

VSEBINA

- 2 KAJ BOMO DELALI
LETOS?
- 5 NAUČILI SMO SE
- 8 POTEPALI SMO SE -
S POPOTNO MALHO
NAOKROG
- 10 UTRINKI
GALERIJSKE
PALETE
- 12 REBUS
- 12 NAPOVEDUJEMO
- 12 UTŽfOn

Jeseni se zdi,
kot da je svet prekrit
z narastkom rjavega
sladkorja in cimeta.

Sarah Addison Allen



Spoštovane članice in člani UTŽO Trebnje!

Veselo in z obilo energije smo v začetku oktobra pričeli z novim študijskim letom. Članice in člani UTŽO-ja smo v Kulturnem domu Mirna pripravili uvodno prireditev, ki je bila zelo dobro obiskana. Na prvi torkovi delavnici smo sprejeli dopolnjena Pravila o delovanju UTŽO Trebnje ter izvolili nov UO UTŽO-ja, predsednico in namestnico predsednice. Hvala vsem, ki ste sodelovali v postopku evidentiranja in izvedbi volitev. Novo študijsko leto prinaša med članice in člane obilo dejavnosti, ki jih bomo izvajali večino študijskega leta. Program bo potekal po urniku, sprejetem na seji UO UTŽO Trebnje.

Ob torkih bodo potekale delavnice že znanih področij:

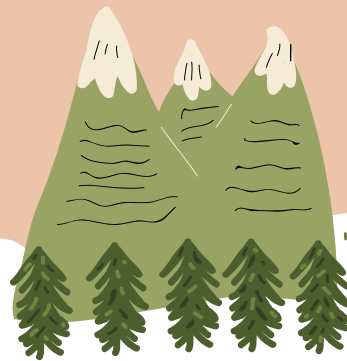
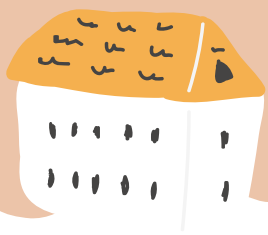
- splošne teme,
- potopisna predavanja,
- socialno-zdravstvene teme.



Zadnji torek v oktobru, novembru, marcu in aprilu bo namenjen Popotni malhi. Vsebina Popotnih malh bo ogled Slovenije in njenih znamenitosti. Potovanje bo večinoma potekalo z vlakom, saj je takšno potovanje za naše člane bistveno cenejše od avtobusnega ali osebnega prevoza. Sredini pohodi bodo potekali na različnih relacijah po Sloveniji. Iz bogate ponudbe krožkov in drugih dejavnosti boste člani lahko izbrali tisto dejavnost, ki vam najbolj ustreza. O razporedu boste obveščeni preko spletne strani UTŽO Trebnje.

Vabim vas, da z nami odkrivате nova znanja, delite izkušnje in bogatite življenje z druženjem, ustvarjalnostjo ter radovednostjo. Nikoli ni prepozno za nova spoznanja in nove začetke. UTŽO povezuje vse, ki želijo ostati aktivni, radovedni in povezani s svetom. Želim vam prijetno in uspešno delo v študijskem letu 2025/2026.

Olga Rahne, predsednica UTŽO Trebnje



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 2025. Vse pravice pridržane. Tiskano v Sloveniji.

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



OBČINA
MIRNA



OBČINA
MOKRONOG-TREBELNO



OBČINA
ŠENTRUPERT



OBČINA
TREBNJE



PROGRAM DELAVNIC UTŽO TREBNJE ZA OBDOBJE OKTOBER-DECEMBER 2025

DATUM	DELAVNICA/POPOTNA MALHA
7. 10. 2025	OTVORITEV UTŽO TREBNJE – KD Mirna
14. 10. 2025	TIBET – Matej Košir
21. 10. 2025	3 X 3 DE BONOVI ODGOVORI ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE – mag. Nastja Mulej
28. 10. 2025	POPOTNA MALHA – OGLED MUZEJA BANKE SLOVENIJA
4. 11. 2025	KDAJ V DOM ZA STAREJŠE? – Petra Kušar Stojakovič
11. 11. 2025	MOJIH 33 ODPRAV – Viki Grošelj
18. 11. 2025	ZDRAVA HRBTENICA – Alen Štritof
25. 11. 2025	POPOTNA MALHA – SAVINJSKA DOLINA
2. 12. 2025	RASTLINA JE SVETA – LJUDSKO ZDRAVILSTVO – Janja Sivec
9. 12. 2025	PO SLEDEH MAJEV – Peter Repnik
16. 12. 2025	NOVOLETNO SREČANJE

PROGRAM POHODOV 2025/2026

DATUM	IME POHODA
7. 10. 2025	OTVORITEV UTŽO-JA, KULTURNI DOM MIRNA
25. 11. 2025	JAMA PEKEL, GRAD ŽOVNEK
10. 12. 2025	POT ROMARJEV – MOKRONOG- ŽALOSTNA GORA-VESELA GORA- ŽUNOVEC-MIRNA
14. 1. 2026	PRESERJE-JEZERO-SVETA ANA- LJUBLJANA
11. 3. 2026	SPET NA MORJE – NADALJEVANJE OBALNE PEŠPOTI
24. 3. 2025	BUNKER ŠKRILJ, GRAD KOSTEL
8. 4. 2026	POLHOV GRADEC-POLHOGRAJSKA GORA-POLHOV GRADEC
14. 4. 2025	GRAD PODČETRTEK, SAMOSTAN OLIMJE



Kaj bomo delali letos?

KROŽEK	ČAS IZVAJANJA	KRAJ IZVAJANJA
ANGLEŠČINA ZAČETNI 2024	sreda, 10.00–11.30	učilnica 11, CIK Trebnje
ANGLEŠČINA 2022	torek, 7.30–9.00	učilnica 1, CIK Trebnje
ANGLEŠČINA VIII	petek, 9.00–10.30	na daljavo preko aplikacije Zoom
ANGLEŠČINA IX	četrtek, 9.40–11.10	na daljavo preko aplikacije Zoom
ANGLEŠČINA XII	četrtek, 8.00–9.30	na daljavo preko aplikacije Zoom
ANGLEŠČINA XIV	sreda, 8.00–9.30	učilnica 11, CIK Trebnje
ANGLEŠČINA XVI	ponedeljek, 9.00–10.30	na daljavo preko aplikacije Zoom
NEMŠČINA – NADALJEVALNI	ponedeljek, 8.30–10.00	učilnica 11, CIK Trebnje
FRANCOŠČINA	četrtek, 14.30–16.00	učilnica 10, CIK Trebnje
GLASBENI KROŽEK BRENKICE	ponedeljek, 9.30–11.00	učilnica 9, CIK Trebnje
FOLKLORNA SKUPINA NASMEH	četrtek, 10.00–12.00	telovadnica CIK Trebnje
PLESNA SKUPINA AJDA	ponedeljek, 16.00–17.30	učilnica 9, CIK Trebnje
PLESNA SKUPINA MAVRICA	četrtek, 13.00–14.30	telovadnica CIK Trebnje
PLES V VRSTAH	ponedeljek, 17.30–19.00 četrtek, 18.00–19.00	KD Mirna
NORDIJSKA HOJA	po dogovoru	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	ponedeljek, sreda, petek, 10.00–12.00	KD Mirna
TAI CHI	po dogovoru	CIK Trebnje
ZGODOVINA UMETNOSTI SKOZI ČAS	četrtek, 9.00–10.30	Galerija likovnih samorastnikov Trebnje
SPOZNAVANJE IN UPORABA ZDRAVILNIH ZELIŠČ ŠENTLOVRENC	torek, 15.00–17.00	GD 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	sreda, 15.00–17.00	prostori DU Mirna
USTVARJALNI KROŽEK ŠENTRUPERT	ponedeljek, 9.00–11.00	prostori župnišča Šentrupert
LIKOVNE USTVARJALNICE MOKRONOG	ponedeljek, 11.00–13.00	prostori Društva upokojencev
DIGITALNE VEŠČINE – PAMETNI TELEFONI	ponedeljek, 9.00–11.00	učilnica 2, CIK Trebnje
DIGITALNE VEŠČINE – DIGITALNA DOBA, NAŠ IZZIV	četrtek, 10.00–12.00	učilnica 2, CIK Trebnje
DIGITALNE VEŠČINE – MOKRONOG	1. ponedeljek v mesecu, 12.00–14.00	Občina Mokronog
DIGITALNE VEŠČINE – ŠENTRUPERT	1. sreda v mesecu, 8.00–10.00	DK Šentrupert
DIGITALNE VEŠČINE – MIRNA	1. petek v mesecu, 10.00–12.00	KD Mirna
DIGITALNE VEŠČINE – VELIKI GABER	1. četrtek v mesecu, 12.00–14.00	DU Veliki Gaber

Ponovno na pot – s Popotno malho naokrog

2. popotna malha 2025/2026

SPODNJA SLAVINJSKA DOLINA

(torek, 25. november 2025)



Barbara Jerovšek Volek



Visit Šaleška

Novembrska Popotna malha nas bo 25. 11. vodila v Spodnjo Savinjsko dolino in malo čez. Najprej se bomo povzpeli do gradu **Žovnek**, še nedolgo nazaj ruševin, ki jih v stilu mirnske Speče lepotic pridno obnavljajo. Z gradom in raziskovanjem njegove zgodovine je povezan zgodovinar Franc Kralj, ki je sodeloval tudi z dr. Marinom, in je napisal kar nekaj knjig, med drugim tudi o Emi Krški. Grad Žovnek je namreč prostor, kjer se je pričela zgodba mogočne plemiške družine Celjskih grofov.

Po ogledu gradu se bomo odpeljali v smeri Velenja na ogled **Grilove domačije**, ki jo sestavlja hiša, ki je bila sredi 19. stoletja postavljena kot majhna viničarija, gospodarsko poslopje, vodnjak, manjši zelenjavni vrt, čebelnjak, sadovnjak, vinograd, njiva in zelo dejaven zeliščni vrt z več kot sto različnimi vrstami zdravilnih in okrasnih zelišč ter dišavnic. Dan bomo zaključili z raziskovanjem naravne dediščine, in sicer na Ponikovskem krasu se bomo odpravili v podzemlje dvoetažne kraške jame Pekel. Ali tam res živi hudič, se bomo prepričali kar sami na licu mesta. Vabljeni na raziskovanje z vodnico Barbaro!

PRIJAVE ZBIRAMO

do 18. novembra, do 11. ure,
na telefon 07 34 82 100,
utzo@ciktrebnje.si ali
osebno v tajništvu CIK Trebnje.

DODATNE INFORMACIJE:

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



OTVORITEV ŠTUDIJSKEGA LETA

7. 10. 2025



Tanja Vrčkovnik Kravcar



arhiv CIK Trebnje

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je že 22 % prebivalcev Slovenije starejših od 65 let. Starajoča se družba prinaša številne izzive, a hkrati tudi bogate priložnosti za oblikovanje kakovostnega življenja vseh generacij skozi dejavno staranje, spodbujanje solidarnosti ter medgeneracijsko učenje. Prav slednje se v naši občini uspešno udejanja že več kot dve desetletji v okviru **Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje (UTŽO Trebnje)**.

Člani UTŽO Trebnje so se v torek, 7. oktobra 2025, zbrali na **slavnostni otvoritvi novega študijskega leta**, ki je potekala v **Kulturnem domu Mirna**. Zbrane so nagovorili predsednica UTŽO Trebnje **Olga Rahne**, direktorica CIK Trebnje **Sabina Tori Selan** ter župan Občine Mirna **Dušan Skerbiš**. Prisotne sta s svojo udeležbo počastili tudi županja Občine Trebnje **Mateja Povhe** in predstavniki ostalih dveh občin ustanoviteljic CIK Trebnje, ki s svojo podporo pomembno prispevajo k delovanju in razvoju Univerze.

Vlogo voditelja dogodka je tudi letos z odliko opravil **Igor Zaplotnik**, član UTŽO Trebnje. Za bogat in prijeten **kulturni program** so poskrbeli kar člani sami, saj so nastopile glasbena skupina **Brenkice**, plesne skupine **Ajda**, **Mavrca** in **Ritm ples** ter **folklorna skupina Nasmeh**.

Dogodek je znova potrdil, da UTŽO Trebnje ni le prostor učenja, temveč tudi druženja, ustvarjalnosti in povezovanja med generacijami.



TIBET – STREHA SVETA: Z VLAKOM DO PEKINGA, LASE IN NAPREJ POD EVEREST IN V KATMANDU

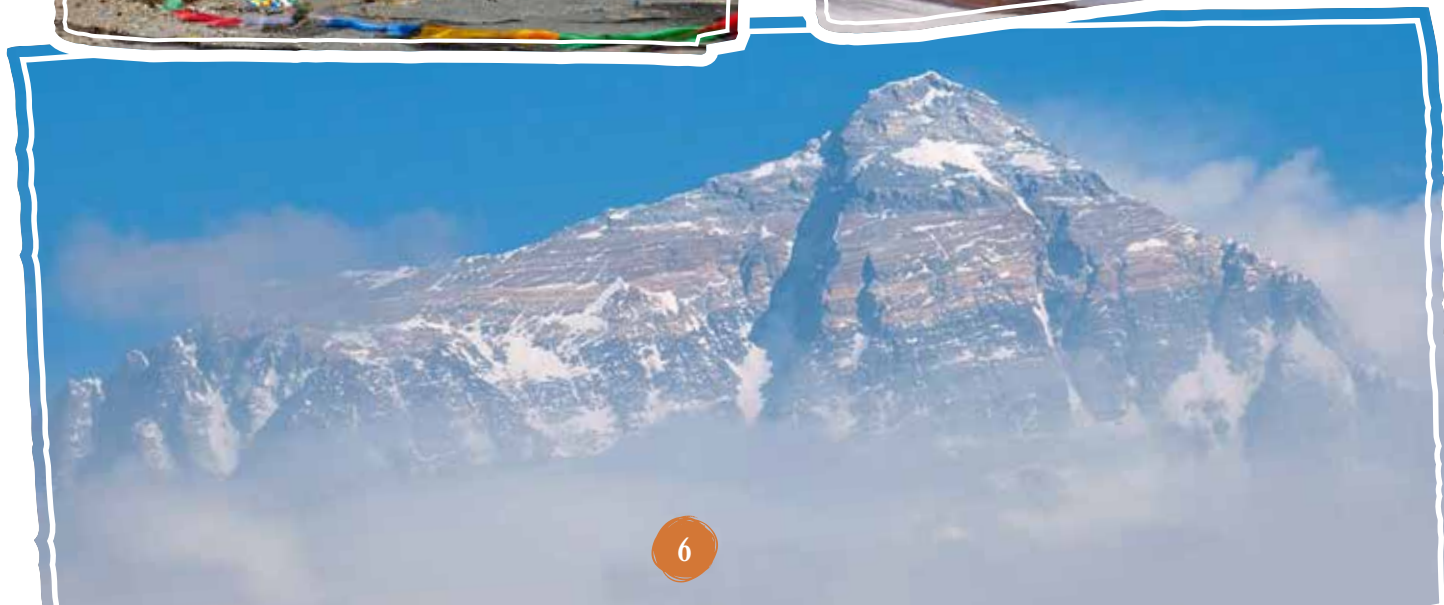
14. 10. 2025



Matej Košir

Potovanje z vlakom po najvišje ležeči železniški progi na svetu od Pekinga do Lhase in nato nadaljevanje poti po čudoviti tibetanski planoti pod najvišjo goro sveta Mount Everest je zagotovo skrita želja vsakega pravega popotnika

VVabim vas na mistično potovanje z vlakom in manjšim avtobusom po strehi sveta med številne budistične samostane v samo osrčje Tibeta ter vse do baznega tabora pod Everestom, kjer se odprejo čudoviti pogledi na osemtisočake in neskončna prostranstva Himalaje. Potovanje sem zaključil v Katmanduju v prestolnici Nepala, kjer sem si ogledal pomembne znamenitosti mesta, ki je zaradi svoje sijajne arhitekture pod zaščito Unesca.



3 X 3 DE BONOVI ODGOVORI ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

21. 10. 2025



mag. Nastja Mulej



arhiv UTŽO Trebnje

Predavanje nas je popeljalo v svet pozitivnega in kreativnega razmišljanja po metodi Edwarda de Bona – utemeljitelja t. i. kreativnega, konstruktivnega in konceptualnega razmišljanja. Nastja Mulej, trenerka trenerjev vseh de Bonovih metod, je njegove nauke strnila v tri sklope in znotraj tega znova naredila tri poante na temo, kako lahko izboljšamo svoje življenje in odnose.

Najprej je predstavila **tri aksiome modrega razmišljanja**. Koristno je, da:

- najprej izrazimo **čustva**, šele nato preverimo **dejstva** (rdeči → beli klobuk),
- najprej poiščemo **prednosti**, šele nato **slabosti** (rumeni → črni klobuk),

- potem, ko predstavimo **problem**, začnemo iskati tudi **rešitev** (črni → zeleni klobuk).

Nato je z nami delila **tri navade za bolj ustvarjalno okolje**, ki jih povzame preprosto načelo 3P. Ko boste razmišljali in komunicirali z drugimi, pazite na naslednje P-je:

- **pozitivno** – ne kritizirajte, ampak upoštevajte vsako idejo in vsako iniciativo,
- **plodno** – gradite na idejah drugih, saj več idej pomeni več priložnosti,
- **poredno** – pozabite na dolgočasne ideje, ker so drzne ideje iskra za napredek!

Na koncu smo spoznali še **tri besede, ki uničujejo razmišljanje in odnose**. To so:

- **ampak** (raje recimo: ja, in ...),
- **zakaj** (raje: čemu ... – usmerjeno naprej),
- **itak** (raje: kaj še ... – odprto za dialog).

Katera vam najhitreje zdrkne z jezika?

Skozi praktične vaje, humor in skupno delo smo se učili, kako prepoznati in upoštevati moč misli, sodelovanja in spoštovanja. Kot pravi mag. Nastja Mulej: »Razmišljanje ni zagovarjanje svojega prav, ampak skupno raziskovanje, kako bi lahko bilo bolje.« Vsak udeleženec je odšel z mislijo, da lahko z majhnimi spremembami v razmišljanju res naredimo svoj dan in svet **boljši**.



POPOTNA MALHA: MUZEJ BANKE SLOVENIJE IN NARODNI MUZEJ

28. 10. 2025



Ana Murn

Prva Popotna malha nas je popeljala na spoznavanje naše preteklosti v sončno Ljubljano. Najprej smo prestopili prag mogočne stavbe Banke Slovenije in se seznanili z dejavnostjo naše centralne banke, ki se precej razlikuje od dejavnosti poslovnih bank. Njihov sprejem je bil zelo prijazen. Niso nam pripravili klasičnega predavanja z zapletenim izrazoslovjem, temveč so nam postregli s preprostim, zelo pretehtanim vprašalnikom s 17 vprašanji, ki so zajemala vse njihove ključne aktivnosti. Z našim odgovarjanjem na vprašanja se je izkazalo, da dokaj dobro poznamo delovanje

naše centralne banke, njene naloge in evropski monetarni sistem, saj smo na veliko vprašanj odgovorili pravilno.

Kmalu zatem smo obiskali še Muzej Banke Slovenije, ki so ga odprli pred štirimi leti. Ogledali smo si kovanice (cekine, dukate, groše, goldinarje ipd.), o katerih govorijo slovenske narodne pesmi, o goldinarjih pa so nam pripovedovale tudi naše babice. Bankovca z rudarjem pa smo se še spomnili, saj je bil to naš nekdanji jugoslovanski denar. Sledil je ogled slovenskih bankovcev: od nekdanjih zelo slikovitih bonov do tolarjev in sedanjih evrov prve in druge izdaje, evrskih kovancev, spominskih kovancev in posebnih kovancev za zbiratelje. Vodička po razstavi nam je pokazala tudi ponarejene evre in nas poučila, kako prepoznamo ponarejene bankovce. Sedli smo tudi na stol, izdelan iz uničenih





bankovcev v vrednosti 20 milijonov evrov in potepali zlato ploščico, ki je tehtala 9,5 kilograma.

Kar malo nostalgичni smo stopili še v Narodni muzej, ki domuje v prvi namensko grajeni stavbi, ki je svoja vrata odprla leta 1888. Kustosinja muzeja, ki nas je vodila po stalni razstavi z naslovom Zgodbe iz stičišča svetov, nas je popeljala po s kipi bogato okrašenem stopnišču, nad nami se je bočil lepo poslikan strop, najprej do starega deblaka, ki so ga našli na Ljubljanskem barju, nato pa do najpomembnejše najdbe, ki jo hrani muzej. To je

neandertalčeva piščal, ki je stara 60 tisoč let in je najstarejša piščal na svetu. Pred 30 leti so jo našli v jami Divje babe na Cerkljanskem in je izdelana iz kosti stegenice jamskega medveda. O tej piščali so v muzeju pripravili še obsežnejšo občasno razstavo. Ko smo šli mimo te razstave, je po prostoru odmevala pesem Lipa zelenela je, zaigrana na to piščal.

Sledil je ogled še drugih najdb, ki se raztezajo od mostiščarjev in ljudstev v pradžini, prek ostankov rimske Emone, do poselitve s Slovani in najdb iz srednjega veka.

Med pomembnimi najdbami, ki jih hrani muzej, so: znamenita situla iz Vač, različne zbirke orožja in nakita (tudi zlatega), ostanki nekdanje Emone (kip Emonček). Na koncu smo si ogledali še staroegipčansko mumijo svečenika, ki jo je v poslikani krsti leta 1846 daroval tedanjemu Deželnemu muzeju diplomat Anton pl. Lavrin, ki je bil avstrijski generalni konzul v Egiptu, in je edina mumija v Sloveniji.



VSAKDANJIK IN PRAZNIK: Etnografska dediščina v delih likovnih samorastnikov (24. 10. 2025–5. 4. 2026)



Ana Modic



Boštjan Pucelj

V petek, 24. oktobra 2025, je v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje potekalo odprtje razstave *Vsakdanjik in praznik: Etnografska dediščina v delih likovnih samorastnikov*, ki je nastala v sodelovanju s Slovenskim etnografskim muzejem in kustosinjo dr. Bojano Rogelj Škafar.

Razstava ponuja izbor del iz bogate zbirke Galerije likovnih samorastnikov Trebnje, ki na zanimiv način prikazujejo vsakdanje življenje preprostih ljudi iz naše preteklosti – njihova opravila, običaje in praznovanja. S tem projektom Galerija in Slovenski etnografski muzej prispevata pomemben delček k ohranjanju slovenske kulturne dediščine in krepitevi zavedanja o vrednosti samorastniške umetnosti.

Vabljeni, da si razstavo ogledate vse do 5. aprila 2026 v Galeriji likovnih samorastnikov Trebnje, Goliev trg 1, Trebnje.

SPREMLJEVALNI PROGRAM RAZSTAVE:

SREDA, 3. 12. 2025

TA VESELI DAN KULTURE (vstop prost)

- 10.00–12.00: Delavnica izdelave koška za shranjevanje svinčnikov z Marjano Vidic
- 10.00–18.00: samostojni ogled razstave
- 18.00: javno vodstvo po razstavi s kustodinjo SEM dr. Bojano Rogelj Škafar
- 19.00: nastop solistov Glasbene šole Trebnje



Glavnino avtorjev, uvrščenih na razstavo *Vsakdanjik in praznik: Etnografska dediščina v delih likovnih samorastnikov*, prištevamo med klasike slovenske samorastniške umetnosti. To so Viktor Magyar, Anton Repnik, Polde Mihelič, Jože Peternelj, Konrad Peternelj, Anton Plemelj, Janko Dolenc, pa tudi Greta Pečnik, Franc Tavčar, Zlata Volarič, Sandi Leskovec in Boris Žohar. Vsak na svoj način prikazuje vsakdanje življenje kmečkih ljudi iz naše preteklosti – vsakdanja opravila in praznovanja. Njihova dela v nas vzbujajo osebne, pa tudi kolektivne spomine na čase, ko sta bila življenje in delo še povezana z naravnim letnim ciklom, in na čase, ko smo kavo, skuhamo v džezvi iz tovarne Emo Celje, pili iz skodelice Keramike Liboje, zavite v oblak dima Filtra 57.

Odlomek iz uvodnika razstavnega kataloga Damjane Šalehar.

REBUS



— — — /



— — — //



— — — !!!



— — — // //



— — — // // //



— — — // //

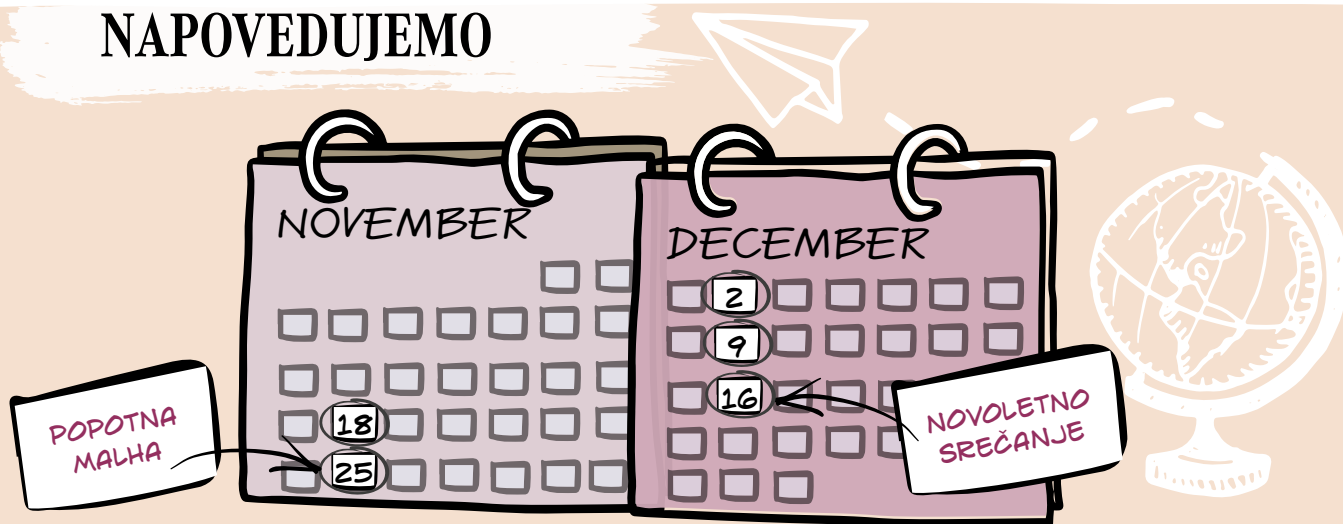
Nagrajenci pretekle številke so Darja Doles, Martina Lindič in Majda Miklič.

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 **ponedeljka, 1. 12. 2025**. Med prejetimi odgovori bomo izžrebali 3 prejemnike simboličnih nagrad.

NAPOVEDUJEMO



UTZEFON

SVETOVALNO
SREDIŠČE
CIK TREBNJE

TUKAJ SMO ZA VAS, DA VAM:

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

T: 07 34 82 109 / 031 360 072

E: jasmina.pakiz@ciktrebnje.si

