

VSEBINA

- 2 KAJ BOMO DELALI
LETOS?
- 5 NAUČILI SMO SE
- 7 POTEPALI SMO SE -
S POPOTNO MALHO
NAOKROG
- 9 ALI STE VEDELI?
- 10 UTRINKI
GALERIJSKE
PALETE
- 12 REBUS
- 12 NAPOVEDUJEMO
- 12 UTŽf0n



*Za življenje ni
niti časa niti prostora.
Življenje je
en sam trenutek ali
cel niz vekov.*

*Fjodor Mihajlovič
Dostojevski*

Drage članice in člani UTŽO Trebnje!

Z mojim prvim uvodnikom se obračam na vas z mesta v. d. predsednice UO UTŽO Trebnje. To funkcijo sem sprejela, ker želim, da se UTŽO še naprej razvija in nam ponuja pester program dejavnosti za vseživljenjsko učenje.

Pričetek novega študijskega leta je za članice in člane UTŽO Trebnje potekal v Galeriji Jožeta Zupana v OŠ dr. Pavla Lunačka v Šentrupertu s prijetno prireditvijo. Tudi letošnje študijsko leto bo delo UTŽO-ja potekalo podobno kot prejšnja leta, saj so nekateri že začeli z izvajanjem izobraževanj in drugih aktivnosti.

Ob prebiranju Programa za študijsko leto 2024/2025 ugotavljam, da UTŽO ponuja pester nabor različnih dejavnosti, in sicer učenje tujih jezikov, športne aktivnosti, različna predavanja, kaligrafijo, ročna dela idr. Iz bogate ponudbe krožkov in drugih izobraževanj boste lahko člani izbrali tiste, ki vas najbolj zanimajo.

Za začetek vam želim, da bi delo potekalo v vaše zadovoljstvo in bi bilo čim manj organizacijskih ter drugih nevšečnosti, predvsem pa, da bi se poleg učenja in spoznavanja različnih veščin tudi veliko družili.

Vseživljenjsko učenje pridobiva vse večji pomen v naših življenjih, saj ohranja naš um aktiven, pomaga slediti spremembam v svetu in lažjemu prilagajanju novim situacijam ter povečanju socialne vključenosti.

Želim vam, da uživate pri izvajanju dejavnosti, se imate lepo pri druženju in se ob tem tudi kaj novega naučite!

Olga Rahne



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, november 2024. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

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



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE



PROGRAM DELAVNIC UTŽO TREBNJE ZA OBDOBJE OKTOBER-DECEMBER 2024

DATUM	DELAVNICA/POPOTNA MALHA
8. 10. 2023	OTVORITEV UTŽO TREBNJE, OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert
15. 10. 2024	S KOLESOM OD TURČIJE DO INDIJE - Rok Jelovčan
22. 10. 2024	SKRB ZA USTNO ZDRAVJE - Tjaša Glavan
29. 10. 2024	POPOTNA MALHA - Ogljed muzeja Banke Slovenija
5. 11. 2024	POREKLO IN KAKOVOST MEDU - Ana Janžekovič, Čebelarska zveza Slovenije
12. 11. 2024	VISOKOGORJE TADŽIKISTANA - Loreta Vlahovič
19. 11. 2024	NARAVNE REŠITVE ZA KREPITEV PROTIVIRUSNE OBRAMBE - Sanja Lončar
26. 11. 2024	POPOTNA MALHA: KAMNIK - LETO RUDOLFA MAISTRA (z vlakom)
3. 12. 2024	SPLETNA VARNOST IN PRAVICE POTROŠNIKOV - Zveza potrošnikov Slovenije
10. 12. 2024	AFRIKA - OD VIKTORIJINIH SLAPOV DO GORIL - Tadej Bolta
17. 12. 2024	NOVOLETNO SREČANJE

PROGRAM POHODOV 2024/2025

DATUM	IME POHODA
09. 10. 2024	VRHNIKA-PLANINA (733 M)- ULOVKA-VRHNIKA
13. 11. 2024	KRANJ-ŠMARJETNA GORA (646 M)- KRANJ
11. 12. 2024	VIŠNJA GORA-POLŽEVO-KRIŠKA VAS-VIŠNJA GORA
08. 01. 2025	ČUŠPERK-VELIKI OSTRI VRH (675 M)- ČUŠPERK
12. 02. 2025	AŠKERČEVA POT-ZIDANI MOST- RIMSKE TOPLICE
12. 03. 2025	PIRANSKA PEŠPOT STRUNJAN- FIESA-PIRAN
09. 04. 2025	TREBNJE-RAKEK-ZELŠKA JAMA- RAKOV ŠKOCJAN-RAKEK
14. 05. 2025	KOŽELJEVA POT OB KAMNIŠKI BISTRICI



Kaj bomo delali letos?

KROŽEK	ČAS IZVAJANJA	KRAJ IZVAJANJA
ANGLEŠČINA ZAČETNI 2024	sreda, 10.30–12.00	učilnica 11, CIK Trebnje
ANGLEŠČINA 2022	torek, 7.30–9.00	učilnica 1, CIK Trebnje
ANGLEŠČINA VII	petek, 9.00–10.30	na daljavo preko aplikacije Zoom
ANGLEŠČINA VIII	četrtek, 9.40–11.10	na daljavo preko aplikacije Zoom
ANGLEŠČINA XI	četrtek, 8.00–9.30	na daljavo preko aplikacije Zoom
ANGLEŠČINA XIII	sreda, 8.00–9.30	učilnica 11, CIK Trebnje
ANGLEŠČINA XV	ponedeljek, 9.00–10.30	na daljavo preko aplikacije Zoom
NEMŠČINA – NADALJEVALNI	ponedeljek, 10.00–11.30	učilnica 11, CIK Trebnje
FRANCOŠČINA	sreda, 14.00–15.30	učilnica 10, CIK Trebnje
GLASBENI KROŽEK BRENKICE	ponedeljek, 9.30–11.00	učilnica 9, CIK Trebnje
FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	četrtek, 10.00–11.30	telovadnica CIK Trebnje
PLESNA SKUPINA AJDA	četrtek, 16.30–18.00	učilnica 9, CIK Trebnje
PLESNA SKUPINA MAVRICA	četrtek, 13.00–14.30	telovadnica CIK Trebnje
PLES V VRSTAH	ponedeljek, 18.30–20.00 četrtek, 18.00–19.30	KD Mirna
NORDIJSKA HOJA	torek, 15.00–16.00	po Trebnjem
POHODNIŠTVO	2. sreda v mesecu	po Sloveniji
ZDRAVA REKREACIJA TREBNJE II	ponedeljek, 16.00–17.00 petek, 15.30–16.30	telovadnica CIK Trebnje
AEROBIKA MIRNA	ponedeljek, 18.00–19.00	telovadnica OŠ Mirna
NAMIZNI TENIS	torek, 19.30–21.00 četrtek, 19.00–20.30	KD Mirna
ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	četrtek, 9.00–10.30	Galerija likovnih samorastnikov Trebnje
SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	torek, 15.00–17.00	KD Šentlovrenc
KALIGRAFIJA – NADALJEVALNI	torek, 11.00–12.30	učilnica 3, CIK Trebnje
KLEKLJANJE – NADALJEVALNI	torek, 8.00–9.30	učilnica 15, CIK Trebnje
LIKOVNO-USTVARJALNI KROŽEK TREBNJE	sreda, 9.00–10.30	učilnica 8, CIK Trebnje
ROČNA DELA	četrtek, 15.00–17.00	prostori DU Mirna
USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT	ponedeljek, 9.00–11.00	prostori župnišča Šentrupert
LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG	petek, 11.00–13.00	prostori DU Mokronog-Trebelno
RAČUNALNIŠTVO I – DIGITALNE VEŠČINE	v dogovoru	učilnica 2, CIK Trebnje
RAČUNALNIŠTVO II – DIGITALNE VEŠČINE	v dogovoru	učilnica 2, CIK Trebnje
DIGITALNE VEŠČINE – MOKRONOG	v dogovoru	Občina Mokronog
DIGITALNE VEŠČINE – ŠENTRUPERT	v dogovoru	Občina Šentrupert
DIGITALNE VEŠČINE – MIRNA	v dogovoru	KD Mirna
DIGITALNE VEŠČINE – VELIKI GABER	v dogovoru	DU Veliki Gaber

Kaj bomo delali letos?

VEČ INFORMACIJ:
07 34 82 100 ali
info@ciktrebnje.si.

VABIMO VAS K VPISU V PROGRAMA:

- **FINANČNA PISMENOST** za odrasle in
- **DIGITALNA PISMENOST** za odrasle.

Ponovno na pot – s Popotno malho naokrog

2. popotna malha 2024/2025

Z VLAKOM V SREDNJEVEŠKI KAMNIK

(torek, 26. november 2024)



Barbara Jerovšek Volek

V Kamniku bomo nadaljevali z zgodbami, ki smo jih odkrivali že na prvi Popotni malhi na Ljubljanskem barju. Od prazgodovine, ki jo nedvomno zaznamuje odkritje mamutovega okostja v okolici mesta, do Plečnika, ki je svoj arhitekturni pečat pustil tudi tukaj. V Kamniku se je rodil general Rudolf Maister in letošnje leto je bilo ob 150. letnici njegovega rojstva in v čast njegovim izjemnim zaslugam za slovenski narod razglašeno za njegovo leto.

PRIJAVE ZBIRAMO

do 20. novembra 2024, do 16. ure,
na telefon 07 348 21 00 ali utzo@ciktrebnje.si.

DODATNE INFORMACIJE:

CIK Trebnje, Martina Podlesnik: 07 348 21 09,
martina.podlesnik@ciktrebnje.si.

Kamnik s pogledom
iz gradu,

Rojstna hiša
Rudolfa Maistra
Cerkev Marijinega
brezmadežnega
spočetja.

Vir: Wikipedia

S KOLESOM V INDIJO ČEZ NAJVIŠJE PRELAZE SVETA

15. 10. 2024



Rok Jelovčan

Pred letom in pol sem se podal na pot svojega življenja. V meni se je porodila želja, da bi si ogledal Tadž Mahal – palačo ljubezni v Indiji, medtem ko me drugi deli Indije ne zanimajo preveč.

Prišel sem na idejo, da za prevozno sredstvo izberem kolo in že na poti do tja nekaj doživim. Tako sem odključkal kar nekaj dolgoletnih želja, kot so kolesarjenje po pamirski »avtocesti« čez Tadžikistan in pod najvišjimi gorami v centralni Aziji, ogled turške Kapadokije in še mnoge druge.

Svoje potovanje sem začel na jugu Turčije, ker sem v preteklosti že prekolesaril vse balkanske države, in zadnji del poti končal v Istanbulu. Nisem želel voziti po istih poteh, predvsem pa sem bil omejen s časom, saj je zelo pomembno, v katerem letnem času si na določenem delu sveta.

Prekolesaril sem 13.000 km in potoval čez 11 držav. Na poti pa sem v lastni režiji osvojil še najvišje gore Turčije, Armenije ter Irana.



SKRB ZA USTNO ZDRAVJE

22. 10. 2024



Tjaša Glavan |



arhiv UTŽO Trebnje

Bolezni zob in obzobnih tkiv ne vplivajo samo na ustno zdravje, ampak prizadevajo celotno telo. Ob tem ne gre prezreti, da razna bolezenska stanja pospešujejo bolezni zob in obzobnih tkiv.

Glavni povzročitelj vnetja, parodontalne bolezni ter drugih oblik bolezni dlesni in zob so mehke zobne obloge ali zobni plak. Zobne obloge so mešanica bakterij, mrtvih celic, sline in ostankov hrane. Nabirajo se tako na zobeh kot na prevlekah, zalivkah, zobnih vsadkih in protezah.

Večina ljudi se ne zaveda, da ima vsak zob pet ploskev, tri izmed njih so očem vidne, dve pa ne. Ti dve ploskvi oklepata medzobni prostor, ki je težje dosegljivo mesto za čiščenje, zato se na teh mestih pogosteje pojavi zobna gniloba in najpogosteje tudi začetek parodontalne bolezni. V mesecu zdravih dlesni, ki ga obeležujemo od 15. 10. do 15. 11. vsako leto, ozaveščamo o čiščenju medzobnih prostorov ter o boleznih zob in obzobnih tkiv. Za učinkovito vsakodnevno ustno higieno je pomembno, katere pripomočke za vzdrževanje dobre ustne higiene izberemo.



POT V PRAZGODOVINO – ŽIVLJENJE KOLIŠČARJEV NA LJUBLJANSKEM BARJU IN PLEČNIKOVA CERKEV



Olga Podpavec |



arhiv UTŽO Trebnje

Torek, 29. oktobra, dan za prvo Popotno malho, je bil zavit v gosto jutranjo meglo. Iz nje se je pojavil avtobus, ki je bil v skrbnih rokah voznice Hermine. Ob njej nas je pozdravljala dobrovoljna vodnica Barbara Jerovšek Volek, ki nam je, 26 popotnicam, delila množico zanimivih podatkov od prazgodovine pa vse do danes. Pot nas je namreč vodila na obsežno ravnico – Ljubljansko barje.

Površina Barja meri samo v zavarovanem območju kar 135 km² in je prepletena s številnimi jarki, grmičastimi mejicami, polji in travnatimi površinami na obeh straneh dolge ravne ceste. Barje (domačini ga imenujejo mah ali morost) je bilo nekoč prekrito z od 2 do 5 m debelo plastjo iz šotnega mahu – šoto, ki so jo začeli rezati in sušiti, to pa so nato uporabljali za kurjavo najprej domačini, potem pa so jo prodajali Ljubljančanom. Kvadre so ob sušenju zlagali v »črne« piramide, ki so dale ime

tudi naselju Črna vas. Barje je pomembno kot naravna čistilna naprava, vir pitne vode in hrane ter pomemben blažilec podnebnih sprememb.

Naša prva postaja je bila na Igu, v skoraj novem (lani odprtem) muzeju MOROSTIG – Hiši narave in kolišč, kjer nas je sprejela Janja Šuman. Popeljala nas je po razstavi, ki prikazuje razvoj Barja, rastlinstva in živalstva, predvsem pa pomembne mejnike iz zgodovine Ljubljanskega barja, zlasti izsledke raziskovanj življenja koliščarjev. Ti so si zgradili lesene kolibe na kolih – pilotih. Preživljali so se z nabiralništvom, lovom, ribolovom in poljedelstvom, znali pa so oblikovati tudi izdelke iz gline, tkati blago, razvili so kovaštvo in že vliвали kovino v kalupe. Najbolj pa preseneča izjemna najdba dveh čolnov deblakov, še bolj pa **leseno kolo z osjo**, ki se šteje za **najstarejše** tako **kolo na svetu**, saj mu pripisujejo starost med 5.150 in 5.200 leti.

Ohranilo se je v mulju, kot tudi na tisoče kolov, ki so spodbudili raziskovalce. Pri izkopavanjih so odkrili tudi orodja in številne dobro ohranjene lončarske izdelke z okrasi. Presenetljivo: poznali so že žvečilni gumi – brezovo smolo, ki je po žvečenju





niso zavrgli, ampak uporabili kot lepilo pri izdelavi orodij iz lesa, kamnov in kosti. Naselje koliščarjev je prikazano tudi z maketo. Ogled smo zaključile z ogledom kratkega filma, ki povzema vsebino vidnega. Prvi je najdbe in izsledke popisal kustos Deželnega muzeja **Karel Dežman** (1858).

Po kratkem odmoru za malico in kavico smo se peš odpravile po poti sredi prostrane ravnine. V sončnem dnevu so nas pozdravljali Krim in Mokrc, gore v daljavi, bližje Ljubljanski grad. Ljubljansko barje je bogato z rastlinstvom in živalstvom. Spomladi lahko občudujemo temnordeče cvetoče močvirske tulipane, ki so zaščiteni in jih ne smemo trgati. Dovoljeno pa je nabirati »naravni aspirin« – brestovolistni oslad, ki smo ga videle res veliko.



Tu rastejo še zdravilne strašnice, močvirska kukavica, poletni veliki zvonček, žužkojeda okroglostna rosika, mačji in lisičji rep ... Barje nudi dom številnim pticam (kosec, čaplja ...), želvi močvirski sklednici, žabicam, metuljem, kačjim pastirjem, pa tudi mnogim drugim in večjim.

Do rekonstruiranega naselja koliščarjev vodi dolga lesena brv, po kateri se pomikamo kot v časovnem stroju: od danes do časa njihovega življenja pred tisočletji. Ogledamo si lahko čoln deblak, voz z lesenima kolesoma in nad vodo postavljenih pet kolib: dve prikazujeta način izgradnje, tri pa so izdelane tako, da dobimo uvid v način njihovega bivanja, na katerega nakazujejo ognjišča in posode iz gline, s kožami prekrita ležišča, preprosta orodja, statve, iz debla izdelane stopnice idr.

Krajski park je območje **Nature 2000** in **uvrščen na Unescov seznam svetovne dediščine**. Na predlog naše vodnice Barbare smo se po čudenju iznajdljivosti naših prednikov odločile, da si ogledamo še Plečnikovo cerkev – cerkev sv. Mihaela v Črni vasi. Ta je bila zgrajena v letih od 1937 do 1940 na 347 lesenih pilotih, na katere so položeni temelji, na njih pa stoji kamnito pritličje, ki nosi cerkveno leseno ladjo, pokrito s posebno cementno kritino. V cerkev vodi znamenito stopnišče, nad katerim se dviga kraški zvonik.

Pročelje je žarelo v rdečih tonih, saj je poraslo z divjo trto, ki se je že jesensko obarvala. V cerkvi nas sprejme podoba nadangela Mihaela, Marijin oltar, številne večne lučke ... Zanimivi so štirje stebri, ki so kanalizacijske cevi s poslikavami, številni ornamentalni okrasni na steni in na lesenih delih, preproste, a zelo lepo oblikovane lesene klopi ... Zgodbo cerkve nam je predstavil duhovnik Jože Brečko iz župnije Rakovnik.

Tega dne smo ponovile veliko podatkov in jih dopolnile z novimi informacijami. Koliko zanimivega, lepega, navdihujočega krasi našo domovino! Tudi Ljubljansko barje skriva še marsikaj, kar je vredno ogleda.

Ali ste vedeli?



Martina Podlesnik

ALI STE VEDELI?

V svetu pametnih telefonov se tehnologija nenehno razvija in ena ključnih sestavin tega razvoja so redne posodobitve programske opreme. Zakaj so pomembne posodobitve pametnih telefonov, kaj to pomeni za uporabnike in kako jih pravilno izvajati pa v nadaljevanju.

OKTOBER JE

MESEC KIBERNETSKE VARNOSTI, KJER SE PONOVO POUDARJA POMEN OZAVEŠČANJA O SPLETNIH PREVARAH, ŠE POSEBEJ SO NA UDARU PAMETNI TELEFONI.

Banke in hranilnice opažajo porast napadov na telefone, pri čemer goljufi izkoriščajo aplikacije za oddaljen dostop (kot sta Anydesk in TeamViewer) za prevzem nadzora nad napravami in nakazila denarja na druge račune ali kripto menjalnice. Goljufi pogosto uporabljajo Smishing prevare (ribarjenje za podatki prek SMS-sporočil in aplikacij za hipno sporočanje npr. Viber, WhatsApp, Messenger), ki so v porastu. SI-CERT je lani obravnaval 216 primerov, kar je skoraj petkrat več kot leta 2022. Cilj napadov so predvsem finančni podatki, kot so številke kreditnih kartic in podatki za dostop do spletnih bank. Leta 2023 je slovenska policija zabeležila za 3,5 milijona evrov škode zaradi teh zlorab.

PRIMER:



Zato svetujemo, da redno posodabljate naprave, uporabljate protivirusne programe in ste pazljivi pri nameščanju programske opreme. Prav tako banke nikoli ne zahtevajo vnosa podatkov prek povezav po SMS-ih ali e-pošti. Pomembno je tudi, da prepoznate znake goljufij, kot so nepričakovani klici ali zahteve po občutljivih podatkih.

Na spletnih straneh **pazi.se** in **varninainternetu.si** lahko redno spremljate obvestila, kjer so objavljene aktualne prevare. Vendar pa samo zaupanje v programske rešitve ni dovolj, zato je izobraževanje digitalne pismenosti za vse generacije o varni uporabi spleta ključnega pomena. **Zlato pravilo, ki vedno velja: svojih osebnih, finančnih in prijavnih podatkov ne delite z nikomer ter nikomur ne omogočate dostopa do svojih naprav ali digitalnih kanalov.**

SKRIVNOST AKVARELA



Damjana Šalehar



Studio PraprotKa

V Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje je od 24. 10. 2024 do 9. 2. 2025 na ogled nova začasna razstava Skrivnost akvarela – moč barve in svetlobe. Razstava prikazuje dela slikarjev samorastnikov, ki vsak na svoj izviren način ustvarjajo v akvarelni tehniki. Razstavljena dela se med seboj razlikujejo po motiviki in po slikarskih govoricah ter nam odstirajo pogled na eno od najzahtevnejših kot tudi najstarejših slikarskih tehnik.

Istočasno je do 24. 12. 2024 v spodnji dvorani STIK na ogled razstava akvarelov ljubiteljskih slikarjev, ki jo v sodelovanju z galerijo organizira Društvo likovnikov Trebnje.

Razstavo si lahko ogledate
od torška do petka
med 10. do 18. uro
ter ob sobotah
med 14. do 18. uro.

Vljudno vabljeni!



REBUS



____ / / / /



____ / / / /



____ / / ____



____ / / ____ / / / /



____ / / / /

Nagrajenci pretekle številke so Andrej Jurca, Majda Miklič in Blaženka Zoran.

Iskrene čestitke, nagrado lahko prevzamete v tajništvu CIK Trebnje.

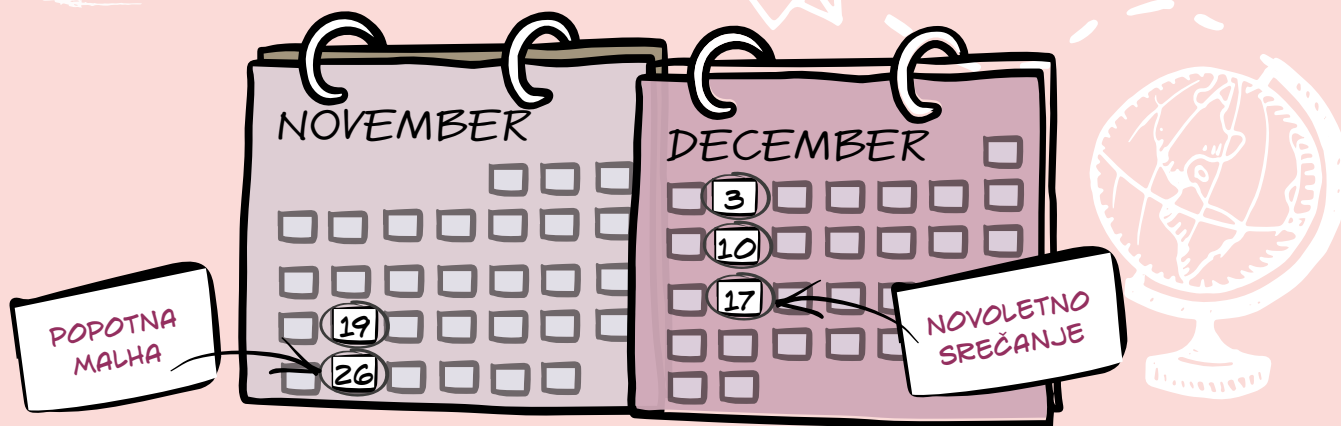
REŠITEV:

____ / / / / / / / /

Pravilne odgovore nam pošljite na utzo@ciktrebnje.si
CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje do
četrta, 5. 12. 2024.

Med prejetimi odgovori bomo izžrebali
3 prejemke simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTZEFON

SVETOVALNO
SREDIŠČE
CIK TREBNJE

TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

SVETUJEMO
glede aktivnosti UTŽO Trebnje,
POMAGAMO
pri vzpostavitvi digitalnih orodij in predvsem
PRISLUHNEMO
ter se z vami pogovarjamo.

T: 07 34 82 109 / 031 360 072

E: jasmina.pakiz@ciktrebnje.si

