebojnih odnosov in solidarnosti. Pogled na mikro raven pokaže, da je bilo življenje bolj kompleksno.

Predavanje je pod drobnogled vzelo Ljubljano in njeno podeželsko zaledje v okviru nekdanje Občine Ljubljana Vič-Rudnik. Čeprav država do samega konca ni zmogla političnega in verskega pluralizma, so bili v družbi opazni procesi, ki so vplivali na kakovost in organizacijo življenja ter prinašali modernizacijo. Nekateri od dejavnikov, ki so vplivali na vsakdanjik, so bile možnosti za izobraževanje, zaposlovanje in reševanje stanovanjskega vprašanja, deagrarizacija, urbanizacija in suburbanizacija, odmik od tradicionalnih vlog, odpiranje na zahod, oblikovanje potrošniške kulture, naraščanje in ponovno padanje življenjskega standarda.

Ljubljana in njeno podeželsko zaledje sta v slabega pol stoletja doživela velike družbene, gospodarske in kulturne spremembe, a njun razvoj je potekal z različno hitrostjo. Prvo poveljno desetletje je bilo v znamenju obnove in izgradnje novega družbenega sistema. Oblast je obračunala z dejanskimi in potencialnimi političnimi nasprotniki. Življenje je bilo skromno, zaznamovano s pomanjkanjem dobrin in na podeželju še z obvezno oddajo pridelkov. Kakovost življenja se je začela izboljševati v šestdesetih letih. Ljubljancani so jo doživeli v začetku tega desetletja, podeželski prebivalci pa so morali počakati do druge polovice desetletja.

Takrat so tudi nove potrošniške dobrine – televizija, gospodinjski aparati ali avtomobili – v večji

meri vstopale v njihova gospodinjstva. V Ljubljani so na podlagi generalnega urbanističnega načrta v šestdesetih letih začele rasti tudi nove stanovanjske soseske, urejali so pripadajočo infrastrukturo, v središču mesta pa gradili nove reprezentativne in poslovne komplekse. Podeželje se je spreminjalo počasneje, zato so zaradi pomanjkanja proračunskih sredstev k izgradnji infrastrukture veliko prispevali prebivalci sami, tako s samoprispevki kot udarniškim delom.

Leto 1979 je po daljšem obdobju rasti življenjskega standarda prineslo za potrošnike prvo večjo streznitev in omejitve v preskrbi, še bolj pa začetek osemdesetih let, ko so varčevalni ukrepi, omejitve v preskrbi in rastoča inflacija postali stalnica vsakdanjega življenja. Država se je znašla v politični krizi, oboje pa je vplivalo na javno mnenje. Nezadovoljstvo nad slabšanjem življenjskih pogojev se je stopnjevalo in z njim kritika sistema. Slovenci so bili čedalje bolj prepričani, da bo imela Slovenija boljše možnosti za razvoj izven jugoslovanskega okvira, zato so množično podprli politične in družbene spremembe.



KOLESARSKO VANDRANJE PO OCEANIJI

31. 3. 2026



Aleš Juvanc

V mestu Perth, na zahodni obali Avstralije, sem začel kolesarsko pot in jo nadaljeval po osamljeni pokrajini, kjer tudi po 190 km ni bilo nobene zgradbe. Poleg tega me je v prvem delu oviral močan veter v prsi, zato sem večkrat krvavel iz nosu. Srečal sem se z aborigini in videl lepote klifov. Prikolesaril sem v mesto Adelaide, kjer sem imel za rojake potopisno predavanje. Sledil je Melbourne, vmes pa sem poletel še na Fidži in kolesaril tudi tam. Po vrnitvi sem nadaljeval kolesarsko pot po Avstraliji in jo sklenil v mestu Sydney, na vzhodni obali, z ogledom znamenite opere. V slabih dveh mesecih sem na kolesu premagal 4.656 km.



STOPALA SO ODRAZ ZDRAVJA CELOTNEGA ORGANIZMA

7. 4. 2026



Tamara Gracel



arhiv UTŽO Trebnje

»Nikar ne podcenjuj nog, čeprav so daleč od pametne glave!« Pedikura je nega utrujenih in lažje poškodovanih nog. Spremembe na stopalih, kot so otiščanci, kurje oko, trda koža in vraščen noht pogosto povzročajo bolečino, zato vam pedikura lahko pomaga.

Pomemben je reden obisk pedikerja v časovnem razmiku, ki je odvisen od problema posamezne stranke. Samo z izvajanjem redne pedikure lahko vzdržujemo zdravje stopal in nohtov ter učinkovito pozdravimo problem. Pediker je strokovnjak za nego nog in stopal. Njegovo delo je zelo odgovorno in pomembno za stranko, saj mora ves čas ohranjati strokovno znanje, ga nadgrajevati in se izpopolnjevati.

VRSTE PEDIKURE

MEDICINSKA pedikura se nanaša predvsem na saniranje vraščenega nohta in oskrbo diabetičnega

stopala. Zajema tudi nohtno protetiko, nameščanje sponke in odstranjevanje globokih kurjih oces. Vraščen noht je zelo pogost problem, ki povzroča bolečino, pogosto pa tudi vnetje in gnojni izcedek. Nastane zaradi dolgotrajnega pritiska na nohtno ploščo in stranske robove nohta. Vzrok za nastanek je lahko tesna – neprimerna obutev in nepravilno striženje nohtov. Zdravimo ga s kamilično kopeljo, dvignemo oziroma podložimo stranski rob nohta in vstavimo sponko. Sponka deluje kot vzmet, saj dvigne stranska robova nohta in tako sprostí pritisk nohta v mehko tkivo. V nekaj mesecih noht preraste in dobi normalno obliko.

KLASIČNA pedikura preprečuje nastanek problemov, ki povzročajo bolečino. Potrebna je redna in pravilna nega stopal, ki zajema pravilno krajšanje nohtov, odstranjevanje trde kože, plitvih kurjih oces, površinske ragade na peti in lokalne zadebelitve.

SPA pedikura razvaja vaše utrujene noge. Noge namakamo v kopeli prijetne temperature, ki ji lahko dodamo sol za mehčanje kože. Pravilno skrajšamo prosti rob nohta in izvedemo piling stopal. Tretmaju sledi še parafinska obloga, ki učinkuje obnovitveno in ustvari občutek lahkih nog. Končamo z nanosom vlažilne pene.



ŠTUDIJSKO LETO SMO ZAKLJUČILI MALO DRUGAČE

21. 4. 2026



Tanja Vrčkovnik Kravcar



arhiv UTŽO Trebnje

Na UTŽO Trebnje so 21. aprila 2026 slavnostno zaključili študijsko leto s koncertom pomladnih melodij. Za prijetno glasbeno doživetje sta poskrbela Ana Plahutnik z vokalom in Tomaž Plahutnik na citrah, ki sta obiskovalce popeljala skozi zakladnico slovenskih pesmi.

Zbrane so nagovorili predsednica UTŽO Trebnje Olga Rahne, direktorica CIK Trebnje Sabina Tori Selan ter župan Občine Mirna Dušan Skerbiš v imenu občin ustanoviteljic CIK Trebnje. Program je povezovala Kristina Gregorčič, za organizacijo dogodka pa je poskrbela Tatjana Mihelčič Gregorčič.

Dogodek je znova pokazal, kako pomembno vlogo ima UTŽO Trebnje pri povezovanju, učenju in bogatenju življenja starejših v lokalnem okolju.



VREDNO JE ZAČETI ZNOVA

(Glasbena skupina Brenkice)



Stanka Jurak

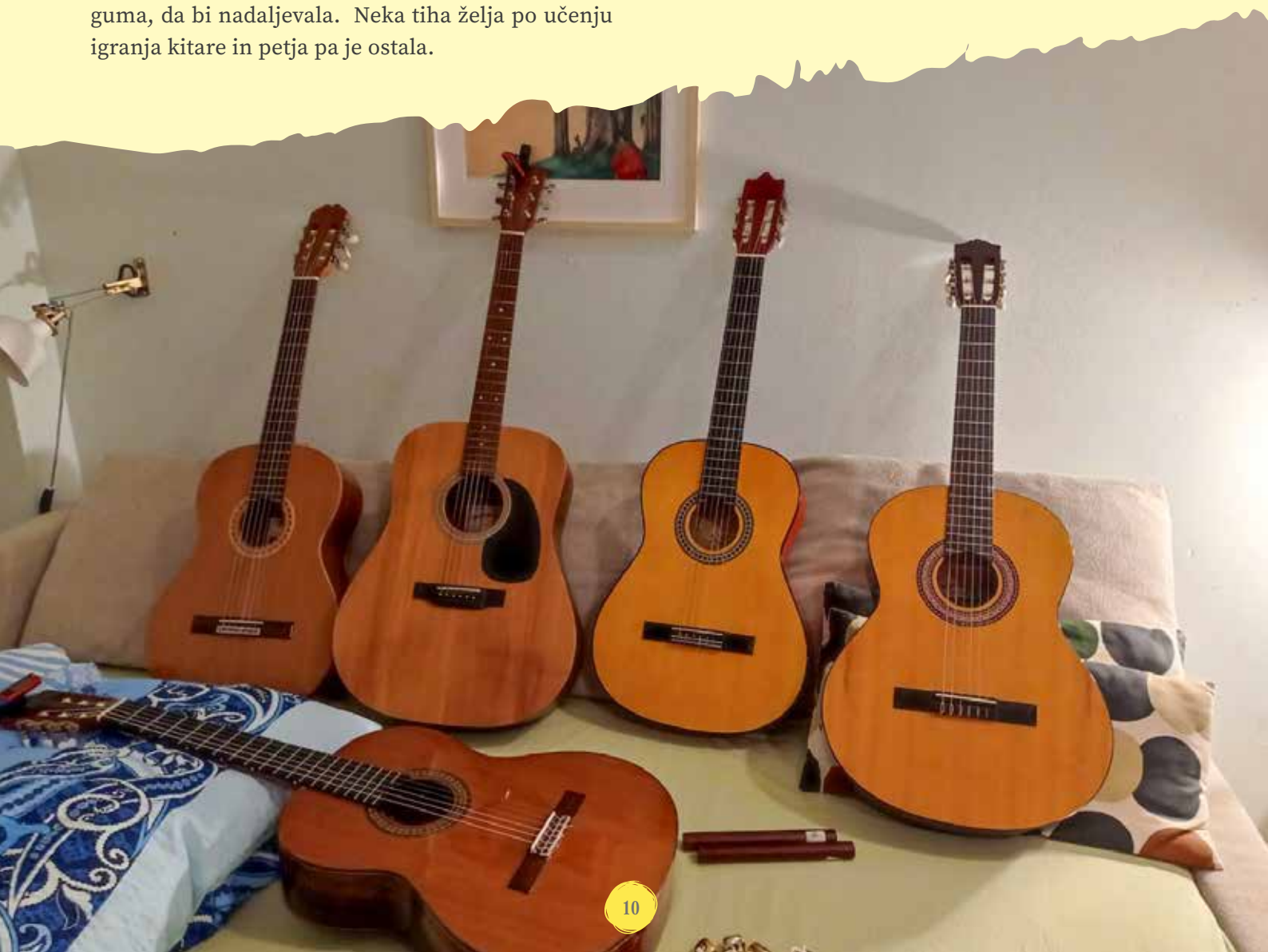


arhiv krožka

S kitaro v rokah in s pesmijo v srcu se Brenkice srečujemo na vajah v ponedeljkovih dopoldnevih. Povezuje nas želja po igranju ter petju, občutek osebnega zadovoljstva, veselje in zabava. Med nami so se stkala trdna prijateljstva ter spoštovanje raznolikosti med člani.

Ob ustanovitvi skupine sem se vključila z navdušenjem. Redno sem hodila na vaje, a po enem letu se je moje navdušenje spremenilo v breme. V naslednjem študijskem letu nisem imela ne volje ne poguma, da bi nadaljevala. Neka tiha želja po učenju igranja kitare in petja pa je ostala.

Po nekajletnem premoru in pogovoru z Majdo o okrnjenem številu članic sem si rekla: »Zakaj pa ne!« Lep občutek je bil ponovno, čeprav nekoliko okorno, začutiti strune kitare pod prsti. Topli odnosi s strani članic so v meni krepili željo in pogum. Ko se sedaj odpravim na naša druženja na vajah in nastopih, se v meni poraja sproščeno pričakovanje. Lahko zatrdim, da če se v življenju kdaj zatakne, je vredno začeti znova.



»SMEH« IN »NASMEH« V MOJEM ŽIVLJENJU

(Folklorna skupina Nasmeh)



Martina Klobučar |



arhiv krožka

Zgodilo se je v preteklem letu v mojem domačem kraju, ko sem jih prvič videla in tudi slišala. Folklorna skupina Nasmeh in godci Smeh iz Trebnjega – so jih predstavili. Priplesale so na oder in moj pogled se je ustavil na njihovih prekrasnih kostumih in nasmejanih obrazih, ko pa so zaplesale, se je nasmeh naselil tudi na moj obraz. Bile so čudovite plesalke, folklornice in pevke ob veselih godcih. Njihovi plesni koraki so bili usklajeni, energija je kar žarela in dvorana je bila navdušena. Tudi jaz jih nisem mogla pozabiti.



Čez nekaj mesecev so se zopet pojavile na dogodku, kjer sem bila tudi sama. Nisem jih pričakovala, zato je bilo navdušenje toliko večje. Njihova energija me je dvignila v nebo. Po končani prireditvi sem se jim pridružila in nasmehi, ko sem jih vprašala, če bi jaz tudi lahko plesala z njimi, so me objeli z vso močjo. Že na prvi uri skupnih vaj sem se počutila del njih. Veliko stiskov rok, novih imen, tudi objemov je bilo, in energija, ki ti da krila. Stale so mi ob strani ob mojih prvih korakih in me vsaka na svoj način vzpodbujale. Presenetil me je njihov sproščen odnos in obenem toliko spoštovanja do mentorice Branke Moškon.

Četrtek je tako postal moj plesni dan. Takrat imamo vaje in vse drugo odpade. Po sedmih mesecih so za mano že prvi folklorni nastopi. Hvaležna sem vsaki posebej za potrpljenje, ko ne gre vse prav. Pravijo, da kjer je volja, je tudi pot in uspeh. Mislim, da sem na pravi poti.

Hvala, draga moje soplesalke, da sem lahko del vaše zgodbe.



PETNAJST LET PLESA, DRUŽENJA IN DOBRE VOLJE

(Plesna skupina Ajda)



Silva Boljte |



arhiv krožka

Plesna skupina Ajda, ki deluje v okviru UTŽO Trebnje že približno petnajst let, združuje plesalke različnih starosti, ki jih povezuje ljubezen do plesa, gibanja in prijetnega druženja. Skupina je skozi leta delovala v različnih zasedbah in pod vodstvom več mentorjev, danes pa jo vodi mentorica Petra Pograjc, ki s svojo energijo in znanjem skrbi, da ples ostaja vir veselja, sprostitve in ustvarjalnosti.

Ajda pleše širok nabor svetovnih plesov, in sicer od slovenskih in avstrijskih ritmov do španskih, hrvaških, iranskih in plesov vzhodnih kultur. Prav ta raznolikost daje skupini poseben čar, saj se plesalke skozi gib spoznavajo z različnimi tradicijami, melodijami in načini izražanja. Skupina šteje 15 članic, ki se srečujemo enkrat tedensko, po potrebi pa tudi večkrat, zlasti pred nastopi. Čeprav Ajda ne nastopa pogosto, se vsakoletno predstavimo ob otvoritvi novega šolskega leta in na prednovoletnem srečanju. Konec maja bomo nastopile v Dragi pri Šentrupertu.



Poleg vaj in nastopov povezujejo skupino tudi skupni izleti in druženja. V maju se bomo plesalke podale na enodnevni izlet z vlakom, čaka nas pa tudi piknik s plesnimi vajami ob zaključku šolskega leta. Članice Ajda poudarjamo, da nam ples ne prinaša samo veselja, temveč tudi številne koristi. Z rednim gibanjem krepimo fizične sposobnosti, z učenjem novih korakov in koreografij pa tudi umsko prožnost. Ob tem pa je najpomembnejše, da se imamo preprosto dobro.

Za novo šolsko leto Ajda vabi vse, ki radi plešejo, da se nam pridružijo. Predznanje ni potrebno, dovolj sta veselje do plesa in želja po prijetnem druženju. V skupini Ajda je vsak korak dobrodošel, vsak nasmeh pa del skupne zgodbe, ki jo že petnajst let pišemo s plesom.



SPOZNALI SO NAS TUDI V IZOLI

(Plesna skupina Mavrica)



Marija Šušteršič



arhiv krožka

Plesna skupina Mavrica se je v letošnjem šolskem letu številčno okrepila in s tem tudi pomladila. Vesele smo, da se nam je pridružilo šest novih plesalk, ki so vnesle v skupino mnogo pozitivne energije, zagnanosti, vneme in želje po plesu ter usvajanju plesnih korakov.

Jeseni se je v skupini pojavil predlog, da bi se s plesi predstavile gostom hotela Delfin v Izoli. Ker je padel na plodna tla, smo šle v akcijo za pridobitev donatorskih sredstev, saj bi same težko finančno uresničile načrtovano idejo. Nastop je bil možen le v večernih urah, zato smo potrebovale poseben avtobusni prevoz, kar bi bilo z javnim prevozom neuresničljivo.

Tako smo 16. aprila 2026 izvedle naš več mesecev načrtovan nastop. Gostom hotela Delfin smo se predstavile s sklopi slovenskih in svetovnih ljudskih plesov ter tako na svojstven način proslavile 15-letno plesno pravljico skupine Mavrica. K sodelovanju smo povabile tudi članice vokalno-instrumentalne skupine Brenkice, ki so ob zvokih kitar s svojim ubranim petjem obogatile naš nastop. Piko na i pa je s svojim vodenjem in humoriističnimi vložki dodal Luka Bregar. Prepričane smo, da smo z nastopom polepsale četrtkov dopustniški večer tedanjim gostom hotela.



POSRKALA ME JE NJIHOVA MLADOSTNA RAZIGRANOST IN ŽIVAHNI RITMI

(Plesna skupina RIT'M)



Jožica Bregar |



arhiv krožka

Otroštvo, mladost, odraslost – človek je vedno poln idej, načrtov in ciljev. Dnevi so prekratki za izpolnitev zadanega, za vzdrževanje vseh željenih znanstev in poglabljanje prijateljstev.

Potem pa pride obdobje, ko odpadejo službene obveznosti, otroci odrastejo, osnovni materialni pogoji za življenje so vzpostavljeni. Ni pa več vsakodnevnega druženja s sodelavci. Pogrešam neko rutino. Kam? Opažujem in najdem simpatično ter nasmejeno skupinico, ki na prireditvi živahno in usklajeno odpleše nastop. Skupina RIT'M. Pridobim kontakt in že sem na njihovi prvi naslednji vaji.

Posrkala me je njihova pozitivna energija, humor, prijaznost, mladostna razigranost, izbor glasbe, ki prebuja nostalgije iz mladosti. Živahni ritmi so dobra vzpodbuda za kvalitetno rekreacijo. V takem okolju poniknejo vsakdanje skrbi in prebudi se stari mladostni občutek, ki je ob tempu dosedanjega življenja malo zamrl. Skupi-



na je pred mojim vstopom delovala dobro leto in osvojila že mnogo plesnih korakov. Ob prijazni pomoči vseh članov, predvsem pa mentorice Renate, sem se jim kar hitro približala.

Ne družimo se samo pri plesu, ampak gremo tudi skupaj na izlet ali se podružimo na pikniku. Razvijamo pa tudi stike z drugimi plesnimi skupinami. Pripravljamo se na nastop na 10. festivalu SREBRNIH PLESNIH SKUPIN v Ajdovščini konec maja. Skupina je vesela vsakega povabila, da svojo dobro energijo in znanje podeli s publiko. Dobrodošli novi člani.



ŽE 10 LET SE UČIMO UMETNOSTI PISANJA

(Kaligrafija)



Andrej Jurca |



arhiv krožka

Letos smo praznovali malo obletnico, saj se je izteklo deseto leto našega delovanja s posameznimi premori, ki niso bili odvisni od nas. Ostalo nas je sedem članic in članov, nekateri so bili dejavni od začetka, drugi pa so se priključili v zadnjem obdobju, pa vendar uspeli uspešno zaključiti.

V začetku letošnjega šolskega leta smo si zastavili okvirni program delovanja, ki ga je zasnovala naša mentorica Špela Kodrič. Poudarek ni bil samo na posameznih pisavah, ki smo se jih učili v preteklih obdobjih, temveč pri kaligrafiji uporabiti različne načine in tehnike. Največkrat smo uporabljali pisave Italico, Gotico, Copper Plate in Uncialo. V besedilih smo jih poskušali napisati na način, da smo uporabljali različne barvne odtenke, podlage, na katere smo pisali, kombinirali različne pisave in dodatke ter skušali doseči likovno skladnost z različnimi pisali, tudi čopiči.

Skratka, malo smo šli iz tradicionalnega pisanja in spoznali širše področje možnosti uporabe. Popolnoma novo je bilo za nas tudi spoznavanje dela z lesom in steklom. To je področje, na katerem kaligrafija omogoča veliko možnosti za uporabo. Pri delu z lesom smo uporabljali tanke vezane plošče, na katere smo si zarisali zelene vzorce. S posebnim orodjem, zelo podobnim spajkalu, smo vžigali željene vzorce in oblike. Seveda so materiali, na katere vžigamo, lahko različne kvalitete in debeline. Možnosti je veliko tudi v povezavi z barvno kombinacijo.

Drugo novo področje, ki smo ga spoznali in preizkusili, je bilo delo s steklom. S posebnim ročnim brusnim aparatom smo vanj gravirali željene oblike. Tudi tukaj je možnosti več, steklo je lahko ravno ali že oblikovano v praktične izdelke. S posebnimi barvami za steklo lahko damo izdelku še večjo izraznost. Treba pa je poudariti, da je v



obeh primerih, tako pri delu z lesom kot s steklom, potrebna velika mera pozornosti in potrpežljivosti, pa tudi vaje. Zato pa je na koncu zadovoljstvo večje, če je izdelek lep.

Kot sem že na začetku omenil, je z letošnjim letom končano dolgo obdobje delovanja kaligrafskega krožka. Nadaljnjo smer bo potrebno skrbno premisliti, žal pa se bo začetnik v nadaljevalni krožek težko vključil, zato bo potreben nov začetni tečaj. Vsem novim članicam in članom, ki imajo željo, da bi se začeli ukvarjati s kaligrafijo, predlagam, da svoje želje sporočijo v tajništvo CIK-a.



LJUBEZEN DO NARAVE IN ZDRAVILNIH ZELIŠČ

(Zdravilna zelišča Šentlovrenc)



Ivica Bandelj |



arhiv krožka

Zdravilna zelišča uporabljajo ljudje od začetka svojega obstoja, saj se zavedajo njihovega pomena in uporabe, gojijo jih povsod, kjer je to mogoče, ter jih vključujejo v svoj vsakdan. Zelišča se namreč uporabljajo v najrazličnejše namene.

Tudi v tem študijskem letu je krožek Zdravilna zelišča Šentlovrenc, ki že vrsto let deluje v okviru UTŽO Trebnje, deloval kot prostor druženja, učenja in izmenjave izkušenj med udeleženci, ki jih povezuje zanimanje za zdravilne rastline in naravo. Naša srečanja so potekala praviloma enkrat mesečno in so bila namenjena poglobljanju znanja o zdravilnih rastlinah, njihovih lastnostih ter uporabi v vsakdanjem življenju. Delo v krožku temelji na aktivnem sodelovanju članov, medsebojnem učenju ter praktičnih izkušnjah. Poseben poudarek namenjamo ohranjanju tradicionalnega znanja in smiselni uporabi v sodobnem času.

Že v mesecu oktobru lanskega leta smo se podali v naravo in ob prijetnih vremenskih razmerah ter težje dostopnih krajih nabirali šipek, kar je glede na lokacijo, kjer šipek raste, predstavljalo kar velik izziv. Nam je pa druženje v naravi polepšalo zgodnje jesenske dni. V zimskih mesecih nas je naša mentorica seznanila s pripravi zdravilnih zelišč in recepti za



različne čajne mešanice, ki dvigujejo našo odpornost v primeru različnih virusnih obolenj. V nadaljevanju smo spoznali zdravilne učinkovine trobentice, ki pomaga pri težavah z dihalni, in dobili praktična navodila za domačo uporabo. Podrobneje smo spoznali tudi začimbe in dišavnice z naših vrtov, ki poleg zdravilnih učinkovin oplemenitijo okus jedem in so nepogrešljive v kulinariki.

Ob koncu marca smo združili prijetno s koristnim in se v sončnem vremenu odpravili nabirat prve spomladanske zdravilne rastline, ki jih dobro poznamo, to so čemaž, pljučnik, bršljanasta grenkuljica, trobentice ... Po prijetnem druženju in izmenjavi izkušenj o uporabi nabranih zdravilnih rastlin smo navdušeni, polni lepih vtisov in dobre volje zapustili našo prelepo naravo. Želja vseh nas je bila, da bi čim več zdravilnih rastlin spoznali tam, kjer rastejo, zato se bomo v mesecu maju podali še po Javorski energijski poti v vasi Javorje pri Bogenšperku. Tam je poleg zemeljske zdravilne energije tudi izjemno lepo urejena okolica, saj so zasadili številne zdravilne rastline in zelišča. Konec maja pa bomo obiskali še zeliščarsko domačijo naše mentorice Jožice Bajc Pivec, kjer bomo zaključili naše celoletno druženje.

Veseli nas, da krožek povezuje ljudi s podobnimi interesi ter ohranja ljubezen do narave in zelišč. Z veseljem bomo načrtovali nova srečanja, kjer zagotovo ne bo manjkalo dobre volje in novih idej, zato verjamemo, da se bo delavnic na to temo tudi v naslednjem študijskem letu udeleževalo čim več članic in članov, dobrodošli pa so seveda tudi novi.

NA SPREHOD SMO SE ODPRAVILI TUDI NA PRIMORSKO

(Nordijska hoja)



France Rogelj |



arhiv krožka

V krožku je prijavljenih devet pohodnikov. Z nordijsko hojo smo pričeli 8. januarja, na najhladnejši dan v letošnji zimi, saj je bilo kar -18 °C. Danica, ki je bila redna pohodnica pri Martinu, je rekla: »Če smo že tu, pa naredimo en krog.« Pošteno nas je zazebló.

Na začetku smo imeli zbirno mesto na CIK Trebnje, od koder smo odšli na krajše pohode (na Vito, do Globokega, Štefana). Ko se je vreme ustalilo, smo hodili od Gostilne Mišič po trim stezi na Veliko Loko in po gozdu, izhodišče pa smo imeli v Gorenji Nemški vasi in na Štefanu pri Trebnjem. Hoja po gozdu nam je vsem bolj ugajala. Pohodov, ki so bili večina daljši od 6 km, se je redno udeleževalo od šest do sedem pohodnikov.

Za dobro povezovanje skupine smo 5. marca 2026 organizirali enodnevni izlet na Primorsko. Sprehodili smo se po Škocjanskem zatoku, kjer smo lahko opazovali ptice, primorsko govedo, konje in čudovito naravo. Iz Portoroža smo se ob morju po Parenzani sprehodili do Sečoveljskih solin, nazaj pa smo se vračali po celinskem delu in uživali v Forma Vivi. Po vrnitvi v Portorož smo si v prijetni gostilni privoščili kosilo. Za zaključek smo se zapeljali še do vinske

fontane v Marezigah. Ne bi bili pravi Dolenjci, če ne bi obiskali še primorskega vinarja, kjer smo nakupili še nekaj vina za domov. Prijetno utrujeni smo se zvečer vrnili domov. Jožica pa nas je za svoj rojstni dan povabila na malico domačih dobrot in kozarček.

Smo homogena skupina, saj vsi zmoremo brez večjega napora prehoditi vsaj 6 km, zato je organizacija nordijske hoje prijetna zadolžitev. Manjka nam strokovnosti, predvsem, kako pravilno uporabljati nordijske palice, zato smo se odločili, da se nas bo nekaj udeležilo krajšega tečaja nordijske hoje, ki ga organizira podjetje GIBIT v parku Tivoli v Ljubljani, 30. maja ob 11. uri.



POHOD PO SEŠKI POTI

(Pohodni krožek)



Ana Murn |



Božo Zajc, Milojka Vitez

Poln avtobus pohodnikov UTŽO-ja, namenjenih na pohod po 7 km dolgi Seški poti, je v okolici Kozine z žalostjo opazoval težke oblake in kaplje dežja. Moreče trenutke je prekinil vodnik Ciril in vprašal, če smo s seboj vzeli kremo za sončenje. Nejeverno smo ga pogledali in si želeli, da vsaj na začetku naše poti ne bi deževalo. Res ni, a so nebo prekrivali težki oblaki.

Označena Seška pot se je pričela s strmim vzponom, ki pa je bil na srečo kratek. Znašli smo se na planoti, poraščeni z borovci, oljkami, pri hišah pa so cvetele mimoze, rožmarin in drugo pomladansko cvetje. Med potjo so nam pogledi uhajali na Sečoveljske soline. Pot nas je mestoma vodila tudi po znani Parenzani, urejeni kolesarski poti po trasi bivše železnice, ki vodi od Trsta do Poreča.



Spustili smo se do vstopa v Sečoveljske soline, ki so največje delno še delujoče soline pri nas. Raztezajo se na približno 650 ha površine. Čeprav nekateri domnevajo, da so v Istri že v času Rimljanov pridelovali sol, Sečoveljske soline v današnji obliki izvirajo iz karolinške dobe (leta 804), pisno pa so bile prvič omenjene v Piranskem statutu iz leta 1274. Še danes sol pridelujejo ročno po starem postopku, ki so ga izumili v 14. stoletju na Pagu. V času našega obiska so soline še samevale.

Zapustili smo soline in se podali po lepo urejenem Jernejevem kanalu, ki je dovodni kanal Sečoveljskih solin in je nekoč ob plimi zagotavljal dotok morske vode do solin, danes pa v glavnem služi za priveze manjših plovil. Sonce, ki se je doslej le občasno izvilo iz oblakov, je posijalo z večjo močjo. Posedli smo in si ob uživanju toplih sončnih žarkov privoščili malico. Navsezadnje je imel Ciril prav. Če bi ostali dlje, bi potrebovali sončno kremo.



PINGPONG VESELJAKI!

(Namizni tenis)



Alozij Kastelic |



arhiv krožka

V naši skupini za namizni tenis deluje devet članov in pod našim okriljem se že oblikuje nova skupina, za katero skrbi Marjan Hribar. Smo zelo aktivni in igramo vse leto, vendar ne igramo samo namiznega tenisa, ampak se tudi družimo, hodimo na izlete in praznujemo rojstne dneve.

V lanskem letu smo štirje odšli na Camino po Portugalski in Španiji od Porta do Santiaga, par dni pa smo se potepali po Madridu. To je bilo nepozabno druženje. Vsak dan smo prehodili od 20 do 30 km ob Atlantskem oceanu, saj smo ubrali obalno pot. Kolegom in kolegicam smo pošiljali dnevnik dogajanj in slike, tako da so lahko tudi oni občutili duh Camina.

V začetku decembra smo najeli kombi in se odpravili na Osmico. Bine ob takih priložnostih igra na kitaro, Bojan in ostali pa pojemo. Čeprav smo malo razglašeni, si tega ne jemljemo k srcu. Bojan je v lanskem letu praznoval okroglo obletnico in smo mu postavili mlaj. Seveda pa so včasih tudi težki trenutki, ko kateremu ponagaja zdravje. Naša vesela in vedno optimistična Marjeta Tomšič je hudo zbolela. V času bolezni smo ji bili v oporo po naših najboljših močeh. Zadnjič smo jo obiskali konec decembra. Na žalost je v februarju odšla na ono stran mavrice. Hvala Marjeta za vse lepe ure druženje, radi se te bomo spominjali.

Namizni tenis je ena izmed najbolj dostopnih in vsestransko koristnih športnih dejavnosti, še posebej primerna za ljudi po šestdesetem letu starosti. Čeprav se na prvi pogled zdi preprost in nezahteven, prinaša številne telesne, duševne in socialne koristi, ki pomembno prispevajo h kakovosti življenja v zrelejših letih. Namizni tenis ni le igra, ampak celostna aktivnost za telo in duha. Za ljudi po šestdesetem letu predstavlja odličen način, kako ostati aktiven, ohraniti vitalnost in uživati v družbi drugih. Prav zaradi svoje preprostosti, prilagodljivosti in številnih koristi je ena najboljših izbir za zdravo ter kakovostno staranje.



TAI CHI – UMETNOST GIBANJA, ZDRAVJA IN RAVNOVESJA

(Krožek Tai Chi)



Alojzij Kastelic |



arhiv krožka

Tai chi je starodavna kitajska veščina, ki združuje počasno gibanje, dihanje in mentalno osredotočanje. Čeprav jo danes poznamo kot obliko sprostitve ali vadbe za zdravje, ima korenine v borilnih veščinah. Temelji na filozofiji ravnovesja med energijama jin in jang. Simbol najbrž poznate – v krogu je z vijugo ločen temen in svetel del, ki predstavlja ravnovesje, harmonijo in enakovrednost.

V svetu je vadba tai chija izjemno priljubljena, v Sloveniji pa je tudi vse več klubov in društev. V UTŽO Trebnje smo razpisali krožek in nastali sta dve skupini; ena se dobiva ob ponedeljkih, druga pa ob petkih zvečer. Začeli smo 9. januarja, vendar smo težko našli vaditeljico. V skupini nas je devet in se družimo uro in pol. Najprej se umirimo z dihalnimi vajami, nato sledi kratek pogovor,

zatem pa preidemo na vaje, ki so sestavljene iz 18 form počasnega gibanja, globokega in umirjenega dihanja ter meditacije v gibanju. Zadnji del našega srečanja je namenjen meditaciji. Seveda pa doma izvajamo vaje skoraj vsak dan.

Zakaj je to dobro in bi vam takšno vadbo toplo priporočal? Zaradi številnih telesnih koristi: izboljšuje ravnotežje in kondicijo, krepi mišice brez obremenjevanja sklepov ter pomaga pri bolečinah v hrbtu in sklepih. Hkrati zmanjšuje stres in napetost, spodbuja notranji mir ter izboljšuje koncentracijo. V tradicionalni kitajski medicini spodbuja tai chi pretok energije v telesu, zato je primeren za vsakogar ne glede na starost ali telesno pripravljenost. Ni le telesna vadba, ampak celosten pristop k življenju. Uči nas, kako upočasniti ritem, prisluhniti telesu in najti ravnovesje v svetu, ki je pogosto hiter in stresen.



SKRIVNOSTNA KOČEVSKA IN PRIDNE RIBNIŠKE ROKE

24. 3. 2026



Janja Jerovšek



Barbara Jerovšek

V torek, 24. marca 2026, smo člani UTŽO Trebnje znova napolnili svoje popotne malhe in se podali na zanimiv ter poučen izlet po Kočevskem in Ribniškem.

Naša prva postaja je bil skrivnostni **BUNKER ŠKRILJ**, eden najbolj skritih vojaških objektov iz časa hladne vojne. Kar 80 metrov pod zemljo smo stopili v svet, ki je bil dolga desetletja nedostopen javnosti. Ob ogledu podzemnih hodnikov in prostorov smo spoznali, kako je bil bunker zasnovan za popolno samooskrbo in življenje v izolaciji. Vodnica nam je razkrila številne zanimivosti ter osvetlila pomembno vlogo, ki jo je imel ta objekt v preteklosti.

Pot smo nadaljevali v **KOČEVSKO REKO**, kraj z izjemno, a dolgo zamolčano zgodovino. Po drugi svetovni vojni je bilo območje del zaprte vojaške cone, kamor dostop ni bil dovoljen. Med vodenim sprehodom smo izvedeli več o življenju za zaprtimi vrati in o usodi izseljenih prebivalcev. Kočevska



Reka leži na nadmorski višini 567 metrov in ima približno 300 prebivalcev. Obdana je z gozdovi in pašniki ter se razprostira ob vznožju Goteniškega Snežnika. Kraški svet v okolici zaznamujejo številne vrtače, posebno zanimiv pa je tudi Reški potok, ponikalnica, ki izvira pod Trnjevo goro in ponikne jugovzhodno od vasi.

V središču vasi smo si ogledali spominski park s kostanjevim drevoredom, kjer raste najdebelejši oreh v Sloveniji, star več kot 400 let. Obiskali smo tudi novo cerkev sv. Janeza Krstnika, ki je bila posvečena leta 1999, njena predhodnica pa je doživela žalostno usodo v 50. letih prejšnjega stoletja skupaj z ostalimi sakralnimi objekti na tem območju.





Sprehodili smo se še do **REŠKEGA JEZERA**, ki leži neposredno ob naselju in predstavlja pravo oazo miru ter priložnost za opazovanje narave. Ob jezeru stojijo tri lesene opazovalnice, z malo sreče pa je mogoče opaziti tudi orla belorepca. Jezero je umetnega nastanka, danes pa zaščiteno kot naravni rezervat in ujeto med kočevske gozdove. Urejene učne poti obiskovalce vabijo na sproščen sprehod in stik z naravo. Po krajšem oddihu ob kavi smo pot nadaljevali proti Kočevju, kjer smo obiskali Rudniško jezero. Nastalo je na območju nekdanjega rudnika rjavega premoga, danes pa ponuja prijeten prostor za sprehod, sprostitve in druženje v objemu narave.

Popoldanski del izleta nas je popeljal v Ribnico, kjer smo obiskali **ROKODELSKI CENTER RIBNICA** in **RIBNIŠKI GRAD**. Spoznali smo bogato tradicijo izdelovanja suhe robe in lončarstva ter si ogledali prikaz pletarstva. V ribniškem gradu smo prisluhnili zanimivim zgodbam iz preteklosti, med drugim tudi o čarovniških procesih, ki so zaznamovali ta prostor. Izlet je bil skrbno organiziran, vsebinsko bogat in prežet z dobro voljo. Domov smo se vrnili polni novih spoznanj, vtisov in prijetnih doživetij. Takšna druženja nas ne le izobražujejo, temveč tudi povezujejo in bogatijo naš vsakdan.



NA DRUGI STRANI POSAVSKEGA HRIBOVJA

20. 4. 2026



Barbara Jerovšek Volek

Zadnja Popotna malha je bila tokrat izjemoma na sporedu prvi dan tedna. V ponedeljek, 20. aprila, smo se na pot podali z jasnim razlogom – želeli smo ujeti pravi trenutek za uživanje v lepotah Zelenega raja, ki je svoja vrata odprl le nekaj dni prej.

Naša prva postojanka je bil veličastni **GRAD BOGENŠPERK**. Skozi prenovljeno muzejsko razstavo smo osvežili spomin na življenje in neprecenljivo delo polihistorja Janeza Vajkarda Valvasorja. Brez njegove znamenite Slave vojvodine Kranjske ne bi mogli občudovati zapisov o kranjskih gradovih, običajih in navadah, ki jih na 3532 straneh iz leta 1689 prebiramo še danes. Pot nas je nato vodila v **LITIJO**, kjer smo raziskali izvozni rov **RUDNIKA SITARJEVEC**. Gre za enega najstarejših rudnikov v Sloveniji; hrib Sitarjevec naj bi bil preprečen z več kot 40 km rovov. Spoznali smo pomen rudnika, njegovo zgodovino in kamnine, ki so jih tam izkopavali.



Da nas v podzemlju ne bi zeblo, so nas prijazno pogreli s čajem in enim »ta kratkim«. Med vožnjo skozi Litijo smo izvedeli več o pomenu brodarstva na Savi in si ogledali spomenik NOB-ja, ki ga je zasnoval arhitekt Jože Plečnik. Sledil je obisk **gRADU PONOVIČE**, ki je v zasebni lasti družine Podnar. Gostitelj, gospod Franjo, nam je predstavil ganljivo družinsko zgodbo. Prizadevajo si za postopno obnovo gradu, kjer želijo vzpostaviti platformo za učenje tradicionalnih ročnih spretnosti (kovaštvo, keramika ipd.), ki počasi tonejo v pozabo.





Polni vtisov smo se povzpeli višje, v vas Mamolj na 600 m n. v. Tam nas je sprejel Miha Kos, lastnik zasebnega botaničnega vrta **ZELENI RAJ**. Vrt, ki ga skrbno ureja že več kot 20 let, je lani prvič odprl za javnost. Beseda raj ni pretirana, saj gre za prava nebesa na zemlji. V lično urejenem okolju uspevajo številne eksotične vrste dreves in grmovnic z vsega sveta. Med njimi smo videli drevo – volemijo, ki velja za živi fosil; saj ga v naravi najdemo le še na skrivni lokaciji v Avstraliji. Navdušenje nad vidnim je potrdilo, da je bila odločitev o prestavitvi datuma našega izleta več kot pravilna.

Dan smo zaokrožili s poznim domačim kosilom v **PUSTOVEM MLINU**. To je bil dragocen čas za klepet, obujanje spominov na pretekle poti in sno-

vanje novih načrtov. Tudi muhasto aprilsko vreme nam je prizaneslo; dež se je zares ulil šele, ko smo bili v varnem zavetju gostilne. Čeprav nas je spremljal na poti domov, se ga nismo branili. Gospod Kos nam je namreč zaupal, da ga narava po sušnem obdobju že nestrpnostno pričakuje. Zadovoljni in polni novih znanj smo se vrnili domov, hvaležni za še eno bogato izkušnjo Popotne malhe.



IZKORISTITE LEPŠE DNI ZA RAZISKOVANJE TURISTIČNIH BISEROV TREBNJEGA



Tanja Vrčkovnik Kravcar



Alenka Stražišar Lamovšek, Zaplaz: <https://www.visitdolenjska.eu/ponudba/romarska-cerkev-matere-bozje-na-zaplazu/>

Pomladni in poletni dnevi so kot nalašč za odkrivanje zanimivosti, ki jih ponuja domače okolje. Občina Trebnje vabi vse ljubitelje kulture, dediščine, kulinarike in narave, da spoznajo tri nove turistične produkte, ki na edinstven način povezujejo najpomembnejše znamenitosti in doživetja občine.

Med največje turistične adute Trebnjega sodita Galerija likovnih samorastnikov Trebnje, edinstvena galerija samouke umetnosti v Sloveniji, ter Zaplaz, osrednje romarsko središče novomeške škofije. Obiskovalce navdušujejo tudi slikovite vinske gorice z zidanicami, številne pohodne poti ter lokalna kulinarčna in rokodelska ponudba.

Da bi te dragocenosti približali obiskovalcem, je Občina Trebnje oblikovala tri nove turistične programe:

- **GREMO NA BOŽJO POT** – celodnevni romarski program z ogledi sakralne dediščine, Baragove domačije in obiskom Zaplaza.
- **GREMO NA VLAK DO TREBN'GA** – prijeten mestni sprehod z lokalnimi okusi, ogledom galerije in degustacijo vin.
- **USAC'GA PU MAU** – najobsežnejši program, ki združuje kulturno dediščino, umetnost, kulinariko, zidanice in vinske postanke.



Ne glede na to, ali iščete sproščen izlet, kulturno doživetje ali pristne okuse Dolenjske, vas novi turistični produkti vabijo, da Trebnje in njegovo okolico spoznate na drugačen način.

Več informacij prejmete na Občini Trebnje.



RAZSTAVA MARIE KOZYRENKO: KJERKOLI SI



Ana Modic



Boštjan Pucelj

Odprtje razstave *Kjerkoli si* ukrajinske umetnice, pisateljice in pesnice **Marie Kozyrenko** je v **petek, 8. maja 2026**, v **Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje** potekalo v znamenju umetnosti brez meja.

V uvodnih nagovorih je bil poudarjen preplet, ki zaznamuje ustvarjanje Marie Kozyrenko – med folkloro in sodobnostjo, med mestnim utripom in naravo ter med intenzivnostjo barv in močjo besede. Direktorica CIK Trebnje Sabina Tori Selan je odprtje označila kot praznovanje ustvarjalnosti, avtorica razstave in besedil Damjana Šalehar pa je predstavila simboliko motanke – tradicionalne ukrajinske zaščitne lutke, ki je tudi osrednji motiv zmagovalnega dela 56. Mednarodnega tabora likovnih samorastnikov v Trebnjem.

Poseben trenutek večera je bilo branje avtoričine poezije, med drugim pesmi *Pesem brez zadnje besede*, ki skozi simbolne podobe povezuje motive ljubezni, izgube, vztrajnosti in preobrazbe. Dogodek je spremljal etno zbor Ljubystok pod vodstvom Tetyane Horošun, ki je z ukrajinsko pesmijo ustvaril posebno vzdušje večera. Oljana Karpus, art terapevtka, je poskrbela, da bomo lahko motanko spoznali поближе. Jeseni pa tudi na posebni delavnici.

Vabljeni, da si razstavo ogledate v živo.



REBUS



REŠITEV:

Pravilne odgovore nam pošljite na utzo@ciktrebnje.si ali CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do **19. 6. 2026**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

Nagrajenci pretekle številke so: Anica Borštnar, Milojka Vitez in Olgica Mežan.

Iskrene čestitke.

NAPOVEDUJEMO

OTVORITEV NOVEGA
ŠTUDIJSKEGA LETA
2026/2027



UTZ FÖN



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

